

THEME DU JOUR : LES EMOTIONS

*On ne voit bien qu'avec le cœur,
L'essentiel est invisible pour les yeux.*

St Exupéry, le petit Prince

Bonjour comment allez-vous ? Quelle est votre météo du jour?



Évaluez votre météo interne avec plus de précision

Angoissé	Agacé	Abattu	À l'aise
Anxieux	Agité	Accablé	Content
Craintif	Agressif	Affecté	Enchanté
Effrayé	Contrarié	Anéanti	Enjoué
Incertain	Enragé	Blessé	Enthousiaste
Indécis	Exaspéré	Chagriné	Euphorique
Inquiet	Froissé	Déçu	Excité
Insécure	Frustré	Déprimé	Flatté
Horrifié	Haineux	Désappointé	Gai
Méfiant	Hostile	Désespéré	Heureux
Paniqué	Impatient	Désolé	Optimiste
Perplexe	irrité	Désorienté	Passionné
Préoccupé		Mélancolique	Ravi
Soucieux		Navré	Réjoui
Terrifié		Nostalgique	Satisfait
Terrorisé		Taciturne	Sécure
Tourmenté		Vulnérable	soulagé



Émotions primaires	peur	colère	tristesse	joie
Émotions secondaires	Angoissé Anxieux Craintif Effrayé Incertain Indécis Inquiet Insécure Horrifié Méfiant Paniqué Perplexe Préoccupé Soucieux Terrifié Terrorisé Tourmenté	Agacé Agité Agressif Contrarié Enragé Exaspéré Froissé Frustré Haineux Hostile Impatient irrité	Abattu Accablé Affecté Anéanti Blessé Chagriné Déçu Déprimé Désappointé Désespéré Désolé Désorienté Mélancolique Navré Nostalgique Taciturne Vulnérable	À l'aise Content Enchanté Enjoué Enthousiaste Euphorique Excité Flatté Gai Heureux Optimiste Passionné Ravi Réjoui Satisfait Sécure soulagé

Qu'est-ce qu'une émotion pour vous ?

DEFINITIONS

- Du latin Emovere = mettre en mouvement
- Une agitation ou un trouble de l'esprit, du sentiment, de la passion, tout état mental de véhémence ou d'excitation
- Sentiments et pensées. Etats psychologiques et biologiques particuliers. Gamme de tendance à l'action
- Il existe des centaines d'émotions et il y a tellement de nuances que l'on n'a pas assez de mots pour les désigner.

- Nos émotions nous aident à affronter des situations et des tâches trop importantes pour être confiées au seul intellect : le danger, les pertes douloureuses, la persévérance en dépit des déconvenues, la création d'une famille...
- Chaque émotion nous prépare à agir d'une certaine manière.
- Les émotions sont là pour nous aider à survivre. Elles ont été des guides dans l'évolution de l'homme et notamment la peur qui répondait à la tâche principale de l'évolution : transmettre à ses descendants des prédispositions utiles à la survie.

- Chacune joue un rôle spécifique, elle prépare le corps à une réaction spécifique.
- Amygdale : spécialiste des questions émotionnelles
 - Siège de la mémoire affective
 - Commande toutes les émotions
 - Détermine nos actions avant même que le cerveau pensant (néocortex) ait pu prendre une décision
- Le fonctionnement de l'amygdale et son interaction avec le néocortex sont au cœur de l'intelligence émotionnelle.

Rôle pivot de l'amygdale : les signaux transmis par les sens permettent à l'amygdale de passer au crible toutes les expériences vécues par l'individu afin d'y déceler un éventuel problème. Ainsi, cette structure limbique est un poste clé dans la vie mentale. Elle examine chaque situation et chaque perception suivant un seul critère :

S'agit-il de quelque chose que je déteste ? Que je redoute ? Qui peut me nuire ?

Si la réponse est oui, l'amygdale réagit instantanément comme un détonateur neuronal et transmet l'alerte à toutes les parties du cerveau.

Il a été prouvé que le système qui gouverne les émotions peut agir indépendamment du néocortex.

