

# Emotions

STAPS Paris Saclay

# Programme

1. Quoi ?
2. Leurs utilités
3. Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

INFORMATION

#COVID\_19

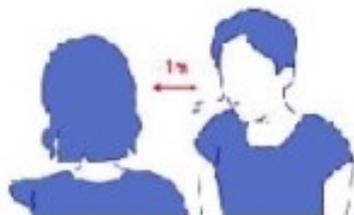
# Renforcement des mesures de confinement



Toussez ou éternuez  
dans votre coude ou  
dans un mouchoir



Lavez-vous très  
régulièrement les mains



Utilisez un mouchoir  
à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main,  
évités les embrassades







PARIS 2024







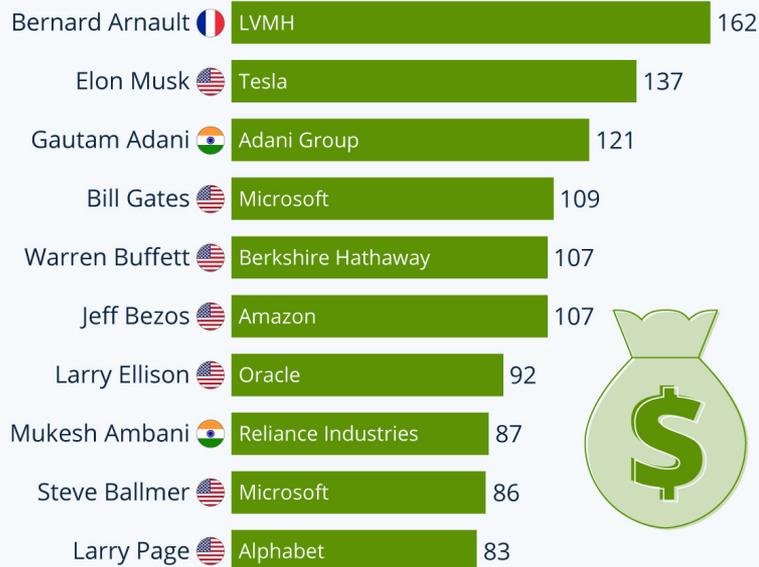
**TOUCHE  
PAS A MON  
POC...**





# Les personnes les plus riches du monde

Fortunes estimées des dix personnes les plus riches du monde (en milliards de dollars) \*



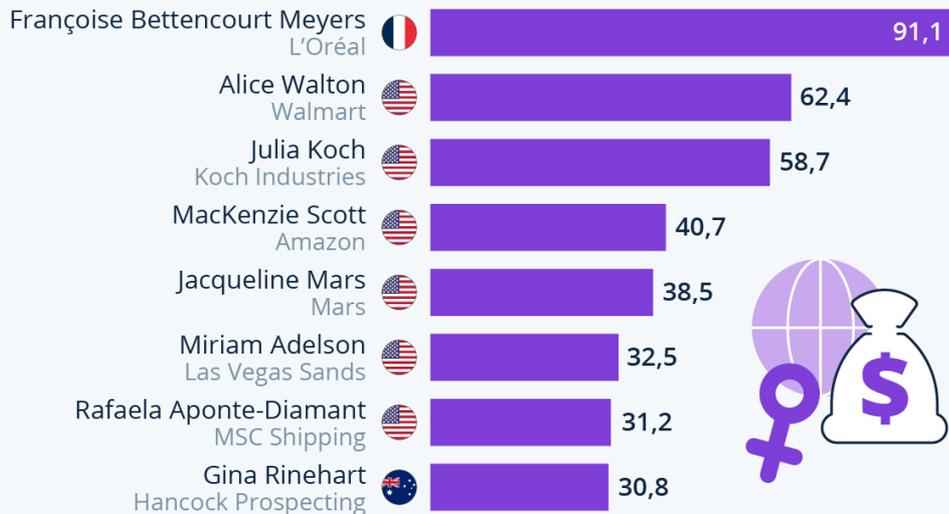
\* En date du 2 janvier 2023  
Source : Bloomberg



statista

# Les femmes les plus riches du monde

Fortunes estimées des femmes les plus riches du monde en 2024 (en milliards de dollars US)



En date du 18 janvier 2024.  
Source : Forbes



statista





Quoi ?

# Quoi ?

« Chacun sait ce qu'est une émotion, jusqu'à ce qu'on lui demande d'en donner une définition. A ce moment là, il semble que plus personne ne sache. »

Fehr & Russell (1984)

# Quoi ?

## Définition “Émotion” (dictionnaire)

- Trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc.
- Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

# Quoi ?

## Définition “Émotion” (chercheurs)

- Une émotion est une réponse physique et psychique, brève et intense, à une situation ou un événement passé, présent ou futur ; interne ou externe

# Quoi ?

- **Les émotions nous informent sur nous-mêmes**
- **L'émotion est à la fois une sensation et une construction mentale**
- **L'émotion est une fonction de survie**
- **L'émotion prépare à l'action**
- **L'émotion est brève**
- **L'émotion est la plupart du temps inconsciente**

