

LES 7 PILIERS POUR DÉVELOPPER TON POTENTIEL

Par la gestion émotionnelle



PAR NICOLAS DE LA ZENETUDE,
COACH & EXPERT DANS LA GESTION DES EMOTIONS

SALUT, C'EST NICO !



Mon but est de t'**aider à développer ton potentiel par l'apprentissage de la gestion émotionnelle pour que tu puisses accomplir tes objectifs.**

Grâce à mes connaissances, je t'aide à adopter des méthodes **pour développer un état d'esprit optimal pour réaliser tes projets.**

Toutefois, le chemin d'un développement personnel est long et ne se fait pas sans efforts. Ainsi, pour utiliser au mieux **les techniques** que je vais te partager dans cet ebook, il te faudra :

- Adopter une attitude positive
- Avoir une volonté sincère d'évoluer

Diplômé d'un master dans le domaine **des sciences sociales** et d'un diplôme universitaire **dans la création de projets innovants**, j'ai aidé des centaines de personnes dans la **mise en place de méthodes bien-être et de performance au travail**. J'ai également apporté mes compétences auprès d'universités et de Fab lab.

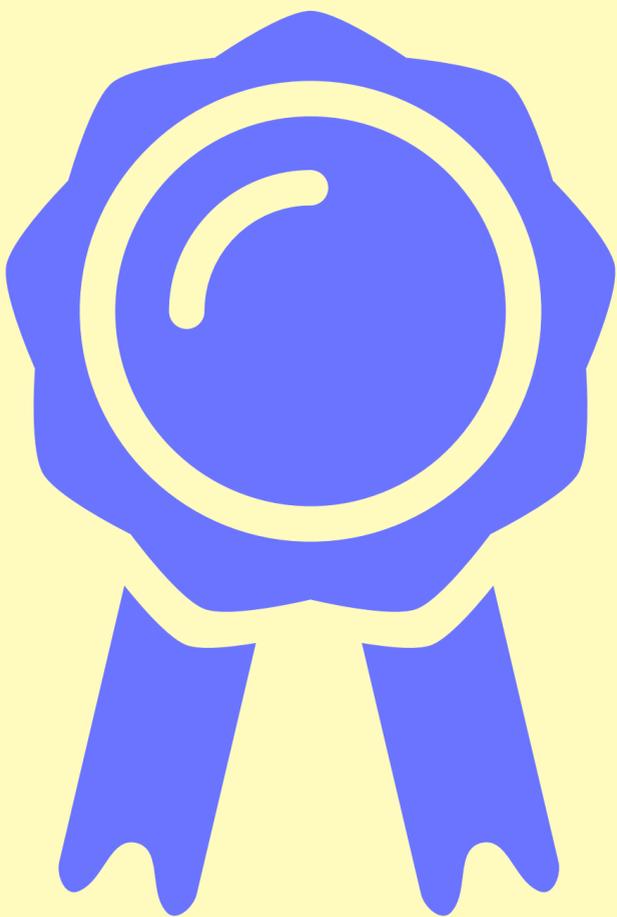
Avant, j'étais anxieux tout en étant ambitieux ! J'ai lu plusieurs articles et livres pour apprendre à gérer mes émotions. Aujourd'hui, je suis heureux d'accompagner des personnes honnêtes dans la réalisation de leurs objectifs.

Mon mantra : Sois chill... Mais donne toi à fond !

MAIS AVANT DE COMMENCER...

RÉPONDS À CETTE QUESTION :

À QUOI RESSEMBLERAIT TA VIE,
SI TU EXPLOITAIS TON
POTENTIEL À 10 000% ?



**LES
7
PILIERS
POUR
DÉVELOPPER
TON POTENTIEL**



1) LES ONDES CÉRÉBRALES

Comment fonctionne ton cerveau ?

Ton cerveau fonctionne en transmettant différentes informations par l'intermédiaire de messages électriques (mesurés en Hz).

Selon l'activité que tu es en train de réaliser, l'intensité cérébrale varie.

