

SÉMINAIRE

**TRANSFERT D'EXPERTISE
SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)
DES ENFANTS ET DES JEUNES**

.....

**CENTRE DE COLLOQUES
CAMPUS CONDORCET - AUBERVILLIERS
DU 3 AU 5 FEVRIER 2025**



PRÉSENTATION DE LA CPS E1 « RENFORCER SA CONSCIENCE DES ÉMOTIONS »

E1.1 COMPRENDRE LES ÉMOTIONS, E1.2 IDENTIFIER SES ÉMOTIONS

Béatrice Lamboy

Santé publique France

Aurélie Gauchet

Comité d'appui thématique (CAT) CPS

CPS EMOTIONNELLE 1

RENFORCER SA CONSCIENCE DES ÉMOTIONS (E1)

**Présentation basée sur le référentiel opérationnel SpF
(Tome 1)**

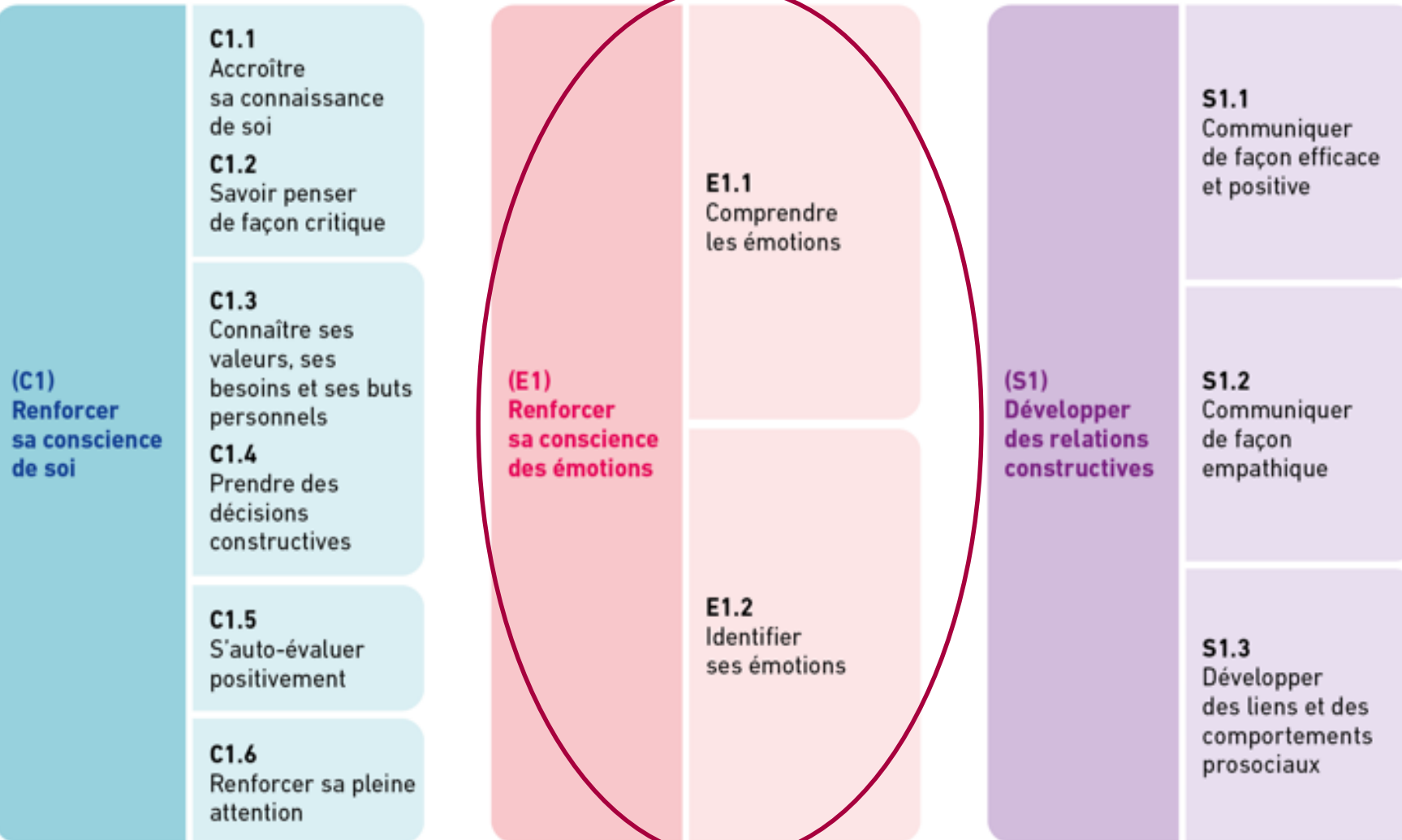
Béatrice Lamboy, *PhD*

Conseillère scientifique, co-pilote du programme CPS (DPPS-SpF)

beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr

RENFORCER SA CONSCIENCE DES ÉMOTIONS (E1)

PHASE 1 : Compréhension et acceptation



Comprendre les émotions - nécessite de développer deux principaux savoirs :

Savoir 1 – Connaître la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types) ;

Savoir 2 – Connaître la fonction des émotions (fonction d'information et fonction d'impulsion pour l'action).

