

LES EMOTIONS

Qu'est-ce qu'une émotion et quelle est sa fonction



Fiche 1 : Les émotions

Fiche 2 : J'identifie mes émotions

Fiche 3 : Je comprends mes émotions

Fiche 4 : J'exprime mes émotions

Fiche 5 : Je régule mes émotions négatives

Cette fiche a été réalisée à partir de connaissances validées scientifiquement

DEFINITION

Les émotions sont constituées de différents aspects : réactions subjectives, intentionnelles, expressives (par l'intermédiaire de notre visage, de notre posture la voix), réactions corporelles (exemple boule dans le ventre) et physiologiques (exemple accélération du rythme cardiaque). Elles ne durent pas très longtemps, mais elles sont essentielles pour nous adapter aux événements de la vie.



Chaque émotion nous aide à agir, elle oriente nos comportements.

Elle nous donne également des indications sur notre état et nous indique si nos besoins psychologiques sont satisfaits.

LES FONCTIONS DES ÉMOTIONS

- Les émotions sont source d'informations sur nous-même, les autres et le monde
- Les émotions facilitent l'action
- Les émotions peuvent aider à la prise de décision
- Les émotions peuvent permettre de mieux s'adapter aux situations
- Les émotions ont une fonction sociale (communiquer nos sentiments à autrui, influence la manière dont autrui interagit avec nous, permet de créer, de maintenir ou de dissoudre des relations)



LE BUT DES ÉMOTIONS

<i>L'émotion</i>	<i>Son but</i>
Joie	Apaiser, jouer, explorer
Tristesse	Prendre le temps d'identifier ce qui est important (ne pas passer tout suite à autre chose)
Colère	Surpasser l'obstacle, lutter contre l'injustice, se défendre
Peur	Protection, fuite
Dégout	Répulsion, rejet, se protéger
Surprise	Orientation de l'attention pour s'adapter

VOCABULAIRE DES EMOTIONS

Joie	Joie (suite)	Colère	Tristesse	Dégoût	Surprise	Peur
Allègre	Fou	Agacé	Abattu	Amer	Alerte	Affolé
Amusé	Gai	Contrarié	Accablé	Dégouté	Abasourdi	Alarmé
Béat	Guilleret	Crispé	Affligé	Désabusé	Atterré	Angoissé
Bien disposé	Heureux	De mauvaise	Anéanti	Désenchanté	Baba	Anxieux
Charmé	Hilare	humeur	Atterré	Désillusionné	Confondu	Apeuré
Captivé	Inspiré	Courroucé	Attristé	Ecœuré	Confus	Choqué
Comblé	Jouette	Enragé	Bouleversé	Horripilé	Consterné	Craintif
Confiant	Joueur	En colère	Cafardeux	Incommodé	Déconcerté	Déconcerté
Content	Jovial	Enragé	Chagriné	Ulcéré	Désorienté	Dérouté
Curieux	Joyeux	Exaspéré	Consterné		Ébahi	Déseparé
De bonne	Radieux	Excédé	Déchiré		Ebaubi	Désorienté
humeur	Ravi	Fâché	Défait		Ebouriffé	Déstabilisé
Détendu	Régouji	Frustré	Déprimé		Épaté	Effaré
Ebloui	Regonflé	Furieux	Désabusé		Époustouflé	Effarouché
Egayé	Remonté	Irrité	Désenchanté		Estomaqué	Épouvanté
Emerveillé	Revigoré	Mécontent	Désespéré		Étonné	Glacé de peur
Emoustillé	Riant	Nerveux	Désolé		Étourdi	Horrifié
Emu	Rieur	Remonté	Ému		Frappé	Inquiet
En extase	Satisfait		Éploré		Interdit	Intimidé
Enjoué	Serein		Lugubre		Interloqué	Mal à l'aise
En harmonie	Stimulé		Malheureux		Médusé	Mal assuré
Enchanté	Stupéfait		Maussade		Pantois	Paniqué
Enthousiaste	Surexcité		Mélancolique		Penaud	Sur le qui-vive
Epanoui	Touché		Morose		Renversé	Terrifié
Euphorique	Vibrant		Navré		Saisi	Transi
Exalté	Vivant		Nostalgique		Sidéré	Tremblant
Excité	Vivifié		Peiné		Soufflé	
			Sombre		Stupéfait	
			Soucieux		Stupéfié	
			Taciture		Suffoqué	
					Surpris	

