

# Qualité relationnelle: quand les émotions s'en mêlent

---

2<sup>ème</sup> journée régionale

« LITTERATIE EN SANTE »

En Drôme-Ardèche, 2019



Soizic BRUNET,  
Chargée de projets IREPS ARA



Relation d'aide :

*« Relation dans laquelle au moins un des deux protagonistes cherche à favoriser chez l'autre la croissance, le développement, un meilleur fonctionnement, une plus grande capacité d'affronter la vie. »*

Carl ROGERS, *Le développement de la personne*, traduit par E.L Herbert, Dunod

Relation d'aide :

*« Relation dans laquelle au moins un des deux protagonistes cherche à favoriser chez l'autre la croissance, le développement, un meilleur fonctionnement, une plus grande capacité d'affronter la vie. »*

Carl ROGERS, *Le développement de la personne*, traduit par E.L Herbert, Dunod

⇒ Congruence

⇒ Sincérité

La sécurité et une relation de confiance,



# Focus sur les émotions

---

- Très bref historique
- Définition des émotions
- Fonctions des émotions
- Exprimer ou supprimer ses émotions
- L'empathie

# 1- Très bref historique

Antiquité



# 1- Très bref historique

Antiquité



- Depuis l'Antiquité : émotions = pulsions (humain?)

# 1- Très bref historique

Antiquité



• Depuis l'Antiquité : émotions = pulsions (humain?)

• 19<sup>e</sup> siècle : émotions = fonctionnelles ?

# 1- Très bref historique

Antiquité



- Depuis l'Antiquité : émotions = pulsions (humain?)

- 19<sup>e</sup> siècle : émotions = fonctionnelles ?

- Depuis le milieu du 20<sup>e</sup> siècle : émotions = nécessité admise de tous  
Engouement scientifique et mouvance sociétale (depuis environ 20 ans)

## 2- Définition des émotions

- 92 définitions entre 1990 et 2000

- Relatif consensus:

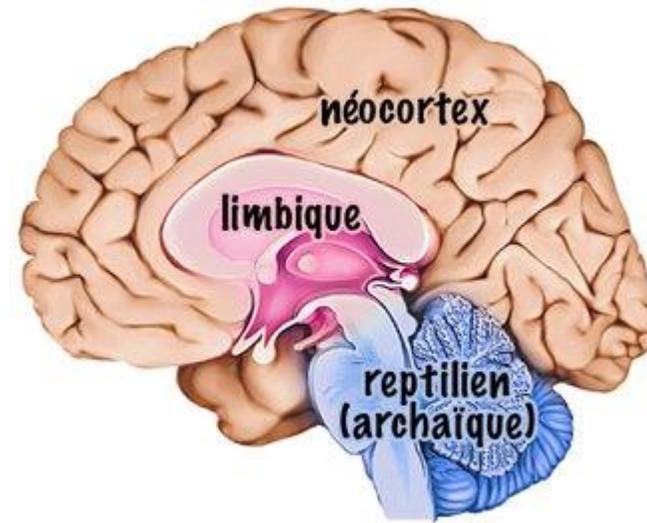
« L'émotion est une réaction aiguë et transitoire, provoquée par un stimulus spécifique, et caractérisée par un ensemble cohérent de réponses cognitives, physiologiques et comportementales. »

Moïra MIKOLAJCZAK, *Les compétences émotionnelles*, Dunod « Psycho Sup », 2014

## 2- Définition : très bref point de physiologie cérébrale

Depuis les travaux des neuroanatomistes James Papez (1937) puis Mac Lean (1949)

