



# Les Emotions

manuelladandrimontcoachdevie



## Les émotions

JOIE	COLERE	PEUR	TRISTESSE	SURPRISE	DEGOUT
AMOUREUX	AGACE	ANGOISSE	ABATTU	EBAHI	AIGRI
CONTENT	AGITE	ANXIEUX	ACCABLE	EMERVEILLE	AMER
ENCHANTE	AGRESSIF	CRAINTIF	AFFLIGE	ENTHOUSIASTE	AVERSION
ENJOUE	CONTRARIE	EFFRAYE	BLESSE	ETONNE	BLESSE
EUPHORIQUE	EXASPERE	INQUIET	CHAGRINE	IMPATIENT	ECOEURE
EXCITE	FROISSE	HORRIFIE	DECU	SECOUE	INTIMITE
PASSIONNE	FURIEUX	MEFIANT	DESESPERE	SIDERE	IRRITABLE
SATISFAIT	IRRITE	TERRIFIE	NAVRE	TROUBLE	REJET
REJOUI	HOSTILE	PREOCCUPE	DESOLE	STUPEFAIT	MEPRIS



# Définitions

- Les émotions sont des réactions psychophysiologiques qui représentent des modes d'adaptation aux certaines stimulations rencontrées par un individu.
- Elles sont souvent provoquées par des sentiments subjectifs tels que la joie, la tristesse, la colère, la peur, etc
- Le mot émotion vient du latin « ex » et « movere » ce qui signifie littéralement « mouvement vers l'extérieur ».
- Isabelle Filliozat parle, elle, de mouvement de la vie en soi.
- l'approche du psychologue genevois Klaus Scherer qui définit l'émotion comme un épisode bref au cours duquel se produisent des changements dans les différents systèmes de l'organisme (corporel, mental, comportemental) en réponse à une situation évaluée comme significative et importante (le stimulus) pour l'individu.
- Ces émotions induisent donc des sensations, informations véhiculées par les capteurs sensoriels de notre système nerveux central.
- La sensation ne nécessite aucune activité réflexive et fait partie du « Kit de survie » (Damasio).
- Selon Charles Darwin (L'expression des émotions chez l'homme et les animaux, publié en 1872), les expressions émotionnelles permettent la survie et la reproduction des espèces.



# Définitions

- Les émotions sont le résultat de l'influence entre notre monde intérieur, construit à travers notre éducation, nos croyances et notre histoire personnelle, et un événement provenant du monde extérieur, de manière biochimique et environnementale. L'émotion est ce qui nous met en mouvement, nous secoue et nous fait bouger, tant sur le plan psychologique que physiologique.
- L'émotion est, comme le définit le psychologue Klaus Scherer, un épisode bref au cours duquel se produisent des changements dans les différents systèmes de l'organisme (corporel, mental, comportemental) en réponse à une situation évaluée comme significative et importante (le stimulus) pour l'individu. Ces émotions induisent donc des sensations, informations véhiculées par les capteurs sensoriels de notre système nerveux central. La sensation ne nécessite aucune activité réflexive et fait partie du « Kit de survie ». En effet, nous naissons tous capables d'émotions, car elles sont innées, instinctives et inconscientes. Elles se retrouvent d'ailleurs chez de nombreux animaux, notamment chez les primates. Les émotions primaires sont un véritable langage du corps, reconnaissables aux quatre coins du monde.



# Définitions

- D'après les travaux de Paul Ekman, il existe 6 émotions universelles et innées : la peur, le dégoût, la colère, la surprise, la joie et la tristesse.
- Il n'existe pas de bonnes ou mauvaises émotions, mais nous parlerons davantage d'émotions agréables ou désagréables en fonction de la rupture plus ou moins grande qu'elle engendre par rapport à notre système de croyances.
- Toute émotion est en droit d'exister et d'être vécue.
- *Une émotion est donc une réponse psychophysologique : elle engendre à la fois des sensations physiques et des réactions faisant appel à notre mémoire et pensée.*



# Classification

La plupart des scientifiques s'accordent pour classer les émotions en deux groupes :

- Les émotions de base (ou primaires) au nombre de six : **la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la joie et la surprise.**
- Les émotions sociales sont, quant à elles, davantage liées au développement de l'enfant et apparaissent au moment où celui-ci différencie ses états mentaux de ceux des autres, entre dix-huit et vingt-quatre mois. Elles sont complexes car elles impliquent des processus cognitifs élaborés. Il s'agit des émotions que l'on ressent en présence d'un tiers telles que **l'envie, la culpabilité, la jalousie, la honte, le mépris, l'admiration...**
- Rappelons qu'il n'existe pas de bonnes ou mauvaises émotions. Toute émotion est en droit d'exister et d'être vécue.
- Elles ne définissent pas la personne que nous-sommes



