

La conscience émotionnelle : Les émotions authentiques

Plan

L'échelle de conscience émotionnelle

Le corps support des émotions

Le circuit des émotions

Définitions

Stimuli>pensée>émotion>comportement

Emotions et AT

Le tableau de synthèse

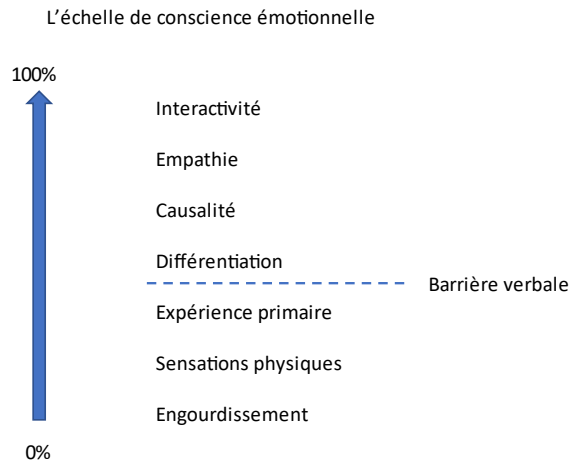
Accompagner les émotions avec l'AT

Emotions et communication

Les « Elastiques »

Bibliographie

L'échelle de conscience émotionnelle



L'interactivité : vous êtes sensible au flux et au reflux des émotions autour de vous, et vous savez comment elles interagissent.

L'empathie : c'est lorsque vous êtes conscient des émotions des autres.

La causalité : C'est lorsque vous pouvez non seulement distinguer vos émotions, mais aussi percevoir ce qui en est la cause.

La différenciation : C'est lorsque en traversant une barrière verbale et en parlant de vos sentiments, vous apprenez à faire la différence entre la colère, l'amour, la honte, la joie ou la haine.

L'expérience primaire : c'est lorsque vous êtes conscient de vos émotions mais vous ne savez pas les identifier. Vous ne pouvez ni en parler ni les comprendre.

Les sensations physiques : C'est lorsque vos émotions ont un impact physique (des maux de tête ou des vertiges par exemple) mais vous n'avez pas conscience des émotions elles-mêmes

L'engourdissement : c'est lorsque vous n'avez aucune conscience de vos sentiments

Le corps support des émotions

Emotions et physiologie

Quelle que soit l'émotion qui nous agite, nous le savons parce que le corps réagit.

L'émotion prépare le corps à l'action, elle entraîne le corps à utiliser l'énergie nécessaire à l'action (fuite défense, agression...)

2 réponses émotionnelles :

Réponse rapide et brève, retour rapide à l'homéostasie.

Réponse longue et prolongée avec risque de blocage émotionnel

Plusieurs zones de notre cerveau sont en jeu !

Hypothalamus et système limbique contrôlent les émotions et la physiologie du corps au travers des hormones.

Néocortex : contrôle de la cognition, le langage et le raisonnement.

Les systèmes nerveux autonomes sont également en jeu (régulation des fonctions vitales de l'organisme : le système orthosympathique accélère les mécanismes de notre corps, le système parasympathique calme et apaise les réactions émotionnelles)

Influences du Système Nerveux Autonome (SNA)

Système sympathique (excitation)	Organe	Système para sympathique (apaisement)
Les pupilles se dilatent	Yeux	Les pupilles se contractent
Diminue	Salive	Augmente
Transpire	Peau	Sèche
Augmente	Respiration	Diminue
Accélère	Coeur	Ralentit
S'inhibe	Digestion	S'active
Sécrète les hormones de stress	Glandes surrénales	Diminuent la sécrétion des hormones de stress

Deux systèmes d'hormones sont en jeu :

Adrénaline : hormone du stress

Cortisol et endorphines

Le circuit des émotions

Circuit des émotions

Charge->	Tension ->	Décharge ->	Récupération
« agression » extérieure Positive ou négative	Mobilisation de l'organisme Sécrétion d'adrénaline + stimulation du système sympathique + mise sous tension musculaire	Action/réponse: Combat/fuite Dépense d'énergie	Retour à l'équilibre Sécrétion de corticoïdes +stimulation du système parasympathique +détente Si le retour à l'équilibre n'est pas possible: début de l'épuisement

Points clés :

Les émotions servent à mobiliser de l'énergie

Quatre phases quelle que soit l'intensité de l'émotion :

Charge :

Signal issu du traitement d'une information sensorielle ou d'une pensée.

Tension :

Sécrétion hormonale, transmission de l'information dans tout le corps.

Si la tension s'accumule, il y a décharge

Décharge :

L'expression (verbale et non verbale) permet la participation à la recherche de satisfaction

Si la charge se maintient sans période de récupération : il y a mise en place d'un phénomène décrit comme émotion de longue durée (ELD), conduisant à l'épuisement professionnel

Les ELD correspondent aux situations dans lesquelles on ne peut ni combattre ni fuir.

