

LES ATELIERS  
DU PRATICIEN

ILIOS KOTSOU • JORAN FARNIER • REBECCA SHANKLAND  
MOÏRA MIKOLAJCZAK • JORDI QUOIDBACH • CHRISTOPHE LEYS

# DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES


en 8 séances

Repères théoriques et pratiques

Les séances pas à pas

Outils et exercices

**DUNOD**

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
	

© Dunod, 2022  
 11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
 www.dunod.com

ISBN 978-2-10-082326-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Remerciements

Merci à toutes les chercheuses et chercheurs sur les travaux desquels nous nous sommes appuyés pour ce livre. Merci à toutes les personnes qui ont participé à mes formations et ont permis au programme que nous décrivons ici de voir le jour et d'évoluer. Immense gratitude à ma compagne Caroline qui m'a soutenu tout au long du travail de ma thèse sur les compétences émotionnelles.

Ilios Kotsou

Un grand merci à Clélia Farnier, Martine Costarigot et Charlotte Dubois pour leur pleine implication dans la relecture de cet ouvrage.

Joran Farnier

À la mémoire de Michel Dubois, Professeur de psychologie sociale qui, en tant que directeur de l'UFR Sciences humaines et sociales, a soutenu le développement des enseignements et de la recherche sur les compétences émotionnelles à l'Université Grenoble Alpes.

Rebecca Shankland

Merci à toutes les personnes qui, de près ou de loin, m'ont permis de développer progressivement mes propres compétences émotionnelles (on partait de loin...). Ce livre leur est dédié.

Moïra Mikolajczak

Merci à mes trois fils, Ben, Issei et Nil, de m'offrir chaque jour l'opportunité de mettre en pratique les concepts de ce livre.

Jordi Quoidbach

À Manon pour son sens clinique, à Fugu pour sa rigueur clinique, et à Pierre pour Pierre.

Christophe Leys

Merci également à Maud Cherrier pour sa précieuse relecture.



# Table des matières

Présentation des auteurs .....	x
Introduction .....	1
<b>1</b> ● OBJECTIFS DE L'OUVRAGE .....	2
<b>2</b> ● QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ? .....	3
<b>3</b> ● LES DIFFÉRENTES ÉMOTIONS .....	4
<b>4</b> ● ÉMOTION : ENNEMIE OU ALLIÉE ? .....	6
<b>5</b> ● L'UTILITÉ DES ÉMOTIONS .....	8
<b>Chapitre 1 – Les compétences émotionnelles</b> .....	14
<b>1</b> ● HISTORIQUE .....	16
<b>2</b> ● LES MODÈLES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE .....	16
<b>3</b> ● LE MODÈLE DES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES .....	19
<b>4</b> ● ÉVALUER LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES .....	20
<b>5</b> ● L'IMPORTANCE DES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES .....	21
Santé mentale et bien-être .....	22
Santé physique .....	22
Relations sociales .....	23
Le domaine professionnel .....	23
L'école .....	24
La formation initiale dans les métiers relationnels .....	25
<b>6</b> ● LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES PEUVENT-ELLES S'APPRENDRE LORSQU'ON EST ADULTE ? .....	26
<b>7</b> ● LA RECHERCHE SUR LES INTERVENTIONS .....	27
Le domaine de la santé physique et mentale .....	27
Le monde du travail .....	28
<b>8</b> ● LES BASES SCIENTIFIQUES DE CE MANUEL .....	29
Format du programme .....	31
Flexibilité et adaptation au contexte .....	32
Le niveau de changement visé .....	34
Construction et validité scientifique du programme .....	34
<b>Chapitre 2 – Les facteurs d'efficacité dans l'animation de groupe</b> .....	36
<b>1</b> ● L'INFLUENCE DES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES ET PÉDAGOGIQUES .....	38
<b>2</b> ● CRÉER LES CONDITIONS D'IMPLICATION ET D'ENGAGEMENT .....	38
L'intérêt du changement .....	39
Le changement est possible .....	40
<b>3</b> ● SOUTENIR UNE MOTIVATION AUTONOME .....	43
Le besoin d'autonomie .....	45
Le besoin de compétence .....	47
Le besoin de proximité sociale .....	48
<b>4</b> ● EXPLORER LES RESSOURCES ET LES RÉUSSITES .....	49
<b>5</b> ● LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE .....	50