Ce document a été réalisé par Alice Silvestre (stagiaire psychologue de la prévention à l'OPSP, l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, sous la supervision de Rebecca Shankland) à partir du livre « Les compétences émotionnelles » de Moïra Mikolajczak, Jordi Quoidbach, Ilios Kotsou et Delphine Nelis, du livre « Comment traiter le burn-out parental ? Manuel d'intervention clinique » de Maria Elena Brianda, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, des fiches CPS de l'AFEPS et du livre « Psychologie de la motivation et des émotions » de J. Reeve.

J'IDENTIFIE MES ÉMOTIONS

Repérer comment mon enfant se sent et comment je me sens



Cette fiche a été réalisée à partir de connaissances validées scientifiquement

Fiche 1 : Les émotions

Fiche 2 : J'identifie mes émotions

Fiche 3 : Je comprends mes émotions

Fiche 4 : J'exprime mes émotions

Fiche 5 : Je régule mes émotions négatives



MES ÉMOTIONS ET MOI

Les émotions nous aident à nous adapter, mais parfois nos réactions émotionnelles débordent...

« Il est essentiel de pouvoir identifier précocement ses propres réactions émotionnelles excessives et/ou déplaisantes, mais également celles de ses enfants, dès les premières manifestations, car cela permet de les désamorcer plus rapidement avec un moindre coût psychique » tirées du livre « Comment traiter le burn-out parental ? Manuel d'intervention clinique » de Maria Elena Brianda, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak

ETRE A L'ECOUTE DE SES EMOTIONS

Être à l'écoute de nos émotions et de celles des autres développe la conscience, l'empathie et l'intimité, mais aussi l'engagement et la responsabilité, parce que nous mesurons notre impact sur autrui. En identifiant nos propres émotions et celles de notre entourage, nous améliorons nos relations.



DEUX PREREQUIS QUI POURRONT VOUS AIDER

- **Être ouvert à l'ensemble des émotions** : accepter l'existence de l'émotion (positive ou négative). Ne pas chercher à l'ignorer ou à l'éliminer, car cela n'aurait pas d'influence sur la situation. Être ouvert à ses émotions ne signifie pas laisser perdurer une émotion désagréable. Être ouvert veut dire accepter l'existence de l'émotion la comprendre et pouvoir par la suite l'utiliser ou la réguler.
- Disposer d'un **vocabulaire émotionnel** suffisamment diversifié et enrichi. C'est essentiel à la bonne compréhension de son état émotionnel, mais permet également d'exprimer à autrui son ressenti. Ainsi la personne pourra distinguer les émotions des sensations et les différentes nuances d'émotions.

LES DIFFERENTES COMPOSANTES

Les émotions ont **une composante interne** (automatique) : avoir conscience de l'émotion et la ressentir corporellement/ physiquement (boule au ventre et accélération du rythme cardiaque). Et une **composante externe** : expression faciale, le regard et le paralangage (ton de la voix).

Les émotions entraînent des pensées et inversement.

Les émotions modifient nos comportements et attitudes. On peut serrer les poings ou secouer la tête, mais on peut aussi courir face à la peur, sauter de joie.

IDENTIFIER MES/LEURS ÉMOTIONS



Par mes pensées Par mes sensations physiques Par mes actions

Pour identifier mes pensées, je peux me demander :

- Qu'est-ce que je me dis ? / qu'est-ce que mon enfant se dit ?
- Qu'est-ce que je ressens ? / qu'est-ce que mon enfant ressent ?
- Qu'est-ce que je fais ? / quel est le comportement de mon enfant ?

Ce document a été réalisé par Alice Silvestre (stagiaire psychologue de la prévention à l'OPSP, l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, sous la supervision de Rebecca Shankland) à partir du livre « Les compétences émotionnelles » de Moïra Mikolajczak, Jordi Quoidbach, Ilios Kotsou et Delphine Nelis, du livre « Comment traiter le burn-out parental ? Manuel d'intervention clinique » de Maria Elena Brianda, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, des fiches CPS de AFEPS et du livre « Psychologie de la motivation et des émotions » de Johnmarshall Reeve.