- **Une émotion regroupe plusieurs composantes**
 - **composantes internes** : manifestations à l'intérieur de soi et conscientisables
 - ressenti subjectif global : permet de définir l'émotion (ex. : se sentir énervé, joyeux, triste...)
 - sensations corporelles perceptibles (ex. : cœur qui bat,...) et modifications physiologiques (ex. : accélération/modification du rythme respiratoire...)
 - **composantes externes** : manifestations visibles à l'extérieur de soi
 - réactions réflexes visage, gestes, paralangage (ton de voix, débit...)
- **Les émotions sont reliées aux cognitions et aux comportements**
 - Les émotions modifient le fonctionnement cognitif et les productions mentales (perceptions, pensées et notre mémoire) et inversement → interaction permanente entre pensées et émotions.
 - Les émotions génèrent **une tendance à l'action** → facilitent la réalisation de nos comportements, variables selon le type d'émotion (ex. : attaquer ou se défendre avec la colère, fuir avec la peur)

- **Les émotions sont provoquées par un événement déclencheur, en réponse aux besoins psychologiques**
- **déclencheurs des émotions** : événements externes (ex. une parole jugeante) ou des événements internes (ex. une pensée telle que « je ne vais pas y arriver »)
- **réponse aux besoins psychologiques** :
 - émotions perçues comme désagréables (peur, colère, tristesse...) : produites lorsque les besoins psychologiques ne sont pas satisfaits
 - émotions perçues comme agréables (joie, amour, fierté...) sont produites lorsque les besoins psychologiques sont satisfaits

La valence de l'émotion (agréable/désagréable) est donc déterminée par la satisfaction ou la non-satisfaction d'un besoin psychologique. **L'intensité de l'émotion** (forte/faible) est fonction de l'ampleur de la satisfaction ou de la non-satisfaction ; plus celle-ci est grande plus l'émotion est intense.

- **Il existe différents types d'émotion**
 - plusieurs classifications des émotions
 - émotions primaires ou de base » ou « universelles » :
 - présentes chez tous les êtres humains : **joie, amour, colère, peur, tristesse, surprise, dégoût**
 - émotions secondaires ou complexes : construites ensuite à partir de ces émotions de base

- **Une fonction informative essentielle**
 - informations essentielles pour maintenir l'équilibre psychologique (« messagers », « guides », « signaux »...) → toutes les émotions sont utiles
 - **émotions désagréables** (ex : colère) → besoins psychologiques insatisfaits.
 - **émotions agréables** (ex. joie) → besoins psychologiques satisfaits
- **Les émotions poussent à agir pour satisfaire nos besoins psychologiques**
 - porteuses d'une **tendance à l'action**, d'une impulsion → comportements
 - **émotions désagréables** (peur, colère, tristesse, etc.) → info : besoins psy. non satisfaits → **agir pour rétablir bien-être psychologique**
 - **émotions agréables** (joie, amour, fierté, etc.) → info : besoins psy. satisfaits → **profiter pleinement, exprimer, partager, et entretenir** pour maintenir un niveau de bien-être psychologique

PRINCIPAUX EFFETS

(E1.1 : COMPRENDRE LES ÉMOTIONS)

- **Mieux accepter (toutes) ses émotions et son monde interne (acceptation expérientielle)**
- comprendre que toutes les émotions sont utiles et nécessaire
 - ➔ mieux accepter ses expériences émotionnelles (agréables comme désagréables)
 - ➔ porter plus facilement attention à son monde intérieur
- **Mieux satisfaire ses besoins psychologiques (➔ accroître son équilibre psychologique)**
- Percevoir les informations transmises par les émotions
 - ➔ mieux s'orienter
 - ➔ mieux répondre à ses besoins psychologiques
 - ➔ mieux se réguler

PRINCIPAUX PREALABLES

(E1.1 : COMPRENDRE LES ÉMOTIONS)

- **Reconnaître nos idées reçues sur les émotions** (croyances collectives) :
 - émotions considérées comme gênantes, dangereuses, honteuses, nocives...
 - émotions opposées à la pensée rationnelle (raison), seule capable de comportements adaptés
 - consensus scientifique actuel : émotions et cognitions sont interreliées
- **Modifier nos représentations des émotions et notre vocabulaire émotionnel**
 - identifier nos représentations et attitudes
 - questionner notre rapport aux émotions (chez soi et chez les autres)
 - modifier notre vocabulaire émotionnel (négative/positive)

