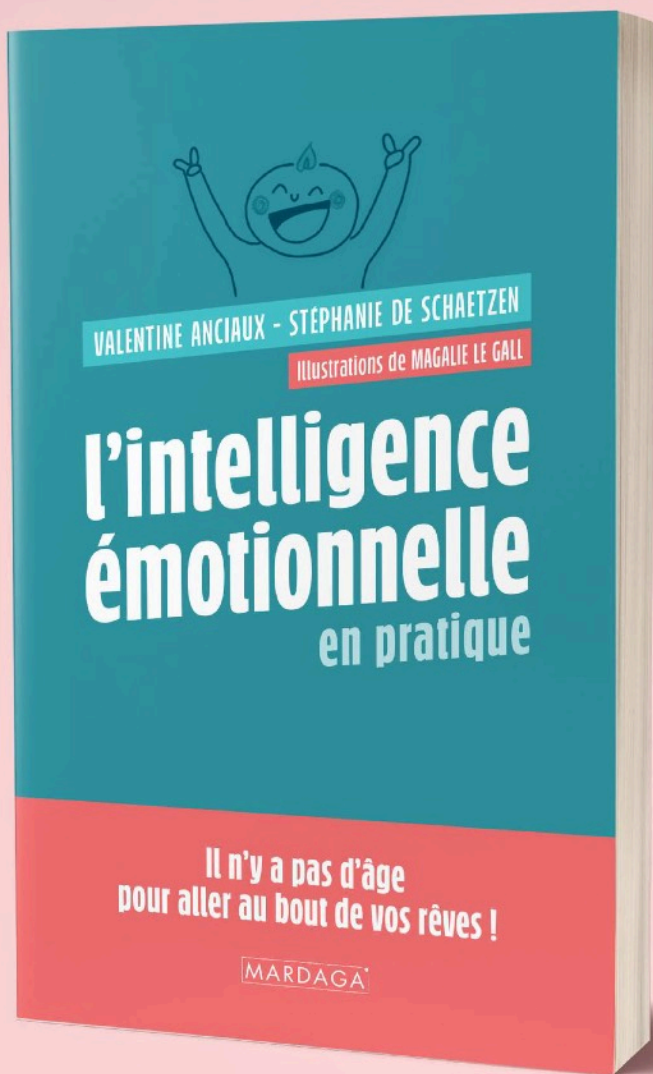


# 15 outils pour développer l'intelligence émotionnelle

Valentine Anciaux & Stéphanie de Schaetzen





VALENTINE ANCIAUX - STÉPHANIE DE SCHAEZEN  
Illustrations de MAGALIE LE GALL

# l'intelligence émotionnelle en pratique

Il n'y a pas d'âge  
pour aller au bout de vos rêves !

