



Définition de l'émotion

- C'est une **réaction automatique face à un événement**, qui se traduit par des **sensations physiques**. C'est un **signal** de plus ou moins forte **intensité** qui dit au cerveau « réagit ».
- Une émotion **se différencie de l'humeur** qui est un **état diffus**, et du **sentiment** qui est un **ressenti durable**. L'humeur et le sentiment peuvent être associés à nos émotions = **c'est le temps qu'on y accorde**. Les sentiments sont le résultat des **cognitions et de la réflexion** autour des émotions.
- Toutes les émotions sont **utiles** : ce sont des guides inestimables pour avancer, les **GPS de notre vie**.
- Les émotions sont censées nous aider à **éclairer notre jugement**, renforcer notre système immunitaire, nous **protéger des risques**, nous faire **prendre les bonnes décisions** dans notre **recherche de bien-être et d'équilibre**. En revanche, si nous n'arrivons pas à les gérer, elles peuvent avoir des **effets négatifs** sur nos comportements, notre entourage et notre santé. Elles peuvent conduire à des **situations difficiles**, des états de stress, des conflits, des souffrances psychologiques ou physiques.
- **Identifier, connaître, prendre conscience de ses émotions** et savoir y réagir est ce qu'on appelle l'**intelligence émotionnelle**. Elle amène à **mieux vivre avec ses émotions et celles des autres**, en arrivant à être plus **en paix** avec nos comportements dans toutes situations, pour nous construire un chemin de vie plus serein. L'**intelligence émotionnelle** consiste à reprendre la maîtrise de nos choix, de nos comportements et donc de notre vie, en identifiant le plus précisément possible comment le processus de nos émotions fonctionne en nous et à quels besoins elles répondent.



Processus de l'émotion

→ L'être humain a des **besoins fondamentaux** à satisfaire, et des **besoins personnels** à la suite des premiers. Les besoins fondamentaux physiologiques et psychologiques sont :



- **Se sentir exister** pour entretenir l'énergie vitale et se sentir en sécurité affective, morale et sociale (être aimé, respecté, apprécié, reconnu), ce qui amène à une **sécurité psychique**.
- **Se maintenir en bonne santé**, respirer, se nourrir, s'hydrater éliminer, satisfaire l'instinct de reproduction ce qui amène à une **sécurité physique**.

Les deux besoins de sécurité interagissent entre eux.

Il y a **6 émotions de base** : la joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise, le dégoût. Les 6 émotions de base sont partagées par tous et par toutes les cultures. Les émotions ont plusieurs degrés d'intensité du plus faible au plus fort (voir tableau p-6). Les émotions nous aident à nous **repérer** dans notre vie et à **interagir** avec le monde.

Certaines situations vont venir solliciter ces besoins de façon plus ou moins forte. L'individu va y répondre selon un **processus émotionnel** singulier :

1. Un **événement déclencheur** apparaît entraînant une évaluation automatique de l'évènement : une menace, un obstacle, une perte, un échec, une frustration, une situation inattendue, une aversion, une envie, un désir.
2. Une **émotion se déclenche** : changements physiologiques et expressifs soudain.
3. Un **comportement se déclenche**



Chaque émotion de base est déclenchée par des **événements déclencheurs spécifiques** et provoque un comportement et une **réaction corporelle spécifique** :



La **PEUR** signale la présence d'**un danger, réel ou imaginaire**. Elle protège et entraîne plusieurs **stratégies pour faire face à la menace : fuite, attaque ou sidération**. Les pensées associées disent « voilà ce qui pourrait se passer si tu ne réagis pas ». Seulement 8% des peurs se basent sur une réelle menace.

Réactions corporelles : afflux de sang dans les muscles (pour courir plus vite, avoir plus de force...), une montée d'adrénaline (pour augmenter la puissance) et une accélération du rythme cardiaque (pour préparer à l'effort).



La **COLÈRE** : Elle permet de se **défendre, d'arriver à ses buts et de surmonter des obstacles**. Elle surgit quand ce qui est essentiel pour nous est menacé, quand on essaye de **nous imposer quelque chose**, que notre territoire est envahi. Elle vient nous dire : "J'ai besoin que mes valeurs soient respectées"

Réactions corporelles : concentration d'énergie, crispation. L'hormone qui est sécrétée est le cortisol. Pour une minute de colère, il faut une heure au corps pour évacuer le cortisol.



La **TRISTESSE** : Elle nous permet d'**obtenir du soutien et tourner la page**. Elle permet un retour au **calme**, un retour à **soi**. Ce retour permet de donner le temps nécessaire pour **intégrer l'événement douloureux**, l'élaborer, se régénérer, trouver des **nouveaux repères** et reprendre le cours de la vie. Le cerveau dit « désormais je suis disponible pour autre chose ».

