

ILIOS KOTSOU • ANNABELLE GODEAU-PERNET  
JORAN FARNIER • RÉBECCA SHANKLAND  
MOÏRA MIKOLAJCZAK • CHRISTOPHE LEYS

# AMÉLIORER SES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

EN 8 MODULES

LES IDENTIFIER  
LES COMPRENDRE - LES RÉGULER  
LES EXPRIMER - LES UTILISER

DUNOD

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

# Sommaire

Présentation des auteurs .....	1
Introduction .....	3
Objectifs de l'ouvrage .....	4
Comment utiliser ce livre .....	5
Conception du livre .....	6
<b>Chapitre 1 – Module 1 – Se préparer au voyage</b> .....	<b>8</b>
<b>1</b> <b>■ QUELQUES REPÈRES AVANT DE COMMENCER</b> .....	<b>10</b>
Qu'est-ce qu'une émotion ? .....	10
Émotion : amie ou ennemie ? .....	11
Peut-on développer ses compétences émotionnelles ? .....	13
<b>2</b> <b>■ VOYAGER EN CONSCIENCE</b> .....	<b>15</b>
Quelles différences ce voyage va faire pour moi ? .....	19
<b>PARTIE 1 Découvrir son paysage émotionnel</b> .....	<b>20</b>
<b>Chapitre 2 – Module 2 – Identifier ses émotions</b> .....	<b>22</b>
<b>1</b> <b>■ MON GPS D'IDENTIFICATION DE CETTE COMPÉTENCE : OÙ JE ME SITUE ?</b> .....	<b>25</b>
<b>2</b> <b>■ ENRICHIR SON VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL</b> .....	<b>26</b>
Exercice : le nuancier des émotions .....	26
<b>3</b> <b>■ EXERCICE : IDENTIFIER LES DIFFÉRENTES COMPOSANTES D'UNE ÉMOTION</b> .....	<b>28</b>
<b>4</b> <b>■ EXERCICE : IDENTIFIER LES COMPOSANTES D'UNE ÉMOTION, DRESSER LA TOPOGRAPHIE DU TERRITOIRE</b> .....	<b>31</b>
<b>5</b> <b>■ PRATIQUE DU SCAN CORPOREL</b> .....	<b>34</b>
<b>6</b> <b>■ MES RESSOURCES</b> .....	<b>36</b>
Mon cadran émotionnel .....	36
Mon bulletin de météo intérieure .....	37
<b>7</b> <b>■ MON CARNET DE BORD</b> .....	<b>39</b>
<b>8</b> <b>■ POURSUIVRE CETTE ÉTAPE, J'EXPÉRIMENTE DANS MON QUOTIDIEN</b> .....	<b>40</b>
Ma routine émotionnelle .....	41
Bilan du chemin parcouru de ma première étape de mon voyage au cœur des émotions .....	42
<b>9</b> <b>■ DU CÔTÉ DE MA TRIBU : J'EXPÉRIMENTE EN FAMILLE</b> .....	<b>42</b>
<b>Chapitre 3 – Module 3 – Comprendre ses émotions</b> .....	<b>44</b>
<b>1</b> <b>■ MON GPS D'IDENTIFICATION DE CETTE COMPÉTENCE : OÙ JE ME SITUE ?</b> .....	<b>47</b>
<b>2</b> <b>■ EXERCICE : DÉCODER LES BALISES SUR LE CHEMIN OU COMPRENDRE À QUOI SERVENT NOS ÉMOTIONS</b> .....	<b>49</b>
<b>3</b> <b>■ EXERCICE : DES CHEMINS DIFFÉRENTS POUR UNE MÊME DESTINATION</b> .....	<b>52</b>
<b>4</b> <b>■ EXERCICE : IMPACT DE L'ÉVALUATION SUR L'ÉMOTION</b> .....	<b>53</b>

5	● EXERCICE : LES ÉMOTIONS : UNE BOUSSOLE POUR REPÉRER NOS BESOINS PSYCHOLOGIQUES .....	56
6	● EXERCICE : MON PROFIL DE BESOINS .....	57
7	● EXERCICE : IDENTIFIEZ LES BESOINS FRUSTRÉS DANS UNE SITUATION ÉMOTIONNELLE DÉSAGRÉABLE .....	59
8	● EXERCICE : COMPRENDRE LES STRATÉGIES D'ADAPTATION .....	60
9	● EXERCICE : RÉFLÉCHIR AUX STRATÉGIES D'ADAPTATION PROBLÉMATIQUES .....	62
10	● MON CARNET DE BORD .....	64
11	● POURSUIVRE CETTE ÉTAPE .....	65
12	● DU CÔTÉ DE MA TRIBU : J'EXPÉRIMENTE EN FAMILLE .....	66

## PARTIE 2 Explorer son paysage émotionnel .....

### Chapitre 4 – Module 4 – Réguler ses émotions .....

1	● MON GPS D'IDENTIFICATION DE CETTE COMPÉTENCE : OÙ JE ME SITUE ? .....	75
2	● LE PROCESSUS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE .....	75
3	● CONCEVOIR SON ITINÉRAIRE À PARTIR DES SITUATIONS PERSONNELLES .....	77
	Exercice : évaluer mes possibilités de sélection d'une situation .....	78
4	● MODIFICATION DE LA SITUATION PAR LA RÉOLUTION DE PROBLÈME .....	79
	Exercice : mon attitude face à un problème .....	80
	Exercice : appliquer la stratégie de résolution de problème .....	81
	Exercice : élaborer mon tableau de bord face à un problème .....	83
5	● RÉGULER SES ÉMOTIONS PAR LA RELAXATION .....	86
	Pratique : se relaxer par la respiration synchrone .....	87
	Pratique : la relaxation musculaire progressive .....	87
6	● MON CARNET DE BORD .....	88
7	● POURSUIVRE CETTE ÉTAPE .....	89
	Pratique : résolution de problème .....	89
	Pratique : relaxation .....	90
	Entraîner ses compétences émotionnelles avec Prezens, une application de méditation solidaire .....	90