MARDAGA



**50  
cartes**  
pour aller au bout  
de ses rêves avec  
l'intelligence  
émotionnelle

# J'irai au bout de mes rêves

**Les cartes**



psycho  
education.be



CONFÉRENCES EN LIGNE

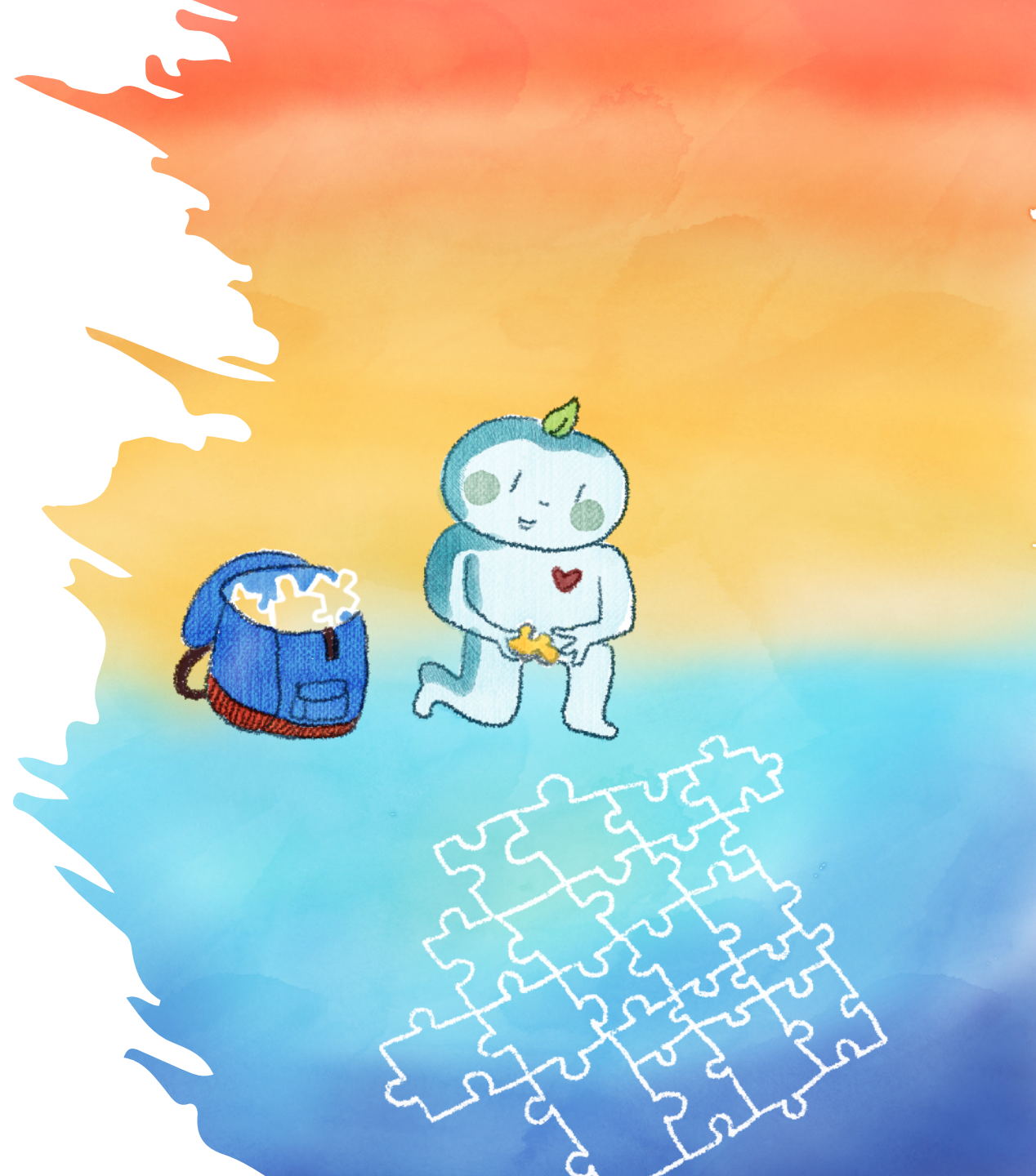
# 3 outils pour développer la conscience de soi



# La main des émotions



# La métaphore du puzzle



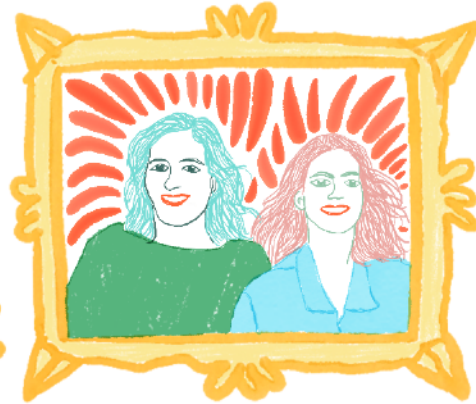
# Une personne que j'admire



**SARAH  
MARQUIS**

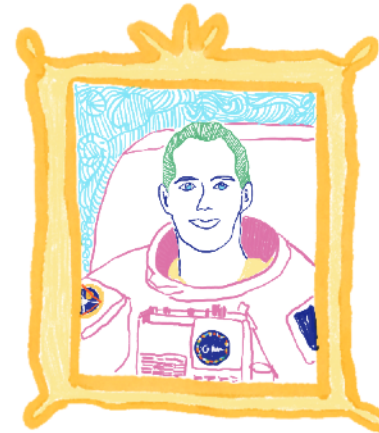
EXPLORATRICE

- la découverte
- l'engagement Écologique
- l'humilité
- LA RÉSILIENCE



**CAMILLE & JUSTINE**  
HUMORISTES FÉMINISTES

- Le féminisme
- l'humour
- la simplicité
- l'authenticité



**THOMAS  
PESQUET**

SPATONAUTE

- l'engagement
- la transmission
- la simplicité
- l'humour

# 3 outils pour développer la maîtrise de soi





# La pause RRR



# La méthode Tipi



LA MÉTHODE Tipi  
(TECHNIQUE D'IDENTIFICATION SENSORIELLE  
DES PEURS INCONSCIENTES)

# The Work



# 3 outils pour développer l'automotivation



# Facile/Difficile



# La règle des 2 minutes

## LA RÈGLE DES 2 MINUTES

DE DAVID  
ALLEN

TOUT CE QUI  
PREND moins  
DE 2 minutes,  
JE LE FAIS  
TOUT DE SUITE.