JE COMPRENDS MES ÉMOTIONS

Pour l'aider à comprendre ses émotions et m'aider à comprendre les miennes



Cette fiche a été réalisée à partir de connaissances validées scientifiquement

Fiche 1 : Les émotions

Fiche 2 : J'identifie mes émotions

Fiche 3 : Je comprends mes émotions

Fiche 4 : J'exprime mes émotions

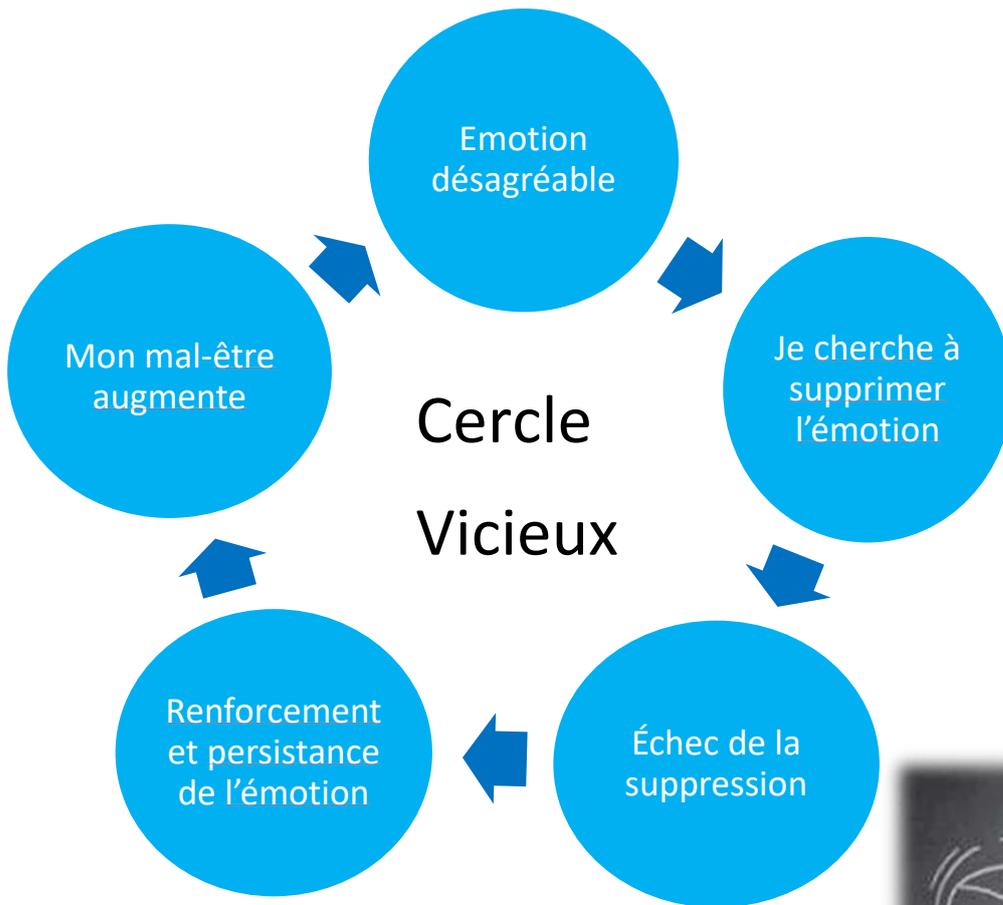
Fiche 5 : Je régule mes émotions négatives



Comprendre ses émotions c'est faire la différence entre ce qui déclenche (événement) la réaction émotionnelle et notre besoin qui est à l'origine de cette réaction émotionnelle.

Exemple : Vous avez eu une journée compliquée au travail. En rentrant, vous devez vous occuper de la maison et des devoirs des enfants. Alors que vous préparez le repas, votre enfant n'arrête pas de vous solliciter. Vous lui dites que pour le moment vous êtes occupé(e), mais il continue. À un moment vous vous énervez.