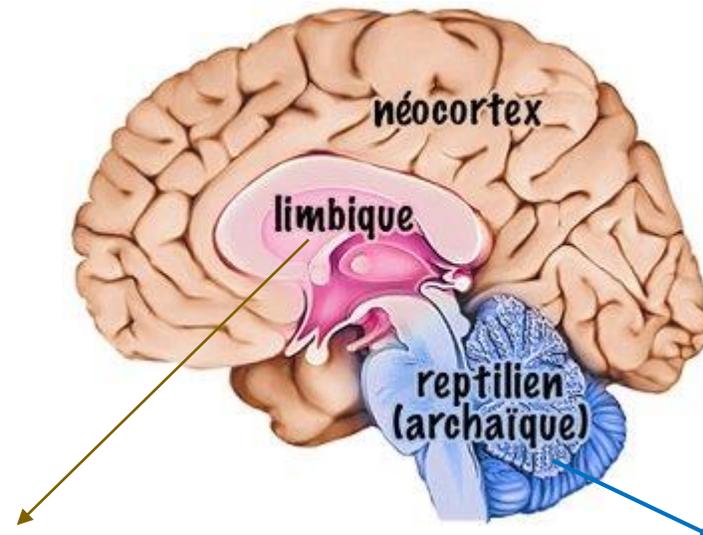
Théorie du "cerveau triunique" : « le cerveau est passé, au fil du temps, à travers trois stades évolutifs. Chez l'humain et les mammifères les plus évolués, les trois cerveaux cohabitent. »



## 2- Définition : très bref point de physiologie cérébrale

Depuis les travaux des neuroanatomistes James Papez (1937) puis Mac Lean (1949)

Théorie du "cerveau triunique" : « le cerveau est passé, au fil du temps, à travers trois stades évolutifs. Chez l'humain et les mammifères les plus évolués, les trois cerveaux cohabitent. »



**Système limbique** : Ensemble de plusieurs glandes dont l'amygdale, l'hypothalamus, le noyau accumbens, l'hippocampe ....  
**Forte implication dans les émotions.**

Déclenche en situation de danger, comportements liés à la survie (attaque, fuite, immobilité)

## 2- Définition : très bref point de physiologie cérébrale

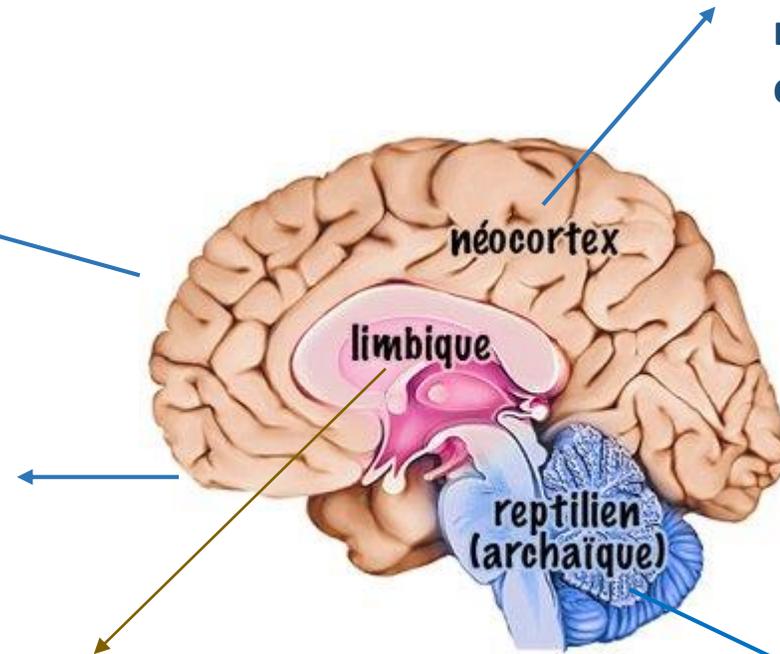
Depuis les travaux des neuroanatomistes James Papez (1937) puis Mac Lean (1949)

Théorie du "cerveau triunique" : « le cerveau est passé, au fil du temps, à travers trois stades évolutifs. Chez l'humain et les mammifères les plus évolués, les trois cerveaux cohabitent. »

**Cortex préfrontal :**  
contrôle les réponses émotionnelles

**Cortex orbito-frontal (COF) :** maîtrise des émotions fortes

**Système limbique :** Ensemble de plusieurs glandes dont Amygdale, hypothalamus, le noyau accumbens, l'hippocampe .....  
**Forte implication dans les émotions.**



Réflexion, raisonnement,  
créativité, imagination,  
résolution de problèmes,  
conscience de soi, empathie