Définitions

Emotion

Ressenti physique interne face à un événement extérieur : ce qui nous met en mouvement « e movere » peur, colère tristesse, joie.

Trouble intense de l'affectivité, réaction, immédiate, incontrôlée ou inadaptée à certaines impressions ou représentations. L'émotion se traduit organiquement par des réactions neurovégétatives ou motrices (rougeur, transpiration, tremblements) Le Robert

Les émotions sont des réactions complexes qui engagent à la fois le corps et l'esprit. Ces réactions influent un état mental subjectif, tel que la colère, l'anxiété ou l'amour, une impulsion à agir, tel que fuir ou attaquer, que cela exprimé ou non, et de profonds changements dans le corps, tel qu'une augmentation du rythme cardiaque ou de la pression sanguine. Certains de ces changements corporels préparent à des actions d'adaptations soutenues. D'autres tels que les postures, les gestes et les expressions faciales communiquent aux autres ce que nous ressentons ou ce que nous voulons que les autres croient que nous ressentons.

L'objectif de l'émotion est d'avoir de l'impact sur l'autre dans la relation.

Sentiments

Emotions mêlées et pensées. Etat affectif complexe et durable lié à certaines émotions et représentations : jalousie, envie, honte, culpabilité, coincé, perdu, impuissant, désespéré.

Les sentiments expriment un drame de la vie personnelle, associé à l'histoire des personnes, de leurs valeurs et des idées qui leur tiennent à cœur ainsi qu'à leurs croyances envers elles-mêmes et envers le monde où elles vivent. Ils sont déclenchés par une évaluation de la signification personnelle du sens de ce qui se produit dans la situation. La trame dramatique varie d'un sentiment à l'autre, chaque sentiment ayant sa propre histoire.

D'un point de vue socioculturel, les sentiments sont la réponse donnée à une interaction avec nous-mêmes et/ou avec les autres.

Sensations

Etat psychologique découlant des impressions reçues à dominantes affectives ou physiologiques excitation, satiété, vide, plénitude, confusion, bien-être, calme, agité...

Affects

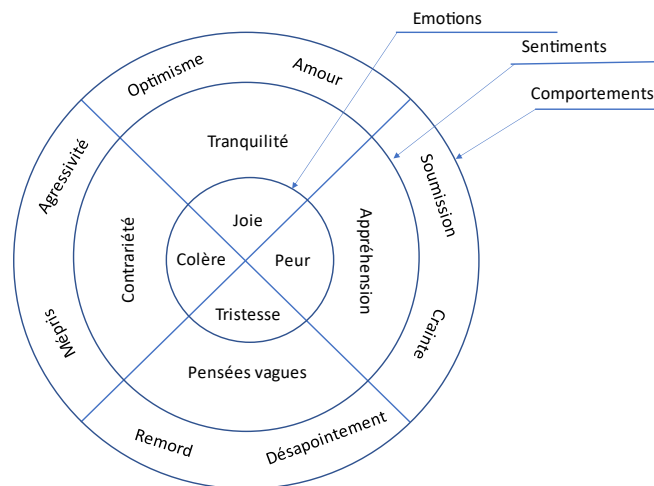
Impressions élémentaires d'attraction ou de répulsion : Amour, haine, désir

« Les émotions sont des processus qui nous permettent de nous adapter aux changements environnementaux et aux enjeux sociaux »

« Pour se comporter de façon rationnelle, l'Homme a besoin des émotions »