*Votre enfant ne vous écoute pas => le déclencheur d'une émotion d'exaspération
Votre besoin de repos ou votre besoin d'aide ou votre besoin de temps pour vous => le besoin non satisfait qui entraîne cette réaction émotionnelle.*

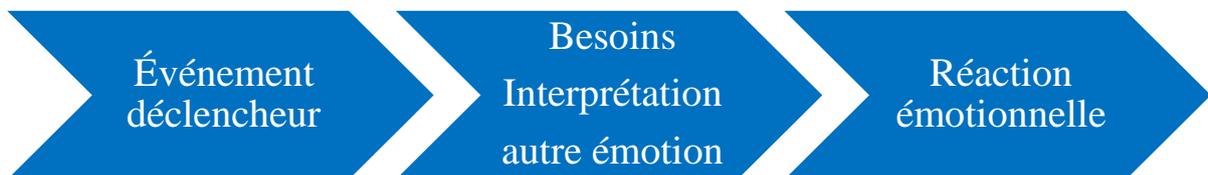


Chaque émotion a une fonction.

J'accueille mon émotion, je ne cherche pas à la supprimer ainsi j'évite d'entrer dans un cercle vicieux.

Je reconnais et réponds à mes besoins pour diminuer l'émotion

Pour le faire, je peux me demander : qu'est-ce qui est réellement important pour moi dans cette situation ?



Neuf besoins universels : la subsistance, l'affection, la protection, la compréhension, la participation, le temps pour soi, la créativité, l'identité et la liberté.



Répondre aux **besoins psychologiques fondamentaux** de l'enfant favorise la qualité de l'attachement et les comportements d'exploration, donc les apprentissages et l'implication dans les activités familiales. Il existe 3 besoins psychologiques fondamentaux auxquels on peut être attentifs au quotidien pour favoriser des relations plus sereines et un bon développement de l'enfant. Ces besoins sont innés, universels et essentiels à tout être humain.



Le sentiment d'autonomie :
besoin de se sentir auteur de ses actions, de pouvoir choisir ce que l'on fait.



Le sentiment de compétence : besoin de se sentir efficace et capable d'effectuer les tâches demandées.



Le sentiment de proximité relationnelle :
besoin de se sentir relié, soutenu, apprécié par les autres.

Ce document a été réalisé par Alice Silvestre (stagiaire psychologue de la prévention à l'OPSP, l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, sous la supervision de Rebecca Shankland) à partir du livre « Les compétences émotionnelles » de Moïra Mikolajczak, Jordi Quoidbach, Ilios Kotsou et Delphine Nelis, du livre « Comment traiter le burn-out parental ? Manuel d'intervention clinique » de Maria Elena Brianda, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, des fiches CPS de AFEPS et du livre « Psychologie de la motivation et des émotions » de Johnmarshall Reeve.

J'EXPRIME MES ÉMOTIONS

Pour l'aider à exprimer ses émotions et m'aider à exprimer les miennes, d'une manière utile pour améliorer la situation



Cette fiche a été réalisée à partir de connaissances validées scientifiquement

Fiche 1 : Les émotions

Fiche 2 : J'identifie mes émotions

Fiche 3 : Je comprends mes émotions

Fiche 4 : J'exprime mes émotions

Fiche 5 : Je régule mes émotions négatives



J'EXPRIME MES ÉMOTIONS

Il est important d'exprimer ses émotions à l'écrit ou à l'oral. À l'écrit, cela permet de prendre de la distance, de diminuer l'intensité des émotions et de mieux se connaître. À l'oral, cela permet d'exprimer ses besoins et augmente les chances de pouvoir améliorer la situation avec l'aide des autres. Mais cela implique de savoir comment exprimer ses besoins et ses émotions d'une manière utile et constructive.

J'utilise le « je »

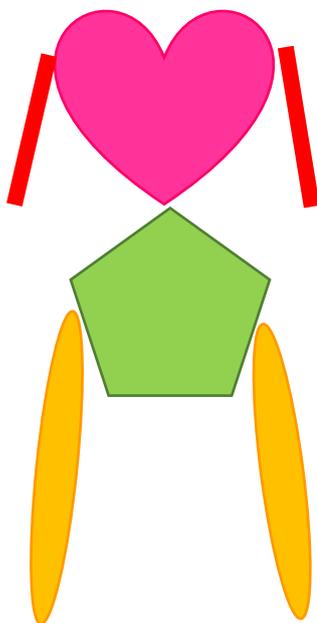
- Ce qui me permet d'être authentique et proche de ce que je vis : « Je suis en colère » ou « je me sens en colère »
- Je ne dis pas “tu m'énerves” ou “ tu es désagréable”
- Utiliser le “tu” implique un jugement, un ton moralisateur, cela accuse l'autre. On émet des suppositions à propos de l'autre, ce qui peut générer des tensions inutiles ou un conflit.