Déclenche en situation de  
danger, comportements  
liés à la survie (attaque,  
fuite, immobilité)

## 2- Définition des émotions, exemple.

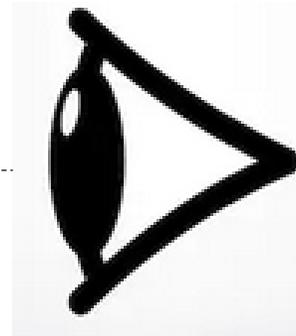
« L'émotion est une réaction aiguë et transitoire, provoquée par un stimulus spécifique, et caractérisée par un ensemble cohérent de réponses cognitives, physiologiques et comportementales. »

Moïra MIKOLAJCZAK, *Les compétences émotionnelles*, Dunod « Psycho Sup », 2014

## 2- Définition des émotions, exemple.

« L'émotion est une réaction aigue et transitoire, provoquée par un **stimulus spécifique**, et caractérisée par un ensemble cohérent de réponses cognitives, physiologiques et comportementales. »

Moïra MIKOLAJCZAK, *Les compétences émotionnelles*, Dunod « Psycho Sup », 2014



## 2- Définition des émotions, exemple : la peur

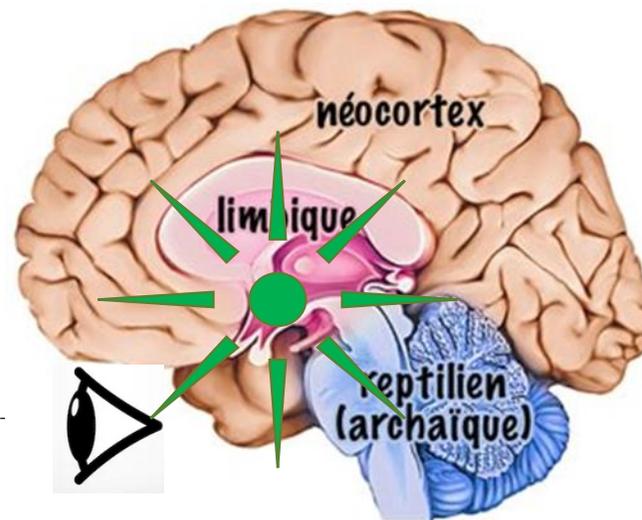
« L'émotion est une réaction aigue et transitoire, provoquée par un **stimulus spécifique**, et caractérisée par un ensemble cohérent de réponses physiologiques, cognitives, et comportementales. »

### Activité neuroendocrinienne :

- Augmentation du rythme cardiaque
- Augmentation de la fréquence respiratoire  
= O<sub>2</sub> sanguin

→ Libération de sucre dans le sang

= pouvoir agir



## 2- Définition des émotions, exemple : la peur

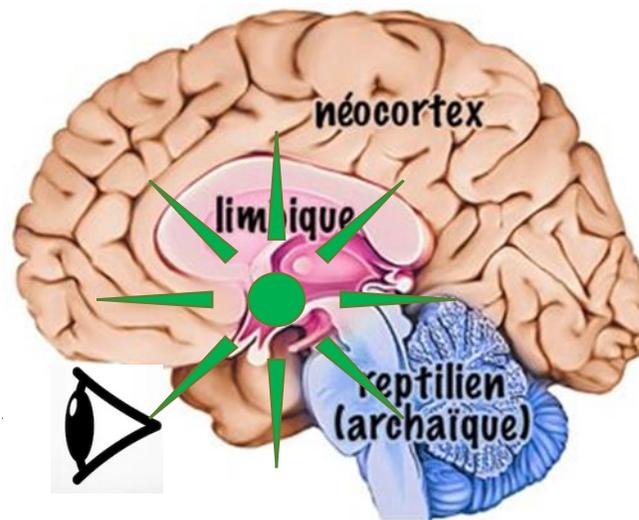
« L'émotion est une réaction aigue et transitoire, provoquée par un **stimulus spécifique**, et caractérisée par un ensemble cohérent de réponses, physiologiques, cognitives et comportementales. »