### Chapitre 5 – Module 5 – Mieux vivre avec ses émotions .....

1	● RÉGULER LES ÉMOTIONS PAR L'ACCEPTATION ÉMOTIONNELLE .....	95
	Exercice : j'observe et j'accueille mes émotions .....	96
2	● JE NE SUIS PAS MES PENSÉES, ELLES PASSENT SIMPLEMENT SUR MON ÉCRAN MENTAL : LA DÉFUSION COGNITIVE .....	97
	Exercice : observer que les pensées ne sont que des pensées .....	98
3	● RÉGULER SES ÉMOTIONS PAR LA RÉÉVALUATION COGNITIVE .....	99
	Exercice : envisager d'autres façons de voir la situation .....	99
	Pratique : augmenter sa flexibilité dans la prise de perspective .....	100
4	● MON CARNET DE BORD .....	101
5	● POURSUIVRE CETTE ÉTAPE .....	102
	Accepter ses émotions .....	102
	Défusionner de ses pensées .....	102
	Être créatif pour changer son interprétation des événements .....	103
6	● DU CÔTÉ DE MA TRIBU : J'EXPÉRIMENTE EN FAMILLE .....	103

Chapitre 6 – Module 6 – Exprimer ses émotions.....	104
1 ● <b>MON GPS D'IDENTIFICATION DE CETTE COMPÉTENCE : OÙ JE ME SITUE ?</b> .....	107
2 ● <b>DIFFÉRENCIER L'EXPRESSION D'UN JUGEMENT DE L'EXPRESSION D'UNE ÉMOTION</b> .....	108
Exercice : repérer les jugements .....	109
Exercice : reformuler les jugements en énoncés factuels.....	110
3 ● <b>EXPRIMER SON ÉMOTION D'UNE MANIÈRE ADAPTÉE</b> .....	112
Exercice : exprimer une émotion sans jugement .....	113
Exercice : exprimer ses besoins .....	114
4 ● <b>ÉCOUTER ET COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LES BESOINS D'AUTRUI</b> .....	116
Exercice : comprendre les besoins de l'autre .....	118
5 ● <b>MON CARNET DE BORD</b> .....	119
6 ● <b>POURSUIVRE CETTE ÉTAPE</b> .....	120
Tenir mon calendrier d'interactions.....	120
Écrire mon état émotionnel .....	121
Exprimer mes émotions.....	121
7 ● <b>DU CÔTÉ DE MA TRIBU : J'EXPÉRIMENTE EN FAMILLE</b> .....	122

## PARTIE 3 Esquisser un nouveau paysage émotionnel .... 124

Chapitre 7 – Module 7 – Utiliser ses émotions.....	126
1 ● <b>MON GPS D'IDENTIFICATION DE CETTE COMPÉTENCE : OÙ JE ME SITUE ?</b> .....	130
2 ● <b>PRENDRE SOIN DE SES BESOINS ET DE CEUX DES AUTRES</b> .....	130
Exercice : je distingue besoins et moyens.....	130
J'évalue mes stratégies.....	132
3 ● <b>ACCEPTER LES BESOINS NON ENTIÈREMENT SATISFAITS, ÉQUILIBRE ENTRE LES BESOINS</b> .....	133
Exercice : évaluer la place de ses besoins .....	134
4 ● <b>OBSERVER COMMENT NOS ÉMOTIONS NOUS INFLUENCENT</b> .....	135
Exercice : observer les biais émotionnels .....	136
5 ● <b>OPTIMISER L'ADÉQUATION ENTRE L'ÉMOTION ET LA TÂCHE À RÉALISER</b> .....	138
Exercice : sélectionner les activités en fonction de son état émotionnel .....	139
6 ● <b>AMÉLIORER LA PRISE DE DÉCISION : FILTRER LE BRUIT ÉMOTIONNEL</b> .....	140
Exercice : distinguer l'information du bruit émotionnel .....	142
7 ● <b>MIEUX PRÉDIRE SES ÉTATS ÉMOTIONNELS FUTURS</b> .....	142
Exercice : réévaluer ses prédictions émotionnelles futures.....	143
8 ● <b>MON CARNET DE BORD</b> .....	144
9 ● <b>POURSUIVRE CETTE ÉTAPE</b> .....	144
Ma routine émotionnelle.....	144
Ma « To-do list » émotionnelle ou comment évaluer l'adéquation entre l'émotion et la tâche.....	146
10 ● <b>DU CÔTÉ DE MA TRIBU : J'EXPÉRIMENTE EN FAMILLE</b> .....	147
Chapitre 8 – Module 8 – Les émotions ressources.....	148
1 ● <b>MON GPS D'IDENTIFICATION DE CETTE COMPÉTENCE, OÙ JE ME SITUE ?</b> .....	150
2 ● <b>CONSTRUIRE DES RESSOURCES DURABLES</b> .....	151
Exercice : enrichir son vocabulaire émotionnel .....	152
3 ● <b>SAVOURER LES ÉVÈNEMENTS SOURCES DE SATISFACTION</b> .....	152
Exercice : les vertus des émotions agréables.....	153