# Quoi ?

Paul Ekman distingue 6 émotions fondamentales/primaires

Joie

Colère

Peur

Surprise

Tristesse

Dégoût

# Quoi ?

## Émotions Primaires

Joie - Peur - Tristesse - Colère -  
Surprise - Dégoût

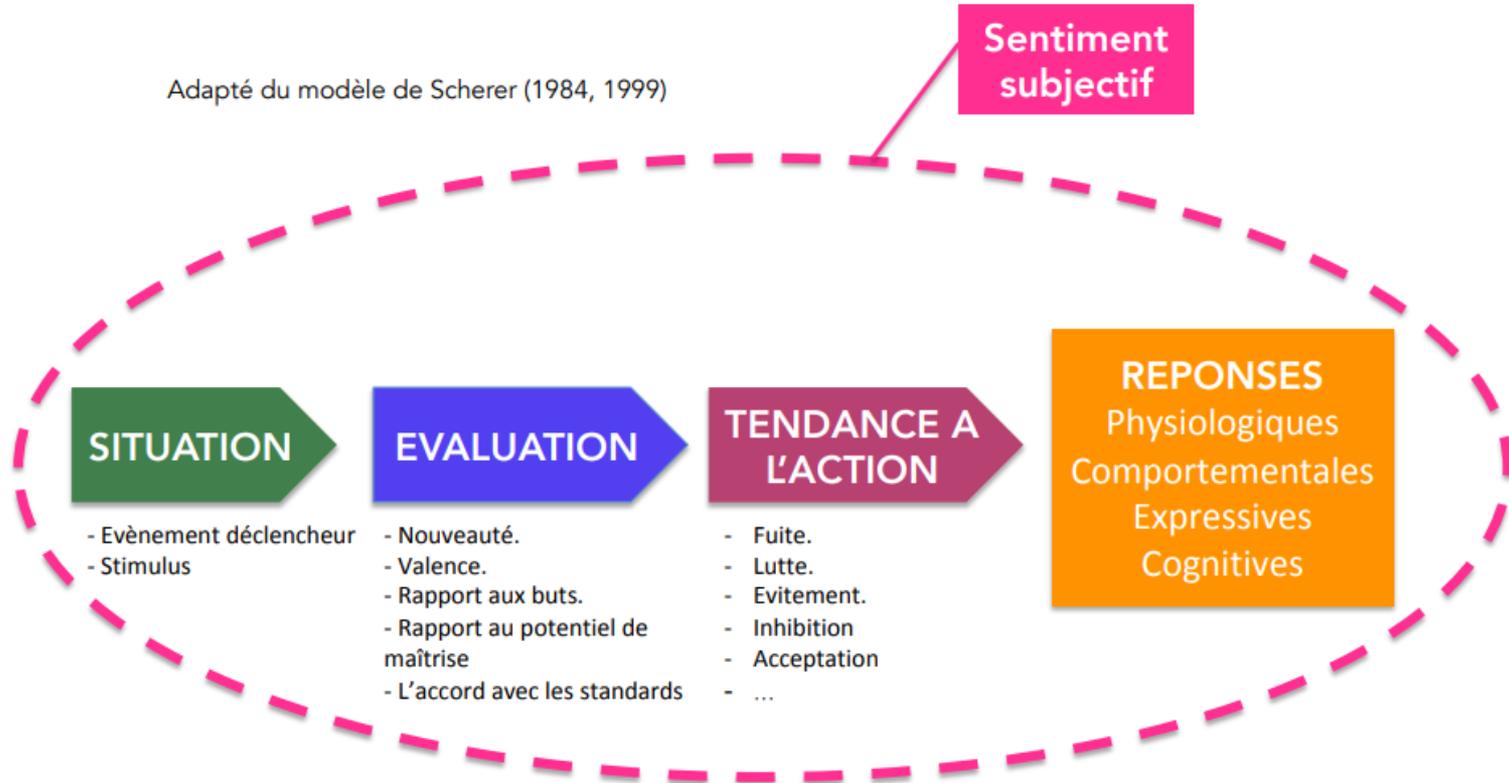
## Émotions Sociales

Amour - Amitié - Curiosité - Empathie  
Compassion - Solidarité -  
Attachement - ...

Honte - Culpabilité - Timidité -  
Autodépréciation/critique - Anxiété  
Sociale - ...

# Quoi ?

Adapté du modèle de Scherer (1984, 1999)





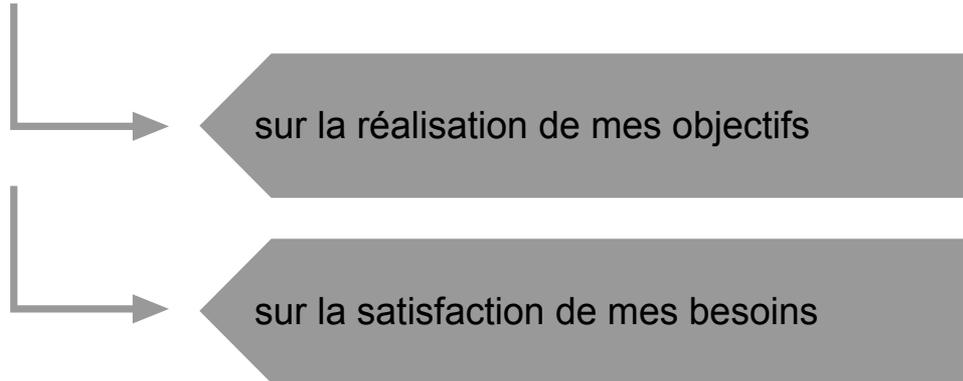
Leurs Utilités

# Leurs Utilités ?

**Nous informer sur ce qui se passe en nous**

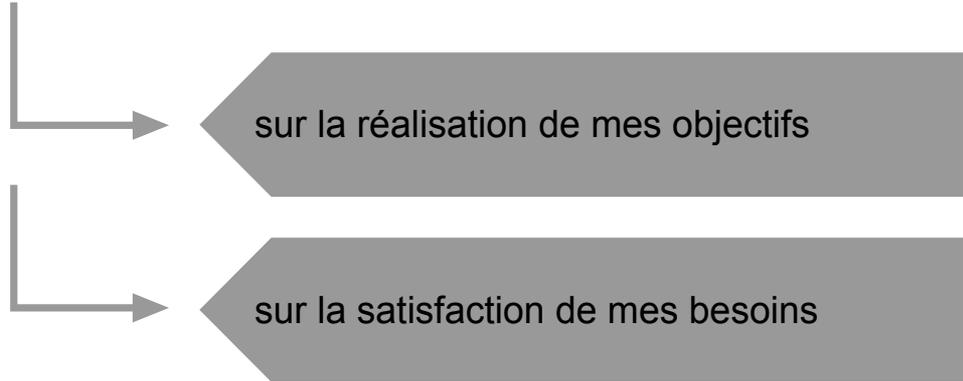
# Leurs Utilités ?