Par exemple, si tu es en train de travailler sur un Word, alors **l'intensité cérébrale sera haute**. Si tu fermes les yeux sur ton lit, alors **l'intensité cérébrale sera basse**.

Mais pourquoi je te raconte ça ?

Car cela impacte ta gestion émotionnelle

En effet, plus les **ondes cérébrales sont basses**, plus tu seras dans la **relaxation**. Plus **elles sont hautes**, plus l'activité sera intense et le risque de **stress ou d'anxiété** pourra surgir.

Voici différents niveaux d'ondes cérébrales :

Bêta : Activité intense (Entre 14 et 35Hz)

Par exemple : Rédiger un dossier complexe

Alpha : Activité de détente ou de concentration (Entre 7 et 14Hz)

Par exemple : Regarder une vidéo de Mcfly et Carlito sur Youtube

Thêta : Activité de relaxation (Entre 5 et 7 Hz)

Par exemple : Faire une séance de méditation

Delta : Sommeil profond (Entre 0,5 et 4 Hz)

Ainsi, pour te préserver du stress et de l'anxiété, il faut que tu baisses l'intensité cérébrale. Pour se faire, il faut que tu synchronises l'activité cérébrale de ton cerveau avec des ondes thêta en pratiquant une activité de relaxation.



REGARDER UNE SÉRIE, ÊTRE SUR YOUTUBE OU SUR SON PORTABLE N'EST PAS UNE ACTIVITÉ RELAXANTE CAR TON CERVEAU EST EN ACTIVITÉ !

Je t'invite à te poser cette question :

Combien de temps accordes-tu quotidiennement à des activités de relaxation ?

2) LA RÉCUPÉRATION ÉMOTIONNELLE



Maintenant que tu t'y connais en ondes cérébrales, je vais te parler de récupération émotionnelle ! :)

Tout d'abord, la base de la base : **Le sommeil !**

Lorsque tu dors, tu récupères de 2 manières différentes :

- Une récupération physique et physiologique pendant que tu es dans une phase de sommeil profond
- Une récupération **mentale et émotionnelle** pendant que tu es dans une phase de **sommeil paradoxal**

Ainsi, avoir un bon sommeil est indispensable pour récupérer émotionnellement.

Toutefois, tu peux également récupérer mentalement et émotionnellement lorsque tu fais **une sieste** ou **une activité relaxante !**



Il ne faut pas que tu rentres dans un sommeil profond si tu souhaites faire des siestes pour récupérer émotionnellement et mentalement. Cela peut perturber ton cycle de sommeil .