<b>4</b>	<b>ENRICHIR SON RÉPERTOIRE D' ACTIONS POUR CULTIVER SES ÉMOTIONS AGRÉABLES</b> .....	154
	Pratique : cultiver l'émotion de gratitude .....	156
	Pratique : les gestes altruistes.....	157
	Pratique : cultiver la bienveillance envers soi.....	158
<b>5</b>	<b>MON CARNET DE BORD</b> .....	159
<b>6</b>	<b>POUSUIVRE CETTE ÉTAPE, EXPÉRIMENTER DANS LE QUOTIDIEN</b> .....	160
	Journal des événements satisfaisants.....	160
<b>7</b>	<b>DU CÔTÉ DE MA TRIBU : J'EXPÉRIMENTE EN FAMILLE</b> .....	160
Chapitre <b>9 – Célébrer le voyage réalisé</b> .....		164
	<b>COMMENT JE ME SENS ACTUELLEMENT ?</b> .....	166
	<b>CONSTRUISONS À PRÉSENT DES PONTS VERS LE FUTUR</b> .....	167
	<b>MON PLAN D' ACTION, MON TABLEAU DE BORD</b> .....	168
	Voici également des idées de pratiques pour la suite .....	171
Conclusion.....		173
Références .....		175

# Présentation des auteurs

**Ilios Kotsou** est docteur en psychologie, maître de conférences en psychologie des émotions à l'Université libre de Bruxelles.

**Annabelle Godeau-Pernet** est diplômée en psychologie positive et en ingénierie de formation e-learning, elle intervient sur différents dispositifs notamment pour les cités éducatives sur le développement des compétences psychosociales.

**Joran Farnier** est psychologue et formateur dans le champ du développement des compétences émotionnelles et de la psychologie positive.

**Rébecca Shankland** est professeure de psychologie du développement à l'Université Lumière Lyon 2, spécialisée dans le développement des compétences psychosociales en prévention et dans l'accompagnement des personnes en difficulté.

**Moïra Mikolajczak** est professeure de psychologie à l'Université catholique de Louvain, elle enseigne la psychologie de la santé et la psychologie des émotions.

**Christophe Leys** est professeur de psychologie à l'Université libre de Bruxelles et psychothérapeute spécialiste de la résilience.





# Introduction

On ne peut pas changer la force ou la direction du vent, mais on peut apprendre à orienter ses voiles.

Nous sommes à bord d'un voilier, occupés à naviguer par très beau temps. Le vent souffle dans nos voiles et nous permet d'avancer. Soudain, le vent change de direction, il devient plus fort, notre navire se met à tanguer. Allons-nous nous cacher au fond de la cale en espérant que le vent cesse, ou pire en prétendant qu'il n'existe pas ? Allons-nous nous tenir au milieu du pont en hurlant au vent de se calmer et de changer de direction ? Tout comme nous ne pouvons pas changer la force ou la direction du vent, nous ne pouvons pas toujours contrôler les circonstances extérieures de la vie ou les émotions qui se manifestent en nous. Cependant, nous avons le pouvoir de développer des compétences pour comprendre les vents et leur faire face de manière adaptée. Nous pouvons apprendre à orienter nos voiles, pour naviguer dans la direction qui nous tient à cœur.

Les émotions sont des éléments centraux de nos existences, elles rythment notre quotidien, autant dans les petits moments que dans les circonstances majeures de notre vie : la joie d'un moment partagé avec un ami, le plaisir d'un bon repas, l'émerveillement d'une marche en montagne, le ravissement de l'écoute d'un morceau de musique. Mais elles peuvent aussi concerner la tristesse lorsque nous perdons une personne importante, traversons une rupture ou le stress au moment de prendre une décision importante.

Autant les émotions peuvent être liées à un mal-être profond, comme dans le cas de la dépression ou de l'anxiété, autant elles nous permettent aussi de ressentir et d'exprimer notre humanité commune et nous connectent au monde du vivant. Elles sont une source d'information précieuse sur nous-même et le monde, et peuvent nous aider à guider nos actions. Elles jouent un rôle essentiel dans notre communication avec les autres et sont un moteur de motivation important. Elles peuvent ressembler à certains moments à des fantômes qui viennent nous tourmenter, à d'autres moments à des guides précieux qui nous aident à avancer. Elles sont également un élément essentiel de nos apprentissages : tout au long de notre vie, nous retiendrons prioritairement les épisodes liés à des expériences émotionnelles marquantes, pour le meilleur et pour le pire.

Comme capitaine du bateau, il nous faut apprendre à connaître la mer, à identifier les vents et les courants qui affectent le voilier. Nous pouvons étudier les cartes marines pour comprendre les conditions océaniques et les tempêtes, mais cela ne sera pas suffisant : il nous faudra aussi apprendre à faire confiance à notre baromètre intérieur, afin de comprendre la météorologie des états d'âme. Tout comme un baromètre mesure les changements de pression atmosphérique pour prévoir les conditions météorologiques, l'intelligence émotionnelle nous aide à mesurer les changements émotionnels pour prévoir les conditions relationnelles et les situations de la vie. Elle nous permet de mieux comprendre nos signaux émotionnels et ceux des autres et de nous préparer à cette météo, en nous-même ou dans nos relations.

En tant que marin habile, nous pouvons également utiliser la sagesse des émotions comme un outil pour prendre des décisions éclairées. Nous pourrions aussi utiliser nos émotions pour inspirer et motiver les autres membres d'équipage ou simplement créer une atmosphère positive à bord du voilier.

Ce livre est comme une carte marine, un guide pratique pour voyager. Il est nourri de très nombreuses études scientifiques et comprend un grand nombre d'exemples et d'exercices. Mais aussi complète que soit la carte, elle ne remplacera jamais le fait de voyager. Nous vous souhaitons donc de pratiquer, d'expérimenter, de vivre ce voyage au cœur des émotions, et de (re)découvrir en vous les ressources qui feront de ces états d'âme de précieux compagnons sur le chemin.