6	● FACILITER UN APPRENTISSAGE DURABLE .....	53
	Apprentissage expérientiel et participatif .....	53
	Développer la conscience de soi .....	55
	Mobiliser les émotions qui favorisent l'apprentissage .....	56
7	● LA POSTURE DE L'INTERVENANT POUR CRÉER UN CLIMAT FAVORABLE AUX APPRENTISSAGES ...	57
8	● L'UTILISATION DES MÉTAPHORES .....	59
Chapitre 3 – Séance 1 – Introduction et définitions .....		64
1	● OBJECTIFS DE LA SÉANCE .....	66
2	● ACCUEIL DES PARTICIPANTS ET INTRODUCTION .....	66
3	● PRÉSENTATION DES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES .....	67
	Définition des compétences émotionnelles .....	67
	L'importance des compétences émotionnelles .....	67
4	● CO-CONSTRUCTION D'UN CADRE SÉCURISANT POUR LE GROUPE .....	69
5	● LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES PEUVENT S'APPRENDRE .....	69
6	● L'IMPORTANCE DES ÉMOTIONS .....	71
7	● ENRICHIR SON VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL .....	71
8	● SYNTHÈSE DE LA SÉANCE .....	74
9	● FACILITER LA MISE EN ŒUVRE DES PRATIQUES .....	74
Chapitre 4 – Séance 2 – Identifier les émotions .....		76
1	● RETOUR SUR LA SÉANCE PRÉCÉDENTE .....	78
2	● OBJECTIFS DE LA SÉANCE .....	79
3	● BÉNÉFICES DE L'IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS .....	81
4	● AUTO-ÉVALUATION .....	82
5	● IDENTIFIER SES ÉMOTIONS DANS SON CORPS .....	83
6	● IDENTIFIER CE QUI CARACTÉRISE UNE ÉMOTION .....	86
7	● LE BULLETIN DE MÉTÉO INTÉRIEURE .....	89
8	● SYNTHÈSE DE LA SÉANCE .....	91
Chapitre 5 – Séance 3 – Comprendre les émotions .....		94
1	● RETOUR SUR LA SÉANCE PRÉCÉDENTE .....	96
2	● OBJECTIFS DE LA SÉANCE .....	96
3	● BÉNÉFICES DE LA COMPRÉHENSION DES ÉMOTIONS .....	98
4	● AUTO-ÉVALUATION .....	99
5	● COMPRENDRE LA VALEUR FONCTIONNELLE DES ÉMOTIONS .....	100
6	● LA RELATION ENTRE L'ÉVALUATION SUBJECTIVE ET LA RÉPONSE ÉMOTIONNELLE .....	102
7	● LES ÉMOTIONS COMME INDICATEURS DES BESOINS PSYCHOLOGIQUES .....	105
8	● IDENTIFIER LES CONSÉQUENCES DES STRATÉGIES DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS .....	110
9	● PRATIQUES À RÉALISER ENTRE LES SÉANCES .....	115
Chapitre 6 – Séance 4 – Réguler les émotions .....		116
1	● RETOUR SUR LE MODULE PRÉCÉDENT .....	120
2	● OBJECTIFS DE LA SÉANCE .....	120

