

FICHE THÉMATIQUE

NAVIGUER AVEC
LES ÉMOTIONS

Une fiche plus spécifique "Epilepsie et émotions" viendra compléter cette première approche généraliste des émotions

Qu'est-ce
qu'une
émotion ?

Le mot « émotion » vient du latin emovere qui veut dire mettre en mouvement vers l'extérieur. « Mouvement », car c'est un changement dans notre état initial et « vers l'extérieur » car une émotion nous pousse à agir.

Une émotion est une **réaction subjective de courte durée** (quelque secondes à quelques minutes). Elle est **provoquée par un stimulus** externe ou interne, **sa survenue est automatique** et elle s'exprime au niveau physiologique, cognitif et comportemental et ce, de **manière subjective**.

Événement déclencheur
(situation ou pensée)

Évaluation cognitive de
l'événement et
l'interprétation subjective

Réaction subjective de courte
durée, une réponse physiologique
et comportementale

Pensées
et comportements

QUELQUES SUBTILITÉS...

Humeur : Un état qui persiste longtemps. L'élément déclencheur n'est pas nécessairement identifiable.

Tempérament : La prédisposition naturelle d'une personne à éprouver tel ou tel type d'émotions et d'humeurs.

Sentiment : Un état durable qui évolue avec le temps (bonheur, amour, haine, confiance, amitié...).

Sensation : La réaction du corps à une stimulation. Une perception physique.

**ATTENTION !**

Si le centre nerveux des émotions est touché (dans les cas de traumatismes crâniens, de lésions cérébrales, de l'épilepsie...), les personnes peuvent se trouver incapables de traiter l'information émotionnelle.

Elles peuvent avoir non seulement des difficultés à exprimer et à ressentir leurs propres émotions mais aussi à identifier celles des autres, prendre des décisions et évaluer les risques des options qui se présentent à elles. N'hésitez pas en parler avec le neurologue et/ou le neuropsychologue pour effectuer un bilan !

LES 6 ÉMOTIONS DE BASE DE NOTRE KIT DE SURVIE

Selon Darwin les six émotions de base (joie, colère, peur, tristesse, surprise et dégoût) sont universelles car elles sont **des sources d'informations et elles nous aident à survivre en nous poussant à agir**. C'est comme un kit de survie que chacun constitue et met en œuvre selon sa culture, ses habitudes mais surtout ses expériences du passé (bonnes et mauvaises) qui ont façonné sa perception de soi et du monde. Tout cela produit une interprétation unique et personnelle des situations vécues et se manifeste dans les réactions émotionnelles que l'on a face à ces situations.

LES FONCTIONS D'UNE ÉMOTION

L'émotion est une **source d'information par rapport à la satisfaction des besoins**. Les émotions désagréables sont activées par des besoins menacés, les émotions agréables sont déclenchées par la satisfaction des besoins.

L'émotion nous **pousse à agir** pour satisfaire le besoin qui se cache derrière.

L'émotion a une **fonction de communication** pour permettre à notre interlocuteur de déchiffrer la situation et d'adapter son comportement.

TABLEAU DES 4 ÉMOTIONS DE BASE

| Émotion | Pourquoi ? | Quel besoin ? | Action | Expressions faciales et manifestations biologiques/physiologiques |
|-----------|--|---|---------------|---|
| Colère | Injustice Blessure physique ou psychique Frustration à cause d'un obstacle | Justice Réparation S'affirmer Être respecté | Combat | Les poings serrés La mâchoire crispée Tête droite, sourcils froncés Sensation de chaleur Le rythme respiratoire et la fréquence cardiaque augmentent |
| Tristesse | Manque, absence ou perte | Soutien et réconfort Réfléchir sur les conséquences de la perte Trouver du sens et comprendre les priorités | Repli sur soi | Réduction d'activité cognitive et comportementale Baisse de motivation pour les activités du quotidien Les sourcils en position oblique Les larmes dans les yeux |
| Peur | Danger immédiat Sécurité menacée Imprévisibilité Manque de contrôle | Se protéger Se sentir en sécurité Être rassuré | Fuite | Les muscles se contractent pour se préparer à la fuite Les mains tremblent, elles peuvent devenir froides Les yeux et la bouche s'ouvrent, les sourcils s'élèvent Le visage est pâle Le cœur et la respiration s'accélèrent |
| Joie | Atteinte d'un objectif Satisfaction des besoins | Partager Renforcer son lien aux autres | Partage | Le sourire fait remonter les joues Les yeux plissés, on va voir les ridules sur les coins extrêmes Le cœur bat fort mais la fréquence cardiaque ralentit La respiration est ample |

LA DIFFÉRENCE ENTRE « ÉMOTION » ET « RÉACTION ÉMOTIONNELLE »

Une émotion est **toujours réelle**, elle est **toujours légitime** car elle parle d'un besoin à combler.