Réactions corporelles : Elle se traduit par un **ralentissement** du rythme du corps.



Le **DÉGOÛT** : Il permet de **ne pas accepter ce qui n'est pas bon pour nous**. Par exemple : de ne pas avaler n'importe quoi.

Réactions corporelles : la nausée



La **SURPRISE** : Elle **prépare au changement**.

Réactions corporelles : Elle se traduit par un élargissement des perceptions visuelles et auditives grâce à la mobilisation rapide et concentrée des neurones



La **JOIE** : Elle augmente l'**énergie disponible et le bien-être**. Le cerveau essaie, en permanence de faire des actions pour revenir au **fonctionnement de base** qui est la joie. **Le bonheur** c'est le temps que l'on accorde à la joie

Réactions corporelles : Sécrétion d'hormone du plaisir (Ocytocine, endorphine...) qui développent l'optimisme.



Tableau d'intensité des émotions



JOIE	TRISTESSE	PEUR	COLERE	DEGOUT	SURPRISE
 <p>Exalté Enthousiaste Enchanté Excité Radieux Comblé Euphorique Hilare Jovial Serein</p>	 <p>Déprimé Accablé Abattu Désespéré Mélanco- lique Découragé Anéanti Bouleversé Déchiré</p>	 <p>Terrorisé Horriifié Pétrifié Paniqué Angoissé Terrifié Affolé Alarmé Epouvanté</p>	 <p>Furieux Enragé Révolté Exaspéré Violent Coléreux Agressif Haineux</p>	 <p>Ecoeuré Dégouté Horripilé Saturé Anéanti</p>	 <p>Abasourdi Atterré Ebahi Epaté Epoustouflé Estomaqué Médusé Sidéré Effaré</p>

E L E V E E

MOYENNE

Joyeux
Optimiste
Gai
Soulagé
Heureux
Amusé
Réjoui
Rieur
Vivifié

Eploré
Démoralisé
Affligé
Cafardeux
Désabusé
Affecté
Chagriné
Consterné
Malheureux

Effrayé
Apeuré
Menacé
Anxieux
Inquiet
Tremblant

Irrité
Frustré
Agité
Crispé
Enervé
Excédé
Fâché
Remonté

Amer
Désabusé
Désenchanté
Lassé

Alerté
Confus
Déconcerté
Interdit
Renversé
Soufflé
Stupéfait
Etourdi

F A I B L E

Content
Satisfait
Agréable
Ravi
A l'aise
Paisible
Enjoué
Epanouie

Maussade
Morose
Perdu
Insatisfait
Peiné
Attristé
Désolé

Craintif
Nerveux
Préoccupé
Timide
Soucieux
stressé
Mal à l'aise

Contrarié
Agacé
Tendu
Rageur
Mécontent

Désillusionné
Incommodé

Désorienté
étonné
Interloqué
Surpris



L'anatomie de l'émotion

Au niveau anatomie, la zone du cerveau principalement active dans la gestion et le traitement des émotions est le **système limbique**. Cette zone est composée de nombreuses structures cérébrales dont l'amygdale, l'hypothalamus et l'hippocampe :

→ • **L'amygdale** est la partie la plus importante du système limbique. Elle évalue la valeur émotionnelle d'une information sensorielle entrante. On l'appelle également couramment « le centre de la peur » car elle joue un rôle crucial dans le traitement de la réponse aux stimuli de la peur.

→ • **L'hypothalamus** contrôle quant à lui la réponse physiologique involontaire lors de l'apparition de certaines émotions. Par exemple, si vous êtes excité, anxieux, stressé, vous sentez parfois que votre rythme cardiaque augmente ou que vos paumes de mains sont moites. Toutes ces réponses du corps sont déclenchées par la mise en action de l'hypothalamus.

→ • Enfin, **l'hippocampe** est chargé de ramener à la surface des émotions intégrées à certains souvenirs. La nostalgie que vous ressentez lorsque vous pensez au bon vieux temps est contrôlée par l'hippocampe.

Les émotions font parties d'un **processus cérébral complexe** faisant intervenir la **zone consciente du cerveau** et la **zone inconsciente**.

Ce processus englobe :

→ • Le **traitement d'informations sensorielles**,

→ • Le déclenchement de **réactions émotionnelles et physiologiques** correspondant à la situation,

→ • La **mise en mémoire** de l'expérience vécue.



Comment développer son intelligence émotionnelle, mieux gérer nos émotions ?