<b>3</b>	<b>● BÉNÉFICES DE LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS</b> .....	122
	Santé mentale.....	122
	Santé physique .....	122
	Relations sociales .....	122
	Fonctionnement scolaire et professionnel .....	123
<b>4</b>	<b>● AUTO-ÉVALUATION</b> .....	123
	Partir des situations personnelles .....	124
	Sélectionner les situations .....	124
	La modification de la situation.....	126
<b>5</b>	<b>● LA RELAXATION</b> .....	131
<b>6</b>	<b>● PRATIQUES À RÉALISER ENTRE LES SÉANCES</b> .....	134
<b>Chapitre 7 – Séance 5 – Réguler les émotions (suite)</b> .....		136
<b>1</b>	<b>● RETOUR SUR LE MODULE PRÉCÉDENT</b> .....	138
<b>2</b>	<b>● OBJECTIFS DE LA SÉANCE</b> .....	138
<b>3</b>	<b>● L'IMAGERIE MENTALE</b> .....	139
<b>4</b>	<b>● L'ACCEPTATION DES ÉMOTIONS</b> .....	141
<b>5</b>	<b>● LA DÉFUSION COGNITIVE</b> .....	143
<b>6</b>	<b>● LA RÉÉVALUATION COGNITIVE</b> .....	147
<b>7</b>	<b>● PRATIQUES À RÉALISER ENTRE LES SÉANCES</b> .....	150
<b>Chapitre 8 – Séance 6 – Exprimer les émotions</b> .....		152
<b>1</b>	<b>● RETOUR SUR LE MODULE PRÉCÉDENT</b> .....	154
<b>2</b>	<b>● OBJECTIFS DE LA SÉANCE</b> .....	154
<b>3</b>	<b>● FLEXIBILITÉ EXPRESSIVE : PRENDRE EN COMPTE LE CONTEXTE</b> .....	155
<b>4</b>	<b>● BÉNÉFICES DE L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS</b> .....	156
	Santé mentale.....	157
	Santé physique .....	157
	Relations sociales .....	158
	Performances scolaires et professionnelles.....	159
<b>5</b>	<b>● AUTO-ÉVALUATION</b> .....	159
<b>6</b>	<b>● DIFFÉRENCIER L'EXPRESSION D'UN JUGEMENT ET L'EXPRESSION D'UNE ÉMOTION</b> .....	160
<b>7</b>	<b>● EXPRIMER SON ÉMOTION D'UNE MANIÈRE ADAPTÉE</b> .....	162
<b>8</b>	<b>● EXPRIMER SES BESOINS</b> .....	164
<b>9</b>	<b>● ÉCOUTER LES ÉMOTIONS ET LES BESOINS D'AUTRUI</b> .....	166
<b>10</b>	<b>● PRATIQUES À RÉALISER ENTRE LES SÉANCES</b> .....	167
	Écrire son état émotionnel.....	167
	Exprimer ses émotions .....	168
	Identifier les besoins d'autrui .....	168
	Identifier le bon moment pour s'exprimer.....	168
<b>Chapitre 9 – Séance 7 – Utiliser les émotions</b> .....		170
<b>1</b>	<b>● RETOUR SUR LE MODULE PRÉCÉDENT</b> .....	172
<b>2</b>	<b>● OBJECTIFS DE LA SÉANCE</b> .....	172
<b>3</b>	<b>● AUTO-ÉVALUATION</b> .....	175
<b>4</b>	<b>● AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE</b> .....	175
<b>5</b>	<b>● OBSERVER COMMENT NOS ÉMOTIONS NOUS INFLUENT</b> .....	180

<b>6</b>	<b>AMÉLIORER LE PROCESSUS DE PRISE DE DÉCISION</b> .....	185
<b>7</b>	<b>PRATIQUES À RÉALISER ENTRE LES SÉANCES</b> .....	192
	Observer l'influence de l'émotion .....	192
	Distinguer l'information émotionnelle du bruit émotionnel .....	192
	Adéquation entre l'émotion et la tâche .....	193

Chapitre **10 – Séance 8 – Les émotions ressources et bilan du programme** ..... 194

