

« Tout le monde sait ce qu'est une émotion, jusqu'à ce que
vous lui demandiez de la définir » (Fehr&Russel, 1984)

LES ÉMOTIONS DANS TOUS LEURS ETATS
ETRE ET REUSSIR – 2 FÉVRIER 2019
VAISON LA ROMAINE

AFAP – Les sablières

84220 ROUSSILLON

Tél : 06 51 34 83 87 – 06 03 52 42 93

- Valérie Grezes - Psychanalyste Consultante
Parentalité 1^{ÈRE} PARTIE
- Roselyne Robin – Psychanalyste 2^{ÈME} PARTIE
- Marine Dutertre – Psychologue sociale 3^{ème}
PARTIE





Association Française
Aide Psychologique



LES FONDATIONS THEORIQUES

Platon (4ème siècle av. JC)

René Descartes (17ème siècle)

Hammourabi (18ème siècle av. JC)

Charles Darwin (19ème siècle)

GRANDS COURANTS THÉORIQUES CLASSIQUES

○ Fin 19^{ème} première moitié 20^{ème}

William James

Psychologue et Philosophe américain



Walter Cannon

Américain



IE – CONCEPT EN 1990

- par les psychologues Peter Salovey et John Mayer qui réfère à **la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions** et à composer avec les émotions des autres personnes.

Popularisé par Daniel Goleman en 1995



DÉFINITION DE L'OMS

- « Pour faire face à ces émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les **émotions intenses** comme **la colère** ou **la tristesse** peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée. » OMS 1993





L'EMOTION SE CARACTERISE

- comme un état affectif associé à des sensations
- De plaisir -> émotion positive -> « ressenti agréable »
- De déplaisir -> émotion négative -> « ressenti désagréable »
- Ou
- De sensations agréables ou désagréables (Lazarus, 1984)

D'OÙ VIENNENT NOS EMOTIONS ?

- Un **élément déclencheur** est à l'origine de l'émotion
- Cet élément déclencheur résulte d'un souvenir, de soucis divers, etc...
- Il peut parfois provoquer une réaction avec une **nuance**



Elle peut varier d'une fois à l'autre

Il faut préciser

- De nombreuses émotions sont provoquées par nos pensées, sans qu'aucun événement (déclencheur) se soit produit
- Elles sont présentes chez le BB et le Primate c'est pour cela qu'elles se nomment

PRIMAIRES OU FONDAMENTALES

LES PRIMAIRES

- LA PEUR (fonction de survie face au danger)
- LA JOIE (fonction plaisir et bonheur)
- LA COLÈRE (fonction ressource face à une situation frustrante)
- LA TRISTESSE (fonction d'agir dans des situations pour résoudre le problème) ex : perte d'un être cher
- LE DÉGOÛT (fonction de répulsion ou d'évitement)
- LA SURPRISE (fonction neutre)

UNIVERSELLES – RECONNAISSABLES

ON OBSERVE L'EMOTION JOIE

o Quelle que soit la culture des personnes

Un enfant content, joyeux, sourit quelle que soit son origine



LES ÉMOTIONS SECONDAIRES ET COMPLEXES

○ Les ressentis = plus complexes



Nécessitent une véritable élaboration mentale

La honte – Élément(s) de comparaison aux autres

«Si j'avais une autre voiture j'aurais pu me garer devant le lycée»

La culpabilité – Jugement de soi

« Je regrette d'avoir puni mon fils de foot pendant un

L'amour

o Emotion de base?