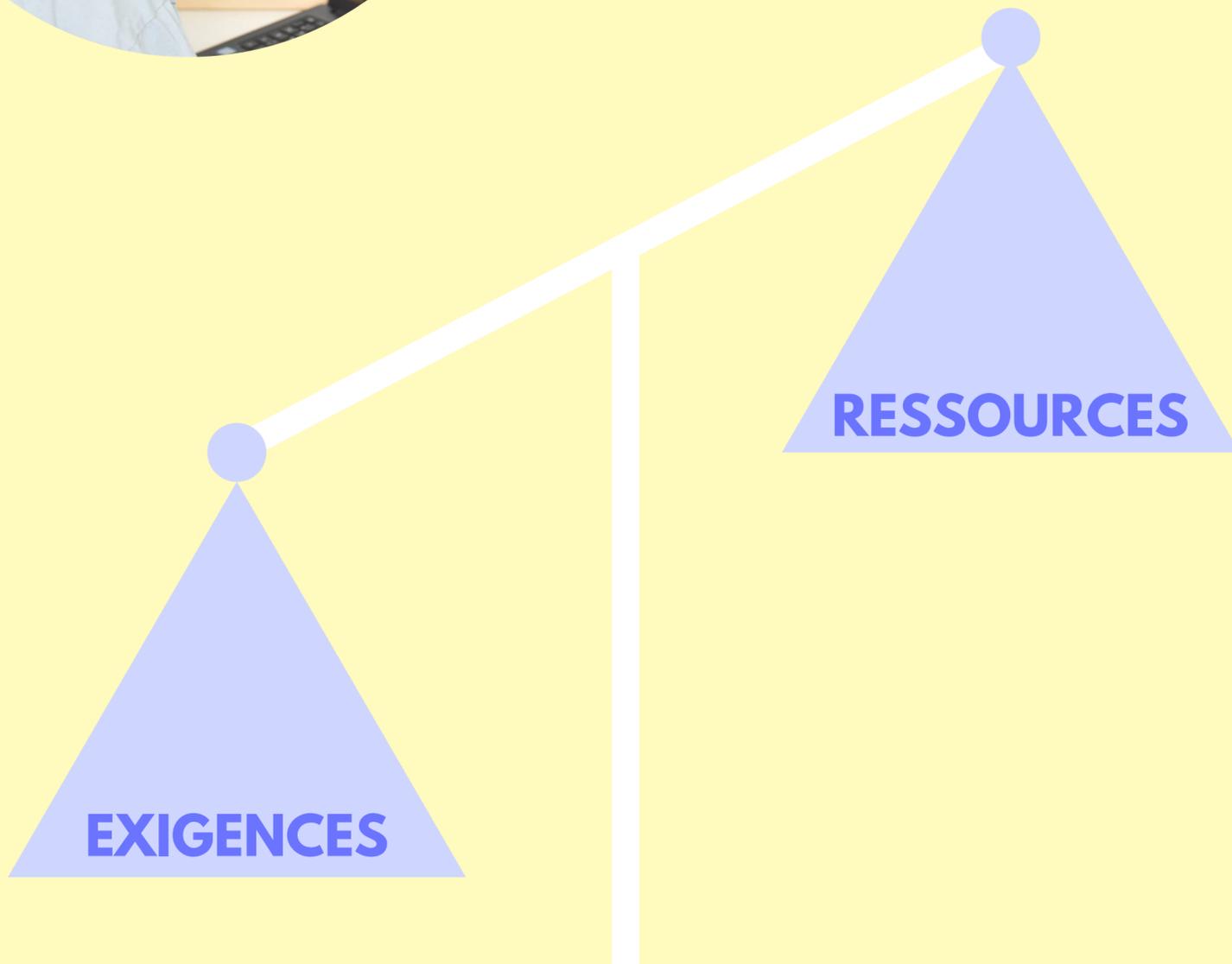
Ce que tu peux faire pour récupérer mentalement :

1. Prendre 15/20 minutes dans ta journée pour faire une sieste.
2. Laisse passer de la lumière pour ne pas tomber dans un sommeil profond
3. Allonge toi ou reste assis, il faut que la position sois confortable et te permette d'être totalement détendu.
4. Ecoute des ondes theta pendant ce temps de relaxation
5. Fais abstraction des pensées qui reviennent. N'y prête pas attention t'as le droit de te reposer 15 minutes, chill :)
6. Tu peux réaliser un exercice de respiration pour détendre les muscles de ton corps



3)