Être attentif, accueillir ses émotions permet de prendre conscience de nos automatismes et de créer un espace de liberté propice à de meilleurs choix de vie. La plupart du temps, nous cherchons à éviter/faire partir immédiatement l'émotion désagréable, avec par exemple la consommation de substance. Nous l'avons vu plus haut, il n'est pas possible de supprimer ses émotions. Sans elles, nous ne pourrions pas nous repérer dans le monde. Les émotions sont adaptatives.

Lorsque nous luttons contre nos émotions :

- Nos émotions sont coincées
- Nous gaspillons une énorme quantité de temps et d'énergie à lutter contre elles. Nous pouvons avoir des pensées comme « les émotions sont mauvaises, je ne devrais pas ressentir ça etc... »
- Nous générons de nombreux inconforts, à la fois douloureux et inutiles

Lorsque la lutte contre nos émotions est en mode arrêt (position d'acceptation) :

- Nos émotions sont libres d'aller et venir
- Nous ne gaspillons pas de temps et d'énergie à les fuir ou à les combattre
- Nous ne générons pas d'inconforts, ce qui nous laisse plus d'espace pour nous diriger vers ce qui est important.



Quelques stratégies qui permettent de mieux gérer nos émotions

Prendre le temps d'analyser la situation générale du processus émotionnel : observation, reconnaissance, accueil

Acceptation, les 4 étapes :

- Observer les émotions
- Respirer à travers elles
- Leur faire de la place
- Les laisser exister

Ecrire

Visualiser

Solliciter autrui

Prise en charge par des soignants pour nous aider à comprendre le processus émotionnel (psychologue, psychiatre)

La pleine conscience

Exprimer l'émotion

Développer la bienveillance avec soi même

Identifier, Ecouter et Respecter ses besoins et ses limites

...

Il est important de développer des **activités** qui vont augmenter notre **joie**, se diriger vers des **choses et des personnes** qui sont **importantes** pour nous, **qui ont du sens**, plutôt que de se concentrer sur la **disparition des émotions** (on la veut, ce n'est pas possible !). Voici quelques **exemples d'activités** qui permettent de **développer la joie**

Prendre **soin de soi**

Développer les **activités plaisirs** (bricolage, poterie, jardinage, sport, chant, musique, lecture...)

Définir ce qui et quoi est important pour nous

Faire des actions vers des choses et des personnes qui sont importantes pour nous

Faire une action positive

Ecouter de la musique

Développer une bonne hygiène de vie

Méditation

...



Stratégies immédiates pour gérer l'émotion

Quelques stratégies d'apaisement

Technique de respiration – cohérence cardiaque –
voir annexe 1

Ancrage – voir annexe 1

SOBER – Annexe 1

Faire une ballade

Sortir de la situation

Solliciter l'entourage

Solliciter les soignants

Relaxation

Exprimer mon émotion

Communication / Affirmation de soi

...

Ces trois tableaux sont résumés dans l'annexe 2.

Annexe 1 : Techniques de régulation émotionnelle et de gestion de crise

• Respiration profonde

1. Inspirer lentement pendant 5 secondes
2. Bloquer sa respiration pendant 2-3 secondes
3. Expirer le plus lentement possible durant 5 à 10 secondes (Imaginez avoir une bougie devant la bouche et qui doit rester allumée)
4. Répéter autant de fois que nécessaire

• Télécharger l'application « RESPIRELAX »

Android et IOS. Cette application permet de suivre une bulle d'air pour réguler sa respiration. J'inspire lorsqu'elle monte et j'expirer quand elle redescend. Cela permet de réduire le nombre de respiration par minute et ainsi diminuer l'hypertension.

• Exercice des 5 sens

Nommer 5 choses que je vois (Vue)

Nommer 4 choses que j'entends (Oùïe)

Nommer 3 choses que je peux toucher/sentir (Odorat)

Nommer 1 gout que je ressens en bouche (goût)



• **SOBER est l'anagramme de :**

Stop

Observer (ce qui se passe en soi et autour de soi)

Breath (respirer)

Expand (étendre son attention, passer en "pleine conscience")

Respond (répondre n'est pas forcément réagir par un acte, ce peut être aussi de rester observateur)

S'y entraîner en amont permet de mieux réagir lorsqu'on en a besoin



Notes



A series of horizontal yellow dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.