### Activité neuroendocrinienne :

- Augmentation du rythme cardiaque
- Augmentation de la fréquence respiratoire = O<sub>2</sub> sanguin

→ Libération de sucre dans le sang

= pouvoir agir



## 2- Définition des émotions, exemple : la peur

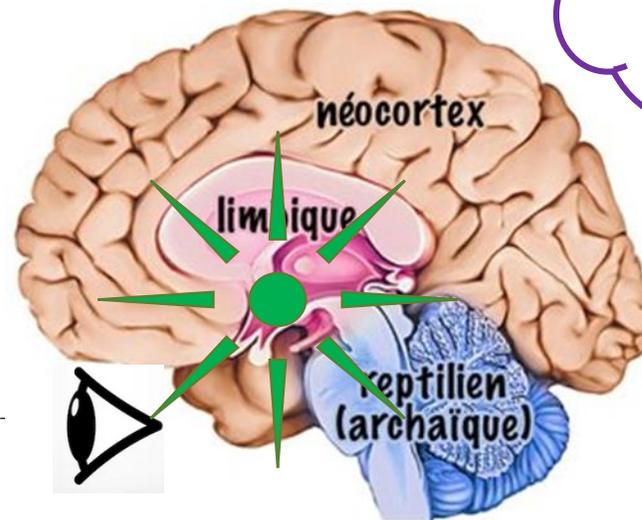
« L'émotion est une réaction aigue et transitoire, provoquée par un **stimulus spécifique**, et caractérisée par un ensemble cohérent de réponses, physiologiques, cognitives et comportementales. »

### Activité neuroendocrinienne :

- Augmentation du rythme cardiaque
- Augmentation de la fréquence respiratoire = O<sub>2</sub> sanguin

→ Libération de sucre dans le sang

= pouvoir agir



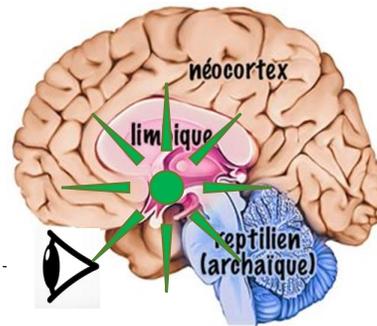
« Le monstre ! »  
« Je suis seule à la maison ! »  
« Quoi faire?? »



## 2- Définition des émotions, exemple : la peur

« L'émotion est une réaction aigue et transitoire, provoquée par un **stimulus spécifique**, et caractérisée par un ensemble cohérent de réponses, physiologiques, cognitives et comportementales. »

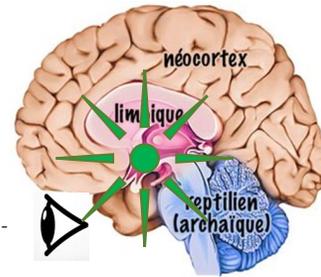
Activité neuroendocrinienne



Agir, réagir

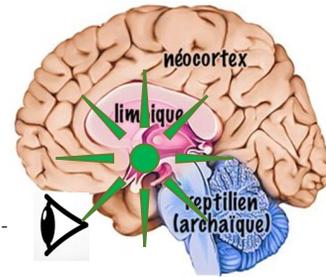
2- Définition d'une émotion, exemple : la peur

