GESTION DES ÉMOTIONS

Qu'est ce qu'une émotion ?

Plusieurs modèles : 4 émotions, 6 émotions, 8 émotions de base
Domaine de recherche, riche et varié, subjectif

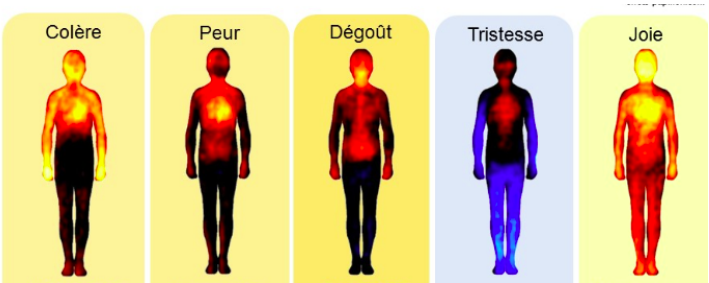
Intensité : sérénité, joie, extase / songerie, tristesse, chagrin
Opposée : Joie-Tristesse / Colère-Peur
Combinée : joie+colère = fierté / tristesse+colère = envie

Déclencheur ? Situation / pensée automatique / pensée rationnelle / sensation
Si aboulie : pas d'émotion, pas de motivation (rencontré en dépression)
Système émotionnel archaïque (lié au nerf vague)

Système du nerf vague	**Action**	**Résultat extrême**
parasympathique	ralentir le métabolisme	malaise vagal
sympathique	accélérer le métabolisme	crise de panique

Neuroscience & psychologie

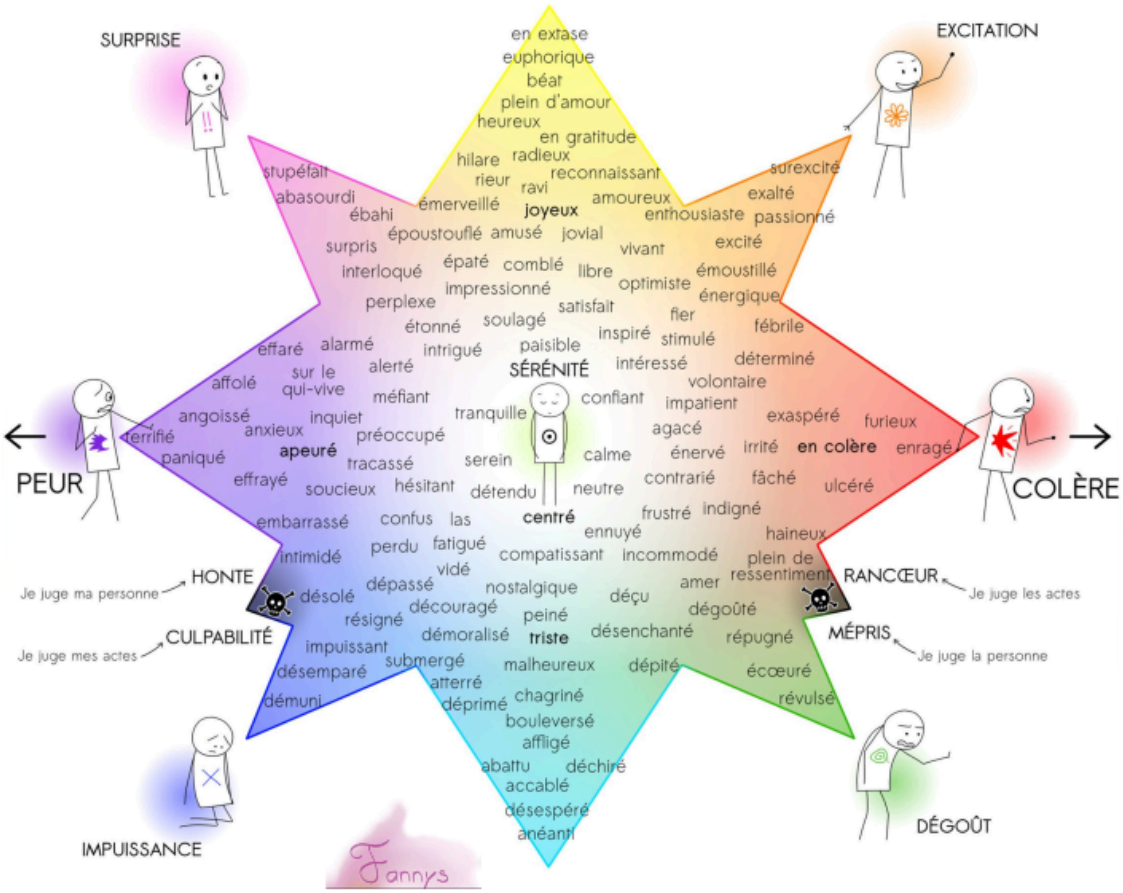
- excitation physiologique (⚠️ confusion, urgence ≠ forte), carte des émotions
- valence (+ / - selon l'émotion et le contexte)
- boussole motivationnelle (acquise / innée)

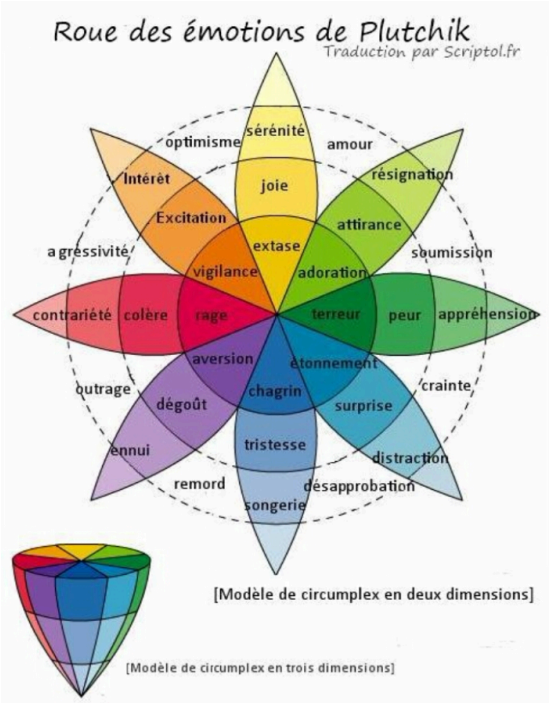


Compréhension

Besoin de mettre à jour un comportement => acceptation suivi d'une stratégie
Déclencheur|Sensation|**Message**|Réaction inst.|**Acceptation**|Besoin|Acceptation émot.|Atténuation

L'Étoile des Émotions





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