FONCTIONNEMENT DES ÉMOTIONS

CYCLE NATUREL

PROCESSUS	DESCRIPTION
Inconscient	**Mécanismes subtiles inconscients** Système nerveux et autres mécanismes internes extrêmement rapides et non perceptibles.
Physiologique	**Modification physiologique** Modification du rythme de la respiration, du rythme cardiaque, de la pression artérielle, de la température de certaines zones du corps, des tensions/détentes de certaines zones du corps, euphorie, pleurs, sensation agréable ou désagréables (estomac, abdomen, poitrine, gorge), etc.
Emotion	**Prise de conscience de la modification physiologique** Mettre un mot sur l'ensemble des sensations pour la catégoriser Le mot stress apparaît souvent et peut parfois masquer l'émotion.
Pensée automatique	**Mettre du sens** Le mental essaie de trouver une justification, pour expliquer la situation en fonction des éléments connus. Il cherche à trouver une cohérence en se basant sur son propre système de croyance (inconscient et subconscient). Attention aux distorsions cognitives (modèle de pensée non adapté).
Comportement	**Mise en mouvement de l'émotion** Selon l'urgence avec laquelle a été ressentie l'émotion, le comportement est produit par notre corps (mouvement, parole, pensée). Il peut arriver que certains comportements soient de l'ordre du réflexe, dans ce cas, la partie cognitive est souvent court-circuitée (risque de vie ou de mort).

Comme la différence entre entendre et écouter.

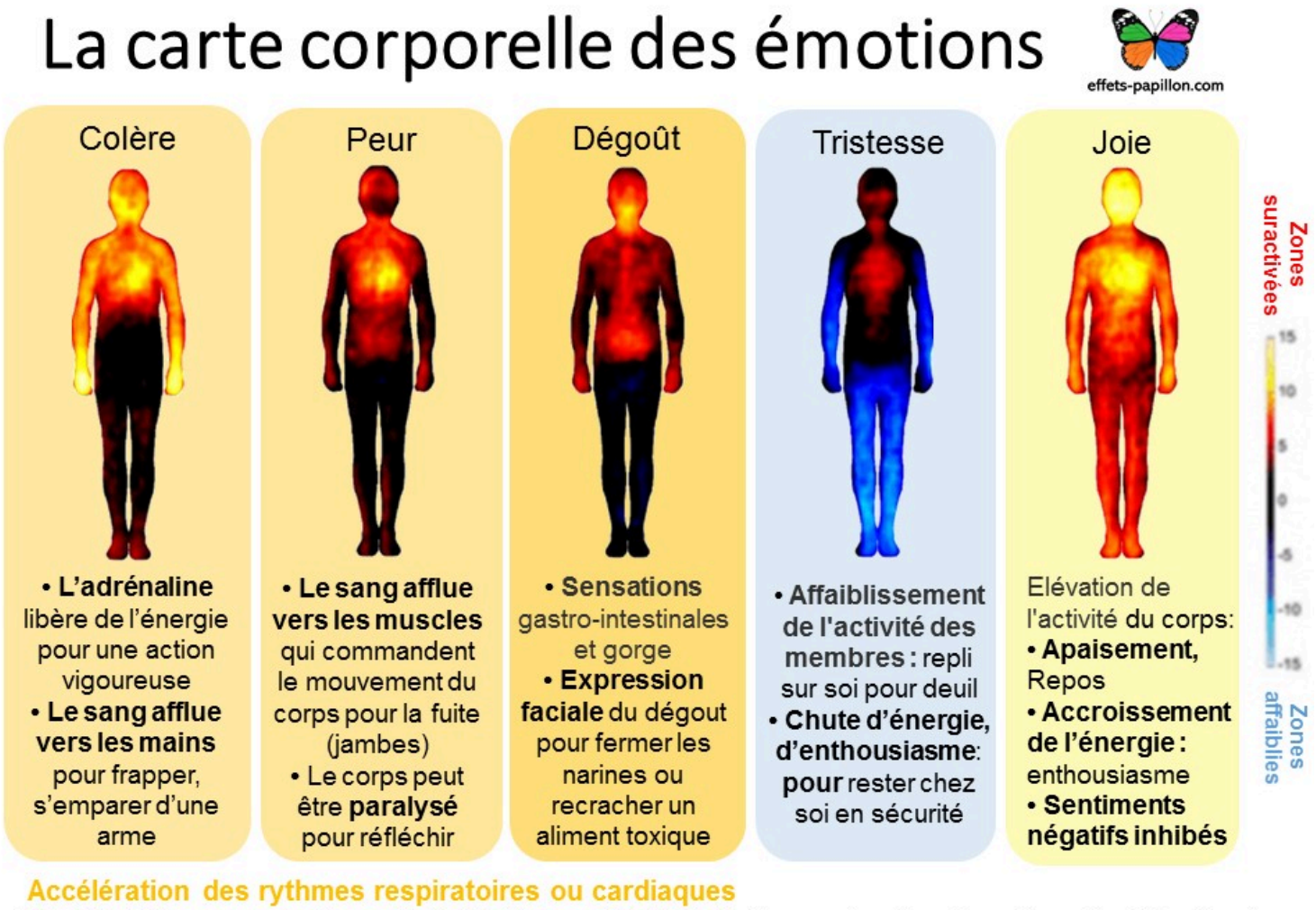
NERF VAGUE

Grande importance du nerf vague dans la gestion du stress

Système para-sympathique	**Système sympathique**
Ralentir le métabolisme	Accélérer le métabolisme
A l'extrême provoque un malaise vagal	A l'extrême provoque une crise de panique