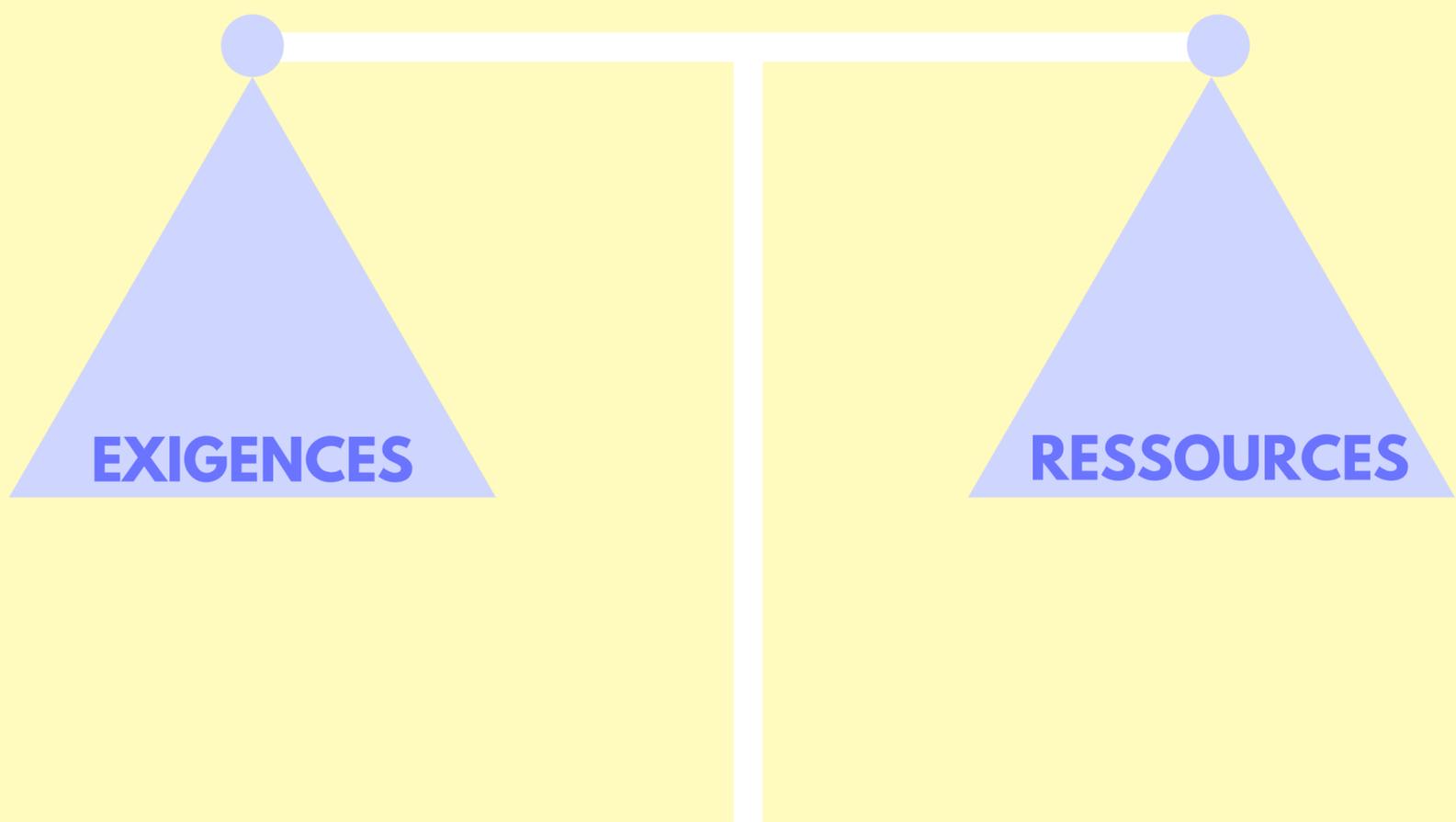
ENTRE EXIGENCES ET RESSOURCES



Parfois, la menace peut provenir d'exigences élevées par rapport aux ressources que tu possèdes face à une situation qui représente un enjeu émotionnel.

Les **exigences** sont les charges liées à une situation (surcharge de travail, concours, partiels,...) Tandis que les **ressources** sont les moyens dont tu disposes pour faire face aux exigences (temps de repos, confort de travail...).

Ainsi, pour t'assurer d'exploiter ton haut potentiel, il faut que tu rééquilibres ta balance :



Exercice :

Je t'invite à mettre dans la colonne "exigences" les enjeux liés à la situation et dans la colonne "ressources" les moyens dont tu disposes pour faire face à cette situation.

Ma situation actuelle : (Note ta situation)

EXIGENCES

RESSOURCES

Ensuite, tu peux te poser cette question : Quelles ressources je peux créer pour faire face aux exigences ?

4) TU ATTIRES CE QUE TU ES



Je me souviens, c'était avant une séance de boxe.

Mon coach nous avait fait faire de la méditation ainsi que des étirements pour nous détendre.