**Agir, réagir** : réactions primaires, de survie



## 2- Définition d'une émotion, exemple : la peur

**Agir, réagir** : réactions primaires, de survie

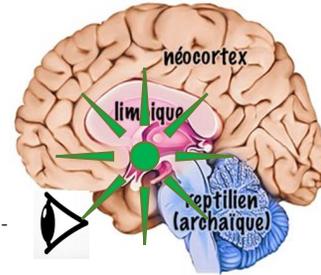


Fuir



## 2- Définition d'une émotion, exemple : la peur

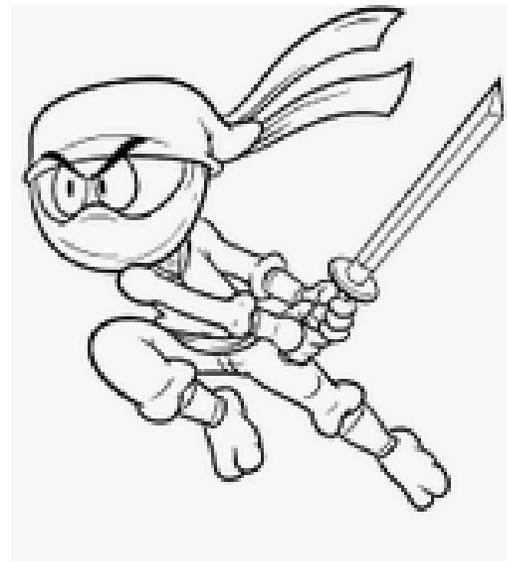
Agir, réagir : réactions primaires, de survie



Fuir

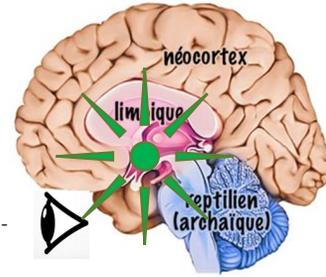


Attaquer



## 2- Définition d'une émotion, exemple : la peur

Agir, réagir : réactions primaires, de survie



Fuir



Attaquer

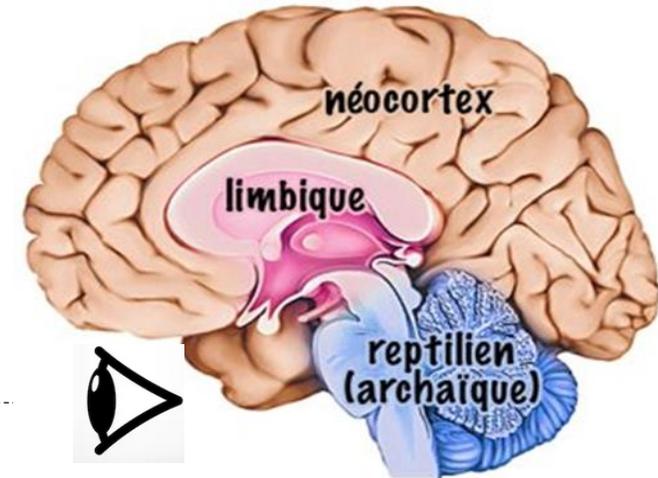


S'immobiliser



## 2- Définition d'une émotion, exemple : la peur

**Agir, réagir** : le raisonnement, utilisation du temps de latence et intervention du néocortex.

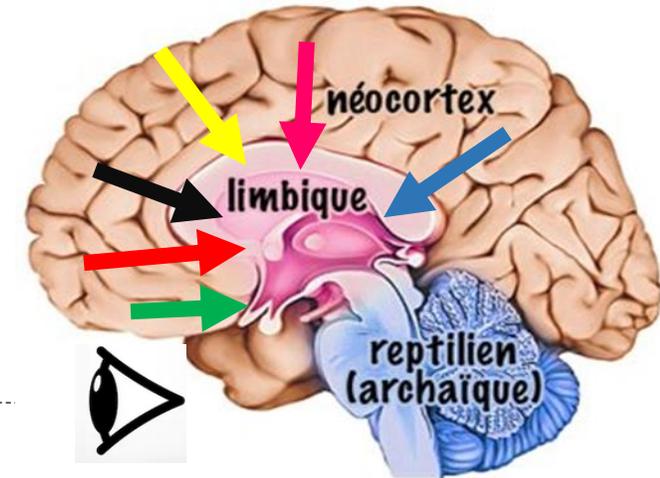


## 2- Définition d'une émotion, exemple : la peur

**Agir, réagir** : le raisonnement, utilisation du temps de latence et intervention du néocortex.

Développement cérébral depuis l'enfance :  
croissance de connexions synaptiques entre les  
différents zones du cerveau. Communication  
possible du néocortex vers les cerveaux limbique  
et reptilien.