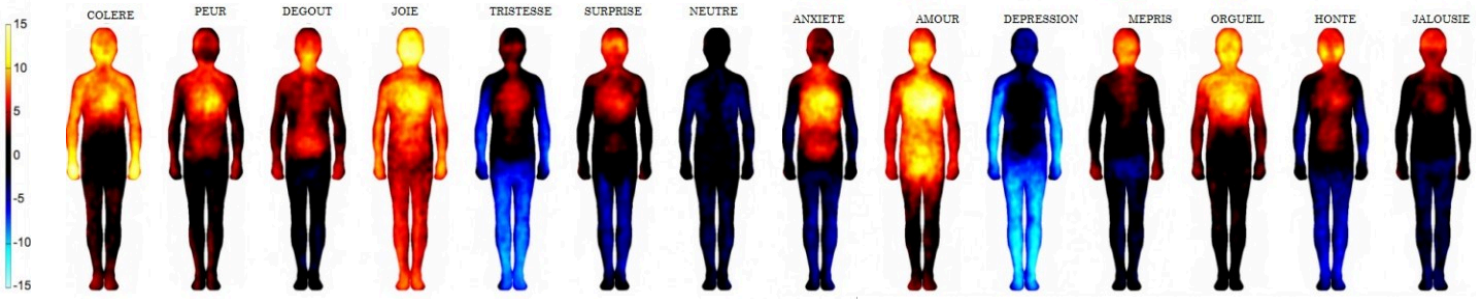
https://nospensees.fr/systeme-nerveux-sympathique-et-parasympathique-differences-et-caracteristiques/

CARTE CORPORELLE DES PRINCIPALES ÉMOTIONS



SOURCES : 1) Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., Hietanen, J. K. (2014). *Bodily maps of emotions*. Proceedings of the National Academy of Sciences, 111 (2), 646-651. 2) Goleman, D. (2017, réed. 1995 & 1998). *L'intelligence émotionnelle,* J'ai lu, Paris.

VISION GÉNÉRALE DES CARTES CORPORELLE



NATURE ET MEDITATION

INSTITUT PI|PSY

TABLEAU RÉCAPITULATIF DE LA GESTION DES ÉMOTIONS

	Joie	Colère	Tristesse	Peur	Dégoût
Déclencheur	**J'apprécie l'instant présent**	**Attentes contrariées (injustices) : - menacé (respect) - frustré (monde)**	**Je perds quelque chose, deception**	**Perception de risques ou de dangers**	**Je suis… Empoisonné**
Sensations	Le corps se met à jubiler (excitation physiologique) Chaleur Activation musculaire Relaxation musculaire Légèreté, sourire, exubérance	Le corps se prépare au combat Rythme cardiaque ↗ Activation musculaire Chaleur	Le corps se met en mode « repli sur soi » Gorge nouée Larmes, sanglots Tonus musculaire ↘ Lourdeur Serrement poitrine	Le corps se met sur ses gardes Rythme cardiaque ↗ Crispation musculaire Froid	Le corps se met en mode rejet Nausée Tonus musculaire ↘ froncement du nez
Message	**J'apprécie quelque chose**	**Je tiens à quelque chose**	**J'ai besoin de prendre soin de moi**	**J'ai besoin de ressources face au risque**	**Mes limites sont atteintes**
Réaction	Accès maniaque euphorique, rire, exprimer sa gratitude	Agressivité	Déprime, retrait émotionnel, pleurer	Évitement, anxiété, agitation	Rejet, dedain
Acceptation	Célébration	Résolution de problème	Deuil	Anticipation, ressources	Authenticité (valeurs)
Besoin Désir Profond	**Partage, connexion, accomplissement**	**Respect, contrôle, justice**	**Réconfort, soutien, empathie, calin**	**Sécurité, protection, contrôle**	**Séparation, hygiène, protection**
Acceptation Émotionnelle	**Accueillir et apprécier la joie**	**Reconnaître et exprimer la colère sans violence**	**Laisser pleurer, se permettre d'être triste**	**Reconnaître la peur, pratiquer la pleine conscience**	**Accepter le ressenti de dégoût**
Méthodes d'Atténuation	Cultiver la gratitude	Respirer profondément, pratiquer la gestion de la colère	Partager ses sentiments, chercher un soutien	Respiration profonde, techniques de relaxation	Se distancer des sources de dégoût, pratiquer l'acceptation