# Emotions et Besoins

- Les émotions sont liées aux besoins : chaque émotion désagréable correspond à des besoins non satisfaits et a valeur de message pour attirer l'attention sur ces besoins insatisfaits :
- La joie : cause -> réussite, satisfaction – besoin -> maintien, renouveler la situation
- la colère : cause -> frustration, injustice, impuissance, violation de l'intégrité (psychique ou physique) - besoin -> écoute, compréhension, décharge de l'énergie, changement, réparation
- la tristesse : cause -> perte, séparation, échec - besoin -> réconfort, acceptation, expression émotionnelle (ex : pleurer), amour inconditionnel ;
- la peur : cause -> danger, inconnu, insécurité, menace - besoin -> protection, aide, compréhension sécurité, réassurance ;
- le dégoût : cause -> nocivité, viol, rejet - besoin -> sécurité, respect, accueil des émotions, justice, prise de distance
- la honte : cause -> non alignement avec les valeurs, moquerie, jugement - besoin –> restauration de l'estime de soi et de la valeur personnelle, acceptation, amour inconditionnel.
- La surprise : cause -> inconnu, imprévu - besoin -> temps



## éléments de formation de l'individu

- Les émotions, vecteurs de communication
- Exprimer ses émotions et savoir reconnaître les émotions éprouvées par les autres est indispensable pour la qualité des relations inter-individuelles.
- En effet, la plupart des émotions sont extériorisées par des expressions faciales, des postures, des gestes. Savoir les déchiffrer sur le visage des interlocuteurs qui nous entourent permet d'adapter notre comportement et de mieux communiquer avec eux.
- Les expressions émotionnelles sont en partie déterminées par le contexte culturel et social et ne révèlent pas toujours le caractère authentique d'une personne. Les Japonais, par exemple, développent très peu leur expressivité et la masquent.



# L'intelligence émotionnelle

- Comprendre ses émotions : les nommer, comprendre ce qui les déclenche (déclencheurs), les vivre, puis de décoder leur signification et leur intensité afin de s'autoréguler.
- Reconnaître ses émotions, agréables ou non, c'est accepter la personne que l'on est, c'est construire la confiance en soi, construire son identité.
- Gérer son équilibre émotionnel. Cette capacité permet de faire face aux difficultés de la vie, aux autres, à la survenue d'épreuves, à l'émergence de la souffrance, de la maladie et à la présence de la mort.
- L'intelligence émotionnelle fait appel à deux capacités : être conscient de soi, se comprendre, s'exprimer, d'une part, et, d'autre part, percevoir ses propres émotions ainsi que celles des autres afin de les discriminer et de les utiliser pour construire sa pensée et ses actions



# L'intelligence émotionnelle passer par 5 étapes

Transformer une réaction émotionnelle automatique parfois inadaptée, en une réponse consciente et intelligente et adaptée : gestion des émotions

1/ les reconnaître tôt et les nommer

2/ les accueillir pas les accepter ou être résigné mais leur permettre d'être là

3/ prendre le temps de comprendre les sources émotionnelles qu'est ce qui s'est passé autour de moi, dans ma tête ?

4/ comment elle se manifeste en moi ? influence sur le corps, ma façon de penser, les décisions que je vais prendre

5/ décider ce que je vais en faire, suivre leur élan, les freiner ou les amplifier



## Conséquences biochimiques des émotions

- Ainsi, comme nous pouvons le constater les émotions se rattachent à différents circuits neurologiques (et non pas à un centre unique) et donc différents neurotransmetteurs.
- D'ailleurs, les chercheurs soulignent l'existence d'une pluralité de « cerveaux émotionnels » dans le cerveau, chaque émotion correspondant à une unité cérébrale distincte ou à un système composé de plusieurs unités cérébrales interconnectées. Néanmoins, il n'en reste pas moins que l'hypothalamus est souvent au cœur de l'accueil des émotions. Or cette structure du système nerveux central est aussi responsable d'autres processus métaboliques, dont les fonctions reproductives
- Si les neurotransmetteurs sont produits en excès ou de manière insuffisante, le signal chimique ne sera pas délivré correctement à l'organisme. Ces dérèglements peuvent alors engendrer une altération du comportement comme la fatigue, la déprime, le manque d'entrain, ou encore de l'anxiété sans raison apparente.