- Inconvénients de ces alarmes :
 - Le signal envoyé par l'amygdale est souvent dépassé car sur la base de souvenirs affectifs
 - Elle procède par association et si un élément clé de la situation d'aujourd'hui est semblable au passé alors il y a assimilation des 2 situations = réactions complètement inappropriées à la situation.
- Le cerveau émotionnel manque de précisions et cela est aggravé par le fait que de nombreux souvenirs à forte charge émotionnelle remontent aux 1ères années de vie et sont liées aux relations entre l'enfant et son entourage.

- Pour LeDoux, comme l'amygdale est proche de sa forme définitive à sa naissance, **la nature des rapports entre jeune enfant et ses proches marque profondément l'individu**. Ces leçons des 1eres années de vie sont imprimées dans l'amygdale sous forme de schémas directeurs et comme sa vie affective est encore à l'état brut (=l'enfant est incapable de traduire ses expériences par des mots), **quand ses souvenirs sont éveillés l'individu ne dispose pas de pensées lui permettant de comprendre la réaction qui le submerge**.
- Il existe un circuit rapide entre vue, ouïe, odorat et amygdale passant par le thalamus pour agir instantanément. Alors que la voie pensante du néocortex est plus longue et en même temps plus fiable car plus précise. La voie rapide utilise un signal rudimentaire (=peu d'infos prises)

- Quand l'amygdale perçoit un début de signification, elle en tire une conclusion et déclenche l'alarme.
- Un centre tempère les réactions impulsives de l'amygdale : dans les lobes préfrontaux, le cortex préfrontal intervient quand la personne a peur ou est en colère. **Son rôle est d'inhiber ou de maîtriser ses sentiments pour faire face efficacement à la situation ou modifier totalement sa réaction.** Cette région du néocortex fournit une réponse plus analytique.
- Lorsqu'une émotion est suscitée, les lobes préfrontaux évaluent en quelques instants le rapport risques/bénéfices pour chaque réaction possible et misent sur celle qu'ils jugent meilleure:
 - Attaquer, fuir
 - Apaiser
 - Jouer la prudence
 - Persuader
 - Gagner la sympathie
 - Eveiller la culpabilité
 - Gémir
 - Adopter une attitude de défis ou de mépris
 - ...

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE =
LEVIER VERS UN AUTRE NIVEAU D'EFFICACITE

L'intelligence émotionnelle est la capacité d'un individu à reconnaître ses propres émotions et celles des autres et à utiliser ces informations pour guider sa pensée et ses comportements de manière efficace et optimale.

- Nous avons 2 esprits et 2 formes différentes d'intelligence :
 - L'intelligence rationnelle
 - L'intelligence émotionnelle

L'intelligence Emotionnelle et l'intelligence Rationnelle sont aussi importantes. Sans l'IE l'intellect ne peut pas fonctionner convenablement.

Lorsque les 2 fonctionnent ensemble = amélioration de l'intelligence émotionnelle et des capacités intellectuelles.

Donc il ne s'agit pas de s'affranchir des émotions pour leur substituer la raison... mais de trouver le bon équilibre entre les 2.

D'où la notion d'harmoniser le cœur et la tête et donc d'utiliser son intelligence émotionnelle.

- Caractéristiques de l'IE:
 - Empathie
 - Aptitude à se motiver ou à persévérer dans l'adversité
 - Aptitude à maîtriser ses pulsions et à attendre avec patience la satisfaction de ses désirs
 - La capacité de conserver une humeur égale
 - La capacité à ne pas se laisser dominer par le chagrin au point de plus pouvoir penser
 - La capacité d'espérer...

Les formes d'intelligence émotionnelle de Solvey :

1. La connaissance des émotions

Conscience de soi et identification des émotions

Percevoir les répercussions intimes de ses décisions personnelles : choix du conjoint, choix de métier...

2. La maîtrise des émotions

Savoir pacifier son esprit

Se libérer de l'emprise de l'anxiété, de la tristesse ou de la colère

Sans cette aptitude psychologique fondamentale, l'individu est en lutte constante contre des sentiments pénibles. Ceux qui ont cette maîtrise supportent mieux les revers et les contrariétés de la vie.

3. L'automotivation : canaliser ses émotions pour :

- Se concentrer
- Se maîtriser
- S'automotiver

C'est la capacité de se mettre dans un état de « fluidité » psychologique pour être productif et efficace.