# Moi dans 5 ans



# 3 outils pour développer l'empathie







### LA SYMPATHIE

Etym. "Participation à la souffrance d'autrui"

JE PARTAGE



### L'EMPATHIE

Etym. "ce qu'on éprouve en dedans"

JE COMPRENS



### LA COMPASSION

Etym. "Action de souffrir avec"

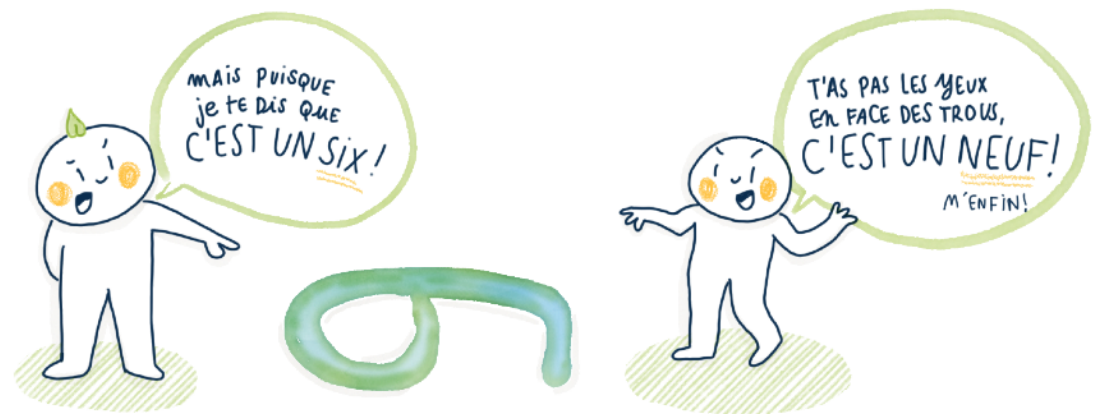
TU ES IMPORTANTE POUR MOI

JE T'ENVOIE TOUT MON AMOUR

NOUS ALLONS TROUVER DES SOLUTIONS

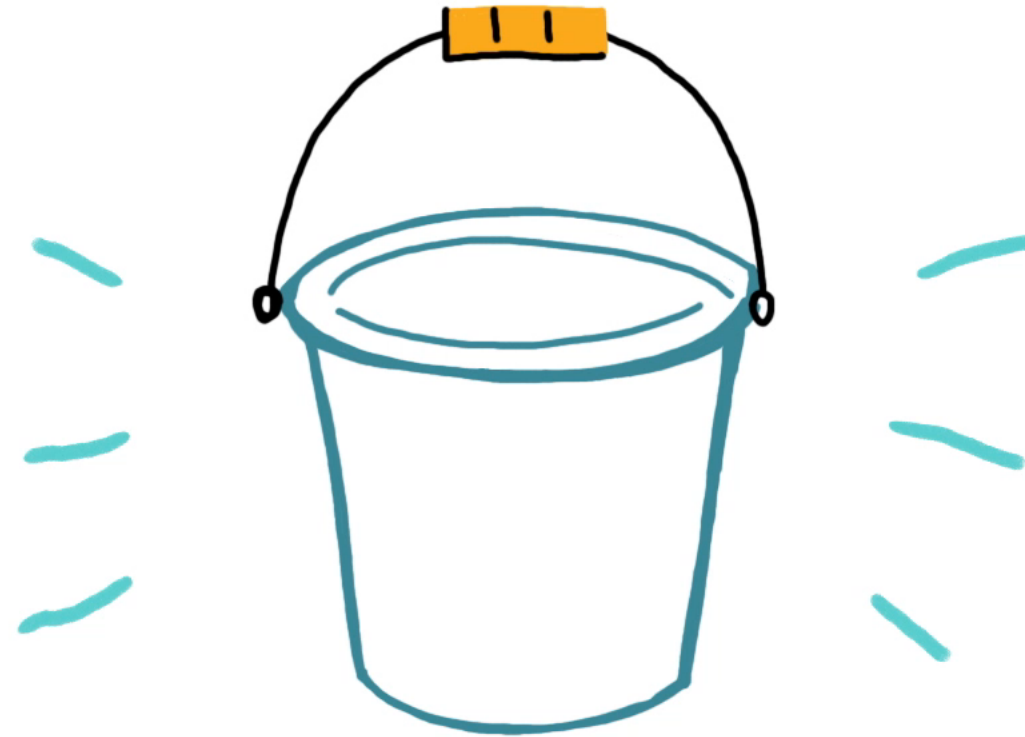
JE TE SOUTIENS

# Sortir de l'ego



L'EMPATHIE, CE N'EST PAS DE CHANGER MON POINT DE VUE,  