# EMOTIONS ET NEURO MEDIATEURS

## Que provoque la joie ?

- Une partie du cerveau qui gère la récompense et le bien-être est sollicitée via la **dopamine**. C'est le neurotransmetteur du dynamisme, de l'entrain, de la vivacité et de l'acuité intellectuelle. Une fois activée, cette partie du cerveau communique avec d'autres parties en libérant trois neurotransmetteurs : la **sérotonine** pour l'euphorie ; les **endorphines** contre la douleur et les endocannabinoïdes contre l'anxiété.
- La sérotonine correspond à la joie de vivre. Elle permet de profiter pleinement de l'instant présent. Elle participe à la régulation des comportements alimentaires et sexuels, du cycle veille/sommeil, de l'humeur et de l'anxiété.
- En cas de stress ou d'émotions trop intenses, la quantité de sérotonine a tendance à diminuer.

-



# EMOTIONS ET NEURO MEDIATEURS

## Que provoque la colère ?

- Lorsque nous ressentons de la colère, notre cœur s'accélère, notre respiration devient ample, nos muscles se contractent...
- Dans le cerveau, un message est envoyé à l'hypothalamus qui va donner l'ordre de déverser dans l'organisme de l'**adrénaline**, du **cortisol** et de la **testostérone**.
- Un taux élevé d'**adrénaline** entraîne une tension constante du système cardiovasculaire et un affaiblissement du système immunitaire.
- Le **cortisol**, l'hormone du stress, produite par les glandes surrénales, en cas de stress prolongé, en trop forte dose, entraîne des risques cardiovasculaires, une baisse immunitaire, des troubles de l'humeur (anxiété, dépression), des problèmes métaboliques (diabète de type II), prise de poids, baisse de la libido...



# EMOTIONS ET NEURO MEDIATEURS

## Qu'en est-il de la tristesse ?

- La tristesse est un moment de pause dans l'optique d'analyser un moment difficile.
- Un message est envoyé à l'hypothalamus qui déclenche une double action. A travers le système sympathique, il libère de **l'adrénaline** entraînant ventre noué et respiration accélérée.
- Parallèlement, à travers le système parasympathique, il libère de **l'acétylcholine** et de la **noradrénaline** provoquant larmes et prostration.
- **L'acétylcholine** est responsable des fonctions liées à la pensée comme la compréhension du langage, l'intelligence, la capacité à concentrer son attention, à l'ouverture sur le monde.



# EMOTIONS ET NEURO MEDIATEURS

## Que se passe-t-il en cas de peur ?

- Les réactions de peur sont principalement contrôlées par l'amygdale. Celle-ci envoie des messages vers certains noyaux du système nerveux et l'hypothalamus.
- Ce dernier libère de **l'adrénaline** dans le sang. Par ses multiples connexions, l'amygdale influence les facultés cognitives majeures telles que l'attention, la perception ou la mémoire, ce qui correspond à certains effets d'une peur intense, qui, en situation de danger, peut « empêcher de penser ». Parallèlement, le thalamus est sollicité en transmettant l'image au cortex visuel pour analyse. En fonction de l'analyse faite, le thalamus annulera ou non l'activité de l'amygdale.



# Hypothalamus et hormones sexuelles

- Une émotion forte, refoulée, non évacuée ou bien des émotions trop intenses et répétées peuvent affecter le bon fonctionnement de l'organisme, et notamment l'hypothalamus.
- L'hypothalamus sécrète de la **GnRH**, hormone messagère stimulant l'hypophyse, qui en réponse va produire de la **LH** et de la **FSH** nécessaires au bon fonctionnement des ovaires et du cycle à travers la production d'**œstrogènes** et de **progestérone**.
- Or l'hypothalamus gère également, en partie, les émotions !
- Si l'hypothalamus est gêné par l'arrivée massive d'émotions, il ne peut plus assurer la production de GnRH et maintenir le lien avec l'hypophyse.
- Ainsi, lorsque les émotions sont en dents de scie, la production hormonale est chamboulée ce qui peut provoquer entre autres un retard ou une absence d'ovulation ou bien une aménorrhée... Ne recevant pas les bons messages, l'hypophyse se met alors à produire en excès de la **prolactine**, hormone qui bloque l'ovulation.



