

Comprendre le fonctionnement des émotions,



Les émotions sont innées et automatiques. Qu'elles soient agréables ou désagréables, elles colorent les journées. Elles informent sur les besoins, guident les actions, les choix et les comportements. Les comprendre permet de s'adapter à son environnement, de réguler ses émotions et son stress.

À l'origine, il y a nos besoins !

Toute émotion a forcément une cause.

Les événements extérieurs et les pensées sont les déclencheurs des émotions mais les besoins (satisfaits ou non) en sont la cause.



Stimuli extérieurs

+

Moi

(mes pensées, mes souvenirs)

=

Déclencheur



Mes besoins

=

La cause

Les émotions se manifestent de façon concrète dans notre corps !

Les émotions se manifestent par des modifications biologiques internes et des réflexes externes.

Ces réactions peuvent être intenses ou à peine visibles.



Manifestations biologiques



Réflexes faciaux, de paralangage et corporels

Les émotions et les pensées s'influencent mutuellement !

Les pensées accompagnent les émotions et sont liées aux perceptions de la situation.

Il y a :

- › Ce que l'on se dit dans sa tête qui colore les émotions
- › L'émotion qui se rappelle à nous via les pensées.

Les émotions sont des messages !

Elles renseignent sur ce que nous vivons, sur l'environnement, les actions.

Nous utilisons les émotions pour interpréter le monde, les situations rencontrées.

Elles sont utiles pour :



Faciliter les actions



Guider les choix



S'adapter

Les émotions donnent une valeur aux expériences !

Il est possible de qualifier les émotions d'agréables ou désagréables.

Les émotions peuvent être d'intensité variable et nous disposons d'un éventail nuancé de mots pour dire les émotions.

Exemple : j'évalue mon niveau de colère



Agacé



Contrarié



Fâché



Furieux

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