- apaisement de l'émotion,
- apaisement de la réaction physiologique,
- **Raisonnement.**



## 2-Définition : Emotions de bases selon Ekman, Friesen et Ellsworth

### Les émotions de bases :

Catégorisation la plus reconnue à partir des expressions faciales universelles (Ekman, Friesen et Ellsworth – 1982).

6 émotions de base :

a : **dégout**

b : **joie**

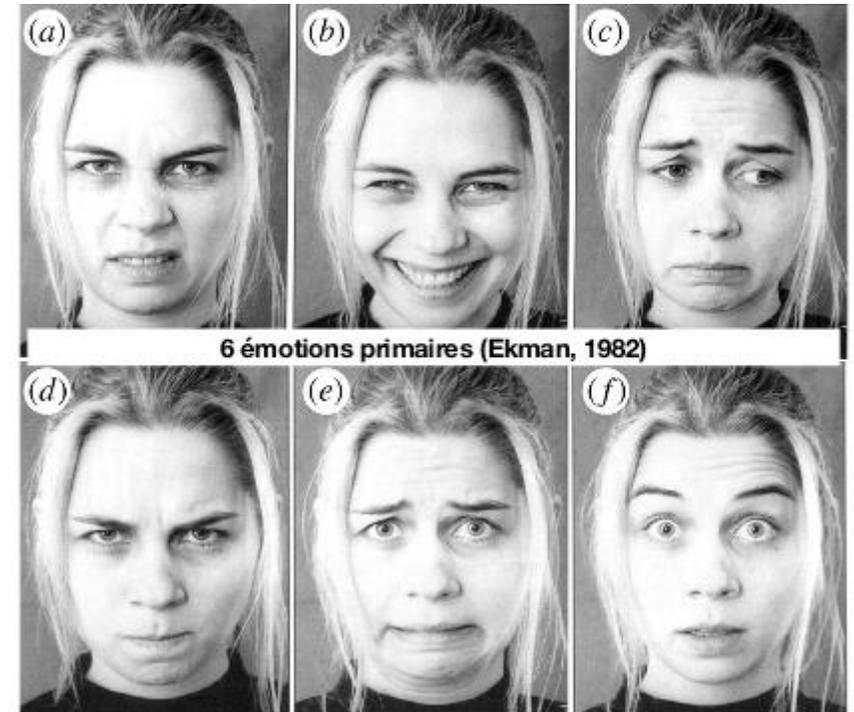
c : **tristesse**

d : **colère**

e : **peur**

F : **surprise**

+ émotions secondaires = mélanges des émotions de base.



## 2- Définition : Vocabulaire des émotions très riche

**Exemple : quelques mots pour parler de la joie**, du travail de Regis GAUDEMER (éducation)

Les noms pour exprimer la joie	
Le contentement	; Le bonheur
L'euphorie	; La satisfaction
Le plaisir	; Le paradis
La félicité	; L'allégresse
L' enchantement	
Le ravissement	
La jubilation	
La gaieté	

Les adjectifs pour exprimer la joie	
Heureux	; Gai
Radieux	; Comblé
Ravi	; Satisfait
Enchanté	; Bienheureux
Joyeux	; Enjoué
Content	; Rieur
Réjoui	

La valence des émotions : l'intensité imperceptible ou volcanique

# 3- Fonctions des émotions

- La survie
- La passage à l'action
- La prise de décision
- La satisfaction de nos besoins
- La satisfaction de nos objectifs
- Participent à donner du sens et comprendre la vie