## Quels sont les Comportements reflexes ?

- Peur -> fuite, combat
- Joie -> rire, manifester son plaisir
- Colère -> attaque, cris
- Tristesse -> pleurs, replis sur soi
- Dégout -> rejet
- Surprise -> sursaut



# Exercice 1 activer les émotions positives

## Emotions positives : antidotes aux émotions négatives

- **Joie** : qu'est ce qui me procure un réel sentiment de joie ? Qu'est ce qui fait battre mon cœur ?
- **Gratitude – reconnaissance** : à quand remonte mon dernier élan de gratitude ? Pour qui ? Pourquoi ? De quoi ou qui suis-je reconnaissante ?
- **Le sérénité** : quand est ce que je me sens en état de sérénité absolue ? Quel environnement ou quelle activité me plonge dans cet état ?
- **Intérêt – curiosité** : qu'est ce qui m'intrigue, m'intéresse, me titille, m'attire irrésistiblement ? Un sujet, une personne, un pays ?
- **Espoir** : qu'est ce que je ressens lorsque je me dis que je suis capable de réaliser mes rêves ? Que je sais surmonter telle épreuve grâce à mes ressources intérieures ? Que je peux agir sur mon quotidien et changer les choses ?
- **Estime de soi** : quelles actions m'ont rendu fier de moi et ont renforcé mon estime de soi ?
- **Amusement** : quand avez-vous ri pour la dernière fois ? Qu'est ce qui vous a fait rire ? Quelle activité vous donne envie de sourire ?
- **Inspiration** : qu'est ce qui m'inspire ? Sur quelle activité pourrais-je passer des heures sans m'en rendre compte ?
- **Admiration** : quelle est la chose, le sujet ou la personne que j'admire au plus haut point ?
- **Amour** : qu'est ce qui me fait éprouver un amour sincère ? Qui me fait ressentir cet amour ? Comment puis-je m'aimer encore plus ? Quel acte d'amour m'émeut profondément ? Qu'est ce que j ressens quand j'envoie de l'amour en pensée à quelqu'un ?

## Je stimule les hormones du bonheur



# Stimuler les Hormones du Bonheur

- Une autre façon de susciter des émotions positives consiste à jouer avec les hormones du bonheur en menant les actions qui les déclenchent.
- **Les neurotransmetteurs** sont des messages chimiques du cerveau à l'origine de nos émotions et de notre mémoire.
- Il en existe des dizaines et voici les plus importants et comment les stimuler :
- **La dopamine, Les endorphines, La sérotonine, L'ocytocine**



# LA DOPAMINE

- Ce neurotransmetteur commande le système de gratification du cerveau.
- En cas de félicitation pour un bon travail, de succès, de réussite, nous ressentirons une montée de dopamine résultant en une sensation de bien-être.
- Ce neurotransmetteurs influencent également les comportements à la recherche du plaisir.
- La dopamine donne envie de faire, d'expérimenter, de relever des défis.
- Le plaisir ressenti encourage à agir et à persévérer pour atteindre ses objectifs.
- On constate un faible niveau de dopamine chez ceux qui ont tendance à procrastiner ou un manque d'enthousiasme.



## Exercice

- Vous pouvez la stimuler en vous fixant des objectifs réalistes et en les respectant.
- Noter des activités saines et agréables qui auront un impact positif sur votre vie.
- Pratiquer une séance de yoga, comme vous vous l'étiez promis, écouter de la musique que vous aimez, ou manger vos chocolats préférés...



# LES ENDORPHINES

- Cette hormone est bien connue des sportifs ainsi que des personnes qui rient souvent.
- Elle provoque un sentiment de calme, de bien-être et d'euphorie.
- En même temps, elle réduit le stress et l'anxiété.
- Elle a aussi un effet antalgique important.
- Elle est également produite lors d'un effort significatif : comme le footing. Il faudra maintenir un effort au-delà de la demi-heure avant de ressentir les effets de la libération d'endorphine.
- On note que le temps est plus court quand on utilise le rire quelques minutes suffisent pour ressentir ses bienfaits.
- Outre les effets à court terme (sensation de plaisir, antidouleur...) l'endorphine est très efficace pour limiter les effets néfastes d'un niveau de stress trop prolongé.



## Exercice

- Noter les activités physiques qui vous procurent du plaisir et que vous pouvez pratiquer pendant plus de 30 minutes.
- Noter ensuite ce qui pourrait vous amener à rire plus souvent.
- Et pratiquez !



# LA SEROTONINE

- Ce neurotransmetteur est connu pour lutter contre des phénomènes de dépression.
- Elle favorise une meilleur gestion du stress (irritabilité, troubles du sommeil, trouble du comportement alimentaire, addictions).
- La méthode la plus efficace pour la stimuler reste de l'exercice quotidien cela explique pourquoi la marche rapide fait des merveilles sur l'humeur.
- A petites doses, les glucides augmentent le niveau de sérotonine, ce qui explique pourquoi on apprécie tant les sucreries et les féculents lors ce que l'on se sent déprimé.