Stimuli>pensée>émotion>comportement

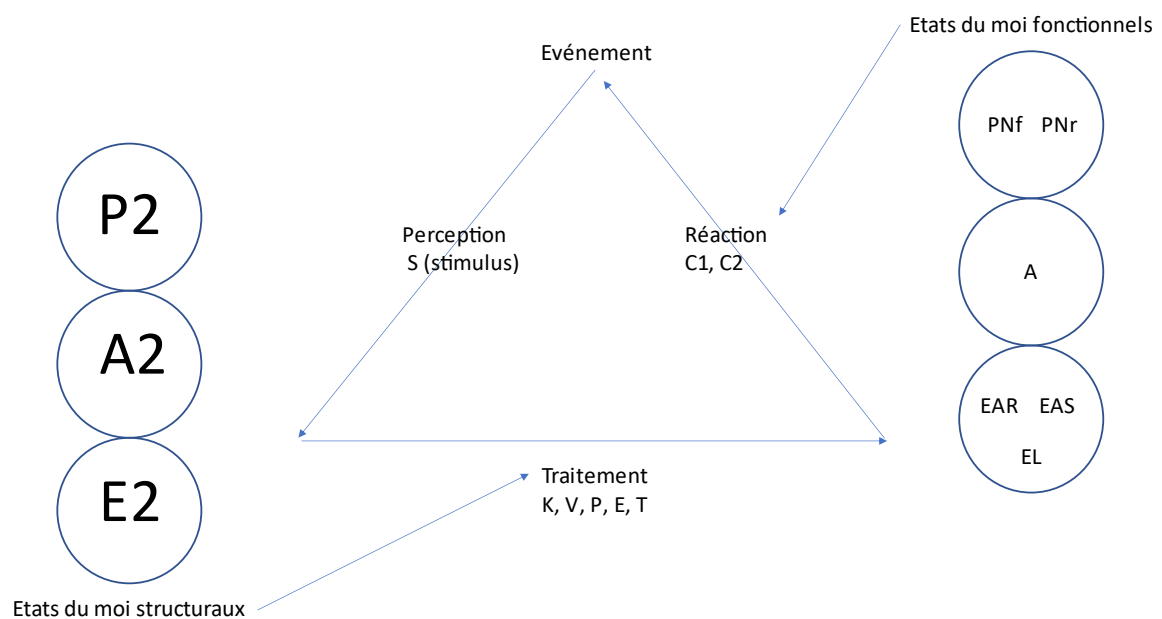
S->P/E->C : Le stimulus conduit à une réponse émotionnelle et à une réponse cognitive, le comportement va en découler.



Emotions et AT

Les émotions/sentiments sont un des constituants de base des états du moi.

« Un état du moi est un système cohérent de pensées et de sentiments mis en évidence par des types de comportements correspondants. » E.Berne



En analyse transactionnelle il y a quatre émotions de base :

La peur

La colère

La tristesse

La joie.

Avec l'analyse transactionnelle, apprendre à gérer nos émotions c'est permettre de vivre nos ressentis émotionnels avec notre état du moi Adulte, ce qui nous permettra d'en parler, de ressentir tout en continuant à penser, de ressentir sans envahissement. Quand nous saurons identifier le déclencheur de l'émotion, ou aider notre « client » à le faire pour lui-même, elle sera plus facile à traiter. La recherche du stimulus, du sens de l'émotion qu'il soit réel ou lié à une interprétation biaisée que nous avons d'une situation, va nous aider à relativiser l'émotion et à poursuivre la recherche de solutions.

Depuis Descartes, la séparation discutable entre le corps et l'esprit dans la pensée occidentale affirme que les émotions perturbent la pensée et la raison. Cette vision partagée par beaucoup est aujourd'hui remise en cause par de nombreuses observations qui tendent à établir l'hypothèse inverse à savoir que la perception des émotions permet à la raison de fonctionner pleinement en nous aidant à prendre les bonnes décisions Cf A. Damasio « L'erreur de Descartes »

A tout moment nous prenons des décisions à partir d'émotions ou de sentiments.

Prendre soin des enfants à partir de notre amour ou d'une inquiétude.

Décider de nous opposer à partir de la colère

Ne pas réaliser une action prévue à partir de la peur.

La plupart des émotions ne nous sont pas sensibles car elles passent dans le flux de la vie.

A chaque instant nous évaluons ce que nous vivons, sentons, notre relation avec le monde et nous-mêmes. Grace à notre système émotionnel nous sommes en permanence renseignés sur nos besoins. Ce sont nos émotions qui activent l'hypothalamus responsable de la sécrétion d'adrénaline.

Chaque émotion attend une réponse

Les émotions se transforment en conduites comme décrites dans le tableau de synthèse.

Le tableau de synthèse

S	K (kinesthésique))	V (vécu)	P (pensée)	E (Emotion)	C1 (comportement)	C2 (Comportement)	T (tâche de croissance)
Stimulus	Ressenti	Vécu profond	Niveau cognitif	Niveau émotionnel	Comportement biologique inné	Action sociale évoluée	Réponse ultime niveau intrapsychique Accepter les limites de l'existence
Une pensée, un souvenir, un événement extérieur	inconfort	Alarme	une menace un danger la répétition d'une expérience douloureuse	La peur	Fuite pour assurer la protection	Demande de réassurance ou de protection	Acceptation de ses propres limites. Renoncement à la toute puissance. S'en aller
		Alarme	Un dommage subi, matériel ou psychologique, on envahit mon territoire	La colère	La contre agression ou l'attaque	Demande de réparation et/ou changement de comportement	Acceptation de mes limites et des limites de l'autre ce qui permet la négociation
		Vide	Perte d'objet, d'amour, Rupture subie ou choisie	La tristesse	Le repli, les pleurs	Demande d'amour et de consolation en soi-même, l'autre est à côté, présent	Acceptation de la frustration des limites de la condition humaine; élaboration du deuil et capacité à créer de nouveaux liens
	Confort	Plénitude Excitation	réussite plénitude satisfaction affective Il y a quelque chose à faire de gratifiant	La joie L'enthousiasme	Ouverture vers l'autre et maintien égoцентриque de cet état Agitation excitation	Le partage, aller vers l'autre Se mettre dans l'action	Acceptation du bon, de la gratitude
ici le problème n'est pas résolu							
la prise de conscience se fait là							
D'après C.Moiso, V.Sichem, D.Chernet							