**Nous informer sur ce qui se passe en nous**



# Leurs Utilités ?

**Nous informer sur ce qui se passe en nous**



**Développer la CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE**

# Leurs Utilités ?

## CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE



1. Avoir conscience des sensations corporelles associées à l'émotion
2. Reconnaître les tendances à l'action suscitées par l'émotion
3. Etre capable d'identifier et de nommer les émotions
4. Avoir conscience des émotions complexes ou des mélanges d'émotions
5. Apprécier la complexité de son registre émotionnel

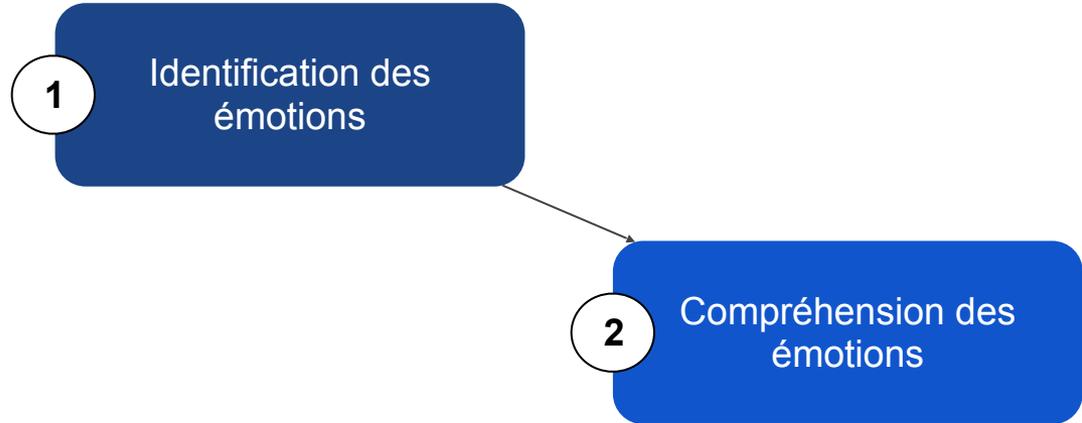


Outils pour  
les vivre, anticiper et “gérer”

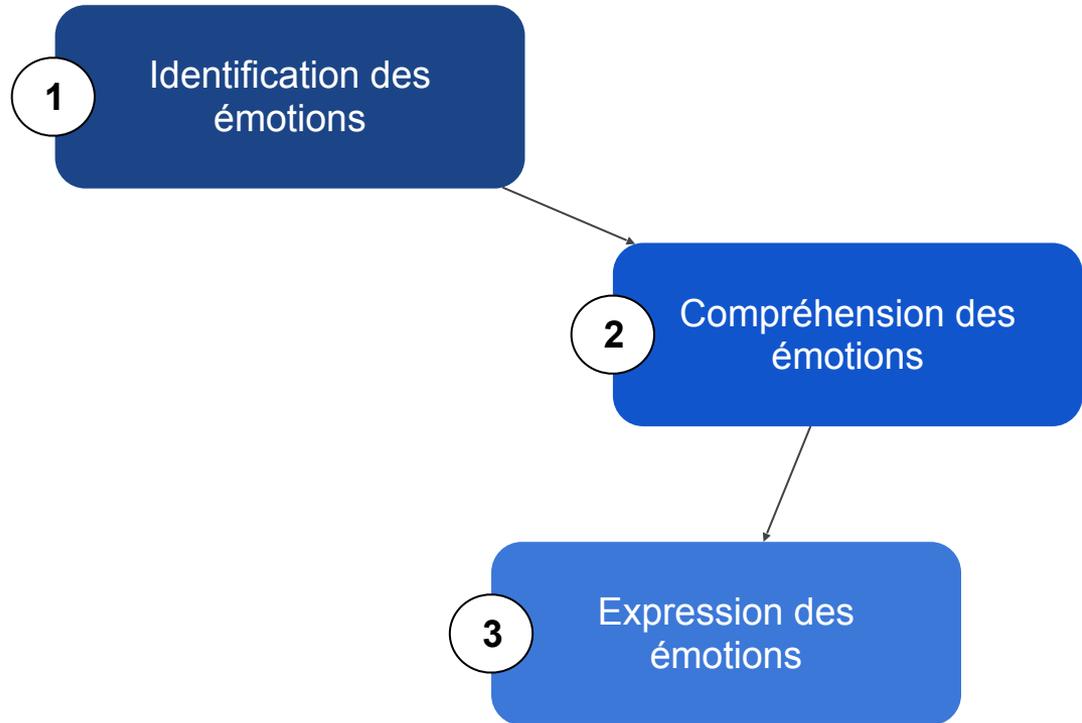
# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

1 Identification des émotions

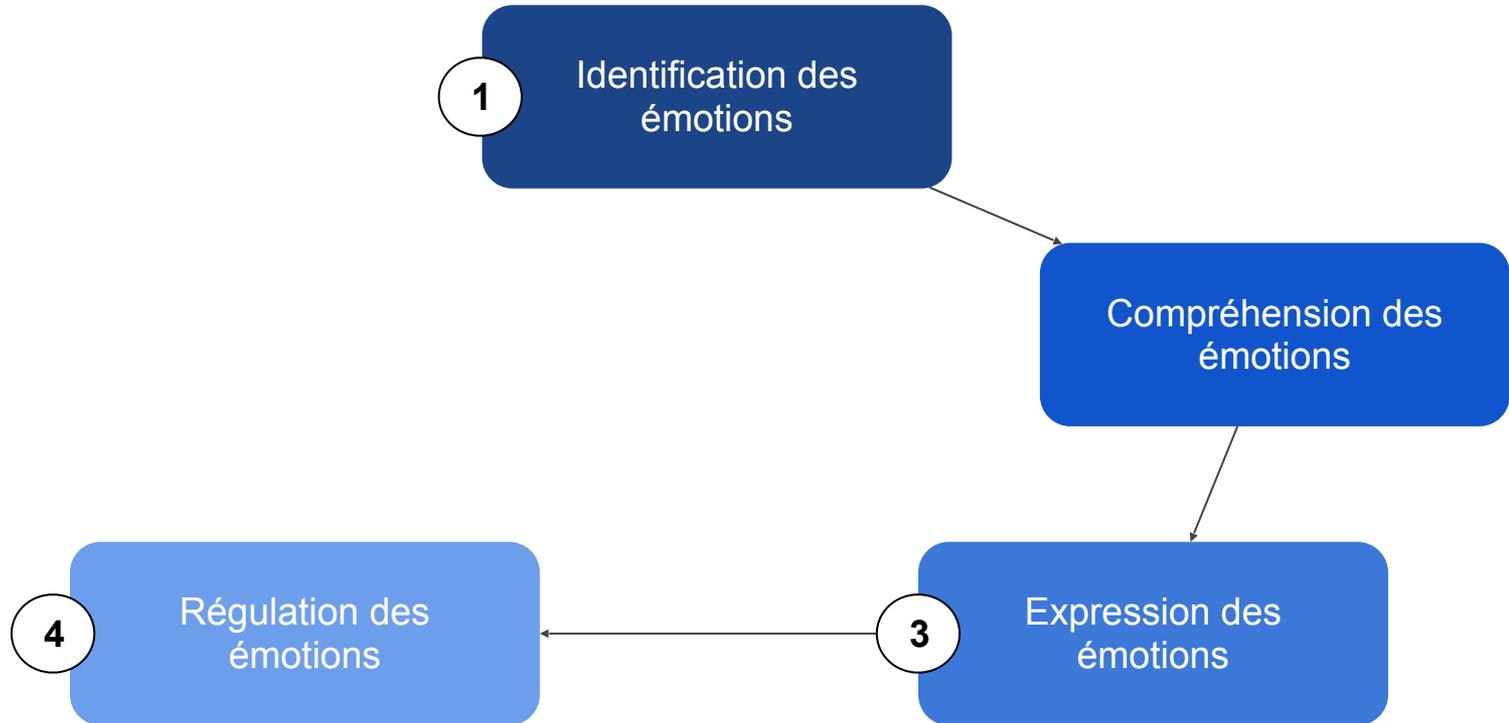
# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”