# Exercice

- Courir, sauter, pédaler, faire du vélo, danser, faire du yoga.
- Aujourd'hui, pratiquez au moins cinq minutes d'une activité que vous aimez qui vous remplira d'énergie.
- Efforcez vous de manger des aliments glucidiques sains.



# L'OCYTOCINE

- Qualifiée d'hormone sociale car elle joue un rôle clé dans nos relations sociales.
- Elle est produite lors des relations sociales positives (câlins, compliments reçus ou donnés, don ou réception de cadeaux).
- Elle crée un sentiment d'intimité et de confiance, qui facilite les interactions sociales et les comportements altruistes.
- Les moments de tendresse apportent de véritables doses d'ocytocine, permettant de créer de meilleures relations avec les autres.
- Elle a effet bénéfique sur notre santé



## Exercice

- Appelez un ami et demandez lui ce qui est le plus important dans sa vie. Quelles sont ses rêves, ses projets, son meilleur souvenir.
- Intéressez-vous à lui et instaurez ainsi une relation encore plus profonde et sincère.
- Faites des compliments.
- Faites l'Amour
- Faites des bisous, des calins...
- Mangez quelque chose de bon.
- Caresser son animal de compagnie.



# Cultiver la bonne humeur

- Bouger, aller marcher, courir en pleine nature.
- Faire un sourire à une personne croisée dans la rue,
- Téléphoner à une personne cher à son cœur,
- Se pomponner juste pour le plaisir,
- Rire, sauter, crier pendant 10 minutes, comme si on était encore un enfant,
- Laisser exprimer sa créativité (chant, construction, dessin, écrit...)



# Cultiver son cœur

- Listez toutes les choses qui donnent le sourire et en accomplir une.
- Pensez à ses plus belles réussites.
- Notez tous les soirs trois choses pour lesquelles on éprouve de la gratitude.
- Faire un don à une association ou une personne en difficulté (temps, nourriture, vêtements, argent...)
- Listez des choses que l'on aimerait faire depuis longtemps, mais que l'on repousse toujours.
- S'écrire une lettre, comme si elle était destinée à un ami très cher, qui a besoin de réconfort, et se l'envoyer.
- Se regarder dans un miroir et se faire un compliment sincère.
- Se remémorer nos cinq meilleurs souvenirs d'enfance.



# Cultiver les bonnes ondes

- Prendre l'engagement de ne pas râler aujourd'hui,
- Lister toutes ses mauvaises habitudes et s'engager à supprimer l'une d'elle sur le champ,
- Arranger son intérieur, jeter tout ce qui vous encombre, le décorer pour qu'il corresponde à vos goûts et diffuser une belle énergie.



# Cultiver son bien-être

- Faire des exercices de cohérence cardiaque pour s'apaiser.
- Observer la nature, le ciel, les oiseaux, en pleine conscience pendant 10 minutes, et apprécier la beauté et la perfection du monde qui nous entoure.
- Pratiquer la méditation seul ou guidée à l'aide d'une application spécialisée.



# Je passe à l'action

- Lorsque l'on sent que le moral stagne au niveau des chaussettes, Pourquoi ne pas décider de lui donner un coup de pouce pour l'aider à grimper jusqu'au cœur ?
- Choisir cinq actions dans la liste ci-dessus, où piocher dans votre imagination,
- Qu'allez vous vous engager à réaliser dans la semaine à venir pour vous mettre en condition positive ?
- Notez-les, engagez-vous à les faire et faites-les !
- Après gratifiez-vous de les avoir faites 🙏



# Ecoute ton émotion !

- Une émotion c'est comme une personne qui vient frapper à ta porte et qui ne partira pas tant que tu ne lui aura pas ouvert et plus tu attends, plus la confrontation sera violente ....
- Si tu n'écoutes pas ton insatisfaction, elle te parle avec le mal de tête
- Si tu n'écoutes pas ta colère, elle te parle avec un mal de ventre
- Si tu n'écoutes pas ta peur, elle te parle avec la constipation
- Si tu n'écoutes pas ton envie de dire "non », elle te parle avec des troubles de l'estomac
- Si tu n'écoutes pas ta passion ,elle te parle avec une infection
- Si tu n'écoutes pas ta créativité et ton talent, ils te parlent avec l'augmentation de poids
- Si tu n'écoutes pas ton affectivité, elle te parle avec la dermatite
- Qui tombe malade ne devrait jamais oublier...de s'écouter...
- Toute émotion non écoutée marque notre corps.