

Coordinatrice du Département d'Addictologie :
Dr Hélène DONNADIEU RIGOLE

Intervenants :
Christine CHAUVET, Psychologue Clinicienne
Nadia ROUFFANEAU, Ergothérapeute

Atelier Psychoéducatif :

Développer son Intelligence Emotionnelle



CHU de Montpellier

Addictologie et Complications
somatiques

Département d'Addictologie
Pôle Cliniques Médicales

39 avenue Charles FLAHAUT
34295 Montpellier cedex 5

www.chu-montpellier.fr

Définition de l'EMOTION

Du latin «emovere» : mettre en mouvement. **Réaction affective momentanée de plus ou moins grande intensité, provoquée par une stimulation venant de l'environnement. Ce qui nous met en mouvement à l'extérieur comme à l'intérieur de nous-mêmes.** Rapide dans la réaction et brève dans la durée, elle se focalise sur un évènement précis.

Elle se différencie de l'humeur qui est un état diffus, et du sentiment qui est un ressenti durable, pouvant apparaître associé à une émotion.

Elles sont toutes utiles : se sont des guides inestimables pour avancer, les GPS de notre vie.

Les émotions sont sensées 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 contrôler, elles peuvent avoir des effets négatifs sur nos comportements, notre entourage et notre santé : conduire à des situations difficiles, des états de stress, des conflits, des souffrances psychologiques ou physiques (ex : lien entre colère et accident cardiaque).

L'intelligence émotionnelle amène à mieux vivre avec ses émotions et avec 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 : elle consiste à renforcer notre cerveau du raisonnement et de la volonté, reprendre la maîtrise de nos choix de comportements et donc de vie, en identifiant le plus précisément possible comment le circuit de nos émotions fonctionne en nous, à quel besoin satisfait ou insatisfait, elles répondent.



Circuit 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 :

- **Se sentir exister** pour entretenir l'énergie vitale et se sentir en sécurité affective, morale et sociale (être aimé, respecté, apprécié, reconnu), = sécurité psychologique.

- **Se maintenir en bonne santé**, respirer, se nourrir, s'hydrater, éliminer, satisfaire l'instinct de reproduction = sécurité physique.

Les deux besoins de sécurité interagissant entre eux.

Certaines situations vont venir solliciter ces besoins de façon plus ou moins forte, l'individu va y répondre par un enchaînement rapide d'un processus émotionnel singulier :

1- Un événement déclencheur apparaît sollicitant ces besoins → évaluation automatique de l'événement :

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.

La joie, la tristesse, la colère, la peur, la honte, la surprise, le dégoût.

Si elles s'installent dans le temps, elles deviennent des sentiments.

L'envie, le désir, est une pulsion de l'instinct primaire (cerveau reptilien) qui procure, par anticipation d'un plaisir que l'on imagine pouvoir vivre, une émotion de joie.

Les émotions ont plusieurs degrés d'intensité du plus faible au plus fort (voir tableau p.10).

→ avec une tendance à une certaine réaction.

→ avec un ressenti corporel de plus ou moins grande intensité, de stress, ou anxiété, voire d'angoisse.

→ avec des pensées associées plus ou moins confortables.

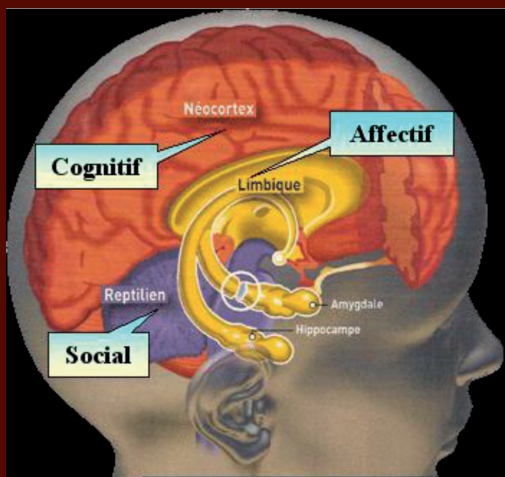
3- Un comportement est généré en conséquence :

Approche, ouverture vers les autres ou l'extérieure, ou au contraire, repli sur soi (solitude), fuite, attaque, rejet, manipulation...

