

Les émotions



Groupe de parole 24.10.2019

Les émotions

Emotion: état affectif d'une durée limitée (< 1 jour) avec un déclencheur (événement ou situation) identifiable ou potentiellement identifiable. L'émotion est un processus dynamique changeant de manière régulière.

Humeur: état affectif persistant, relativement vague et sans déclencheur précis

Sentiment: composante de l'émotion qui a trait à l'appréciation, l'impression subjective qui arrive à la conscience de l'individu.

VIDEO :

Les émotions



Les émotions

Aspects des émotions:

- Physiologie (réactions du corps)
- Motricité (mouvements)
- Motivation (réactions)
- Cognition (évaluation)
- Sentiment

Les émotions

- Mixtes
- Secondaires

Les émotions

Bonnes ou mauvaises?



- Signale que nos droits ont été bafoués
- Donne de l'énergie nécessaire pour les rétablir



- Signale les dangers ou menaces
- Permet de se protéger
- Augmente la vigilance et les performances



- Prendre conscience de ce qui est mauvais pour nous et l'éviter.
- Accepter les pertes et ce qui ne peut être changé
- Attirer de l'aide

Les émotions

Bonnes ou mauvaises?



- Signale que nous avons fait quelque chose de gênant en société
- Nous permet de modifier notre comportement



- Signale que nous avons potentiellement fait quelque chose qui a blessé autrui
- Permet de prendre conscience pour s'excuser, changer son comportement



- Signale qu'il faut se protéger de quelque chose qui est potentiellement une menace pour notre santé / bien être

La joie ?

Emotions secondaires: peur d'avoir peur, honte d'être en colère, etc.

Stratégies de régulation des émotions

Suppression

je ne montre rien; je ne fais comme si de rien était

Distraction

Je fais quelque chose pour me changer les idées

Ré-évaluation

Je pense autrement la situation; je rationalise, je vois le bon côté, etc.

Détachement

(j'accepte mon émotion, mais je ne m'y accroche pas dessus)

La communication

Communication non verbale:

- Majorité de la communication (>75%)
- Congruent ou non congruent avec le message verbal
- Silences, gestes, postures, expressions faciales, ton de la voix, rythme de l'élocution, vêtements, le toucher, les rituels, l'espace (distance relationnelle), organisation des tables de travail ...
- Impossible de ne pas communiquer

Déficits émotionnels après lésion cérébrale

- Manque d'empathie
- Déficit de reconnaissance des émotions
- Déficit d'expression des émotions
- Trouble de la régulation des émotions

Pourquoi? Aspect organique (lésion frontale et du système limbique); fatigue (ressources plus disponibles); aspects psychologiques (dépression; anxiété; frustration et non acceptation des handicaps)

Les émotions

Comment réagir selon l'émotion



- Supporter l'agressivité tout en se protégeant
- Trouver moyen acceptable d'expression
- Ne pas prendre partie mais valider le sentiment
- Ne pas prendre personnellement
- Attendre que la tension diminue pour en parler



- Laisser s'exprimer
- Ne pas se laisser contaminer
- Rester calme
- Apaiser par le comportement



- Laisser s'exprimer la douleur
- Offrir sécurité et protection
- Présence attentive et rassurante