## OBJECTIFS DE L'OUVRAGE

L'objectif principal de cet ouvrage est de rendre accessible à tous ceux qui le souhaitent, un programme conçu pour développer les compétences émotionnelles en 8 modules. Ce programme a été développé par une équipe de chercheurs en psychologie spécialisés dans le domaine des émotions (Kotsou *et al.*, 2011 ; Nelis *et al.*, 2011). Il a été construit sur la base d'une revue systématique de l'ensemble des recherches publiées sur les interventions visant à développer les compétences émotionnelles (Mikolajczak, *et al.*, 2009). Cela a permis d'identifier les bonnes pratiques et les points à améliorer, afin de créer un programme cohérent, efficace et basé sur des principes pédagogiques favorables à l'apprentissage. Le programme DCE (Développer les compétences émotionnelles) est habituellement proposé en groupe afin de favoriser la découverte de fonctionnements humains différents, ce qui contribue à développer les compétences émotionnelles et relationnelles. Toutefois, si vous n'avez pas la possibilité de participer à des ateliers,

le présent ouvrage a été conçu pour vous permettre de développer ces mêmes compétences, étape par étape, sans avoir recours au groupe.

## COMMENT UTILISER CE LIVRE

Chacun de ces modules peut être envisagée comme une étape à franchir ou encore une escale dans votre voyage au cœur des émotions. Nous vous invitons à parcourir les étapes dans l'ordre, en vous donnant le temps nécessaire entre deux modules pour expérimenter les pratiques proposées. Voyagez à votre propre rythme, accordez-vous des escales plus longues si besoin, personnalisez votre voyage.

Voici quelques astuces et conseils pour utiliser au mieux votre cahier.

À la manière d'un explorateur, partez à la découverte de nouvelles expériences avec curiosité ; testez, explorez. Adoptez la pratique de l'auto-observation dirigée vers ce qui est en train de se passer en vous, elle ne relève pas de l'analyse, ni d'un processus intellectuel, il s'agit juste d'être présent à l'expérience émotionnelle qui se présente, sans jugement.

Vous allez sans doute être amené à remettre en question certaines de vos habitudes. Face à ces moments, tentez de rester bienveillant envers vous-même, car parfois le changement peut prendre du temps, la patience et la régularité dans vos pratiques seront alors vos alliés. N'hésitez pas à doser à votre manière, sans forcer. Comme dans tout apprentissage, il n'est pas évident d'obtenir des résultats visibles immédiatement, focalisez-vous sur chaque petit pas, en étant attentif au plus petit progrès, en vous posant par exemple la question : « Quelle différence, même toute petite, ai-je constatée depuis la mise en œuvre de cette compétence ? »

Certaines pratiques proposées peuvent générer un certain inconfort, vous amener en terrain inconnu. Cette gêne constructive peut indiquer que vous quittez votre zone de confort pour explorer une zone de développement potentiel. La persévérance peut s'avérer alors un atout précieux pour franchir ces obstacles qui peuvent se présenter. Vous n'en éprouverez que plus de fierté une fois ceux-ci dépassés ! Mais n'hésitez pas à contacter un professionnel si vous pensez que cela peut vous être utile pour faire face à une difficulté que vous rencontrez.

Ce cahier n'a pas vocation à développer la « pensée positive » ni à éliminer le ressenti d'émotions désagréables, son objectif est de vous amener à prendre conscience de l'importance de toute émotion, agréable ou non, et de retrouver du

choix dans la manière d'agir en présence des émotions. Ce travail s'inscrit dans une dynamique de changement, grâce à l'accueil, mais aussi à la possibilité de questionner la relation à nos émotions. En effet, les recherches suggèrent que ce n'est pas tant l'émotion le problème, mais la relation que nous entretenons avec elle et ce que nous en faisons.

### La métaphore de la voix consultative et de la voix décisionnelle

La personne détenant une voix décisionnelle a le pouvoir de décider. Si elle le souhaite, elle peut s'appuyer sur les informations et les retours des personnes disposant d'une voix consultative, qui n'ont cependant pas le dernier mot. Nous pouvons nous demander si nous attribuons à nos émotions une voix consultative ou décisionnelle. Les émotions prennent souvent une voix décisionnelle. Cela devient problématique lorsqu'elles nous imposent une réaction qui va à l'encontre de nos valeurs ou ce que nous pensons consciemment. L'anxiété peut nous ordonner de fuir, la colère de blesser autrui, la tristesse de nous replier sur nous...

L'objectif est de pouvoir reprendre la voix décisionnelle de notre comportement, et de remettre l'émotion à une place consultative. L'émotion nous aide à prendre des décisions et nous informe sur nos besoins et priorités, mais il est important qu'elle ne décide pas à notre place, sans quoi nous perdons notre flexibilité et notre capacité d'ajustement.

L'idée est de ne pas rentrer dans une lutte de pouvoir avec l'émotion pour retrouver une voix décisionnelle, mais de pouvoir faire de la place à l'information qu'elle nous donne, de lui laisser sa voix consultative, tout en se gardant la liberté de ne pas suivre ses recommandations.

## CONCEPTION DU LIVRE

Ce livre, conçu comme un voyage au cœur de vos émotions, vous propose un itinéraire balisé tout en vous permettant de personnaliser ce voyage et de vous l'approprier par votre carnet, compagnon de route de vos impressions de voyageur.