<b>1</b>	<b>RETOUR SUR LE MODULE PRÉCÉDENT</b> .....	196
<b>2</b>	<b>OBJECTIFS DE LA SÉANCE</b> .....	196
<b>3</b>	<b>AUTO-ÉVALUATION</b> .....	197
<b>4</b>	<b>CONSTRUIRE DES RESSOURCES DURABLES</b> .....	197
<b>5</b>	<b>PRATIQUES À DOMICILE</b> .....	206
	Le journal des événements sources de satisfaction .....	206
	La planification de 3 activités positives .....	207
	Trois petits gestes altruistes.....	207
<b>6</b>	<b>CLÔTURE DU PROGRAMME, BILAN ET INTÉGRATION</b> .....	207
	Bilan des compétences développées.....	207
	Reconnaître les apports du groupe.....	209
	Ponts vers le futur.....	209

Conclusion.....	211
-----------------	-----

Entraîner ses compétences émotionnelles avec PREZENS, une application de méditation pas comme les autres .....	214
---	-----

Annexe – **LIVRET POUR LES PARTICIPANTS** .....

<b>SÉANCE 1 : INTRODUCTION</b> .....	215
Objectifs de la séance .....	215
Tableau des émotions : « Je ressens... ».....	215
Bilan de la séance .....	216
Pratiques à réaliser entre les séances .....	216
<b>SÉANCE 2 : IDENTIFIER LES ÉMOTIONS</b> .....	217
Objectifs de la séance .....	217
Identifier mes émotions dans mon corps .....	217
Les caractéristiques d'une émotion.....	217
Mon bulletin de météo intérieure.....	218
Synthèse de la séance .....	219
Pratiques entre les séances .....	220
<b>SÉANCE 3 : COMPRENDRE LES ÉMOTIONS</b> .....	221
Objectifs de la séance .....	221
L'utilité des émotions.....	221
L'impact de l'évaluation subjective sur l'émotion .....	222
Les émotions comme indicateurs des objectifs et des besoins .....	224
Les conséquences des stratégies de régulation des émotions .....	226
Synthèse de la séance .....	228
Pratique à réaliser entre les séances .....	228
<b>SÉANCE 4 : RÉGULER LES ÉMOTIONS</b> .....	230
Objectifs de la séance .....	230
Mes situations.....	230
Sélectionner les situations.....	230



Modifier la situation par la résolution de problème .....	230
Synthèse de la séance .....	234
Pratique à réaliser entre les séances .....	235
<b>● SÉANCE 5 : RÉGULER LES ÉMOTIONS (SUITE)</b> .....	236
Objectifs de la séance .....	236
Acceptation .....	236
Défusion .....	236
Réévaluation .....	237
Synthèse de la séance .....	238
Pratiques à réaliser entre les séances .....	238
<b>● SÉANCE 6 : EXPRIMER LES ÉMOTIONS</b> .....	240
Objectifs de la séance .....	240
Repérer les jugements .....	240
Exprimer une émotion sans jugement .....	241
Exprimer ses besoins .....	242
Écouter les émotions et les besoins d'autrui .....	243
Synthèse de la séance .....	243
Pratiques à réaliser entre les séances .....	244
<b>● SÉANCE 7 : UTILISER LES ÉMOTIONS</b> .....	246
Objectifs de la séance .....	246
Améliorer son bien-être et celui des autres .....	246
Synthèse de la séance .....	252
Pratiques entre les séances .....	252
<b>● SÉANCE 8 : LES ÉMOTIONS RESSOURCES</b> .....	255
Objectifs de la séance .....	255
Construire des ressources durables .....	255
Synthèse de la séance .....	258
Pratiques .....	258
Clôture du programme, bilan et intégration .....	260
Références .....	263
Cahier couleur .....	279

# Présentation des auteurs

## **Ilios Kotsou**

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

## **Joran Farnier**

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

## **Rebecca Shankland**

Rebecca 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.

