

LECTURE DE L'EMOTION

Séminaire CAPDO
13 décembre 2012
Genève

Amanda BERNABEU

1. NOTIONS ESSENTIELLES

- L'émotion reste individuelle.
- Elle se manifeste lorsque nous sommes surpris* (émotion instantanée) ou quand la situation dépasse nos possibilités psychologiques.

v

désadaptation + effort de l'organisme
pour rétablir

l'équilibre momentanément rompu*

De l'esprit*
Basée sur l'intellect

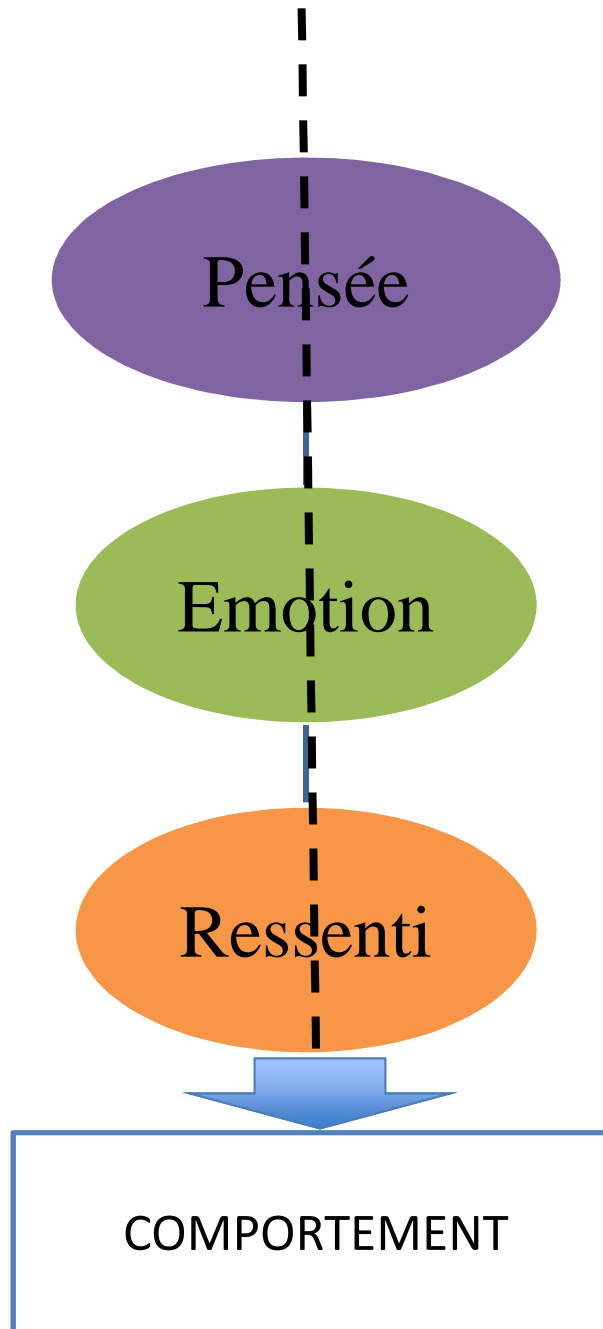
Du psychique*
Basée sur l'affectif

Instinctive*
Basée sur les sensations et les besoins vitaux

Conscient

Sentiments,
Emotions secondaires
jalousie, honte,
culpabilité, etc.
&
Emotions primaires
peur, colère, tristesse,
joie, (dégoût)

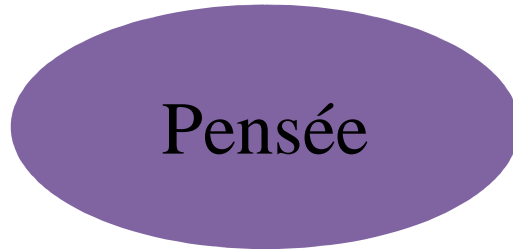
Progin, C. et al. (2012)



Inconscient

Emotions,
Emotions primaires
peur, colère, tristesse,
joie, (dégoût)

