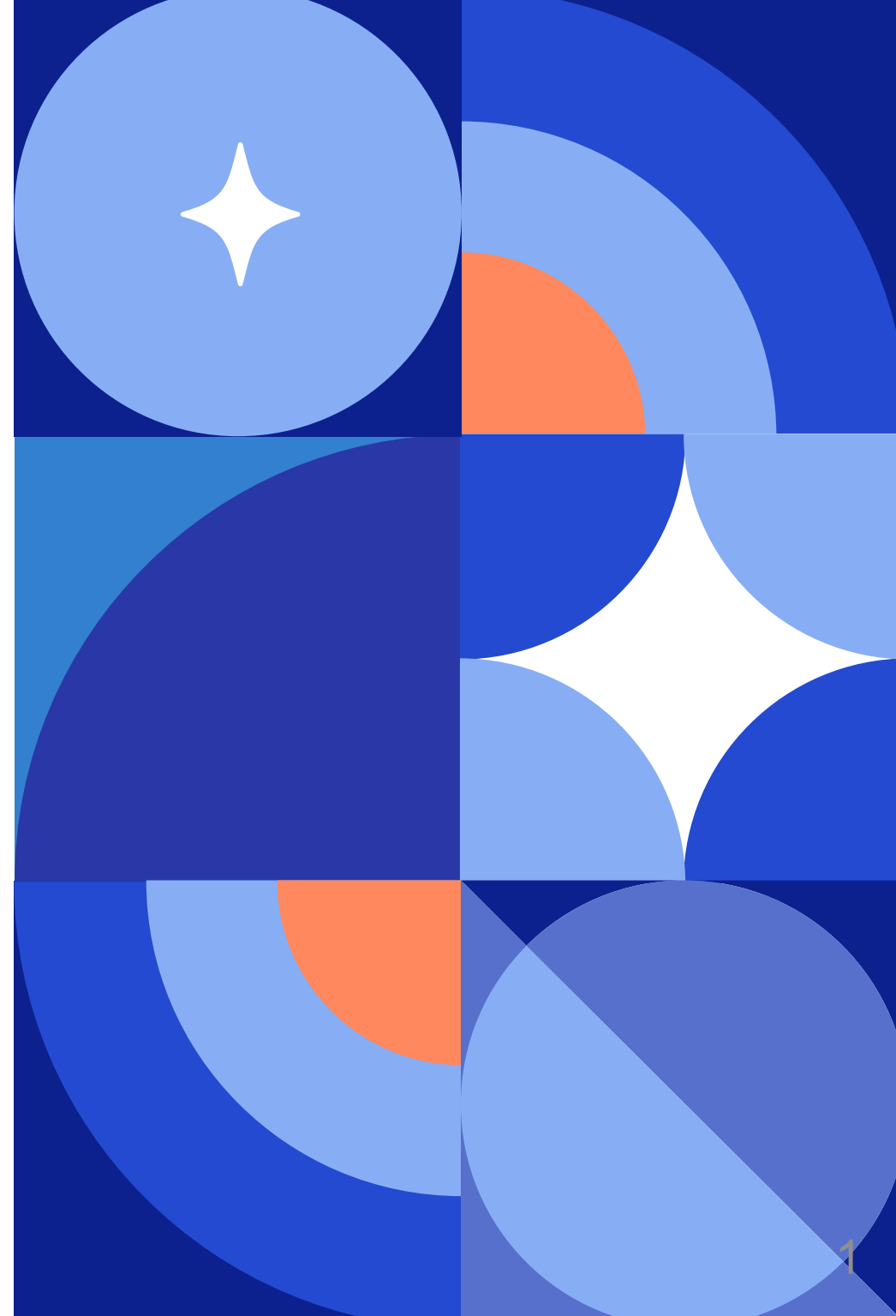


A large, stylized orange sunburst or starburst graphic on the left side of the slide, with many thin lines radiating from a central orange circle.

Emotion(s)

Expériences émotionnelles





“Si vous voulez être libre de vos émotions, il faut avoir
la connaissance réelle, immédiate de vos émotions”
Arnaud DESJARDINS



Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi Savoir penser de façon critique Capacité d'auto-évaluation positive Capacité d'attention à soi
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions Capacité à atteindre ses buts
	Prendre des décisions	Capacité à faire des choix responsables Capacité à résoudre problèmes de façon créative
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive Gérer ses émotions
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien Capacité à faire face en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique Communication efficace
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux Développer des attitudes et des comportements prosociaux
	Résoudre des difficultés	Capacité d'assertivité et de refus Savoir demander de l'aide Résoudre des conflits de façon constructive

Tableau réalisé à partir du référentiel de Santé publique France, 2022, page 16

- ✦ CPS / Compétences émotionnelles
 - ✦ Définition
- ✦ Les émotions des adultes ?
 - ✦ Et entre nous ? Mise en réflexion

Une émotion, c'est quoi ?

✦ **Emotion**

✦ **Sentiments**

✦ **Sensations**

Emotion : Le mot « émotion » provient du mot français « émouvoir ». Il est basé sur le latin emovere, le préfixe e- (variante de ex-) signifiant « hors de » et movere « mouvement ».