## **Moïra Mikolajczak**

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

## **Jordi Quoidbach**

Jordi Quoidbach est docteur en psychologie et professeur à l'Université Pompeu Fabra de Barcelone où il travaille sur le rôle des émotions positives.

## **Christophe Leys**

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

# Introduction

Un cavalier est en randonnée sur le dos d'un magnifique cheval. Dotée d'une grande sensibilité à l'environnement, cette monture a la capacité de trouver le bon endroit pour franchir la rivière ou le chemin étroit qui permet de traverser une passe de montagne dangereuse. Ce cheval peut aussi sentir les prédateurs avec une grande acuité, et soudain se mettre à galoper afin de leur échapper. Mais il lui arrive aussi de se tromper : il s'emballe à la vue d'une ombre qu'il a interprétée comme un danger et s'enfuit alors dans la direction opposée de celle où le cavalier aurait aimé l'emmener.

Notre raison et nos émotions ressemblent un peu au cavalier et au cheval. Chacun a besoin de l'autre. Lorsqu'ils s'écoutent et s'entendent, cela en fait un ensemble très puissant, mais lorsqu'ils sont en lutte, c'est au détriment de l'ensemble. Lorsque le cheval s'emballe, il est très difficile pour le cavalier de le ramener au calme. Si le cavalier ne connaît pas son cheval, il ne peut pas le comprendre et bénéficier de sa sagesse.

Les émotions occupent une place importante dans notre vie, pas une journée ne passe sans que nous ne les ressentions. Elles colorent et rythment les événements de notre quotidien avec une dimension plaisante ou déplaisante selon le contexte et le sens que nous leur attribuons. Elles peuvent concerner des événements majeurs de vie, comme l'amour que nous éprouvons pour quelqu'un, le chagrin dans la perte d'un proche, la gratitude d'avoir été l'objet d'un acte de bonté ou encore la fierté dans une réussite professionnelle. Elles sont également présentes dans les situations fréquentes et banales du quotidien : l'appréhension de prendre la parole dans un groupe, la joie éphémère de voir quelqu'un nous sourire, l'agacement quand un automobiliste se comporte de façon impolie sur la route, l'émerveillement devant la majesté d'un paysage naturel, la frustration de ne pas avoir mené à bien une tâche ou encore la déception de ne pas avoir reçu de nouvelles d'un proche. Elles sont aussi en lien avec nos prises de décision, notre manière d'entrer en relation avec les autres et, plus généralement, notre manière d'être au monde et à la vie. Les émotions sont un élément central 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.

Nous avons tellement plaisir à ressentir des émotions agréables que nous sommes prêts à investir du temps et de l'argent pour en ressentir davantage : prendre des vacances au bord de la mer, participer à des loisirs, voir nos proches régulièrement... Ressentir ces émotions agréables représente d'ailleurs une composante importante de notre bien-être, même s'il ne se limite pas à celle-ci. À l'inverse, nous n'aimons pas les émotions désagréables au point de souhaiter en ressentir le moins possible. Les demandes de thérapie ou d'accompagnement ont presque toujours à voir avec la présence d'émotions désagréables : tristesse, impuissance, déception, anxiété, solitude, colère, culpabilité, chagrin, jalousie... Cela n'est pas surprenant puisque les émotions désagréables informent de la frustration d'un besoin significatif. Et lorsqu'elles sont envahissantes, omniprésentes ou qu'elles participent à éloigner l'individu de ce qui a du sens pour lui, elles deviennent un sérieux problème. Ainsi, selon qu'elles sont agréables ou désagréables, les émotions peuvent aussi bien générer un sentiment intense de bien-être qu'être impliquées dans des problèmes de santé mentale (dépression, troubles anxieux...).

À notre naissance, nos parents ne reçoivent pas le mode d'emploi sur cet aspect majeur de la vie de leur enfant. Durant notre enfance, il est rare que cette dimension essentielle de notre vie fasse l'objet d'un cours pratique. Cela serait pourtant utile au vu de l'impact significatif que les émotions ont sur nos existences. L'intelligence émotionnelle, ce serait donc une manière de découvrir et d'appivoiser ce cheval de nos émotions pour apprendre à vivre en harmonie avec lui.