La tête : Observe/entend/voit

Je décris la situation sans jugement

« Quand tu parles c'est un peu fort pour moi »



Le cœur : Sentiments/émotions

J'exprime ce que je ressens

« Je suis agacé.e, irrité.e »

Le ventre : Besoins/désirs

J'exprime ce qui est important pour moi

« Quand quelqu'un parle fort à côté de moi, je n'arrive pas à me concentrer. J'ai besoin de calme pour pouvoir me concentrer sur mon travail »

Les jambes : Solution/demandes/proposition/souhait

Cherchons une solution simple, claire, précise, concrète et réalisable

« Comment pouvons-nous nous organiser pour que tu joues et que je puisse travailler ? »

Je partage mes
émotions
en racontant ce que
je ressens

OUTILS

Pour aider mon enfant à exprimer ses émotions, je peux lui proposer d'utiliser les cartes émotions

(http://www.crespaca.org/depot_arkcms_crespaca/depot_arko/articles/568/les-cartes-emotions_doc.pdf)

Je m'entraîne à utiliser le « message je » et j'aide/accompagne mon enfant dans son utilisation.

Pour les plus grands on peut utiliser le modèle du « message-je » suivant :

Quand tu
je me sens
parce que , j'ai besoin
Je te propose, je voudrais



Ce document a été réalisé par Alice Silvestre (stagiaire psychologue de la prévention à l'OPSP, l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, sous la supervision de Rebecca Shankland) à partir du livre « Les compétences émotionnelles » de Moïra Mikolajczak, Jordi Quidbach, Ilios Kotsou et Delphine Nelis, du livre « Comment traiter le burn-out parental ? Manuel d'intervention clinique » de Maria Elena Brianda, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, des fiches CPS de AFEPS et du livre « Psychologie de la motivation et des émotions » de Johnmarshall Reeve.

JE REGULE MES ÉMOTIONS NÉGATIVES

J'apprends à réguler mes émotions négatives et j'apprends également à mon enfant à réguler les siennes



Cette fiche a été réalisée à partir de connaissances validées scientifiquement

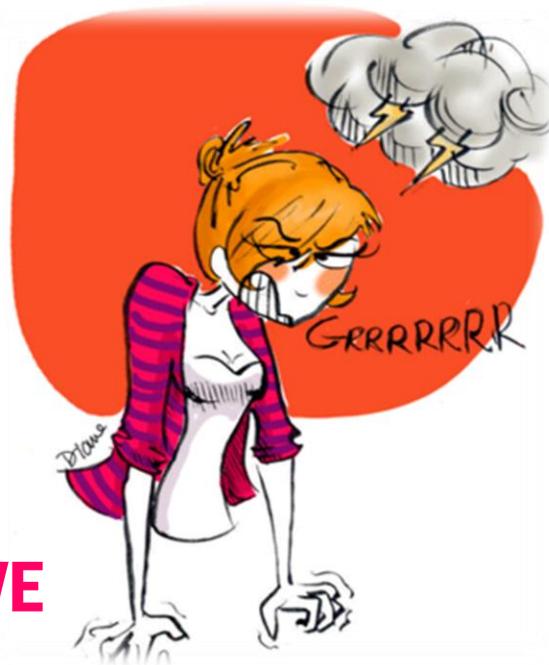
Fiche 1 : Les émotions

Fiche 2 : J'identifie mes émotions

Fiche 3 : Je comprends mes émotions

Fiche 4 : J'exprime mes émotions

Fiche 5 : Je régule mes émotions négatives



QUAND TOUT LE MONDE S'ENERVE

Les enfants apprennent à réguler leurs émotions en observant et en reproduisant le comportement de leurs parents.

Il est normal de ne pas toujours arriver à réguler ses émotions. Parfois, on s'énerve et nos enfants aussi.

Il est important de comprendre que c'est la perception de la situation qui crée l'émotion et pas nécessairement la situation elle-même. Nous ne réagissons pas tous de la même manière dans une situation similaire.