Une émotion est une réaction **psychologique** et **physique** à une situation. Elle a d'abord une manifestation **interne** et génère **une réaction extérieure**. Elle est provoquée **par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité**. En cela, une émotion est différente d'une sensation, laquelle est la conséquence physique directe (relation à la température, à la texture...). La sensation est directement associée à la perception sensorielle. La sensation est par conséquent physique. Quant à la différence entre émotion et sentiment, celle-ci réside dans le fait que le sentiment possède une durée plus longue qu'une émotion qui quant à elle est un changement d'état d'âme.

✦ Travail émotionnel

modifier, contrôler, neutraliser, ou encore amplifier ses émotions en fonction de la situation et en vue d'atteindre des objectifs éducatifs

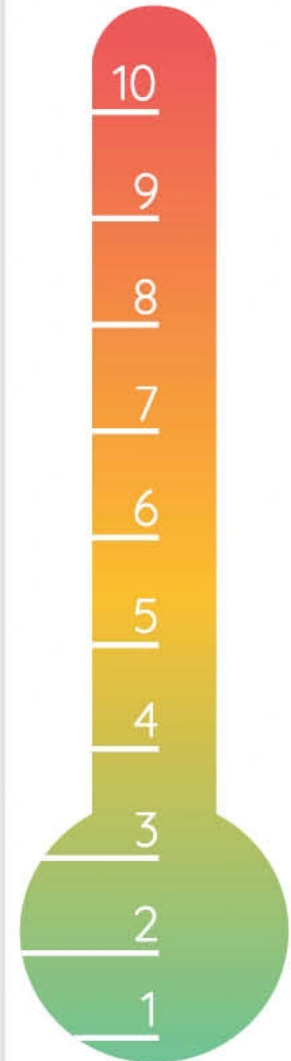
✦ Contagion émotionnelle

Il était une fois

... une émotion !

TABLEAU DES ÉMOTIONS

ÉMOTION	SENSATIONS	MOUVEMENTS	PENSÉES	GESTION	BESOINS
 JOIE	- Le sourire - L'insouciance - Un élan d'énergie - Optimisme - Légèreté	- Courir - Sauter - Célébrer - Bouger les membres du corps	«Que la vie est belle !» «Oh la chance !» «Faut que je dise ça à quelqu'un tout de suite»	- Danser - Chanter - Rire - Faire des câlins - Raconter	- Célébrer - Réjouir - Partager le bonheur - Fêter - Interagir
 COLÈRE	- Muscles tendus - Mâchoire serrée - Gorge serrée - Poings serrés - Envie d'attaquer	- Hostile - Agressif - Défendre - Agité	«Tu vas voir !» «Je vais me venger» «T'auras ce que tu mérites !» «Tu me contrôles pas !»	- Crier - Taper qqch - Courir - Souffler - Attendre que ça passe	- Indépendance - Justice - Compréhension - Respect - Appartenance - Reconnaissance
 SURPRISE	- À court de souffle - Yeux grand ouverts - Bouche ouverte - Sourcils levés - Cœur battant en vitesse	- En alerte de l'inattendu - Prudence - Observateur - Mouvement rapides ou lents	«Qu'est-ce que c'est que ça !?» «Wow !» «Faut que je fasse gaffe» «Je n'en reviens pas !»	- Crier - Fuir - Reprendre ses esprits - Respirer - S'asseoir	- Clarté - Sécurité - Compréhension
 TRISTESSE	- Lassitude - Inquiétude - Gorge serrée - Larmes aux yeux - Incapacité de parler - Mâchoire tremblante	- S'isoler - Mouvements lents - Évitement du contact visuel - Attirer l'empathie	«Personne ne me comprend» «À quoi bon exister ?» «Personne m'aime» «La vie est nulle !»	- Pleurer - S'isoler - Se taire - Trouver du réconfort - Chercher du plaisir	- Sens - Amour - Empathie - Rassurance - Compréhension - Contact physique
 PEUR	- État d'alerte - Déclenchement d'adrénaline - Nervosité - Ventre serré - Tremblements	- Lever les mains - Se mettre en sécurité - Fuir le danger - Se réfugier - Déconner pour alléger l'atmosphère	«Au secours !» «Ce n'est pas normal !» «Maman !» «Papa !» «Je veux pas mourir !»	- Crier - Fuir - Prier - Se défendre - Négocier - S'excuser	- Sécurité - Sûreté - De l'espace - Calme - Rassurance - Contact physique
 DÉGOÛT	- Contraction du corps - De la nausée - Lèvre relevée - Sourcils froncés - Langue sortie	- Détourner la tête - Couvrir la bouche - S'éloigner du dégoût - Torsion du corps	«Ewww !» «C'est dégoûtant ça !» «Ne me touchez pas !» «Je me barre !»	- Crier - Jurer - S'éloigner/fuir - Se ressaisir	- Sécurité - Accueil des émotions - Justice - Rassurance



INTENSITÉ DE L'ÉMOTION



Et entre nous ? Mise en réflexion





**Parlons un peu :
la parabole du porc-épic**

"Un jour d'hiver glacial, les porcs-épics d'un troupeau se serrèrent les uns contre les autres afin de se protéger contre le froid par la chaleur réciproque. Mais, douloureusement gênés par les piquants, ils ne tardèrent pas à s'écarter de nouveau les uns des autres. Obligés de se rapprocher de nouveau en raison du froid persistant, ils éprouvèrent une fois de plus l'action désagréable des piquants, et ces alternatives de rapprochement et d'éloignement durèrent jusqu'à ce qu'ils aient trouvé une distance convenable où ils se sentirent à l'abri des maux. »



MERCI DE VOTRE ATTENTION