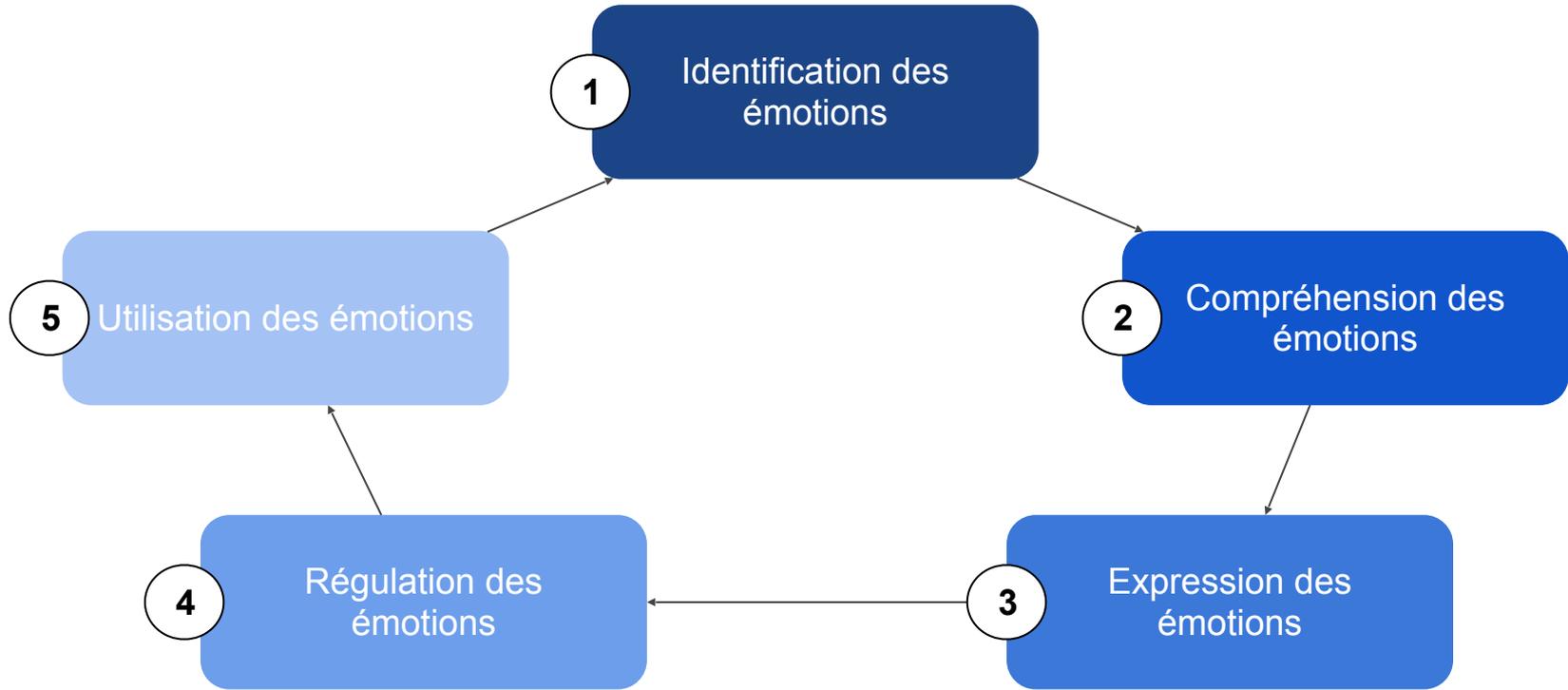
# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”



# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”



# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”



# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

1

Identification des  
émotions

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

1

Identification des  
émotions

Posture	Posture générale Position et mouvements de la tête et des membres
Respiration	Localisation, rythme, amplitude, profondeur
Tonus Musculaire	Visages, mains, cou
Mouvements Rythmiques	Mains, doigts, pieds
Couleur de la peau	Rougeur, pâleur Du visage, des mains

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

2

Compréhension des  
émotions

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

2

## Compréhension des émotions

- Qu'est-ce qui est réellement important pour moi dans cette situation ?
- Qu'est-ce qui se passe en moi pour que j'y mette tant d'enjeux ?
- De quel aspect fondamental de ma vie me parle cette émotion ?
- Quel est le message apporté par cette émotion ?

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

2 Compréhension des émotions

Déclencheur



Besoins

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”



# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

2

Compréhension des  
émotions

## **Comprendre mes besoins**

- Suis-je conscient de mes besoins dans cette situation?
- Est-ce que je porte attention à mes besoins régulièrement ?
- Est-ce que je considère mes besoins comme légitimes?
- Quels sont les besoins dont je dois prendre soin ?

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”



## 3 niveaux de validation

- Reconnaître
- Autoriser
- Comprendre

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

3

Expression des  
émotions

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”



Je me SENS ...