C'était réussi ! **J'étais détendu** ! Tellement détendu que j'étais **mollasson** toute la séance (du coup, je me suis fait massacrer haha) !

Alors, la séance d'après, je me suis fait une préparation mentale pour être plus "**animal**"... Ce qui est pour moi, un état mental plus approprié pour pratiquer un sport comme la boxe.

Dès lors, cela **m'a rendu beaucoup plus performant** (et cette fois ci, j'étais une machine de guerre haha).

cette expérience m'a appris une chose :

Un état émotionnel spécifique = Un résultat spécifique

Fort de ce déclic, j'ai conceptualisé l'état émotionnel que je devais adopter pour être **productif et serein pendant mon travail**.

Grâce à ça, je suis beaucoup moins stressé car je sais quelle attitude je dois adopter pour éviter l'envie de vouloir regarder mon téléphone tous les 20 minutes. Cela me permet également de me recentrer lorsque je doute de moi.

Je t'invite à te poser cette question :

Quelle(s) posture(s), attitude(s) dois-tu adopter pour être productif et serein pendant ton travail ?

Mon exemple :

- Je dois être **inspiré et créatif** lorsque j'écris une vidéo.
- Je dois être **concentré, rationnel et imperturbable** lors de recherches scientifiques.
- Je dois être dans la **détente, le fun**, je peux appeler un pote lorsque je fais du montage vidéo.
- Je dois **me sentir confiant** lorsque je parle devant la caméra.

À toi :

Quelle(s) posture(s), attitude(s) dois-tu adopter pour être productif et serein pendant ton travail ?





5)

ÊTRE DANS LE MOMENT PRÉSENT

Culpabiliser de ne pas travailler lorsque l'on regarde une vidéo Youtube, vouloir être ailleurs lorsque l'on bosse devant son ordi...

Peut-être que tu as connu des situations similaires et que tu connais ces menaces à ton haut potentiel :

- Ne pas être **totallement détendu** lorsque tu es censé te reposer. Par conséquent, tu n'arrives pas à récupérer émotionnellement de façon optimale.
- Cela t'empêche d'être pleinement concentré sur ce que tu fais

Toutefois, même en étant conscient de ces difficultés...

Vivre le moment présent peut sembler difficile lors de certaines situations

Alors je te propose 2 exercices pour vivre le moment présent

a) Ritualiser sa prise de conscience du moment présent

Pendant 10 minutes, **quotidiennement**, tu peux t'entraîner à être dans la pleine conscience. Prendre conscience de tes différents sens pour ressentir le pouvoir personnel que tu possèdes à vivre l'instant présent.

Ce que je fais personnellement :

Lorsque je range ma chambre tous les matins pendant 10 minutes, je prends conscience de la musique dans mes écouteurs, j'observe dans les détails les différentes reliures des cahiers que je range, l'odeur du café me reconforte...

Je t'invite à te poser cette question :

À quel moment de la journée, pourrais-tu pratiquer la pleine conscience du moment présent ?



b) Une technique de cohérence cardiaque : la respiration 3-6-5

Préconisé par la fédération française de cardiologie, la respiration 3-6-5 va te permettre de réguler ton système nerveux pour être plus relax' !

Personnellement, ça me fait revenir dans le moment présent à chaque fois ;)

Comment ça marche ?

- Tu peux le faire **3** fois par jour (matin, midi, soir)
- Tu fais **6** cycles de respiration (un cycle de respiration c'est une inspiration + une expiration)
- Tu fais la cohérence cardiaque pendant **5** minutes

Pour ma part, j'utilise l'application [RespiRelax+](#) !

Tu peux la télécharger gratuitement sur Play Store ou sur l'App Store.