C'EST DE ME METTRE À CÔTÉ DE L'AUTRE POUR COMPRENDRE  
À QUOI RESSEMBLE LA RÉALITÉ DE LÀ OÙ IL SE TROUVE.

# LE SEAU DES BESOINS



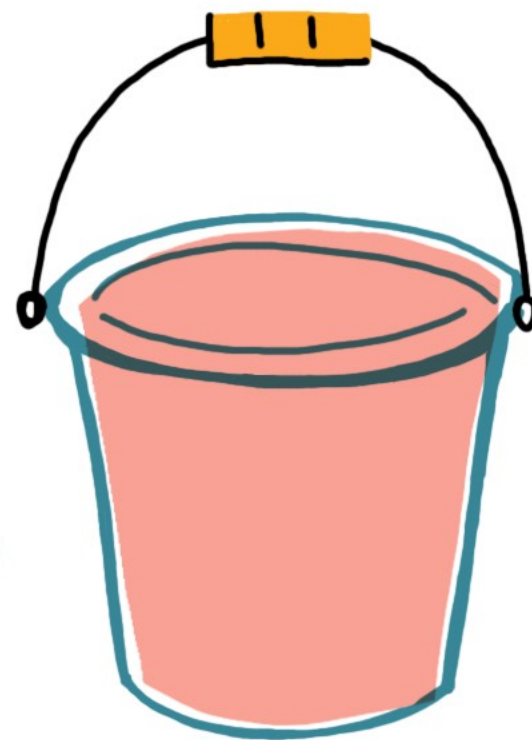
# LE SEAU DES BESOINS

## COMMENT TROUVER LE BESOIN?

DÉCRIRE UNE SITUATION DÉSAGRÉABLE

COMMENT AURAI-TU AIMÉ QUE ÇA SE PASSE?

QUEL BESOIN AURAIT ÉTÉ COMBLÉ? (PRÉCISER GRÂCE À LA LISTE)

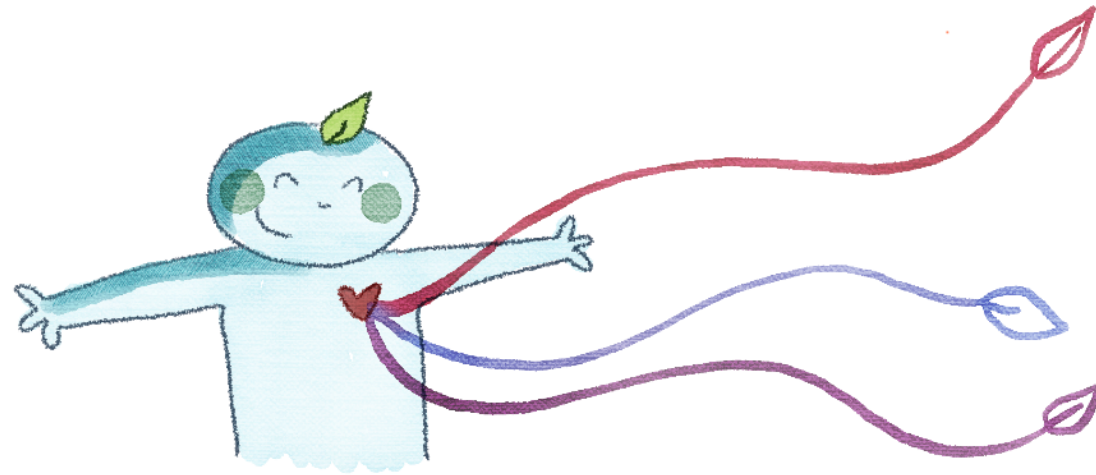


→ REEMPLIR LE SEAU DES BESOINS  
MAIS... COMMENT?