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

## 3 Expression des émotions

1. Capacité à décrire sans jugement ce qui déclenche l'émotion
2. Capacité à exprimer ses émotions de manière adaptée
3. Capacité à exprimer les besoins liés à l'émotion
4. Capacité à proposer des solutions

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”



"Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace, dans cet espace se trouve notre pouvoir de choisir notre réponse, et dans notre réponse se trouve notre croissance et notre liberté".

**Victor Frankl**

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

4

Régulation des  
émotions

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

4

Régulation des  
émotions

Stimulus



Réaction

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

4

Régulation des  
émotions

Stimulus → Réaction

Stimulus → Emotion → Réaction

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

4

Régulation des émotions

Stimulus



Réaction

Stimulus



Emotion



Réaction

Stimulus



Emotion

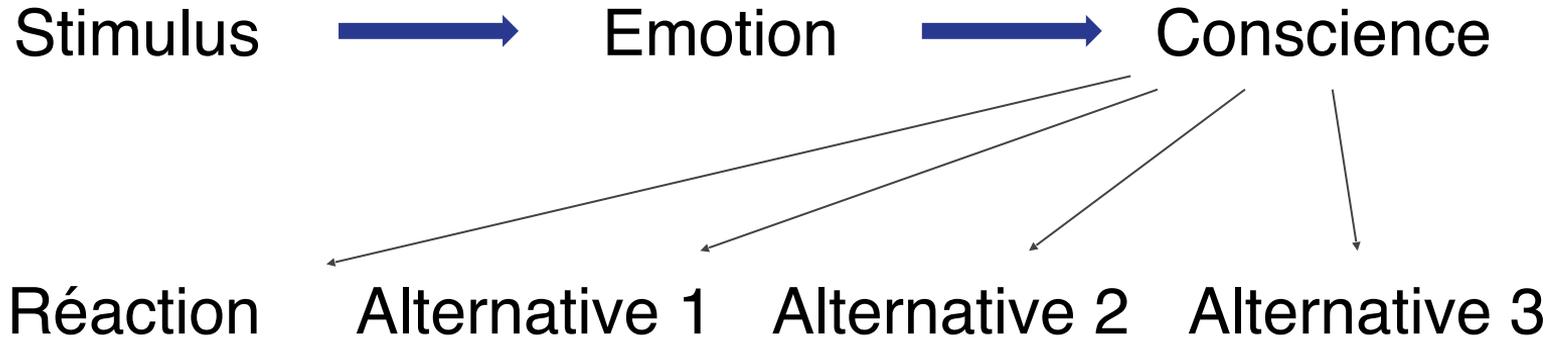


Conscience

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

4

Régulation des émotions



# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

4

Régulation des  
émotions

Stimulus



Réaction

Stimulus



Emotion



Réaction

Stimulus



Emotion



Conscience

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

**5**

Utilisation des émotions

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

5

Utilisation des émotions

La conscience de soi

La capacité à identifier et comprendre leurs émotions ainsi que l'influence qu'elles ont sur leurs actions

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

5

Utilisation des émotions

**La conscience de soi**

La capacité à identifier et comprendre leurs émotions ainsi que l'influence qu'elles ont sur leurs actions

**La maîtrise de soi**

L'aptitude à contrôler leurs émotions et à agir de façon réfléchie et appropriée

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

5

Utilisation des émotions

**La conscience de soi**

La capacité à identifier et comprendre leurs émotions ainsi que l'influence qu'elles ont sur leurs actions

**La maîtrise de soi**

L'aptitude à contrôler leurs émotions et à agir de façon réfléchie et appropriée

**La conscience sociale**

La capacité à décoder les signaux sociaux (verbaux et non verbaux) et à mieux comprendre les sentiments des sportifs

# Outils pour les vivre, anticiper et “gérer”

5

Utilisation des émotions

D'après Daniel Goleman

**La conscience de soi**

La capacité à identifier et comprendre leurs émotions ainsi que l'influence qu'elles ont sur leurs actions

**La maîtrise de soi**

L'aptitude à contrôler leurs émotions et à agir de façon réfléchie et appropriée

**La conscience sociale**

La capacité à décoder les signaux sociaux (verbaux et non verbaux) et à mieux comprendre les sentiments des sportifs

**La gestion des relations**

L'aptitude à communiquer de manière efficace et à nouer des liens avec les autres, afin de minimiser le risque de conflits