LA COLÈRE, À QUOI ELLE SERT ?

La colère nous permet de nous protéger, de défendre nos droits, d'indiquer nos limites et de lutter contre les injustices. Demandez-vous : quand je me mets en colère, je ... (que faites-vous ?)

Est-ce que quand je me mets en colère, cela fait avancer les choses ? Pourquoi je suis en colère (la cause réelle) ; qu'est-ce que je peux faire d'autre, quelles sont mes autres possibilités de réagir dans cette situation ? Ensuite j'élabore un plan d'action.



POUR NE PAS EXPLOSER

Je reconnais que je suis en colère

- J'identifie mes pensées
- J'identifie mes sensations corporelles
- J'identifie mon comportement

Je me demande si je dois agir tout de suite ou si cela peut attendre plus tard

- La colère met 20 min pour disparaître, si c'est possible j'attends afin de pouvoir m'exprimer de manière juste et consciente

J'examine la situation

- Je me demande s'il y a une autre raison qui peut provoquer ma colère ou celle de mon enfant/conjoint(e) ? (exemple j'ai faim ou mon enfant a faim)
- Je me demande si je ne réagis pas de façon excessive
- Je me demande si je réagis de la même manière (dans la même situation) peu importe le statut de la personne (enfant, conjoint(e), employé, patron, etc)
- Je me demande quelle importance a la relation que j'entretiens avec la personne

Les besoins

- Je reconnais mes besoins
- Je reconnais les besoins d'autrui
- Je me demande quelle est l'issue désirée ? Quelle solution est juste pour tout le monde ?

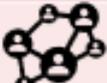
J'élabore mon plan d'action

- Je choisis le moment opportun et j'établis la liste de mes options
- Je choisis la meilleure option (même si ce n'est pas la plus confortable pour soi)

STRATEGIES ALTERNATIVES

Une bonne stratégie c'est : une stratégie qui fonctionne pour soi, qui nous aide réellement à diminuer notre émotion difficile ; qui ne nous nuit pas et ne nuit pas aux autres.

Stratégies	Comment la mettre en œuvre
 Je désamorce en amont	J'anticipe la crise, le conflit (j'explique, je communique de la bonne manière en utilisant le «message-je » présenté dans la fiche j'exprime mes émotions)
 Stratégies Cognitives	
 <u>Je réoriente l'attention</u> (les émotions négatives focalisent notre attention sur les éléments négatifs. Cela est adaptatif uniquement en situation de danger)	Je pense à autre chose, je détourne l'attention sur autre chose (un souvenir, un objet, une autre action qui se déroule); Je fais autre chose (je change d'activité)
 <u>Je réévalue la situation</u> (nos émotions sont souvent une perception partielle ou distordue de la réalité)	J'examine les preuves (quels arguments je possède en faveur et défaveur de ce que je pense et ressens) et à quel point j'y crois.
 <u>Je relativise</u>	Je me demande à quel point la situation est réellement importante ou grave
 <u>Je cherche les points positifs</u>	Je me demande à quel point la situation est réellement importante ou grave
 <u>Je cherche les bénéfices à long terme</u>	
 <u>J'accepte quand la situation est incontrôlable, quel ne peut pas être changée</u> J'accueille totalement l'événement et les émotions (j'évite de tomber dans le cercle vicieux)	Si je ne peux pas changer les choses, ni trouver d'aspect positif à court terme ou à long terme, je dois accepter la situation, je cesse de me battre dans le vide, j'arrête de me blâmer ou de blâmer les autres (Attention cela ne veut pas dire que j'adhère ou que je me rends complice de la situation)