Identifier ses émotions - nécessite de développer deux principaux savoir-faire :

Savoir-faire 1 – Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi

Savoir-faire 2 – Nommer l'émotion (ou les émotions) perçues

SAVOIR – FAIRE 1 (E1.2) - PERCEVOIR L'EXPERIENCE ÉMOTIONNELLE PRESENTE A L'INTERIEUR DE SOI

- Accepter l'expérience émotionnelle présente en soi (→ **acceptation expérientielle**)
- Diriger volontairement son attention sur ses états internes
- Observer l'expérience émotionnelle présente (= **conscience émotionnelle** ou d'**auto-empathie**)
- Accepter, accueillir et ressentir les émotions : sans les modifier ou les interpréter (émotions agréables comme désagréables) (→ **acceptation expérientielle**)

Accepter l'existence des émotions, reconnaître leur utilité, et vouloir les observer sont des préalables utiles pour parvenir à percevoir ses émotions. Une fois ces préalables acquis, il est possible de favoriser l'identification de ses émotions en se mettant à l'écoute des différentes composantes des émotions :

- Quelles sont les sensations corporelles présentes ?
- Quel (s) est(sont) le(s) ressenti(s) subjectif(s) présent(s) ?
- Quel est le niveau d'intensité présent à l'intérieur de moi ?

SAVOIR – FAIRE 1 (E1.2) - NOMMER L'ÉMOTION (OU LES ÉMOTIONS) PERÇUE(S)

- Faire correspondre une expérience émotionnelle à une catégorie sémantique appropriée (= **étiquetage émotionnel**)
- 2 apprentissages :
 1. **Savoir mettre en correspondance** des ressentis internes avec un type d'émotion
 2. **Savoir mettre en mots** l'expérience émotionnelle perçue grâce à la connaissance d'un vocabulaire émotionnel suffisamment riche

→ **Tableau 8. E1.2 (a). Exemples de sensations et ressentis qui peuvent être associés aux émotions de base**

Émotions de base	Exemples de sensations corporelles et de ressentis associés à l'émotion
Joie	Sensation d'expansion, respiration ample, cage thoracique déployée, sensation d'énergie et pétilllement, légèreté, motivation...
Amour	Sensations d'expansion, de chaleur, de douceur, d'ouverture, respiration ample, envies...
Peur	Tremblement, tensions/crispations, mal au ventre, respiration difficile, sensation d'étouffer, sensation d'oppression, avoir un nœud dans la gorge...
Colère	Poids sur la poitrine, respiration rapide, mâchoires serrées, contractions, coups de chaud, impression que l'on va exploser, sensation de force/d'énergie/de puissance...
Tristesse	Gorge nouée, cœur serré, faiblesses/ralentissement corporels, sensation de fatigue/épuisement, sentiment d'impuissance...
Dégoût	Nausée, envie de vomir, un goût désagréable dans la bouche, narines serrées, envie de reculer, se sentir repoussé par...
Surprise	Yeux grands ouverts, sensation d'étonnement, d'incompréhension, impression d'être sur un ressort, état de choc, réactions corporelles...

Tableau 9. E1.2 (b). Quelques exemples de verbes, noms, adjectifs qui peuvent permettre de nommer les émotions de base

Émotions de base	Verbes et expressions	Noms	Adjectifs
Joie	Sourire, rayonner de joie, être aux anges, avoir le cœur léger...	Gaieté, félicité, allégresse, bonheur, enthousiasme...	Satisfait, content, joyeux, heureux, gai, enthousiaste...
Amour	Adorer, raffoler (de), s'éprendre (de), être passionné (par), chérir, vénérer...	Tendresse, amitié, affection, passion, adoration...	Amoureux, passionné, épris (de), fanatique...
Peur	Craindre, appréhender, redouter, paniquer, angoisser...	Crainte, inquiétude, stress, appréhension, panique, angoisse, terreur, effroi...	Soucieux, inquiet, stressé, préoccupé, angoissé, anxieux, nerveux, affligé, tourmenté...
Colère	Se fâcher, s'énervé, s'indigner, exploser de colère...	Agacement, irritation, énervement, fureur, exaspération, rage...	Énervé, fâché, irrité, furieux, indigné, exaspéré, agacé, révolté, hostile...
Tristesse	Regretter, se lamenter, avoir un vague à l'âme...	Chagrin, peine, regret, mélancolie, affliction, désespoir...	Peiné, chagriné, affligé, tourmenté, désespéré, abattu, déprimé, inconsolable...
Dégoût	Répugner, faire horreur, faire vomir...	Répugnance, horreur, haut-le-cœur, indigestion, nausée...	Écœuré, désabusé, lassé, désenchanté, nauséux...
Surprise	Sursauter, s'étonner, tressaillir...	Étonnement, stupéfaction, ébahissement, épatement, éblouissement...	Stupéfait, étonné, ébahi, abasourdi, épaté, époustouflé, sidéré, interloqué, éberlué...