# Intelligence Émotionnelle

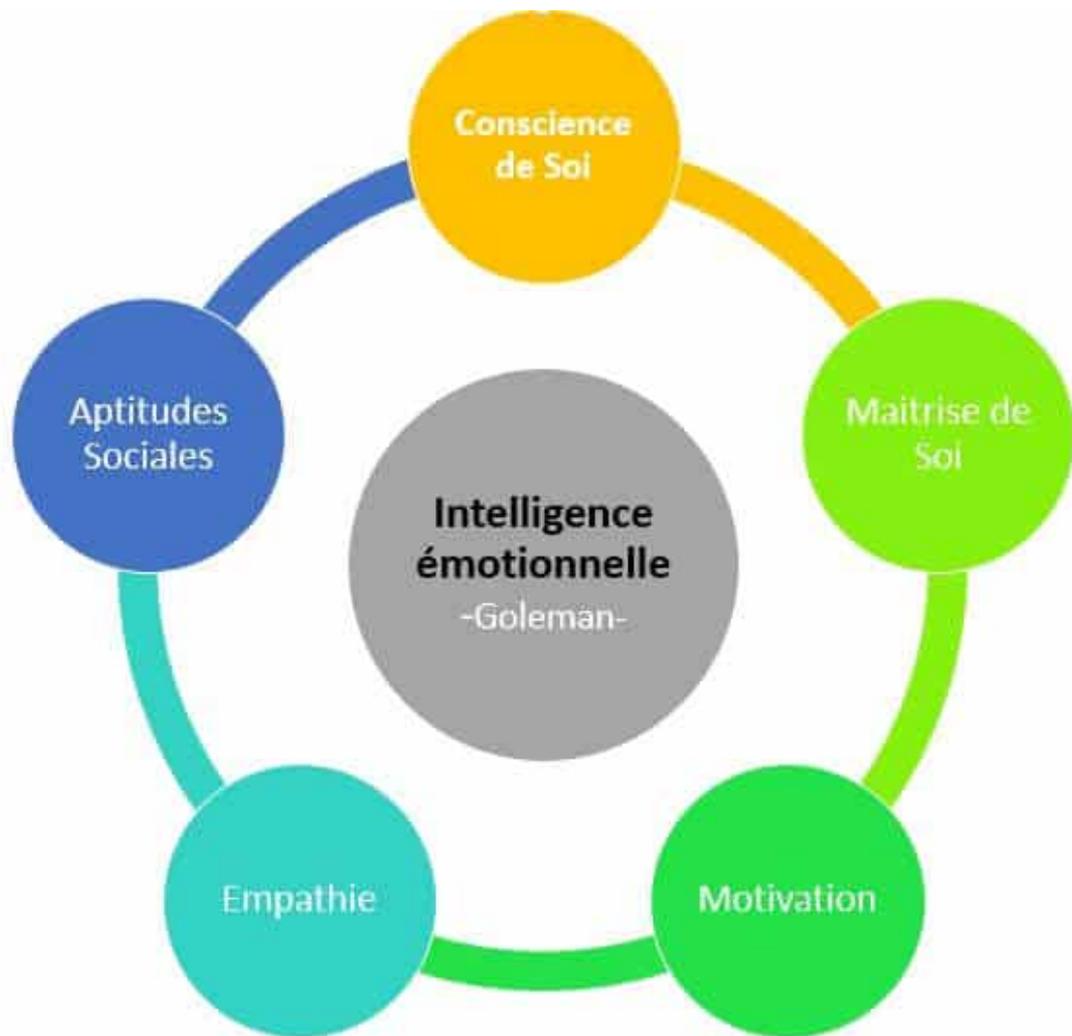
## LE MODÈLE DE DANIEL GOLEMAN

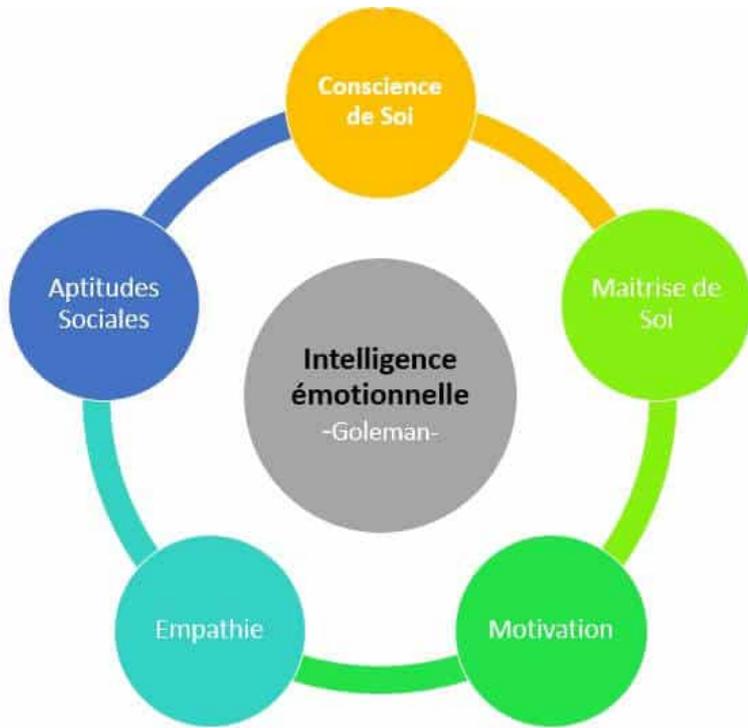
Daniel Goleman, psychologue et journaliste scientifique.

A écrit " l'intelligence émotionnelle " en 1995

Le modèle proposé par Goleman en 1995 a été adapté au contexte de la vie au travail en 1998.

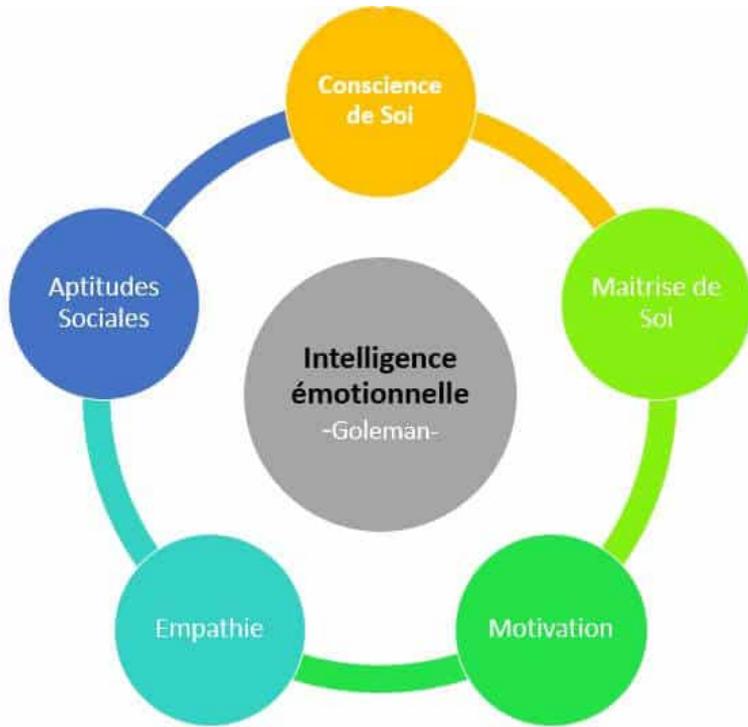
Il se décline autour de 25 compétences qui s'articulent autour de 5 axes principaux