adaptation

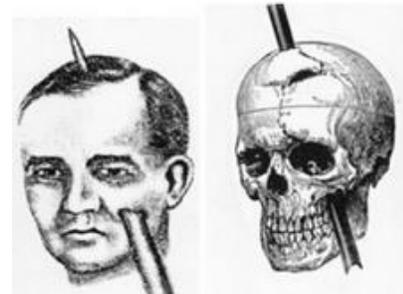
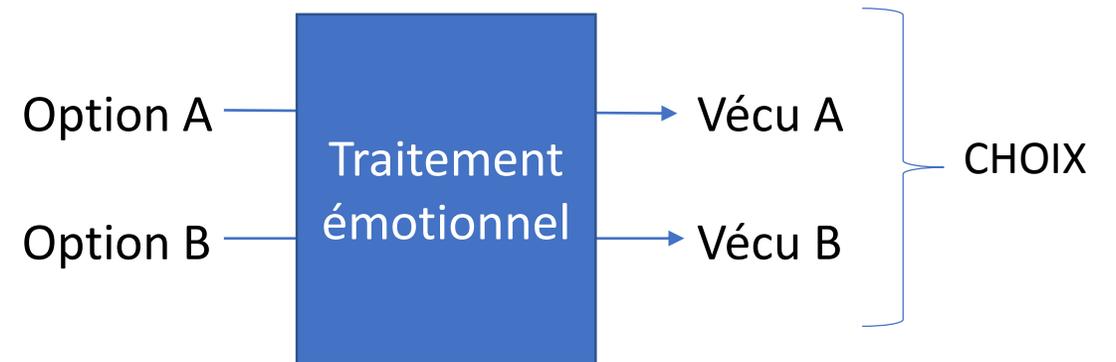
## 3- Fonctions des émotions

- La survie, la vie
- La passage à l'action
- **La prise de décision**
- La satisfaction de nos besoins
- La satisfaction de nos objectifs
- Participent à donner du sens et comprendre la vie

### 3- Fonctions des émotions

- La survie, la vie
- La passage à l'action
- **La prise de décision**
- La satisfaction de nos besoins
- La satisfaction de nos objectifs
- Participent à donner du sens et comprendre la vie

Antonio DAMASIO, neuropsychologue, a mis en évidence que le traitement des émotions est nécessaire pour faire des choix. (1994)



Étude du cas Phineas Gage

## 3- Fonctions des émotions

- La survie, la vie
- La passage à l'action
- La prise de décision
- **La satisfaction de nos besoins**
- La satisfaction de nos objectifs
- Participent à donner du sens et comprendre la vie

### 3- Fonctions des émotions

- La survie, la vie
- La passage à l'action
- La prise de décision
- **La satisfaction de nos besoins**
- La satisfaction de nos objectifs
- Participent à donner du sens et comprendre la vie

<b>Emotion</b>	<b>Besoin associé</b>	<b>Utilité</b>
<b>Peur</b>	Besoin de sécurité	Permet de se préparer, d'anticiper, de se protéger, etc.
<b>Joie</b>	Besoin d'appartenance	Permet de partager, de favoriser la relation à l'autre, de renforcer l'estime de soi, etc.
<b>Colère</b>	Besoin d'estime	Permet de s'affirmer, de se défendre, de marquer les limites, etc.
<b>Tristesse</b>	Besoin d'appartenance	Permet de deuil, l'acceptation, etc.

*Moïra MIKOLAJCZAK 2014, COSNIER 2015, à partir des travaux de EKMAN et FRIESEN 1977.*

**Agréables ou désagréables, toutes les émotions sont valides et nécessaires.**

*Michelle LARIVEY, psychologue, «Les genres d'émotions », 1998*

## 3- Fonctions des émotions

- La survie, la vie
- La passage à l'action
- La prise de décision
- La satisfaction de nos besoins
- **La satisfaction de nos objectifs**
- Participent à donner du sens et comprendre la vie

## 3- Fonctions des émotions

- La survie, la vie
- La passage à l'action
- La prise de décision
- La satisfaction de nos besoins
- **La satisfaction de nos objectifs**
- Participent à donner du sens et comprendre la vie

### Différents objectifs :

- Conscients ou inconscients
- Socialement valorisés ou non
- Durables ou transitoires

← Singularité, histoire de vie, environnement

### 3- Fonctions des émotions

Les émotions nous portent des messages sur la satisfaction ou non de nos besoins, de nos objectifs.

Dans le but de nous adapter, de nous réajuster.

Comprendre le message ?



- Nos capacités réflexives (mentaliser notre vécu, visionner nos états mentaux)
- La connaissance de soi
- Notre expérience

# 4- Exprimer ou non ses émotions ?

## Exprimer ses émotions :

- Réguler les relations interpersonnelles
- Une inhibition excessive = problèmes de santé

## Supprimer ses émotions

- Préserver de bonnes relations
- Attention au contexte.