Par des expressions non verbales, des changements physiologiques (tensions, transpiration...), des comportements réactifs, un certain discours...

Où se situe le siège des émotions :

le cerveau limbique est le cerveau émotionnel.



Nos 3 cerveaux

Le Cerveau reptilien

1^{er} filtre, Fonction : survivre

Où se situe le circuit récompense/plaisir, siège des dépendances.

Siège des réflexes, de l'attaque et de la défense, des pulsions élémentaires, des instincts primaires de survie (manger, boire, respirer, éliminer, se reproduire, se regrouper), et donc de l'élan vital.



Le Cerveau limbique, cerveau émotionnel

2^{ème} filtre, Fonction : juger, classer, signaler que quelque chose vient perturber l'équilibre du sujet, empêchant la satisfaction des besoins primaires (notre GPS pour nous signaler les embûches du chemin de vie).

Siège des émotions et des sentiments, des souvenirs affectifs : impulsif et irrationnel, il ressent, il réagit sans analyser au risque de biaiser ses perceptions et son jugement, il veut avoir raison car il est dominé par la quête de préservation de l'élan vital, via les besoins et pulsions du cerveau reptilien.



Le Néocortex, cerveau rationnel

Fonction : raisonner, traiter l'information par l'analyse et la réflexion, l'intuition, puis la volonté, la capacité à faire des choix.

Siège des processus intellectuels, de la pensée abstraite, du langage, de la logique : analyse avant d'agir, se remet en question, guidé par ses valeurs et ses croyances.

POUR AVOIR LE DESSUS sur les autres cerveaux, **IL DOIT ETRE ALIMENTE EN INFORMATION** : travail sur la connaissance de soi, l'identification de ses besoins et la manière de les satisfaire, identifications des émotions qui y répondent, en fonction de ce que peut offrir l'environnement de la personne.

Processus de guérisons neuropsychologiques :
**Concilier principe de réalité
et principe de plaisir.**

- **apprendre à gérer ses émotions** en se connaissant mieux (identification des besoins par les facteurs de sécurité physique et psychique, identifications des émotions et situations déstabilisantes associées, connaissance de soi, psychothérapie), et prenant conscience des limites de la réalité qu'offre son environnement à l'individu :

Permet que le cerveau du raisonnement, au service du moi profond (Néocortex), reprenne la maîtrise sur la faillibilité et l'emballement des 2 autres (limbique et reptilien). Le moi-profond devenant le cocher assuré tenant les rennes des 2 chevaux fougueux que peuvent être le cerveau limbique et le cerveau reptilien.

- **multiplier des activités de plaisir**, source de développement de toutes les intensités de l'émotion « Joie », expériences de satisfactions optimales pour le corps et l'esprit, favorisant en conséquence l'équilibre émotionnel. Afin de détourner le cerveau récompense/plaisir (reptilien) des produits ou conduites addictives, vers d'autres conduites plus constructives et sécurisantes.

Comment développer son intelligence émotionnelle et donc **mieux gérer ses émotions ?**

Accueillir ses émotions permet de prendre conscience de nos automatismes et de créer alors un espace de liberté propice à de meilleur choix de vie. Prendre le temps d'analyser la situation générale du processus émotionnel qui a été à l'œuvre en nous, autour d'une situation donnée. En la visualisant le plus précisément possible, l'écrivant, ou en en parlant à une personne soutenant (personne de confiance familiale ou amicale, ou soignant) : prendre le temps d'être en pleine conscience de nos tendances réflexes, les observer, les reconnaître, et les accueillir en allant jusqu'au bout de notre ressenti.

En respectant plusieurs étapes :

1 – identifier ses émotions ainsi que ses besoins rationnels et irrationnels

- nommer et verbaliser à l'oral, ou à l'écrit (pour une plus grande efficacité)
- distinguer les différentes émotions apparues
- observer et prendre du recul sur les réactions automatiques



2 – Maîtriser ses émotions en traitant l'émotion elle-même :

- Désensibiliser les stimuli : prendre du recul et changer son regard sur l'événement déclencheur
- Ne pas s'identifier aux émotions = être à leur merci : ne pas s'en vouloir de les ressentir, les accueillir avec bienveillance : « **JE NE SUIS PAS MES ÉMOTIONS ET MES PENSEES** » :

Plus nous analysons nos pensées négatives associées à l'émotion, plus il est possible de les faire évoluer vers des pensées plus acceptables et plus douces pour un impact émotionnel atténué et donc gérable.