4. La perception des émotions d'autrui

- L'empathie : élément fondamental de l'intelligence interpersonnelle
- Être réceptif aux besoins et aux désirs des autres

Les individus qui ont une forte empathie sont doués pour tous les métiers où l'intérêt pour l'autre est indispensable

5. La maîtrise des relations humaines

- Savoir entretenir de bonnes relations avec les autres

Ses individus savent se rendre populaires, savent diriger et conduire efficacement leurs relations avec les autres

« Connais-toi toi-même », Socrate

- C'est la clé de voute de l'IE : être conscient de ses émotions au fur et à mesure de leur apparition= avoir conscience de ses états intérieurs = météo interne
- C'est une position méta qui perçoit sans s'immerger dans la tempête émotionnelle pour conserver sa capacité d'auto-réflexion
- Cette conscience des émotions est l'aptitude émotionnelle fondamentale sur laquelle s'appuient toutes les autres et notamment la maîtrise de soi

Conscience de soi : conscient de notre humeur et de nos pensées relatives à cette humeur

- La capacité de prendre conscience de ses émotions quand elles surgissent varie d'un individu à l'autre
 - Pour des raisons neurologiques liées au rôle des circuits préfrontaux dans l'harmonisation des émotions, certains détectent plus facilement le 1^{er} frisson de la peur ou de la joie et seraient plus éveillés sur le plan affectif
- La conscience de soi est essentielle à l'intuition, c'est ce qu'on travaille en coaching, thérapie...
 - Toutes les émotions peuvent être inconscientes et elles le sont souvent
 - L'amorce physiologique d'une émotion se produit avant que l'individu en ait connaissance, puis elle va devenir consciente

- Il existe 2 niveaux d'émotions : conscientes et inconscientes
 - Les émotions qui couvent en deçà du seuil de conscience exercent une influence profonde sur la manière dont nous percevons les choses et réagissons, sans que nous sachions qu'elles agissent
 - Avoir conscience de ses émotions est donc le fondement de la seconde forme fondamentale de l'Intelligence Emotionnelle : **la capacité à se débarrasser de sa mauvaise humeur !**

- Le but est de travailler l'équilibre et non l'extinction de ses émotions car chacune possède une signification.
 - Les émotions non maîtrisées peuvent devenir extrêmes et persistantes et deviennent pathologiques : dépression, angoisses, fureur, agitation maniaque...
 - Les hauts et les bas doivent se compenser (équilibre) : c'est ce qui détermine le sentiment de bien être.
 - Il est nécessaire de maîtriser les émotions « orageuses » car elles finissent par occuper continuellement l'esprit.
- Nous ne pouvons pas maîtriser le moment où on se laisse emporter par nos émotions mais nous pouvons en limiter la durée.

- L'émotion est le moyen le plus simple et le plus naturel pour notre système d'évaluer l'environnement pour s'y adapter.
- C'est d'abord un ressenti, un signal, un trouble qui nous agite pour nous informer que quelque chose est entrain de se passer à l'intérieur ou à l'extérieur de nous
- Quand elles sont désagréables, elles nous parlent de ce qui menace notre survie, nos besoins et nos valeurs
- Quand elles sont agréables, elles nous parlent de ce qui va bien

Les émotions sont donc des messagères!

DIFFERENCE ENTRE EMOTION ET SENTIMENT

- Selon Antonio Damasio, les émotions se manifestent sur le théâtre du corps. Elles ne durent pas longtemps.
- Les sentiments jouent sur le théâtre de l'esprit et font appel à la mémoire et à notre monde intérieur (pensées, croyances...)

Pourquoi nous méfions nous de nos émotions ?

- L'humain n'aime pas souffrir et nos émotions désagréables sont associées à de la souffrance.
- Dans le processus d'éducation, on se forge des croyances négatives sur les émotions :
 - La colère ce n'est pas bien, tu es une mauvaise personne
 - La tristesse a pu être confondue avec la dépression
 - Les normes sociales et familiales qui valorisent certaines émotions et en dévalorisent d'autres
- La majorité d'entre nous n'a pas évolué dans un environnement où on accueillait les émotions comme un message utile qu'il est nécessaire d'accueillir pour ensuite traiter le vrai problème

Comment les gérer ?