PRINCIPAUX EFFETS

(E1.2 : IDENTIFIER SES ÉMOTIONS)

- **Mettre en route une régulation émotionnelle**
- **Percevoir et nommer ses émotions présentes**
 - ➔ Exprimer et réguler ses émotions (=CPS de base aux autres CPS émotionnelles)
 - ➔ Impact directement l'expérience émotionnelle : baisse de l'intensité (= début de la régulation)
- **Améliorer l'identification des émotions des autres**
- **Accueillir et percevoir ses émotions présentes**
 - ➔ ouverture aux expériences émotionnelles des autres et la capacité à les identifier correctement (auto-empathie ➔ empathie, S1.2)

PRINCIPAUX PREALABLES

(E1.2 : IDENTIFIER SES ÉMOTIONS)

- **Un certain développement neuropsychologique et des compétences langagières :**
 - la capacité à nommer (ses émotions) se développe progressivement au cours de l'enfance
 - d'abord la valence (agréable vs désagréables), les émotions primaires
- **Abandonner le mécanisme d'évitement expérientiel**
 - ➔ Accepter et ressentir son expérience interne (même agréable, douloureuse...)
- **Bénéficier des capacités d'empathie (des proches) :**
 - développement de cette CPS : dépend de la façon dont les adultes en position d'éducation sont capables d'accueillir, reconnaître et nommer (de façon bienveillante) les émotions qui se manifestent chez les enfants et les jeunes

PRÉSENTATION DE LA CPS E1 « RENFORCER SA CONSCIENCE DES ÉMOTIONS »

E1.1 COMPRENDRE LES ÉMOTIONS, E1.2 IDENTIFIER SES ÉMOTIONS

Béatrice Lamboy

Santé publique France

Aurélie Gauchet

Comité d'appui thématique (CAT) CPS

CPS EMOTIONNELLE 1

RENFORCER SA CONSCIENCE DES ÉMOTIONS (E1)