Ce livret contient différents éléments, des ressources et des entraînements pour vous accompagner dans ce voyage. Chaque module commence généralement par vous informer des bénéfices procurés par cette étape, ceci du point de vue de la recherche scientifique. Vous êtes ensuite invité à vous auto-évaluer et utiliser ainsi ce GPS pour vous positionner par rapport à l'itinéraire proposé.

Le livre contient de nombreux exercices qui sont conçus pour être complétés une seule fois, vous pourrez toutefois y revenir ultérieurement pour observer votre évolution.

Les pratiques proposées, quant à elles, sont destinées à être intégrées dans votre vie quotidienne, quand vous en avez besoin.

La plupart des pratiques donnent lieu à des moments de réflexion qui vous aideront à intégrer et faciliter votre expérience, c'est votre refuge.

Tout au long de votre voyage, vous allez enrichir votre équipement grâce à des ressources et des outils à intégrer dans votre vie quotidienne.

Votre carnet de bord, présent à la fin de chaque étape, vous propose de prendre un temps de retour sur l'expérience vécue et de garder ainsi une trace écrite de votre progression.

Un temps de pratiques collectives en famille ou entre amis est proposé à la fin de chaque module, c'est votre bivouac et feu de camp qui, sous la forme de jeux ou défis, il apporte des bénéfices complémentaires tels que partage d'émotions, proximité relationnelle... De plus, cela permet de développer de nouvelles habitudes de communication, d'échanges, de pratiques que l'on peut intégrer progressivement dans son quotidien.

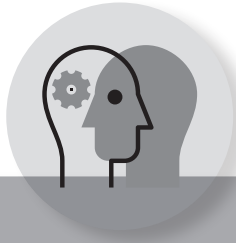
Dans un premier temps, vous êtes invité à vous préparer à ce voyage, à écrire ce que vous en attendez, quelles différences ce voyage va faire pour vous demain.

#### Votre itinéraire en 8 étapes

<b>Introduction</b>
Module 1 – Se préparer
<b>Découvrir son paysage émotionnel</b>
Module 2 – Identifier ses émotions
Module 3 – Comprendre ses émotions
<b>Explorer son paysage émotionnel</b>
Module 4 – Réguler ses émotions
Module 5 – Réguler ses émotions (suite)
Module 6 – Exprimer ses émotions
<b>Esquisser un nouveau paysage émotionnel</b>
Module 7 – Utiliser ses émotions
Module 8 – Les émotions ressources
<b>Célébrer son voyage</b>

# Chapitre 1

## **Module I – Se préparer au voyage**



1	Quelques repères avant de commencer	10
2	Voyager en conscience	15

# 1 ■ QUELQUES REPÈRES AVANT DE COMMENCER

« Les émotions sont les alliés de ceux qui sont capables de les gérer, et les ennemis de ceux qui les ignorent ou les subissent. »

James Gross

## Qu'est-ce qu'une émotion ?

Le mot émotion renvoie à la notion de mouvement, son étymologie renvoie au mot latin « *emovere* », qui signifie « mettre en mouvement ». Les émotions mettent en mouvement puisqu'elles contribuent à préparer le corps à l'action (ou à l'inaction si c'est la réponse la plus appropriée). Elles représentent un changement d'état en réponse à un événement (interne ou externe). Il s'agit donc de réactions de courte durée, tandis que les sentiments seraient plus durables, poursuivant l'émotion à travers les pensées que celle-ci génère. Le sentiment se situerait ainsi à la croisée de l'émotion et de la cognition, expliquant ainsi la variété infinie des sentiments ou « états d'âme » auxquels nous avons potentiellement accès.

Une émotion génère des changements à différents niveaux :

- **Au niveau physiologique** : par la présence de modifications corporelles (ex. : accélération du rythme cardiaque dans la peur ou la colère...).
- **Au niveau cognitif** : avec un changement dans la manière de percevoir, de penser et du type de souvenir rappelé (focalisation de l'attention sur les éléments dangereux dans le cas de l'anxiété, facilitation du rappel de souvenirs congruents à l'état émotionnel...).
- **Au niveau expressif** : avec un changement dans l'expression non verbale (ex. : posture, ton de la voix, expression faciale...).
- **Tendance à l'action** : par la préparation et la facilitation d'une réaction selon la nature de l'émotion (ex. : dans la colère, plus grande facilité à être agressif ; dans la peur, cela peut être la fuite ou l'évitement du danger).

L'émotion coordonne ainsi des changements sur plusieurs niveaux pour fournir une réponse utile face à une situation perçue comme prioritaire. Derrière ces différents niveaux de changement, nous pouvons identifier plusieurs fonctions :

- **Une fonction d'alerte et de priorisation** : l'attention est focalisée sur l'élément déclencheur, devenant ainsi une priorité qui s'impose à l'individu.
- **Une fonction de réaction** : les changements physiologiques préparent le corps à l'action (ou à l'inaction si c'est la réponse la plus appropriée) et l'émotion incite l'individu à emprunter une direction spécifique.



- **Une fonction de communication** : le corps et le visage reflètent l'état émotionnel d'un individu. Cette richesse dans l'expression physique permet de communiquer aux autres sa perception et ses besoins afin de favoriser un meilleur ajustement relationnel (ex. : l'expression faciale de peur alerte les autres d'un danger qu'ils n'ont peut-être pas vu ; l'expression de tristesse renseigne les autres sur un besoin potentiel de soutien ; ou encore, l'expression de joie à travers le sourire informe les autres de nos préférences et renforce certains de leurs comportements...).