- Identifier et accepter ses peurs : empathie envers soi-même.
- Relativiser les besoins irrationnels
- Générer des émotions positives : visualiser des situations sources de satisfactions, plaisir.

3 – identifier les émotions d'autrui pour mieux y faire face

- Accueillir et identifier l'émotion qui s'exprime
- Faire preuve d'écoute et d'empathie

4 – Savoir entrer en relation

- Être dans l'intention d'avoir une façon de communiquer favorable à la relation.
- Capacité à maîtriser ses émotions et accueillir celles des autres
- Choisir de nourrir la relation selon les besoins mutuels pris en compte.

Un comportement ne se maintient que s'il est renforcé par la répétition :

un état émotionnel négatif entraîne l'encodage et le rappel des émotions négatives.

Seule la personne concernée peut décider de le changer pour un comportement plus adapté à ses besoins vitaux, et encoder majoritairement des émotions positives.

Les besoins à prendre en compte avant tout, et tout au long de notre vie :

Prendre conscience de l'importance de nos besoins est primordial pour le maintien de notre équilibre psychologique et physique. C'est à partir de cette prise de conscience que l'on va pouvoir choisir les actions à mettre en place pour prendre soin de nos besoins.

Le temps que l'on consacrera à l'analyse et l'identification de nos besoins permettra le recul nécessaire à la mise en place de comportements et de choix plus adaptés à une vie constructive et sécurisante. Ainsi que l'entraînement à vivre en pleine Conscience des bienfaits que l'on peut se procurer dans l'ici et maintenant.



Tableau d'intensité des émotions

	JOIE	HONTE	TRISTESSE
E L E V E	Exalté Enthousiaste Enchanté Excité Radieux Folâtre Comblé Euphorique Enchanté Allègre Hilare Jovial Radieux Serein	Mélancolique Repentant Méprisable Inutile Deshonoré Discrédité Minable Avili	Déprimé Accablé Seul Blessé Abattu Désespéré Mélancolique Découragé Anéanti Bouleversé Déchiré
M O Y E N N E	Joyeux Optimiste Gai Soulagé Heureux Allègre Amusé Guilleret Réjoui Rieur Vivifié Béat	Rabaissé Critiqué Culpabilisé Fautif Gêné	Eploré Démoralisé Affligé Cafardeux Désabusé Affecté Chagriné Déprimé Consterné Malheureux
F A I B L E	Content Satisfait Agréable Ravi A l'aise Paisible Enjoué Epanoui	Embarrassé Déçu Exclu Confus Désolé Penaud	Maussade Morose Perdu Contrarié Insatisfait Peiné Attristé Désolé

PEUR	COLERE	DEGOUT	SURPRISE
Terrorisé Horrifié Pétrifié Paniqué Angoissé Traumatisé Terrifié Affolé Alarmé Epouvanté	Furieux Enragé Révolté Exaspéré Violent Coléreux Agressif Courroucé Ulcéré Haineux	Ecœuré Dégouté Horripilé Saturé Anéanti	Abasourdi Atterré Ebahi Ebaudi Epaté Epoustouflé Estomaqué Frappé Sidéré Médusé Effaré
Effrayé Apeuré Menacé Anxieux Inquiet tremblant	Ombrageux Irrité frustré Agité Crispé Enervé Excédé Fâché Remonté	Amer Désabusé Désenchanté Lassé	Alerté Confus Déconcerté Interdit Renversé Soufflé Stupéfait Etourdi
Craintif Nerveux Préoccupé Timide Soucieux Stressé Effarouché Mal à l'aise	Contrarié Agacé Tendu Ombrageux Rageur Mécontent	Désillusionné Incommodé	Baba Désorienté Etonné Interloqué Pantois Surpris



Conception : Christine CHAUVET, Psychologue Clinicienne
Infographie : G.Faugier, Service Communication - 11/16