Lien Pensées – Emotions – Comportements

Aurélie Gauchet,

Professeure en Psychologie de la santé, LIPPC2S, USMB

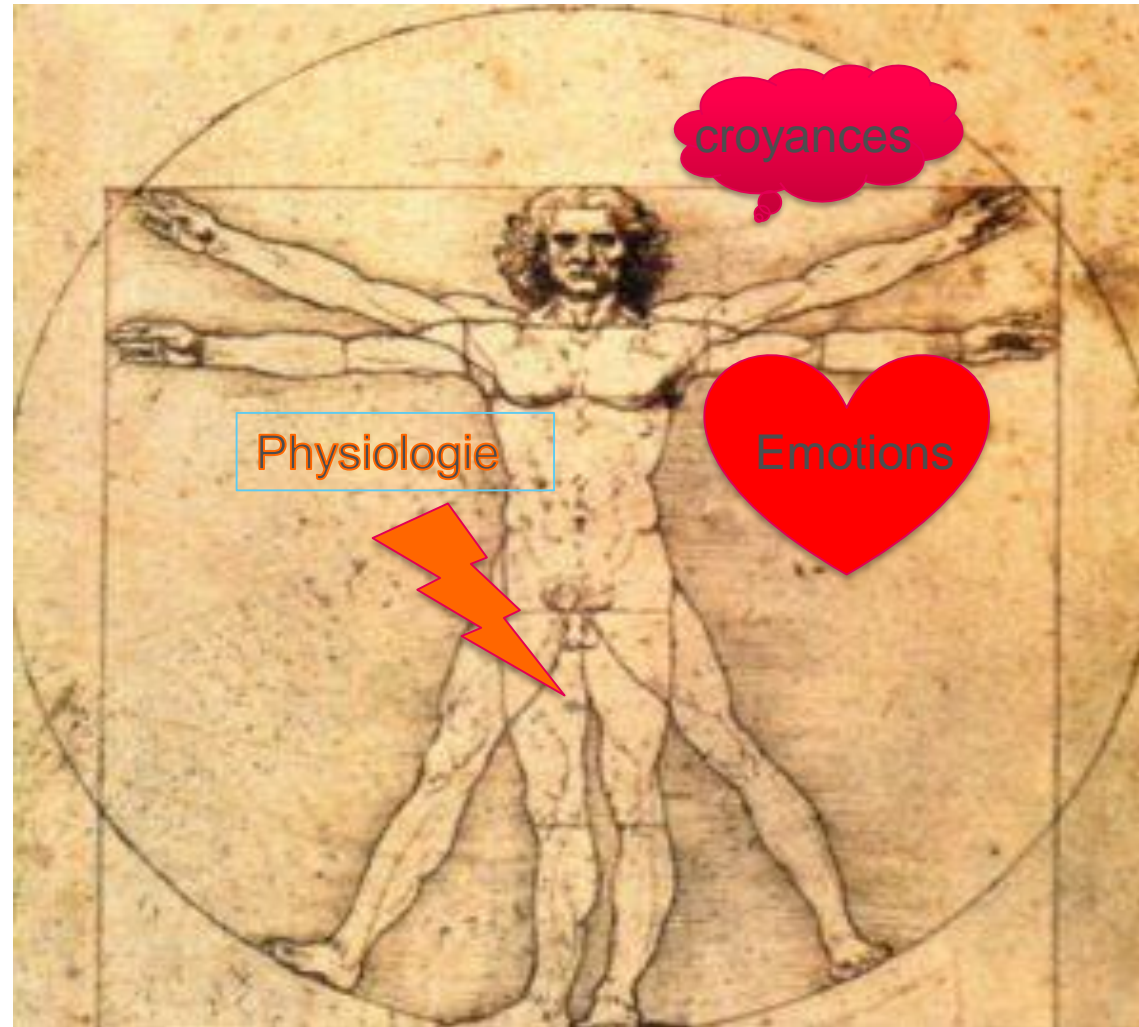
Aurelie.Gauchet@univ-smb.fr

VIENT DU LATIN « *EMOVERE* » = METTRE EN MOUVEMENT

**C'EST UNE ÉNERGIE QUI NOUS MET EN MOUVEMENT À
L'EXTÉRIEUR COMME À L'INTÉRIEUR DE NOUS-MÊMES**

C'EST UN INDICATEUR POUR FAIRE FACE À UNE SITUATION

ELLE NOUS POUSSE À AGIR.



COMPOSANTE SITUATIONNELLE

Événement ou situation à l'origine de l'émotion

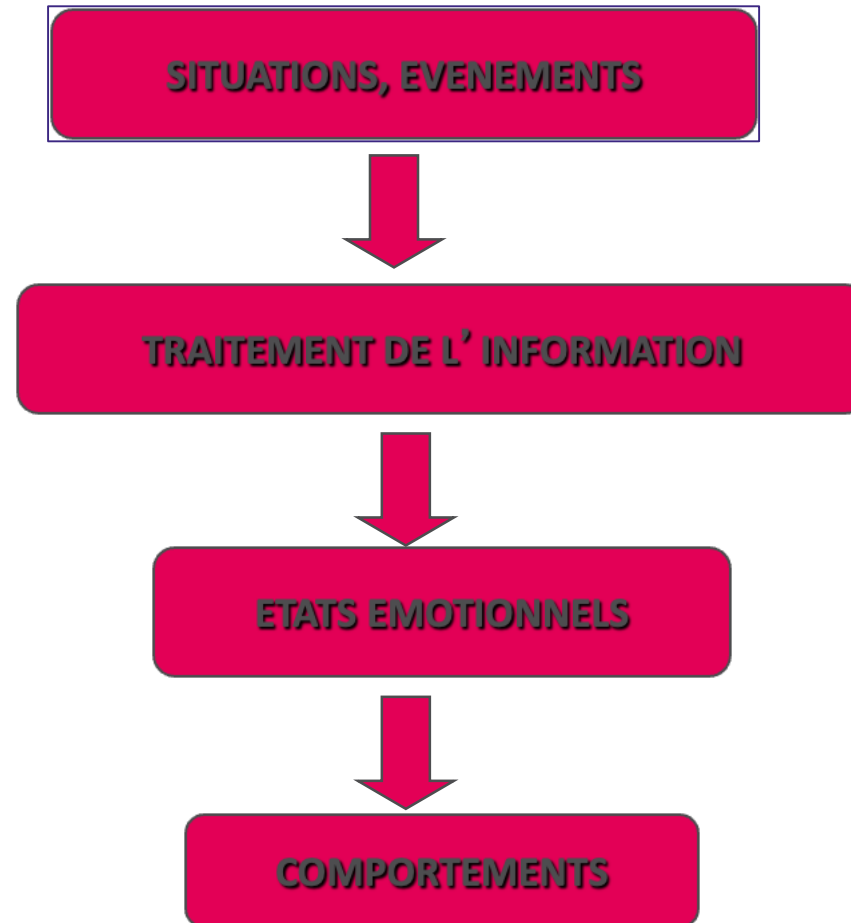
COMPOSANTE COGNITIVE

Pensées, croyances, attentes

C' est l'interprétation des événements

COMPOSANTE PHYSIOLOGIQUE

Activation du système limbique, du système nerveux autonome, des lobes frontaux



L' ÉMOTION



Un transformateur entre une situation et une personne
nécessaire pour agir et réagir

Les 4 étapes de l' émotion

⇒ **CHARGE** = accumulation d' énergie

↳ un stock à gérer... chacun à sa manière...