## 1 OBJECTIFS DE L'OUVRAGE

L'objectif principal de cet ouvrage est de présenter un programme conçu pour développer les compétences émotionnelles. 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) sur la base d'une revue systématique de l'ensemble des articles publiés concernant les modèles et interventions ciblant l'intelligence émotionnelle (Mikolajczak *et al.*, 2014). Cela a permis d'identifier les bonnes pratiques et les lacunes afin de créer un programme cohérent, efficace et fondé sur des principes pédagogiques efficaces, l'objectif étant de favoriser pour les participants un changement durable et global dans la manière de réagir aux événements émotionnels et aux émotions et pas uniquement une acquisition de nouvelles connaissances théoriques. Ce programme repose non seulement sur la littérature, mais a également été validé scientifiquement.

Même si ce programme présuppose un ancrage scientifique, le but de cet ouvrage est de le rendre accessible aux praticiens par une grille de lecture et des outils compréhensibles et pragmatiques. Ce livre se veut par conséquent très pratique en proposant des outils concrets et les clefs pour les implémenter au mieux dans vos contextes d'intervention : thérapie, santé, entreprise, travail... Il est donc possible de suivre le programme ou de réutiliser les outils et pratiques que vous jugerez les plus utiles pour vous ou pour les personnes que vous accompagnez en les adaptant à votre contexte.

## 2 QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

Émotion renvoie à la notion de « mettre en mouvement ». Les émotions mettent en mouvement puisqu'elles contribuent à activer le corps et à le préparer à l'action. Pour Peter Salovey et John Mayer (1990), elles représentent un changement d'état en réponse à un événement (interne ou externe).

D'après Antonio Damasio (1994), il s'agit donc de réactions de courte durée, avec une signature neurobiologique spécifique, 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 la variété infinie des sentiments ou « états d'âme » auxquels nous avons potentiellement accès.

L'humeur est généralement un état plus diffus, prolongé et général, tandis que les émotions sont plus intenses, rapides et ciblées par rapport à une situation spécifique entraînant une réaction elle aussi plus spécifique, c'est-à-dire en lien avec la situation immédiate. Nous pouvons recourir à la représentation métaphorique de la baignoire. L'humeur peut être représentée par l'eau du bain déjà présente, autrement dit l'ambiance dans laquelle nous baignons. L'émotion serait l'arrivée d'eau (chaude ou froide) en contact immédiat avec le corps. Nous pouvons poursuivre la métaphore en ajoutant que si le robinet déverse une quantité régulière d'eau à la même température cela viendrait modifier la température globale du bain ; ainsi des expériences émotionnelles répétées dans le temps influencent la tonalité de l'humeur.

Mais cette relation va aussi dans l'autre sens : notre humeur facilite le déclenchement de nos émotions. Si nous sommes d'humeur irritable, nous serons beaucoup plus sensibles et réactifs à l'environnement : une contrariété anodine pourrait suffire à déclencher l'émotion de colère.

Une émotion génère des changements à différents niveaux, elle peut donc être vue comme un état affectif qui comprend différentes composantes qui se situent :

- **au niveau physiologique** : par la présence d'une activation corporelle (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...);
- **au niveau comportemental** : par la préparation et la facilitation d'une réaction selon la nature de l'émotion, qui engendre une tendance à l'action (ex : dans la colère, plus grande facilité à attaquer ou se défendre ; dans la peur, cela peut être la fuite ou l'évitement du danger).