- En changeant notre regard sur elle et en les considérant car qu'on le veuille ou non elles influencent tous nos comportements
- Cesser d'être en lutte afin de les rencontrer, d'apprendre à les comprendre et de se réguler
- Refuser l'émotion va compliquer le processus car on va avoir une émotion sur nos émotions = mousse émotionnelle
- Les apprivoiser en rencontrant sa vie intérieure

Comment gérer la colère ?

- En freinant le processus d'escalade des pensées hostiles en faisant le focus sur autre chose
 - Exemple : focus sur quelque chose d'agréable
 - S'en aller
 - Faire de l'exercice physique (marche plutôt avec les peu sportifs)
 - Respiration consciente- relaxation pour permettre au corps de passer d'un état de grande excitation à un état moindre et retrouver son état « normal »

Il est nécessaire de couper court à l'enchaînement des pensées productrices de colère et la distraction est un décentrage qui produit une interruption des pensées.

Comment gérer la colère ?

La catharsis est-elle efficace ?

(laisser libre cours à sa fureur)

- NON au contraire cela excite davantage le cerveau émotionnel
- N'essayez pas de l'éliminer mais ne la laissez pas gouverner votre action !

Comment calmer l'anxiété ?

- Les esprits inquiets ont tendance à s'enfermer dans un cercle vicieux, chaque souci renvoyant à un autre
- L'anxiété dépend donc de la propension à se tracasser
- La peur est utile car elle permet d'identifier un danger et de chercher les moyens à mettre en œuvre pour y faire face. **Le problème est l'inquiétude chronique, elle ne nous quitte jamais et ne permet pas de trouver une solution satisfaisante**

Comment calmer l'anxiété ?

- Mécanisme : l'individu remarque quelque chose qui évoque un danger ou une menace potentiel
 - Il se plonge dans une série de pensées angoissées
 - Chacune fait naître un autre sujet d'inquiétude
 - Ce qui lui permet de se couper des sensations physiques de l'anxiété
- Au bout de ces ruminations chroniques il va y avoir une rigidité corticale, un amoindrissement de la capacité du cerveau émotionnel à réagir en souplesse aux circonstances changeantes et l'anxiété ne résout jamais le problème
 - Inutile de leur donner des conseils car ils sont incapables de les suivre

Comment calmer l'anxiété ?

- Prendre conscience de soi pour percevoir les bouffées d'inquiétude dès leur origine
 - La relaxation peut l'apaiser mais ce n'est pas efficace à 100% et dans tous les cas
 - Repérer ses pensées anxiogènes sinon la spirale se répètera indéfiniment
 - Questionner ses scénarios catastrophes et devenir critique et avoir d'autres point de vue car cette stratégie déclenche une activité mentale incompatible avec l'inquiétude

Attention aux phobies, psychonévroses, crise de panique = la psychothérapie est dans ce cas nécessaire

Comment gérer la tristesse?

- C'est l'état dont l'humain veut le plus se libérer. Pourtant elle est positive. Elle est liée à la perte et a les effets suivants :
 - Les distractions et plaisirs perdent tout intérêt
 - L'attention se fixe sur l'objet perdu et accapare l'énergie ce qui ne permet pas de démarrer de nouveaux projets. La personne est obligée de s'extraire de ses activités quotidiennes en le plaçant hors du temps pour pleurer sa perte, réfléchir à sa signification et effectuer les mises au point psychologiques et dresser de nouveaux plans
 - Le deuil est utile!
- Pour sortir de la tristesse = se mobiliser sur des activités de distraction.

- Se sont donc nos pensées qui maintiennent l'état émotionnel.
- Certains ont une forte capacité à enclencher un système d'association d'idées et ont du mal à s'en défaire.
- Nos émotions bloquent ou amplifient notre capacité de penser et de planifier, d'apprendre, de résoudre des problèmes...
 - Elles définissent les limites de notre aptitude à utiliser nos capacités mentales innées et décident de notre avenir et plus on les gère et plus elles nous mèneront à la réussite

Les émotions sont au cœur de nos comportements et interactions, les comprendre, les accueillir et les exprimer de manière constructive est le garant d'un mieux être et de la réussite.

Développer son intelligence émotionnelle permet :

- De faire évoluer ses perceptions
- D'améliorer ses prises de décisions
- De renforcer la qualité de ses relations
- De renforcer la puissance de sa communication
- D'améliorer sa gestion du stress

MERCI