⇒ **TENSION** = retenue et stockage de l' énergie accumulée

↳ quelques secondes... ou des années !

⇒ **DECHARGE** = relâchement de l' énergie accumulée

↳ baisse de tension (bloquer la décharge produit un stress négatif)

⇒ **RELACHEMENT** = détente – l' émotion est passée

↳ la décharge n' est pas toujours totale ⇒ excitation,
insomnie...

NOS ÉMOTIONS DE BASE





DECLENCHEURS

- Menace
- Obstacle
- Perte
- Inattendu
- Aversion
- Désir



EMOTIONS

- Peur
- Colère
- Tristesse
- Surprise
- Dégoût
- joie



COMPORTEMENT

- Fuite
- Attaque
- Repli
- Sursaut
- Rejet
- Approche

Colère

Réparation
justice



DES BESOINS À SATISFAIRE

Peur



Sécurité

DES BESOINS À SATISFAIRE

Joie



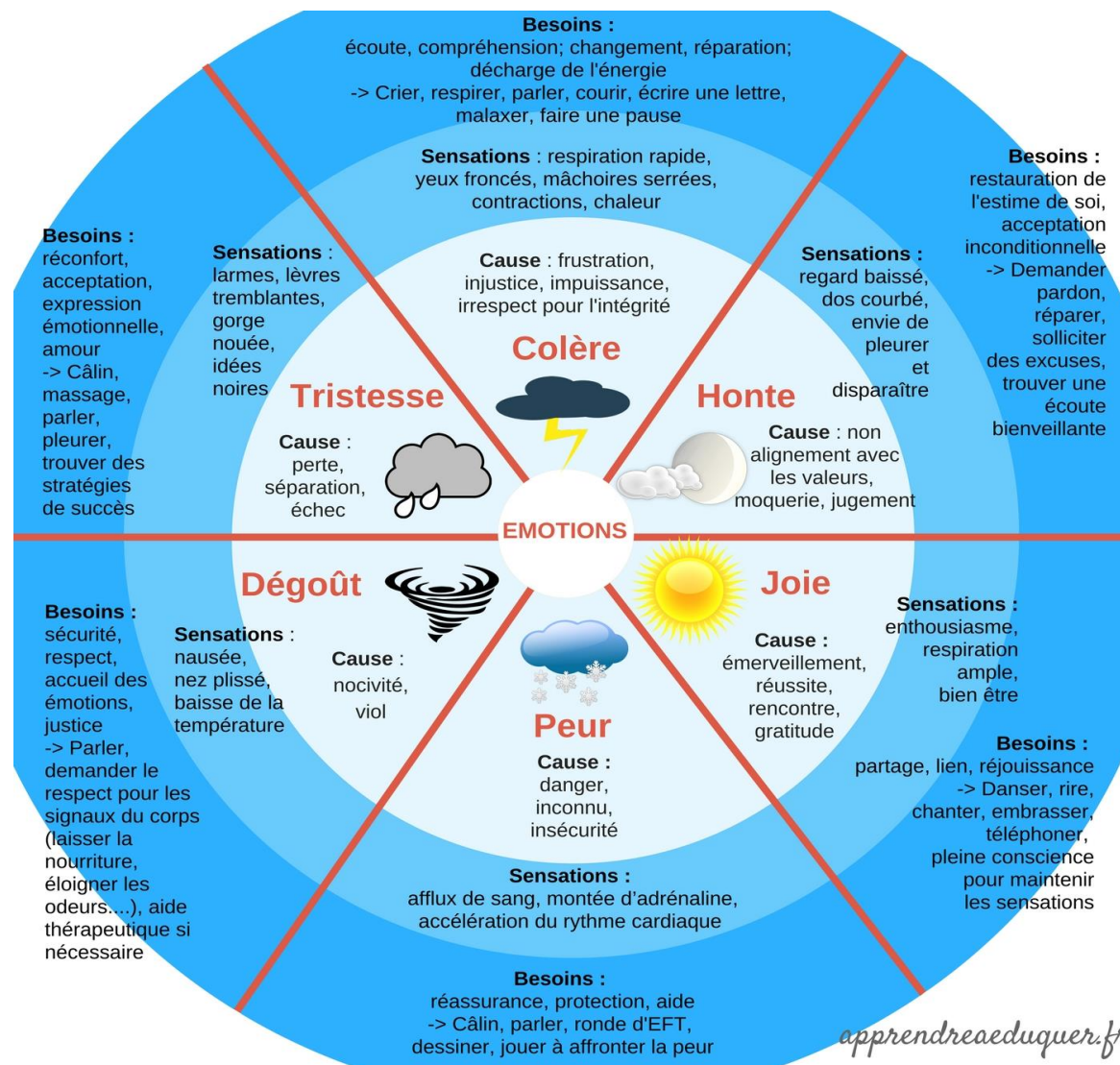
partage

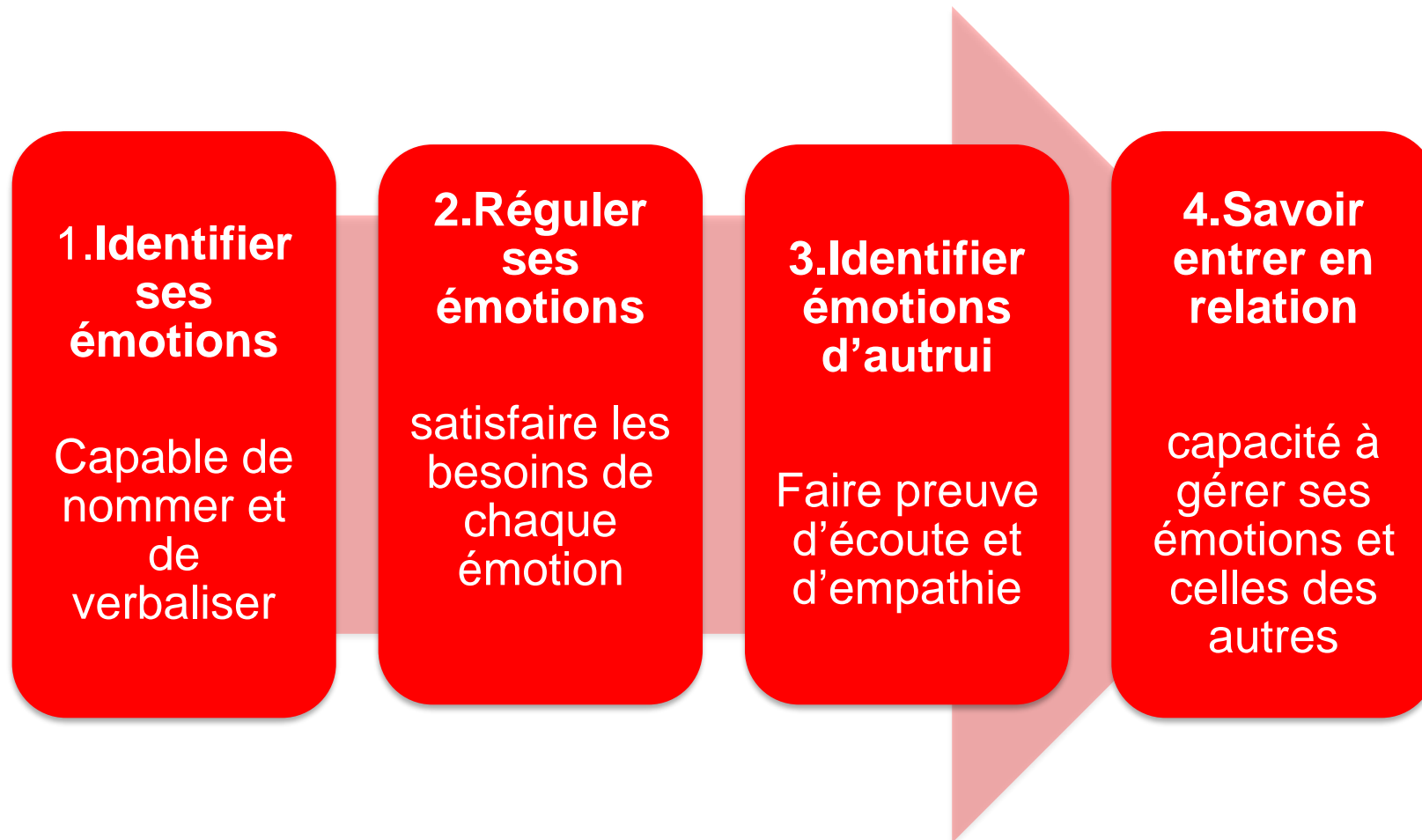
Tristesse

Retrait ou
réconfort



LA ROUE DES ÉMOTIONS





- **IDENTIFIER LES ÉMOTIONS À PARTIR DE LEUR EXPRESSION VERBALE ET NON VERBALE**
- **CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ÉMOTIONS**
- **NOMMER LES ÉMOTIONS ET ENRICHIR LE VOCABULAIRE**
- **PRENDRE CONSCIENCE DU CARACTÈRE AGRÉABLE OU DÉSAGRÉABLE DES ÉMOTIONS
RESSENTIES**