stratégies	Comment la mettre en œuvre
 Stratégies émotionnelles	
 <u>Accueillir sans jugement, identifier ses sensations corporelles écouter ses émotions</u>	Cela me permet d'identifier correctement l'émotion et de pouvoir ensuite répondre aux besoins non-satisfaits provoquant l'émotion et ainsi d'adapter mon comportement
 Stratégies comportementales	
 <u>Je gère la situation</u>	Je modifie la source de l'émotion (je trouve une solution adaptée). Je résous le problème avec des actions concrètes et efficaces.
 <u>Je demande de l'aide</u> (demander et recevoir de l'aide diminue le stress et améliore la santé physique)	Je passe le relais à mon/ma conjoint(e). Je demande de l'aide en exprimant clairement ma demande à l'aide du « message-je » vu dans la fiche j'exprime mes émotions
 <u>Technique de relaxation</u>	Voir exemple ci-dessous. Prendre un moment relaxant pour soi (prendre un bain, se faire masser, écouter de la musique...)
 <u>Je vais boire un verre d'eau</u>	Pour réorienter mon attention et laisser le temps à l'émotion de redescendre
 <u>Je respire profondément</u>	Je prends le temps de me calmer
 <u>Faire une activité physique</u>	Pour évacuer la colère ou le stress je peux aller faire une activité physique que j'aime
 Stratégies relationnelles	
 <u>Partage social positif</u>	Je partage avec mon entourage des événements positifs. J'oriente mon attention sur ce qui m'arrive et arrive à mon entourage de positif
 <u>Partage social</u>	J'échange avec une personne bienveillante en qui j'ai confiance et qui est neutre face à la situation/ émotion difficile que je vis. Je peux alors me confier à elle et exprimer mes émotions librement



Techniques de relaxation (Proposé par l'AFESP)

Méditation assistée (Mindfulness) :

je m'assois (si possible par terre, sur un coussin, dans une position droite et digne) et je porte mon attention sur mon expérience présente, sur ma respiration. Je reste assis pleinement présent et immobile pendant plusieurs minutes (minimum 15 mn). J'essaie de faire cet exercice 5 fois par semaine.

Espace de respiration (Mindfulness) :

je porte mon attention sur ma respiration pendant quelques minutes (de 5 respirations à 2 minutes) où que je me trouve. J'essaie de faire cet exercice plusieurs fois par jour.

Balayage corporel ou Bodyscan (Mindfulness) :

en position allongée, je porte mon attention à mes sensations corporelles en parcourant toutes les parties de mon corps.

Méditation en mouvement (Mindfulness) :

au cours d'exercices corporels (étirements, mouvements de yoga, marche...), je porte mon attention à mes sensations corporelles pendant que mon corps est en mouvement.

Voyage mental ou visualisation :

je ferme mes yeux, me relaxe et me plonge dans un univers positif (souvenir agréable, endroit imaginaire, futur positif). Je laisse mon esprit vagabonder ; je perçois la situation à l'aide de mes 5 sens et je ressens l'état de bien-être vécu.

A chaque sens sa technique de relaxation

Voir tableau ci-dessous





A chaque sens sa technique de relaxation

Techniques basées sur l'odorat (J'identifie et choisis une odeur qui m'apaise ou apaise mes enfants)	<ul style="list-style-type: none"> - Se blottir contre son/sa partenaire, prendre ses enfants dans les bras, si leur odeur est apaisante - Faire brûler des bâtons d'encens, bougies parfumées
Techniques basées sur la vision	<ul style="list-style-type: none"> - Regarder un coucher de soleil de chez soi (si c'est possible) - Regarder les étoiles de chez soi (si c'est possible) - Allumer une bougie et observer la flamme - Regarder des images qu'on aime
Techniques basées sur l'ouïe (Choisir un son qu'on aime ou que nos enfants aiment)	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre de la musique apaisante (voir proposition) - Écouter ses musiques favorites - Écouter les sons de l'environnement
Techniques basées sur le toucher	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre une douche ou bain chaud (apprécier la sensation de l'eau sur notre peau) - Demander un massage ou masser son/sa partenaire ou ses enfants ou proposer à ses enfants de se masser entre eux - Caresser son animal de compagnie
Techniques basées sur le goût	<ul style="list-style-type: none"> - Manger ou boire en présence attentive (attention boire ou manger régulièrement pour s'apaiser peut engendrer des conséquences délétères sur la santé)

Ce document a été réalisé à partir du livre « Les compétences émotionnelles » de Mikolajczak, Quoidbach, Kotsou et Nelis, du livre « Comment traiter le burn-out parental ? Manuel d'intervention clinique » de Brianda, Roskam et Mikolajczak, des fiches CPS de AFEPS et du livre « Psychologie de la motivation et des émotions » de Reeve. Retravaillée par Alice Silvestre (stagiaire psychologue de la prévention à l'OPSP, l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, sous la supervision de Rebecca Shankland)