Pour en savoir plus, vous pouvez regarder cette vidéo informative et humoristique sur les émotions que vous pourrez trouver sur Youtube : And nobody cares #3 – Émotions

## Émotion : amie ou ennemie ?

Nos émotions sont tout autant impliquées dans nos moments de vie agréables que désagréables, alors sont-elles nos amies ou nos ennemies ? La manière dont nous répondons individuellement à cette question nous renseigne sur la représentation personnelle que nous avons de nos émotions. Mais commençons plutôt par prendre une perspective historique et scientifique pour répondre à cette question.

Durant des siècles, nos émotions ont été considérées comme un phénomène problématique et chaotique qui altère la raison et le contrôle de soi. Selon cette perspective, les émotions sont source de perturbations et devraient être contrôlées faute de pouvoir s'en débarrasser. Depuis la seconde moitié du xx<sup>e</sup> siècle, la vision scientifique suggère que les émotions ont une fonction constructive et visent à faciliter l'adaptation de l'individu à son environnement. Selon cette perspective, les émotions seraient un système d'alerte et de réaction visant à nous informer d'un événement significatif pour coordonner une réponse adaptée. En 1872, Darwin, à travers le prisme de sa théorie de l'évolution, se représente déjà les émotions comme un processus adaptatif favorisant la survie et la reproduction des individus. Dans cette même lignée de pensée, le neuroscientifique António Damasio (1994) considère les émotions comme un système de protection nécessaire à la survie des organismes vivants. Pour Damasio, les processus rationnels et de prise de décision ne peuvent être dissociés des émotions, les deux étant interdépendants.

Chaque émotion présente une utilité pour nous aider à nous adapter.

## Fonction et utilité des émotions universelles

Émotions	Manifestations physiologiques	Déclencheur	Tendance à l'action	Effet/but
Colère	Augmentation du rythme cardiaque, de la tension, du tonus musculaire	Obstacle Injustice	Attaque Rejet	Identifier le responsable et lutter contre lui ou le tenir à distance
Peur	Accélération de la respiration, du rythme cardiaque, dilatation des pupilles	Danger, menace	Fuite	Identifier le danger et se mettre en sécurité
Dégoût	Sensations désagréables, nausées, vomissements	Élément nocif, nuisible	Rejet	Mise à distance de ce qui est perçu comme mauvais pour soi
Tristesse	Larmes, baisse du tonus et de la température cutanée, crispation musculaire	Perte	Retrait	Retrait et réflexion sur les erreurs commises, communication avec les autres pour recevoir du soutien
Joie	Sourire, rire, larmes, excitation	Satisfaction d'un besoin ou d'un but	Approche, ouverture	Énergie pour continuer sur cette voie, percevoir de nouvelles opportunités et partager avec les autres
Surprise	Sursaut, geste brusque	Situation inattendue	Arrêt	Vigilance face à une situation imprévue, apprendre en mettant à jour nos attentes

Par le passé, le caractère automatique des réactions générées par les émotions était ce qui nous permettait d'assurer notre survie. Toutefois, dans un monde social complexe, ces réactions automatiques peuvent au contraire nous créer plus d'ennuis... Avant, l'émotion pouvait agir comme un guide fiable pour nos actions ; aujourd'hui, nous avons besoin de l'émotion comme information, mais en développant une plus grande liberté de réponse par rapport aux tendances à l'action qui surviennent de manière automatique. Ainsi, malgré le caractère fondamentalement adaptatif des émotions, elles peuvent, dans certains cas, se révéler dysfonctionnelles et être en opposition avec les buts poursuivis par la personne : par exemple, prendre des décisions inopportunes sous le coup de la colère, ou une tristesse chronique entraînant un désengagement des activités agréables, ou encore la peur du regard des autres contribuant à l'isolement.

Nos émotions fonctionnent dans ce cas comme un ami bien intentionné qui nous donnerait un mauvais conseil. L'individu perd ainsi sa capacité d'autorégulation,

et comme l'émotion prend facilement la main sur le comportement d'une personne, on peut se sentir impuissant et démuni face à ce système interne qui agit à l'inverse de ce que l'on voudrait. Ce puissant outil dont nous avons été équipés par l'évolution nous dépasse parfois. Alors d'où vient le problème, de l'outil ou de l'absence de notice explicative ?

James Gross (2013), chercheur spécialiste des émotions, suggère que : « *les émotions sont les alliés de ceux qui sont capables de les gérer, et les ennemis de ceux qui les ignorent ou les subissent* ». Ce ne serait donc pas les émotions le problème, mais plutôt ce que nous en faisons. Nos émotions étant porteuses d'un message important, lutter contre elles ou les bâillonner se révèle problématique dans la durée. Toutefois, développer notre aptitude à repérer l'émotion sans réagir immédiatement, permettrait d'offrir un espace de liberté et de choix pour mettre en œuvre des comportements souhaités au regard de la situation, des objectifs et des valeurs des personnes concernées.

## Peut-on développer ses compétences émotionnelles ?

Comment expliquer que certains individus parviennent à gérer leurs émotions alors que d'autres les subissent ? Le concept de compétences émotionnelles permet de répondre à cette question. Les individus qui vivent au mieux leurs émotions semblent disposer d'un ensemble de compétences tel que la capacité à les identifier, à les comprendre, à les exprimer, à les utiliser et à les réguler. Elles permettent à l'individu de faire un pas de côté pour comprendre l'émotion et l'utiliser au service de ses buts conscients, plutôt que de se laisser emporter dans une direction qui ne lui conviendrait pas. Le développement de ces compétences permet également de dissiper l'incompréhension et l'incertitude concernant les expériences émotionnelles, facilitant une meilleure acceptation de ces phénomènes et limitant le recours à des stratégies très coûteuses sur le long terme comme l'évitement expérientiel. En effet, de nombreuses recherches ont mis en évidence que le fait de chercher à éviter des expériences émotionnelles difficiles limite progressivement les activités dans lesquelles la personne peut s'engager, mobilise des ressources importantes pour lutter contre l'émotion ou fuir des situations, au détriment de la mobilisation de ces ressources au profit d'actions qui donnent du sens à l'existence. Par exemple, une personne qui est particulièrement sensible au regard des autres et craint en permanence d'être jugée, risque de fuir les situations sociales et d'utiliser ses ressources cognitives et matérielles pour s'assurer une bonne image sociale au détriment d'un engagement dans des activités plaisantes et de partage avec des amis, sans se soucier de manière excessive du jugement qu'ils pourraient porter sur elle.