=> LES VISAGES

=> LES ÉMOTIONS EN MIME

=> LES ÉMOTIONS EN TABLEAU

=> LE TON DE LA VOIX

- **PRENDRE CONSCIENCE QU'UNE SITUATION OU UNE PERSONNE NOUS FAIT RESSENTIR ÉMOTIONS ET SENTIMENTS COMME TOUS LES ÊTRES HUMAINS (UNIVERSALITÉ DES ÉMOTIONS)**
- **REPÉRER QUE LES ÉMOTIONS VARIENT DE NATURE ET D'INTENSITÉ EN FONCTION DE LA SITUATION, DES PERSONNES... (SINGULARITÉ DES ÉMOTIONS)**

=> JE ME SENS... QUAND...

=> LA ROUE DES ÉMOTIONS

=> MON HUMEUR CHANGE

=> LE CHAPEAU AUX ÉMOTIONS

- **REPÉRER LES DIFFÉRENTES SENSATIONS CORPORELLES EN LIEN AVEC LES ÉMOTIONS**
- **IDENTIFIER LES SENSATIONS, ÉMOTIONS, IDÉES/PENSÉES, EN LIEN AVEC UN FAIT OU UNE SITUATION**
- **PRENDRE CONSCIENCE DE LA DIVERSITÉ DES RÉACTIONS FACE À UNE SITUATION**
- **DIFFÉRENCIER ÉMOTIONS, SENTIMENTS, SENSATIONS, HUMEURS**

=> LE MÉLI-MÉLO DES ÉMOTIONS

SITUATION => PERCEPTION => PENSÉES => ÉMOTION

EXERCICE : « FAITES UNE ÉVALUATION DE VOTRE CORPS, AFIN DE REPÉRER LES ENDROITS LES PLUS TENDUS ».

- OÙ ÊTES-VOUS TENDUS ?**
- DEPUIS QUAND CETTE TENSION EST PRÉSENTE ?**
- Y A-T-IL UN ÉVÉNEMENT QUI PUISSE ÊTRE EN LIEN AVEC CETTE TENSION ?**

LIEN PENSÉES => ÉMOTIONS

Situation ou événement stressant	Perception	Pensées	Emotions
Exemple 1 : Vous attendez un coup de téléphone	Cela fait 30 minutes qu'il aurait dû appeler		

LIEN PENSÉES => ÉMOTIONS

Situation ou événement stressant	Perception	Pensées	Emotions
Exemple 1 : Vous attendez un coup de téléphone	Cela fait 30 minutes qu'il aurait dû appeler	1) Il a eu un accident 2) Il a oublié 3) Il n'a plus de batterie 4) Il y a eu des bouchons	

LIEN PENSÉES => ÉMOTIONS

Situation ou événement stressant	Perception	Pensées	Emotions
Exemple 1 : Vous attendez un coup de téléphone	Cela fait 30 minutes qu'il aurait dû appeler	1) Il a eu un accident 2) Il a oublié 3) Il n'a plus de batterie 4) Il y a eu des bouchons	1) Anxiété++ 2) Colère/tristesse 3) Agacement 4) compassion

LIEN PENSÉES => ÉMOTIONS

EMOTIONS	PENSÉES/DIALOGUE INTERIEUR	FONCTION
TRISTESSE	Pauvre de moi ! J'ai perdu quelque chose d'important. Je ne peux rien y faire.	Vous prépare et vous motive à faire le deuil et à réinvestir dans autre chose.
COLÈRE	Ceci n'est pas acceptable. Ceci est mal ! C'est la faute d'un autre. Ce ne devrait pas être comme ça. Je vais leur montrer !	Vous prépare et vous motive à atteindre un objectif et à ôter les barrières ou vous protéger.
CULPABILITÉ	J'ai fait quelque chose de mal. J'aurais du faire... Pourrais-je faire quelque chose pour réparer ?	Vous motive à adhérer à des normes personnelles et sociales.
ANXIÉTÉ	Je suis en danger. Quelque chose de mal pourrait m'arriver. Il vaudrait mieux que j'aie me préparer à me battre ou à fuir rapidement.	Vous prépare et vous motive à faire face aux défis ou à échapper à un danger.

**Nous vous remercions
pour votre participation !**