L'émotion est toujours utile mais le comportement qu'elle va induire, la réaction émotionnelle, peut être dysfonctionnel, disproportionné ou désadapté. Si « gérer une émotion » veut dire faire taire ou rejeter le vécu émotionnel, le besoin qui se cache derrière l'émotion va rester insatisfait et la réaction émotionnelle va perdurer.

On doit **prendre en considération** l'émotion pour pouvoir **la réguler et agir de manière appropriée**.



« Les émotions sont comme les vagues et le vent. On ne peut pas éviter les vagues, ni diriger le vent, mais on peut apprendre à naviguer avec ».

I. MORIN

« AIMER » SES ÉMOTIONS POUR NAVIGUER AVEC ELLES : INITIATION À LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

A **Accueillir** ses émotions parce qu'elles sont légitimes

I **Identifier** ses émotions

M **Méditer** pour comprendre l'information

E **Exprimer** son émotion de manière appropriée

R **Reconnaître** les émotions des autres

Accueillir ses émotions parce qu'elles sont légitimes : Se souvenir que chaque émotion est utile, accepter l'expérience émotionnelle avec respect et bienveillance.

Identifier ses émotions : Avoir un vocabulaire émotionnel aide à pouvoir nommer et différencier les émotions complexes. Quand il est difficile de trouver le mot juste, observer les ressentis corporels peut être le premier pas dans l'identification de l'émotion.

Méditer pour comprendre l'information : En identifiant l'émotion ressentie, la personne va pouvoir se questionner sur son besoin. Quel besoin se cache derrière l'émotion? Comment je peux agir utilement pour le satisfaire ?

Exprimer son émotion de manière appropriée : On peut tout dire à tout le monde si on choisit les bons mots. Exprimer son émotion, quand c'est fait de manière appropriée, facilite l'ajustement des interlocuteurs et permet d'améliorer les relations interpersonnelles.

Reconnaître les émotions des autres : L'écoute active permet de clarifier les situations et améliore la relation à l'autre qui se sent compris dans son vécu émotionnel.



QUELQUES RÉFÉRENCES

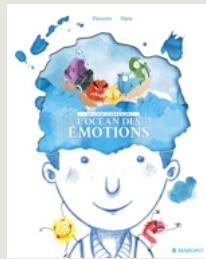
- <http://www.paces.care/webinaires> → Le webinaire : « Épilepsie et psychologie : naviguer avec ses émotions » présenté par Idil MORIN, psychologue clinicienne pour FAHRES et L'Établissement médical de La Teppe.
- MIKOLAJCZAK Moïra, QUOIDBACH Jordi, KOTSOU Ilios, NELIS Delphine. Les compétences émotionnelles. Paris : Dunod, 2014, 336 p.
- LELORD François, ANDRE Christophe. La force des émotions : amour, colère, joie. Paris : Odile Jacob, 2001, 400 p.



QUELQUES OUTILS POUR ACCOMPAGNER LE WEBINAIRE

Sur le site www.hoptoys.fr

- Affiche des émotions
- Blobs des émotions & relations sociales
- La roue des émotions (versions enfant et adulte)
- Affiche retour au calme



Fleurette, Pépin. L'océan des émotions - un livre à dérouler. Margot éditions, 2018



Llenas Anna. La couleur des émotions - un livre tout animé. Editions quatre fleuves, 2014



L'expression des besoins - jeu de cartes. FCPPF édition, 2015



Le langage des émotions - jeu de cartes. FCPPF édition, 2013

FICHE THÉMATIQUE

réalisée avec la collaboration d'Idil MORIN, psychologue clinicienne.

Elle peut être librement utilisée à condition de l'attribuer à son auteur, en citant son nom (Centre National de Ressources Handicaps Rares - Épilepsies Sévères), de ne pas en faire d'utilisation commerciale et de ne pas la modifier.

Directeur de publication : Aymeric Audiau, Directrice - Rédactrice en chef : Stéphanie Gastoud, Documentaliste.

Centre de documentation du Centre National de Ressources Handicaps Rares - Épilepsies Sévères

Tél. 09 69 36 86 46 - documentation@fahres.fr - <https://doc.handicapsrares.fr/fahres>