Le développement des compétences émotionnelles peut être un moyen d'approprier ses émotions pour ne pas les craindre, et ainsi se permettre de vivre plus sereinement les situations variées qui se présentent à nous. Ces compétences émotionnelles serviraient en quelque sorte de notice explicative à notre système émotionnel en fournissant les outils nécessaires pour apprivoiser nos émotions et gagner en flexibilité.

Le terme d'intelligence émotionnelle renvoie une image figée et stable, c'est pourquoi on lui préfère le terme de compétences émotionnelles qui traduit la représentation d'une réalité plus souple et évolutive. En effet, les recherches montrent qu'il est possible de développer ces compétences aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte. Les compétences émotionnelles comprennent ainsi la capacité à identifier, comprendre, exprimer, utiliser et réguler ses émotions et celles d'autrui. Cette définition fait ressortir 5 types de compétences émotionnelles réparties en deux catégories : les compétences à propos de ses propres émotions et les compétences à propos des émotions d'autrui. Cela fait ainsi un total de 10 compétences émotionnelles résumées dans le tableau ci-dessous.

Les compétences émotionnelles

	Au niveau personnel	Au niveau interpersonnel
Identifier	Identifier et décoder nos émotions	Identifier les émotions des autres
Comprendre	Comprendre les causes, déclencheurs et conséquences de nos émotions	Comprendre les émotions et les réactions des autres
Réguler	Augmenter, maintenir ou diminuer ses émotions en fonction du contexte et de ses besoins	Augmenter, maintenir ou diminuer les émotions des autres en fonction du contexte et des besoins
Exprimer	Exprimer nos émotions et nos besoins de manière adaptée au contexte	Faciliter l'expression des émotions et besoins d'autrui
Utiliser	Utiliser ses émotions pour s'ajuster au mieux au contexte (prise de décision, actions...)	Prendre en compte les émotions des autres pour permettre un meilleur ajustement au contexte

Une synthèse des recherches (Kotsou *et al.*, 2019) regroupant 46 études sur des interventions visant à développer les compétences émotionnelles chez l'adulte indique que la majorité de ces études (39 sur 46) a démontré une efficacité des interventions. De plus, cette méta-analyse indique que ces interventions ont apporté des bénéfices en matière de **santé physique** (moins de plaintes somatiques et amélioration d'un indicateur glycémique du diabète), de **santé mentale** (degré de bien-être satisfaisant, moindres symptômes anxieux et dépressifs), de **fonctionnement professionnel** (l'amélioration des compétences de gestion, du

travail en équipe, la gestion des conflits, la satisfaction professionnelle et la performance) et de **fonctionnement social** (amélioration de la qualité des relations sociales) des participants.

Concernant plus spécifiquement le programme qui a testé les pratiques présentées dans ce livre, trois études scientifiques ont été menées pour évaluer son efficacité en groupe (Kostou et al., 2011 ; Nelis et al., 2011). Elles indiquent que ce programme permet de développer les compétences émotionnelles des participants et que cela produit une amélioration de la santé physique et psychologique, ainsi qu'un meilleur fonctionnement social et professionnel. Les changements sont durables puisqu'ils sont présents encore un an après la fin des cinq modules. De plus, cette intervention influence certains traits de personnalité comme l'extraversion, l'agréabilité et réduit la tendance à ressentir des affects négatifs et de l'instabilité émotionnelle.

Ces études indiquent donc qu'une intervention brève (15 heures) permet d'influencer durablement des aspects majeurs de la vie d'un individu, comme son niveau de bien-être mental et physique et la qualité de ses relations. Le programme de développement des compétences émotionnelles présenté dans ce livre repose ainsi sur une construction théorique fiable et sur des preuves empiriques de son efficacité.

## 2 VOYAGER EN CONSCIENCE

En voiture, nous pouvons parfois conduire pendant des kilomètres en mode « pilote automatique », sans être vraiment conscients de ce que nous sommes en train de faire. De la même manière, parfois nous ne sommes pas réellement « présents » à différents moments de notre vie. Il nous arrive d'être à cent lieues du moment présent, sans en avoir conscience. En mode pilote automatique, les événements autour de nous, les sentiments et les sensations (dont nous ne sommes que vaguement conscients) peuvent déclencher de vieilles habitudes de penser, qui sont parfois inutiles et détériorent notre humeur. En devenant plus conscients de ce qui nous entoure, de nos émotions et de nos sensations corporelles, moment après moment, nous nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix : nous ne sommes pas obligés de nous laisser entraîner dans les mêmes vieilles « ornières mentales » qui nous amènent parfois dans des impasses relationnelles ou entraînent des comportements que nous ne souhaitons plus avoir.

Nous avons tous et toutes déjà fait l'expérience de notre mode pilote automatique. Par exemple, lorsque nous devons relire plusieurs fois le même passage d'un livre parce qu'on n'a pas été attentif à ce qu'on lisait ! Ou encore lorsque l'on prend sa voiture le matin pour aller directement au travail et qu'on se retrouve à prendre le chemin de l'école par automatisme alors que les enfants n'y vont pas ce jour-là...