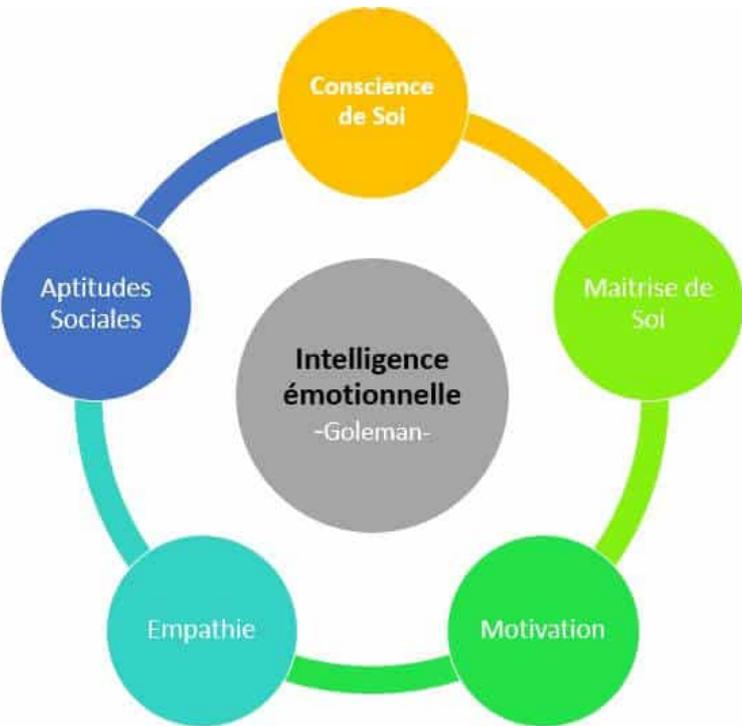
## 1. La conscience de soi et la capacité à comprendre ses émotions

La capacité de reconnaître et de comprendre les humeurs personnelles, les émotions et les moteurs internes, ainsi que leur effet sur les autres. Les indicateurs de conscience de soi comprennent **l'auto-assurance, l'auto-évaluation réaliste, et un sens de l'humour auto-dérisoire**. La conscience de soi dépend de la capacité à surveiller son propre état émotionnel et d'identifier et nommer correctement ses émotions.



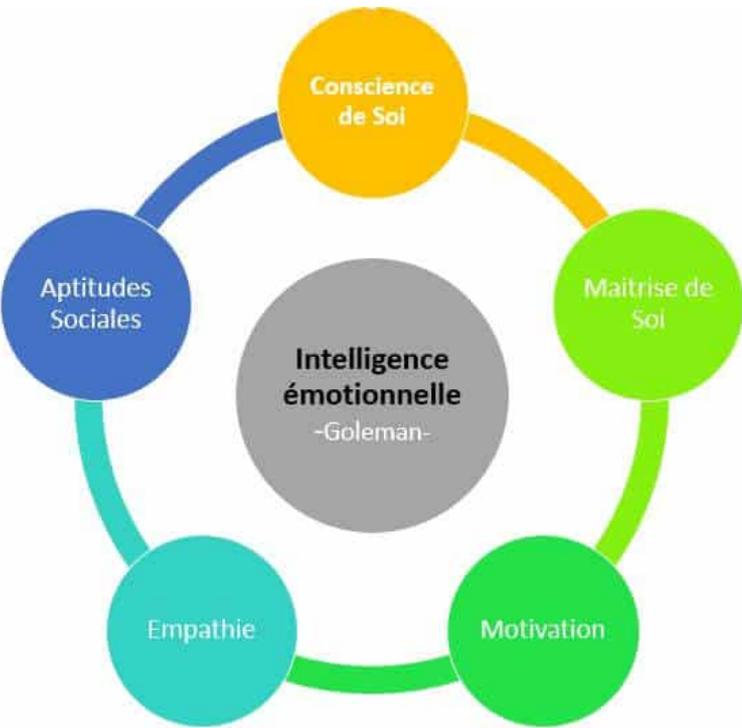
## 2. La maîtrise de soi

La capacité de contrôler ou rediriger les pulsions et les humeurs perturbatrices, et la tendance à suspendre le jugement et de réfléchir avant d'agir. Les indicateurs comprennent **la fiabilité et l'intégrité, ainsi que l'acceptation de l'ambiguïté et l'ouverture au changement.**



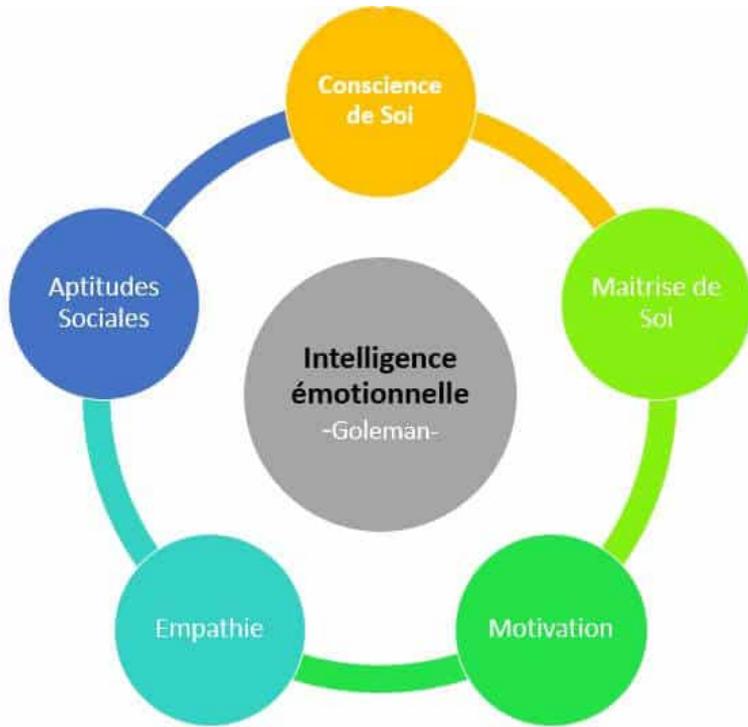
### 3. La motivation interne

Un moteur interne qui va au-delà de l'argent et du statut, qui sont tous deux des récompenses externes : vision de ce qui est important dans la vie, le plaisir d'accomplir une tâche, la curiosité d'apprendre, un « flux » qui vient de l'immersion dans une activité. Une tendance à poursuivre des objectifs avec énergie et persistance. Les indicateurs comprennent une **forte envie d'accomplissement, de l'optimisme à l'épreuve des échecs et un engagement organisationnel.**



## 4. L'empathie

La capacité de comprendre la structure émotionnelle des autres. Une habileté à traiter les personnes en fonction de leurs réactions émotionnelles. Les indicateurs comprennent **l'expertise dans la construction et le maintien du talent, la sensibilité interculturelle et le service aux clients**. L'empathie concerne l'intérêt et l'implication dans les émotions des autres, la capacité à sentir ce qu'ils ressentent.