# 4- Exprimer ou non ses émotions ?

## Exprimer ses émotions :

- Réguler les relations interpersonnelles
- Une inhibition excessive = problèmes de santé

## Supprimer ses émotions

- Préserver de bonnes relations
- Attention au contexte.

« Le plus important n'est pas d'exprimer ou de supprimer ses émotions, mais la flexibilité à adopter le comportement le plus adapté au contexte ».

*George A BONNANO, professeur de psychologie clinique, dans Moïra MIKOLAJCZAK, Les compétences émotionnelles, 2014*

Adapté tant du point de vue du message (dont degré de détails) et que de la forme (intensité, durée, ton...).

## 4- Expression et écoute des émotions

Écoute des émotions de l'autre = favoriser l'expression de l'autre.

C'est une compétence sociale importante.

 contribue à créer une relation positive, favorable à la confiance.

# 5- Empathie



*Vidéo « Les neurones miroirs » INSERM*

# 5- Empathie



*Vidéo « Les neurones miroirs » INSERM*

**Système miroir** (Giacomo RIZZOLATTI

(professeur en physiologie, 1990-à maintenant) et  
Peter FONACY, psychanalyste contemporain)

→ Comprendre le comportement  
(actions et émotions) des autres, le  
prédire et de faire des suppositions.

# 5- Empathie



Vidéo « Les neurones miroirs » INSERM

**Système miroir** (Giacomo RIZZOLATTI

(professeur en physiologie, 1990-à maintenant) et  
Peter FONACY, psychanalyste contemporain)

→ Comprendre le comportement  
(actions et émotions) des autres, le  
prédire et de faire des suppositions.

Pour le neurologue social Jean DECETY :

L'empathie (vue par les neurologues contemporains) a 3  
composantes :

- **Affective** = partager l'état émotionnel
- **Motivationale** = être motivé pour prendre soin
- **Cognitive** = comprendre autrui en adoptant sa  
perspective

# 5- Empathie



Vidéo « Les neurones miroirs » INSERM

## Système miroir (Giacomo RIZZOLATTI

(professeur en physiologie, 1990-à maintenant) et  
Peter FONACY, psychanalyste contemporain)

→ Comprendre le comportement  
(actions et émotions) des autres, le  
prédire et de faire des suppositions.

Pour le neurologue social Jean DECETY :

L'empathie (vue par les neurologues contemporains) a 3  
composantes :

- Affective = partager l'état émotionnel
- Motivationnelle = être motivé pour prendre soin
- Cognitive = comprendre autrui en adoptant sa perspective

# 5- Empathie



Vidéo « Les neurones miroirs » INSERM

**Système miroir** (Giacomo RIZZOLATTI

(professeur en physiologie, 1990-à maintenant) et Peter FONACY, psychanalyste contemporain)

→ Comprendre le comportement (actions et émotions) des autres, le prédire et de faire des suppositions.

Pour le neurologue social Jean DECETY :

L'empathie (vue par les neurologues contemporains) a 3 composantes :

- Affective = partager l'état émotionnel
- Motivationnelle = être motivé pour prendre soin
- Cognitive = comprendre autrui en adoptant sa perspective

Phénomène inné partagé par les mammifères sociaux

Au fil de l'évolution, complexification de l'empathie et articulation avec autres fonctions : langage, conscience de soi et des autres, ...

# Bibliographie

- Jean DECETY, in Boris CYRULNIK, *Comment fonctionnent nos émotions*, Sciences Psy « le savoir mérite d'être partagé », 2015
- Carl ROGERS, *Le développement de la personne*, traduit par E.L Herbert, Dunod
- Michelle LARIVEY, *Les genres d'émotions*, magazine électronique La lettre du psy, volume 2, juillet 1998
- Moïra MIKOLAJCZAK, *Les compétences émotionnelles*, Dunod « Psycho Sup », 2014

Pour aller plus loin : Jacques COSNIER, *Psychologie des émotions et des sentiments*, 2015

Merci de votre attention