Rappelez-vous de trois expériences où votre pilote automatique a pris le relais sur l'action consciente :

1. ....

.....

.....

2. ....

.....

.....

3. ....

.....

.....

Y a-t-il dans ces expériences, certaines qui ont été inadaptées ou problématiques ?

Le pilote automatique est utile et nous rend bien des services au quotidien. C'est grâce à lui que nous sommes à même d'accomplir bien des tâches routinières. Sans lui, notre vie serait un enfer, une suite de réflexions à mener pour réaliser la moindre de nos actions. Mais parfois, l'automatisme prend le pas dans des situations où il serait préférable de faire autrement.

Comment faire pour changer notre façon de réagir lorsque nous éprouvons certaines émotions ?

Souvenez-vous d'une situation dans laquelle vous êtes parvenu à réaliser un apprentissage. Ne cherchez pas forcément quelque chose de très ambitieux, cela peut être apprendre à conduire, à faire du vélo, à jouer d'un instrument de musique, ou encore progresser dans votre métier, dans un sport ou un loisir.

.....

.....

.....

Une fois l'apprentissage identifié, prenez le temps d'écrire ce qui a permis de réaliser cet apprentissage (ex. : la répétition, la régularité, la motivation, etc.).

.....  
.....  
.....

Ensuite, à partir de ces conditions de l'apprentissage, repérez ce qui, d'après vous, pourrait vous aider à apprendre de nouvelles compétences émotionnelles. Citez trois aspects qui pourraient vous aider :

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....



Des recherches ont mis en évidence qu'un premier aspect pour favoriser le changement lié à un comportement automatique, c'est d'être capable d'observer ses réactions automatiques ou les tendances que nous aurions si nous nous laissons aller à ces automatismes. Cette observation peut nous permettre de suspendre momentanément le mode « pilote automatique ». Cela favorise une plus grande souplesse dans nos réponses, et ouvre la porte à plus de créativité dans notre quotidien. Investir cet espace permet de passer de la réaction automatique à l'action consciente.

### Exemple

Si nous souhaitons changer une mauvaise habitude de conduite, comme tenir le volant à une main, il est nécessaire de replacer une action consciente à la place de cet automatisme en observant quand l'automatisme survient et en essayant d'identifier les signaux qui indiquent que l'automatisme va survenir. Nous pouvons ensuite convenir avec nous-même de ne pas entrer dans l'automatisme au moment où il va survenir. Par exemple, si je porte machinalement ma main à mon téléphone quand je suis à l'arrêt, je peux décider de mettre le téléphone hors de

portée. Cette petite action me permettra de prendre conscience de l'automatisme lorsqu'il survient, et de le remplacer par un autre comportement si je le souhaite, comme observer l'architecture des maisons qui se trouvent autour de moi. Au fil des répétitions, la nouvelle habitude visée deviendra plus naturelle et il ne sera plus nécessaire d'utiliser notre volonté et nos ressources attentionnelles pour déclencher ce comportement ou pour lutter contre le comportement précédent.

La forme d'auto-observation que nous proposons de développer dans ce programme est différente de celle que nous avons l'habitude d'avoir. Cette dernière est caractérisée par une posture de spectateur critique dans laquelle on émet des jugements sur nous-même et qui a pour effet de limiter notre spontanéité et notre créativité (*je m'auto-observe en train de parler à quelqu'un et je me trouve nul et inintéressant*). La forme d'auto-observation que nous souhaitons développer est empreinte de bienveillance, de non-jugement et de curiosité.

Jon Kabat-Zinn (2003), qui a développé des programmes visant à développer cette attitude d'observation grâce à des pratiques de pleine conscience, décrit une forme d'entraînement qui consiste à porter intentionnellement attention aux expériences internes dans l'instant présent (sensations, émotions, pensées, état d'esprit) ou externes, sans porter de jugement de valeur. Cette qualité de présence aux expériences émotionnelles contribue à diminuer les automatismes vers lesquels les émotions nous entraînent.

Plusieurs métaphores peuvent aider à se mettre dans cet état d'esprit de curiosité et d'ouverture à ce qui survient dans le moment présent. Imaginez que vous êtes un reporter animalier en attente de saisir un événement particulier ou un scientifique curieux qui découvre une nouvelle planète, ou encore un œnologue qui est curieux de découvrir chaque note et arôme dans un vin qu'il soit plaisant ou non.

### **Premier exercice d'observation de vos émotions**

Repensez à la journée qui vient de s'écouler. Quelles sont les émotions agréables que vous avez ressenties ?

.....

.....

.....

Qu'est-ce que ces émotions vous poussent habituellement à faire ?

.....

.....

.....



Quelles sont les émotions désagréables que vous avez ressenties ?

.....

.....

.....

Qu'est-ce qu'elles vous poussent habituellement à faire ?

.....

.....

.....

Nous vous proposons simplement d'observer, sans juger. Ce sont des tendances automatiques qui sont activées lorsqu'une émotion survient. En les regardant de plus près, nous pouvons mieux les comprendre et progressivement, les apprivoiser. C'est l'objet de ce programme en cinq étapes.

### Quelles différences ce voyage va faire pour moi ?

1. Lorsque j'aurai terminé le programme permettant de développer mes compétences émotionnelles, quelles différences j'observerai dans mon quotidien ?

.....

.....

.....

2. Mes amis ou ma famille ne seront pas au courant que j'ai suivi ce programme. À quoi verront-ils que mes compétences émotionnelles se sont améliorées ?

.....

.....

.....

3. Quels bénéfices cela apportera dans ma vie de tous les jours ?

.....

.....

.....