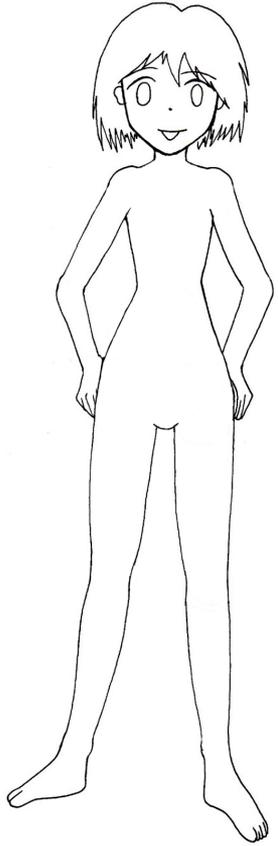
## 5. Les aptitudes sociales

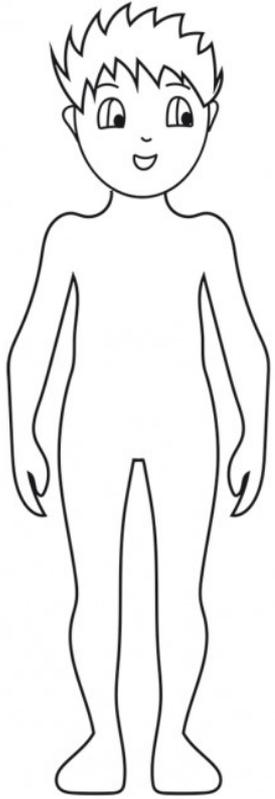
L'habileté dans la gestion des relations et dans la construction de réseaux, ainsi qu'une capacité à trouver des points communs et de construire des liens. Les indicateurs des compétences sociales comprennent **l'efficacité dans la conduite du changement, le pouvoir de persuasion, la création d'expertise et le leadership des équipes.**

## Définition de l'Intelligence Émotionnelle de Daniel Goleman

*« La manifestation concrète de certaines compétences (conscience de soi, gestion de soi, conscience sociale et compétences sociales) en temps voulu, de manière adéquate et proportionnée afin d'être efficace dans une situation donnée »*

# Les silhouettes et la page blanche





INFORMATION

#COVID\_19

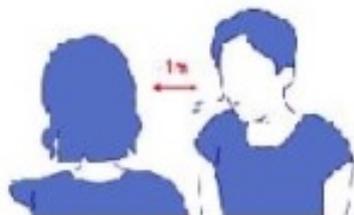
# Renforcement des mesures de confinement



Toussez ou éternuez  
dans votre coude ou  
dans un mouchoir



Lavez-vous très  
régulièrement les mains



Utilisez un mouchoir  
à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main,  
évités les embrassades







PARIS 2024







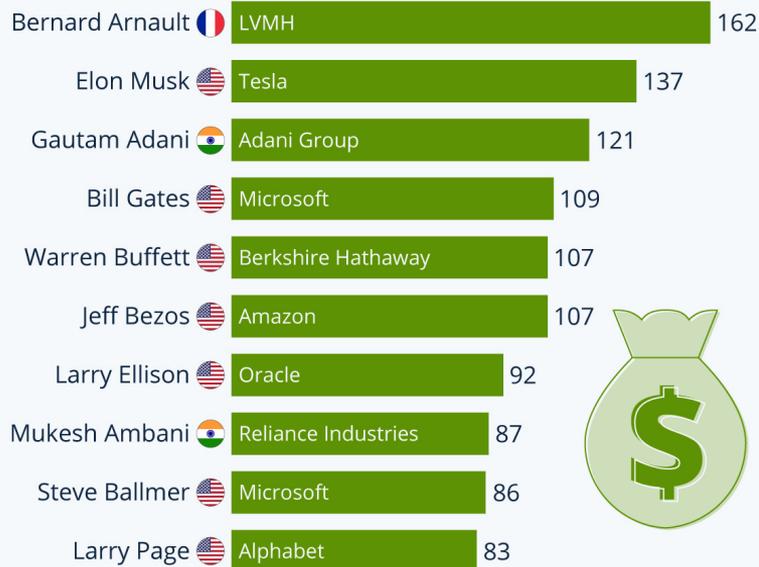
**TOUCHE  
PAS A MON  
POC...**





# Les personnes les plus riches du monde

Fortunes estimées des dix personnes les plus riches du monde (en milliards de dollars)\*



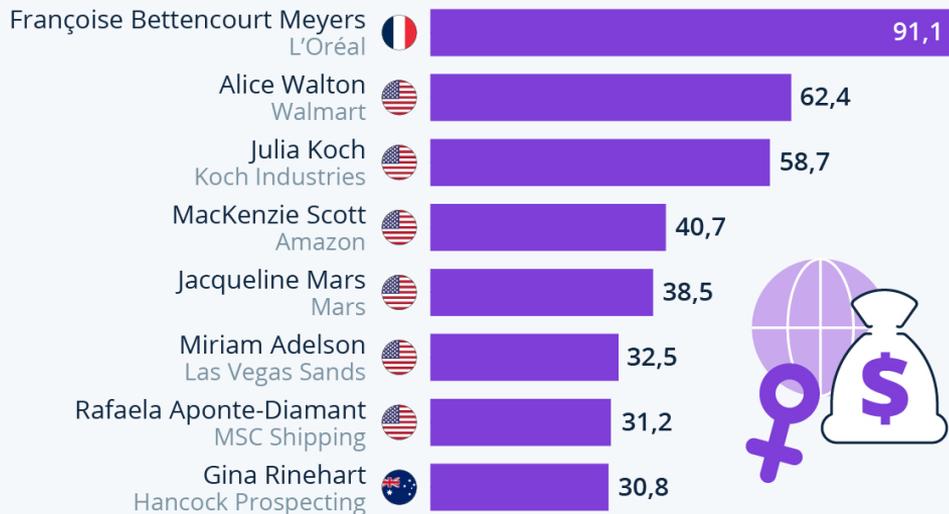
\* En date du 2 janvier 2023  
Source : Bloomberg



statista

# Les femmes les plus riches du monde

Fortunes estimées des femmes les plus riches du monde en 2024 (en milliards de dollars US)



En date du 18 janvier 2024.  
Source : Forbes



statista