Accompagner les émotions avec l'AT

Utiliser tous les états du moi fonctionnels

PNf. : assurer la protection de la personne (vérifier l'environnement, le coté adapté de la situation, l'absence de risque d'exploitation) ; vigilance, bornes émotionnelles (non passage à l'acte violent verbal et encore moins, physique). Garant de la frontière. Assurer du respect quoique la personne dise ou fasse.

PNr. : se montrer physiquement ouvert, intéressé, patient, encourageant (dis m'en plus, vas-y raconte prends ton temps, dis ce que tu penses...)

A : connaissance et compréhension des paramètres spécifiques et culturels de l'émotion de la personne. Je sais à quoi ça sert de pleurer.

EL. : résonnance naturelle, valider l'expérience d'être humain à être humain : montrer en quoi on est touché, on est concerné.

Permettre la traversée de l'émotion

Peur : offrir un contenant (pièce fermée, faire parler, demander de garder le contact). Faire parler de ce qu'il voit, il imagine)

Colère : offrir une stabilité, une densité (se tenir debout, sans reculer, tranquillement stable. Reformuler sans interprétation. Chercher à comprendre ce qu'il vit, qu'est-ce qui se passe que lui -a-t'on fait. S'intéresser avec respect à l'origine de la colère et aux conséquences.

Tristesse : offrir une main, une présence. L'amener à mettre des mots sur des pleurs : quelle est la perte ?

Joie : offrir une résonnance, contact visuel. Aider à l'expression de la réussite, de la joie, du plaisir.

Normaliser l'émotion

Peur : la rendre banale, la peur est un sentiment normal et acceptable de l'Homme,

« La peur c'est ce qui justifie le courage » Baden Powell

chercher des options opérationnelles, envisager des options de réassurance

Colère : reformuler le dommage, dire sa compréhension, aider à reformuler ce qui sera réparateur, ce qu'elle va faire.

Tristesse : encourager à aller jusqu'au bout, confirmer la perte.

Joie : se réjouir, formuler le partage.

Emotions et communication

L'AT vise à l'autonomie (comme capacité à ressentir des émotions authentiques) et non des émotions rackets que nous verrons plus loin dans la formation.

Autonomie et émotions

- Autonomie comme capacité à ressentir et exprimer des émotions authentiques



Les émotions servent à communiquer, ce que l'on appelle le non verbal, c'est la communication de l'émotion ou du sentiment qui est derrière l'expression verbale de la pensée.

Graduation dans les émotions et différence

On ne communique pas la même chose selon le mot et l'expression non verbale que l'on emploie

Inquiétude, trac	Peur	Terreur
Irritation	Colère	Rage
Vague à l'âme	Tristesse	Désespoir
Plaisir	Joie	Euphorie, extase

Il existe une gradation dans la perception des sentiments et des émotions : dire inquiétude plutôt que peur dans une entrée en relation permet un meilleur contact avec la personne et lui évite de redéfinir.

Les « Élastiques »

Définition : Un mécanisme d'actualisation qui amène la personne à vivre dans la situation présente une réaction disproportionnée à un événement.

La disproportion indique que le sentiment est archaïque

Un « élastique » c'est l'expression dans l'ici et maintenant d'une émotion ancienne familière pendant l'enfance (ex : rage, impuissance, angoisse...)

Que faire face à un élastique :

1 accueillir avec bienveillance

2 expliquer que les « élastiques » sont des sentiments archaïques qui relient au passé et qu'ils peuvent empêcher de fonctionner dans l'ici et maintenant, en tenant compte de la réalité actuelle

Bibliographie

Daniel Chernet : Coacher les émotions, Eyrolles 2016

Claude Steiner : L'ABC des émotions, Interéditions

François Lelord et Christophe André : La force des émotions. Editions Odile Jacob 2001.

Jacques Regard : Les émotions tout simplement, Eyrolles 2007

Daniel Goleman : L'intelligence émotionnelle au travail, Robert Laffont 1997

Serge Tisseron : vérités et mensonges de nos émotions, Albin Michel 2005

Antonio Damasio : Spinoza avait raison, Odile Jacob 2003

Daniel Ravon : apprivoiser ses émotions. L'intelligence de situation, Eyrolles 2008