Mais maintenant, lorsque je suis trop absorbé par un article scientifique, voici ce que je me dis :

"Ah tiens, mon rythme cardiaque s'accélère ! Ca veut dire que je suis trop à fond dedans c'est top ! Vas-y Nico continue tes efforts, en plus t'es BG quand tu bosses (ça dépend des moments ça lol)"

Ainsi, je te propose de :

- Stopper impérativement l'interprétation négative de sensations corporelles, comme par exemple :
 - "Oh si je sens mon cœur battre plus fort, ça veut dire que je suis stressé !"
- Fais toi confiance, à toi et à ton corps.
- D'interpréter tes sensations corporelles positivement

"Le problème n'est pas l'activation des sensations personnelles, mais la vision que l'on a d'elle"- Albert BANDURA





7) DISTINGUER LES PENSÉES AUTOMATIQUES

SITUATION

"J'ai dormi que 5h00 cette nuit"

PENSÉE

"Je vais passer une journée horriiible"

ÉMOTION

Irritabilité : 7/10

Une pensée automatique est une pensée qui arrive spontanément dans notre esprit. Souvent négative, elle a une influence directe sur l'émotion que nous allons ressentir (en l'occurrence la pensée "je vais passer une journée horriiible" va se transformer en une émotion d'irritabilité 7/10).

Ainsi, tu peux remplacer cette pensée négative, en pensée puissante :

SITUATION

"J'ai dormi que 5h00 cette nuit"

PENSÉE PUISSANTE

"Je veux tout de même passer une bonne journée"

ÉMOTION

Irritabilité :
1,314/10

Un petit exercice que tu peux mettre en place :

- Tout d'abord, je te laisse écrire ton schéma de pensée actuel en notant ton émotion sur /10
- Ensuite, je t'invite à te créer un nouveau schéma de pensée !

SITUATION

Ici, tu peux noter la situation que tu vis actuellement :)

PENSÉE

Ici, tu peux noter les pensées que t'as en tête vis à vis de cette situation

ÉMOTION

Je t'invite à noter ce que tu ressens en mettant une note sur /10

SITUATION

Ici, tu peux noter la situation que tu vis actuellement :)

PENSÉE PUISSANTE

Ici, tu peux noter les pensées puissantes que tu souhaites mettre en place vis à vis de cette situation :)

ÉMOTION

Je t'invite à noter ce que tu ressens en mettant une note sur /10



Une pensée puissante est une pensée en laquelle **tu dois croire** ! S'inventer une fausse pensée positive ne marche pas forcément :)

MES INSPIRATIONS POUR CREER CET EBOOK

- Csikszentmihalyi, M. "Vivre : la psychologie du bonheur".
édition pocket, 2006.
- Rouelle, F. « Le capital psychologique en tant que
ressource et ses effets modérateurs sur des outputs de
bien-être au travail au regard de contraintes actuelles.
Une application du JD-R Model sur une population tout-
venant », s. d., 122.
- Willems, Iris, et Gertjan Vermaerke. Au secours, ma vie
m'échappe!: Des outils concrets de Selfcoaching® pour
reprendre le contrôle de votre vie. 1er édition. PRANA, 2017.
- Bandura, A. "Auto-efficacité : Comment le sentiment
d'efficacité personnelle influence notre qualité de vie".
Deboeck, 3ème édition. 2019.



BRAVO À TOI !

Grâce à ces 7 piliers, tu as acquis des bases solides pour exploiter ton haut potentiel !

Toutefois, le chemin ne fait que commencer

En effet, tu le sais aussi bien que moi, que ce soit dans notre quotidien ou dans la réalisation d'un projet, **plusieurs épreuves de la vie** sont là pour te dévier de ton objectif.

En effet, avec **la crise sanitaire actuelle**, tu peux, peut-être, rencontrer ce genre de difficultés :

- Mobiliser tes ressources internes pour avoir un bon état d'esprit dans ta vie professionnelle.
- Etre irritable à force de travailler dans la même pièce
- Faire face à toute la surcharge de travail que l'on t'impose.

Ainsi, **investir sur sa santé mentale est primordiale** pour éviter une **dépression**, voire un **burn out**. Acquérir des méthodes pour **libérer son esprit** des contraintes liées aux événements est indispensable.

Si tu es d'accord avec moi, je t'invite à me suivre sur :



[nico_lazenetude](https://www.instagram.com/nico_lazenetude)



[La Zenétude](https://www.youtube.com/LaZenétude)