Conscient

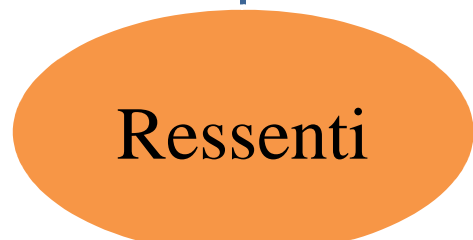


Sentiments,
Emotions secondaires
jalousie, honte,
culpabilité
&

Emotions primaires
peur, colère, tristesse,
joie, (dégoût)



Inconscient



Emotions,
Emotions primaires
peur, colère, tristesse,
joie, (dégoût)



Progin C. et al. (2012)

1. Une émotion n'est jamais neutre* :
→ réponse: décharge ou refoulement
2. Une émotion peut en inhiber une autre* .
Une émotion peut en amplifier une autre.
3. Dans toute émotion, il y a mobilisation physique* et comportementale .

2. EMOTIONS PRIMAIRES

2.1 PEUR

SIGNIFICATION*

Danger présent ou futur
(réel ou imaginaire)

Perte de structure, de repère,
dans le présent ou le futur

MANIFESTIONS

Fuite

Paralysie

Attaque

BESOINS

Sécurité

Protection

DEMANDES

Etre rassuré, épargné

Obtenir garanties de respect

Faire confiance

EMPATHIE

Faciliter l'expression/Silence

Donner des informations

Rassurer

2.2 COLERE

SIGNIFICATION*

Désir d'un changement dans l'environnement :

- frustrant, pas de satisfaction
- envahi (valeurs, dommages, ...)

MANIFESTATIONS*

Corps en mouvement :
voix forte, crispation, gestes accélérés, ...

BESOINS

Etre écouté, entendu
Etre pris en compte, respecté
Obtenir réparation
Percevoir l'irréversible

DEMANDES

Arrêt de la situation
Changement
Limites
Réparation
Amour
Existence

EMPATHIE

Faciliter l'expression/Silence
Prendre au sérieux

2.3 TRISTESSE

SIGNIFICATION*

Perte, sentiment d'abandon
Séparation, isolement

MANIFESTIONS

Repli sur soi
Pleurs, sanglots
Gémissements, plaintes

BESOINS

Etre consolé, réconforté, soutenu,
réchauffé

DEMANDE

Consolation
Soutien
Appartenance

EMPATHIE

Faciliter l'expression/Silence
Présence
Lien

2.4 JOIE

SIGNIFICATION*

Sentiment de bien-être
Satisfaction
Réussite, accomplissement
Soulagement des tensions
Excitation

MANIFESTATIONS

Rires, sourires
Chant
Mouvements

BESOINS

Partage
Relation
Célébration

DEMANDES

Partage
Acceptation

EMPATHIE

Permettre l'expression/Silence
Répondre et accepter le partage
Ecoute

3. EMOTION SECONDAIRE LA CULPABILITE

Processus de guérison de la culpabilité morbide :

1. Accueillir la culpabilité en nous et ne pas lui résister
2. Accepter nos limites
3. Assumer nos responsabilités et accepter celles qui incombent aux autres
4. Réparer, si cela est possible, et tourner la page

4. CONCLUSION*

**Le professionnalisme
n'épargne pas de la souffrance!**

Bibliographie

- Belzung, C. (2007). *Biologie des émotions*. Bruxelles, De Boeck.
- Breuvert, J.-M. et al. (2007). *Que cachent nos émotions ?* Paris : L'Harmattan.
- Charland, L.C. & Zachar, P. (2008). *Fact and value in emotion*. Amsterdam : John Benjamins Pub. Co.
- Frijda, N.H. (2007). *The laws of emotions*. Mahwah, N.J. : Lawrence Erlbaum.
- Luminet, O. (2008). *Psychologie des émotions : Confrontation et évitement*. Bruxelles : De Boeck Université.
- Manstead, A.S. (2008). *Psychology of emotions*. London : SAGE.
- Niedenthal, P., Krath-Gruber, S. & Ric, F. (2008). *Comprendre les émotions : Perspectives cognitives et psycho-sociales*. Wavre : Mardaga.
- Nyklicek, I. (2011). *Emotion regulation and well-being*. New York : Springer.
- Oatley, K., Keltner, D. & Jenkins, J.M. (2006). *Understanding emotions*. Malden, MA : Blackwell Publ.
- Prat, M. (2006). *Processus cognitifs et émotions*. Paris : L'Harmattan.