Annexe 2 : Plan Gestion de mes émotions

1. Quelle est mon émotion ?

2. Quelles sont les situations qui déclenchent mon émotion, quels sont mes signes d'alerte ?

3. Qu'est-ce que je peux faire pour m'apaiser, gérer mon émotion ?
Liste de stratégies immédiates

4. Qui puis-je appeler pour demander de l'aide / en cas d'urgence ?

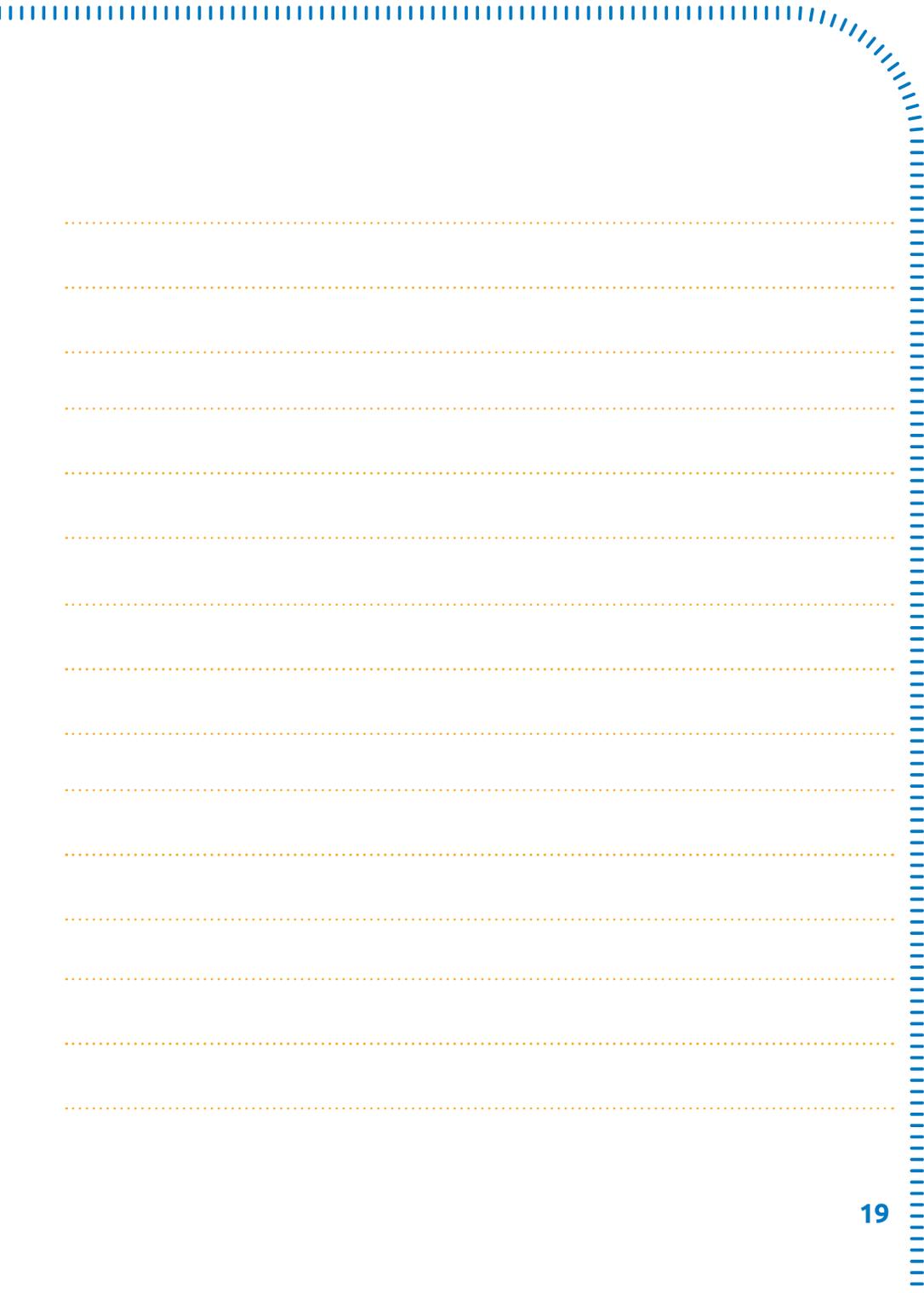
5. Qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de moi au quotidien ?
Liste des stratégies à long terme





Notes

Area with multiple horizontal dashed orange lines for writing notes.



QUELQUES NUMÉROS UTILES :

3114 →

Numéro National de Souffrance et prévention suicide ouvert 24h/24 et 7jr/7, gratuit et confidentiel. Professionnels de santé qui vous répondent.

VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN DE VIOLENCES, APPELEZ LE

3919



Pour femmes victime de violence, 24h24 et 7jr/7, gratuit et anonyme

**S.O.S
Amitié**



09 72 39 40 50 : Numéro d'écoute gratuit et Anonyme 7jr/7 et 24h/24

DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit

0 800 23 13 13

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé

0 980 980 930

15

SAMU

17

**Police
Gendarmerie**

18

Pompiers

Réalisé par Marie Alépée, Psychologue