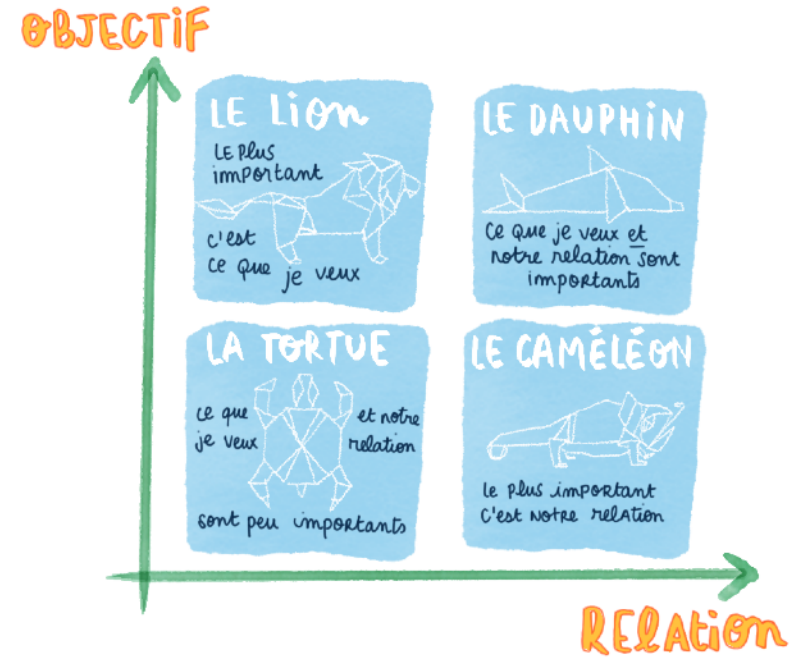


- SE SOUVENIR D'UN MOMENT OÙ LE BESOIN ÉTAIT COMBLÉ
- PLANTER UNE NOUVELLE HABITUDE
- PENSER AUX MOMENTS QUI EXISTENT DÉJÀ ET QUI PERMETTENT DE COMBLER LE BESOIN AU QUOTIDIEN
- FAIRE UNE DEMANDE

# 3 outils pour développer les relations interpersonnelles



# Les animaux du conflit



# VALENTINE VUE PAR VALENTINE :

FLEXIBILITÉ

INVESTISSEMENT

COMMUNICATION

HUMOUR

RÉACTION FACE À L'AGRESSIVITÉ



# STÉPHANIE VUE PAR STÉPHANIE :

FLEXIBILITÉ

INVESTISSEMENT

COMMUNICATION






HUMOUR

RÉACTION FACE À L'AGRESSIVITÉ










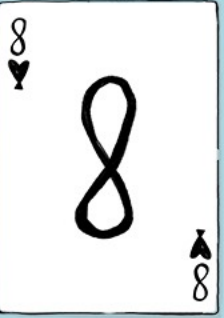




## VALENTINE VUE PAR VALENTINE :

FLEXIBILITÉ	INVESTISSEMENT	COMMUNICATION	HUMOUR	RÉACTION FACE À L'AGRESSIVITÉ
				





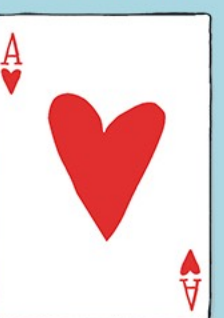
## STÉPHANIE VUE PAR STÉPHANIE :

FLEXIBILITÉ	INVESTISSEMENT	COMMUNICATION	HUMOUR	RÉACTION FACE À L'AGRESSIVITÉ
				

## VALENTINE VUE PAR STÉPHANIE :

FLEXIBILITÉ	INVESTISSEMENT	COMMUNICATION	HUMOUR	RÉACTION FACE À L'AGRESSIVITÉ
				

## STÉPHANIE VUE PAR VALENTINE :

FLEXIBILITÉ	INVESTISSEMENT	COMMUNICATION	HUMOUR	RÉACTION FACE À L'AGRESSIVITÉ
				

# Quadrant d'Ofman