### 3 LES DIFFÉRENTES ÉMOTIONS

En reprenant certaines idées de Darwin (1872), le célèbre psychologue américain Paul Ekman s'est intéressé à l'étude des émotions dites universelles ou primaires. Il suggère qu'il n'y aurait pas seulement une différence d'intensité mais de nature entre les émotions. Il signifie qu'il existerait des catégories émotionnelles bien distinctes (comme la peur et la colère), et que chacune présenterait un profil spécifique notamment concernant l'expression faciale, l'activation physiologique et leur fonction. Le visage étant un vecteur privilégié de communication de nos états internes, l'idée de Paul Ekman est que si dans des cultures bien différentes et isolées les unes des autres, une émotion présente le même prototype d'expression faciale, on pourrait alors conclure qu'elle présente une base génétique et qu'elle est universelle.

Sur la base de l'étude de différentes cultures, notamment dans des tribus isolées en Papouasie Nouvelle Guinée, Paul Ekman et Wallace Friesen (1976) suggèrent une liste de six émotions universelles : la colère, la peur, le dégoût, la tristesse, la joie et la surprise.

Pour d'autres auteurs, comme Robert Plutchik (1980), l'émotion n'est pas indépendante du contexte social ou culturel dans lequel l'individu s'inscrit. Il complète

ainsi cette première liste avec des émotions plus complexes et sociales comme la honte, la culpabilité, la jalousie, la fierté, l'amour...

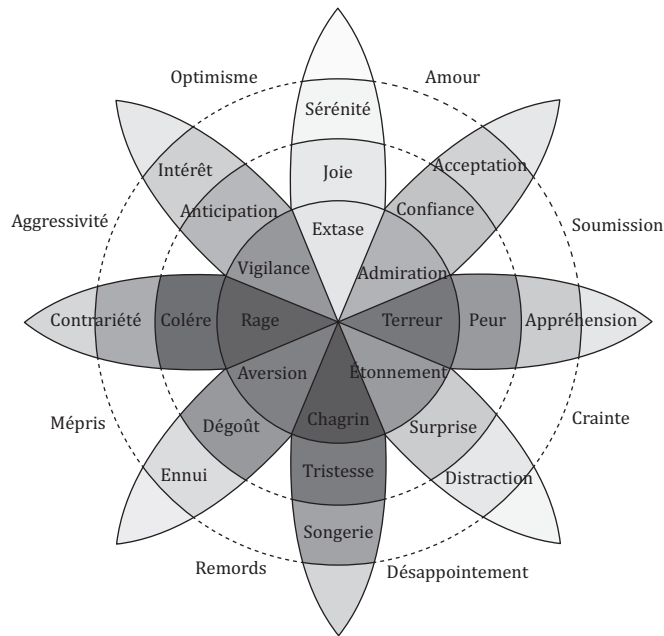


Figure 1. La roue des émotions de Robert Plutchik (1980)<sup>1</sup>

Dans une perspective sociale des émotions, celles-ci servent à maintenir les liens sociaux et à résoudre les problèmes de la vie en groupe. Pour la scientifique Lisa Feldmann Barrett (2017), les émotions sont des constructions sociales qui contribuent à la culture.

Certains scientifiques pensent que ces catégories sont trop réduites pour rendre compte de la diversité des expériences émotionnelles que nous éprouvons. Les chercheurs Alan Cowen et Dacher Keltner et leurs collègues de l'Université de Berkeley ont mené une étude très intéressante sur le sujet (2017). Ils ont fait voir 2 185 vidéos décrivant des situations émotionnelles à plusieurs centaines de personnes et ont identifié 27 catégories émotionnelles distinctes qui rendent mieux compte de la palette des états d'âme qui colorent notre monde intérieur. Ces 27 catégories sont les suivantes :

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 1) Admiration              | 5) Colère                  |
| 2) Adoration               | 6) Anxiété                 |
| 3) Appréciation esthétique | 7) Émerveillement          |
| 4) Amusement               | 8) Malaise (embarrasement) |

