

# Identifier ses émotions



Reconnaître ses propres émotions et celles des autres suppose d'être attentif à ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de soi (l'expérience émotionnelle).

L'enrichissement du vocabulaire émotionnel permet de choisir le mot le plus juste pour nommer son émotion et celles des autres.

Cette compétence psychosociale est la première étape pour réguler les émotions et est essentielle au vivre ensemble.

## Il y a des émotions reconnaissables par tous

Il est possible d'identifier 6 émotions pour lesquelles les expressions faciales sont reconnaissables par tous.

Les langages para-verbal et non-verbal constituent également une opportunité de reconnaître les émotions des autres, à chacun d'apprendre à les décrypter.



La joie



La surprise



La colère



La tristesse



Le dégoût



La peur

## Les émotions se manifestent de façon concrète dans notre corps

Identifier les émotions suppose de percevoir l'expérience émotionnelle présente en soi : sensations corporelles, manifestations physiologiques, réflexes faciaux, de paralangage et corporels.

## Être attentif aux autres facilite l'identification de leurs émotions

Notre empathie, c'est-à-dire notre capacité à reconnaître et comprendre les sentiments et les émotions d'un autre individu mais également notre compassion, notre capacité à nous soucier de quelqu'un qui souffre, nous aident à décrypter et comprendre les émotions des autres.

## La capacité d'acceptation expérientielle facilite l'identification des émotions

Il n'est pas toujours facile de diriger volontairement notre attention sur nos émotions et de les accepter telles qu'elles sont.

Cela suppose de regarder de plus près ce qui se passe en chacun.

## Nous disposons de nombreux mots pour nommer les émotions et les sentiments

Riches des définitions du vocabulaire émotionnel, nous pouvons identifier la nuance la plus juste pour qualifier nos ressentis.

Déçu      Paisible      Songeur  
Heureux      Épanoui      Contrarié  
Amoureux      Étonné      Serein      Fier  
Offensé      Enthousiaste      Mélancolique  
Furieux      Effrayé      Inquiet  
                 Mécontent

# Le développement des compétences émotionnelles emprunte un parcours en plusieurs étapes



1

Comprendre  
ses émotions



2

Identifier  
ses émotions



3

Exprimer  
ses émotions



4

Gérer  
ses émotions

Pour chacune de ces étapes, nous vous proposons quelques informations ou messages clés à comprendre, à (faire) expérimenter ou encore à s'approprier au quotidien.

La recherche d'un équilibre émotionnel a une influence positive sur notre santé mentale, physique mais également sociale en favorisant, par exemple, l'adaptation et l'intégration à la vie sociale.



**Promotion  
Santé**  
Normandie

[www.promotion-sante-normandie.org](http://www.promotion-sante-normandie.org)