



SÉQUENCE 4

**ACCOMPAGNER LA
DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS**

Vidéo « Et tout le monde s'en fout » - Les émotions

[https://www.youtube.com/watch?v= DakEvdZWLk&t=1](https://www.youtube.com/watch?v=DakEvdZWLk&t=1)

S











Savoir gérer ses émotions

" Pour faire face aux 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. "

Savoir gérer ses émotions

Objectifs

Renforcer la capacité :

- A identifier les émotions
- A s'exprimer et communiquer dans le domaine des émotions
- A gérer les émotions

A quoi ça sert ? Impact sur les ressentis, les attitudes, les comportements, les compétences.

- Il est possible d'apprendre à mieux les gérer
- Elles participent à la connaissance de soi et à l'empathie
- Elles permettent de développer les habiletés sociales

Ex : Des séquences éducatives pour permettre aux bénéficiaires de prendre conscience, dans des situations ponctuelles, de leurs émotions positives ou négatives, souvent conflictuelles, et des moyens de les dépasser de manière adaptée.

Savoir gérer ses émotions

« L'émotion se manifeste au niveau du corps. Elle est un changement corporel et la perception que nous avons de ce changement »

Les émotions servent à nous adapter aux conditions environnementales mais elles nous servent aussi à communiquer, échanger : « elles colorent la communication »

On peut retenir différentes émotions de base : joie, peur, colère, tristesse, dégoût.

Les sentiments sont des états émotionnels, éprouvés par l'individu en lien avec ses semblables. Ex : amour, amitié, haine, rancœur, humiliation.

Savoir gérer ses émotions

Emotion	Objectifs
Colère	Préparer à se défendre Intimider = éviter le combat
Peur	Prévenir d'un danger, préparer à s'en protéger
Joie	Ressentir du bonheur, partager, aller vers autrui, être plus créatif, plus compétent, aider à la prise de décision,....
Tristesse	« Digérer la perte », se replier pour réfléchir, provoquer de l'empathie, le soutien, la compassion, éviter affrontement
Dégoût	Se protéger des éléments qui peuvent rendre malades
Honte	Rester dans la norme, dans le groupe, provoquer l'empathie
Surprise	Causée par quelque chose d'imprévu, de nouveau ou d'étrange

Savoir gérer ses émotions

Expression des émotions

- Différente selon les cultures
- Différente selon les sexes
- Différente selon les croyances familiales
- Et pourtant: nécessité de congruence
 - accord entre expérience, conscience et communication
 - ce que j'exprime est ce que je ressens

Savoir gérer ses émotions

Régulation des émotions

1. Identifier ses émotions
2. Comprendre ses émotions
3. Exprimer ses émotions
4. Réguler ses émotions
 - Atténuer les émotions négatives
 - Renforcer les émotions positives
5. Utiliser ses émotions

Le « coping » ou stratégies d'adaptation

To cope with = faire face à (une situation), "venir à bout de"

« Ensemble des processus qu'un individu interpose entre lui et l'événement perçu comme menaçant, pour maîtriser, tolérer ou diminuer l'impact de celui-ci sur son bien-être physique et psychologique ».

Lazarus et Launier (1978) (in Paulhan & Bourgeois, 1995, 40)

Différentes formes de coping :

- **Centré sur le problème** (recherche d'informations, élaboration de plan d'action, action directe)
- **Centré sur les émotions** (régulation des tensions émotionnelles, expression ou répression)
- **Recherche de soutien social** (obtenir la sympathie ou l'aide d'autrui)