1. Figure proposée en couleur à la fin de l'ouvrage.

- |   |                  |
|---|------------------|
| 9) Ennui                                | 18) Horreur      |
| 10) Calme (sérénité)                    | 19) Intérêt      |
| 11) Confusion                           | 20) Joie         |
| 12) Envie ( <i>craving</i> )            | 21) Nostalgie    |
| 13) Dégoût                              | 22) Soulagement  |
| 14) Douleur empathique                  | 23) Romance      |
| 15) Intérêt étonné, intrigué            | 24) Tristesse    |
| 16) Excitation (montée<br>d'adrénaline) | 25) Satisfaction |
| 17) Peur                                | 26) Désir sexuel |
|   | 27) Surprise     |

Au-delà de l'intérêt de mettre en réflexion ce débat fondamental, la priorité pratique de ce programme est de contribuer à enrichir le vocabulaire émotionnel des participants afin de discriminer la réalité avec plus de finesse. Un vocabulaire émotionnel riche représente un prérequis utile aux compétences émotionnelles. Privés de mots pour nommer un état intérieur, il devient plus difficile de le communiquer précisément aux autres pour permettre un ajustement relationnel ou encore de comprendre le sens de l'émotion pour l'utiliser ou la réguler. C'est pourquoi nous ne sommes pas dans l'opposition entre ces différentes conceptions, mais dans une complémentarité pour servir un enrichissement du vocabulaire émotionnel des participants.

## 4 ÉMOTION : ENNEMIE OU ALLIÉE ?

Les émotions sont tout autant impliquées dans nos moments 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 très personnelle que nous avons de nos émotions. Mais commençons plutôt par prendre une perspective historique et scientifique pour répondre à cette question.

Les émotions ont longtemps 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. La vision scientifique récente 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 réactions 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. Plus récemment et 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. Pour Damasio, les processus rationnels et de prise de décision ne peuvent être dissociés des émotions, les deux étant interdépendants. Ses travaux reposent notamment sur l'étude de patients présentant des lésions cérébrales.

### **Le cas Elliot**

Damasio (1994) cite le cas d'un patient, Elliot, qui a subi l'ablation d'une tumeur cérébrale au niveau préfrontal. L'opération était considérée comme un succès sur le plan médical, cependant le patient rencontrait des difficultés aux niveaux personnel, professionnel et affectif. Alors qu'il réussissait bien sur le plan professionnel, ses performances au travail ont fortement décliné au point d'être licencié à la suite de l'opération. Puis, il s'est retrouvé ruiné en raison de décisions financières problématiques. Des tests cognitifs et émotionnels ont établi des capacités intellectuelles préservées, mais une incapacité à ressentir des émotions. Pour Damasio, ce cas illustre bien l'importance des affects dans le processus de décision. Ce patient était capable de connaître mais pas de ressentir, or ces deux capacités semblent fondamentales dans le processus décisionnel. Ainsi, selon sa théorie des « marqueurs somatiques », les affects permettraient de filtrer le nombre de choix possibles face à une situation pour ne laisser à la conscience que les options les plus pertinentes.

### **Métaphore : Nos émotions sont les indicateurs de notre tableau de bord intérieur**

De manière métaphorique, nous pouvons nous représenter les émotions comme des voyants sur le tableau de bord de notre cockpit intérieur. Lorsqu'un voyant clignote en vert, il s'agit d'une émotion agréable ; cela indique la satisfaction d'un besoin important pour l'individu, en lien avec ses valeurs. Le cerveau envoie alors de l'énergie pour investir un peu plus dans cette direction, partager socialement la réussite et élargir notre champ attentionnel vers de nouvelles opportunités.

À l'inverse, un voyant rouge indique la frustration d'un besoin important et la nécessité de réagir. Pour cela, notre attention est accaparée par l'élément problématique et le corps est préparé à l'action. Ce système nous alerte à chaque instant de ce qui semble important à prendre en compte. Si l'on pouvait débrancher le câble d'alimentation de ce système, cela apporterait un calme certain, mais rendrait aveugle et indifférent à tous les autres signaux importants à prendre en compte dans son environnement. Cela serait très risqué !