Plusieurs émotions

- La joie
 - Le désir
 - L'attirance
 - La tendresse
- Composition complexe et propre à chacun
 - NB : L'émotion n'est pas un sentiment

L'AMBIVALENCE DES EMOTIONS

- On pourrait ressentir une émotion qui est à la fois positive et négative

exemple : Fumer un cigare c'est un événement **ambivalent**

1. **Plaisir obtenu** – émotion positive
2. **Santé – jugement moral** – émotion négative

**EMOTION
PROCESSUS RAPIDE
FOCALISÉ SUR UN
ÉVÈNEMENT**

REACTION

3 COMPOSANTES

**PHYSIOLOGIQUES
CORPS (RÉPONSE)**

**COGNITIVES
ESPRIT**

**COMPORTEMENTALES - NOS
ACTIONS**

Réactions et impact « sur le corps et l'esprit »

o 1 – Composante physiologique : Une émotion comprend des phénomènes physiques « dans tout le corps »

o LA PEUR = cœur s'accélère

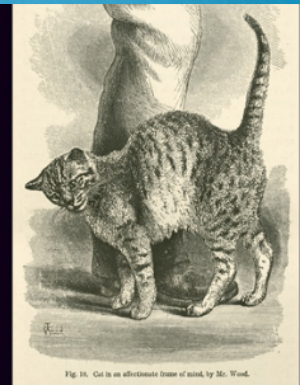
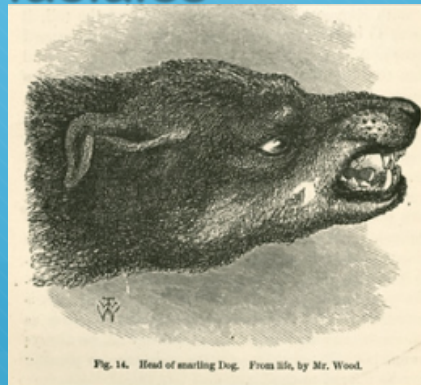
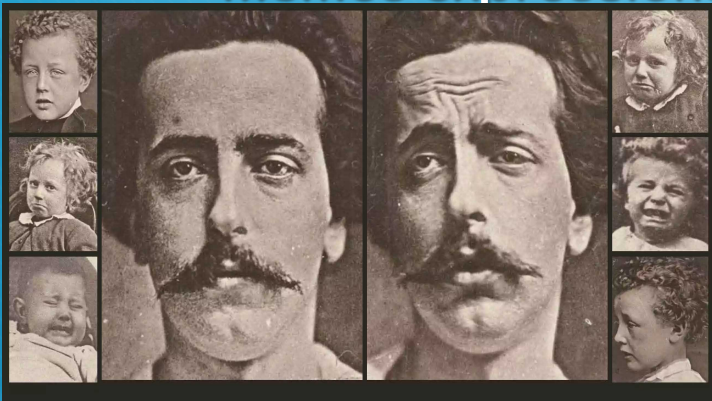
On l'appelle la composante physiologique des émotions



- 2- une émotion agite aussi l'esprit. Elle nous fait penser différemment
- COMPOSANTE COGNITIVE DES EMOTIONS
- 3 – une émotion nous prépare et nous pousse le plus souvent à l'action
- COMPOSANTE COMPORTEMENTALE

L'émotion, une expression?

- Plusieurs spécialistes ont considéré les expressions faciales, vocales et posturales comme un aspect clé de l'émotion
- D'après Darwin les Hommes et animaux auraient les mêmes expressions faciales



Comment les émotions sont-elles régulées?

- Deux approches
- 1- Emotion – Nouvelle émotion qui vient réguler l'émotion présente
- 2 – Mécanismes externes aux processus émotionnels eux mêmes
- James Cross et ses collègues disent que l'on peut décider volontairement de diminuer ou augmenter nos émotions
- Exemple : Réduire la peur de parler en public

La réussite n'est pas qu'une affaire de gestion de ses émotions

- Il n'est pas facile de gérer des aspects relationnels et communicationnels. La réaction dépend de la valeur personnelle qui a été touchée.
- Nous connaissons-nous vraiment?
- Nous estimons-nous?
- Nous faisons-nous confiance?
- Devrions-nous nous concentrer sur ce qui fonctionne plutôt que sur ce qui ne fonctionne pas?

Merci pour votre attention

