Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Fiche F1 – Gestion des émotions

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

L'émotion est le résultat d'une interaction entre l'environnement et le monde interne. Elles impliquent des phénomènes neurologiques (système limbique), biologiques (sensations physiques), psychologiques (perceptions) et peuvent être plusieurs à se chevaucher au même moment.

Les émotions :

- ☐ Sont des réactions spontanées, elles émergent et disparaissent
- ☐ Sont de différentes durées (quelques secondes à plusieurs minutes)
- ☐ Sont complexes et peuvent comporter différentes réactions simultanées
- ☐ Sont universelles
- ☐ Sont automatiques
- ☐ Se perpétuent automatiquement
- ☐ Ne peuvent être modifiées directement



Toutes les émotions sont légitimes d'être vécues. Il n'existe pas de « mauvaises » émotions. Elles peuvent cependant être désagréables et inconfortables. C'est plutôt la réaction comportementale qui s'en suit qui peut être dommageable. On parle de comportement **approprié** versus **inapproprié** face à une situation donnée.

Le rôle des émotions

- Elles nous motivent (et nous organisent) pour agir
- Elles nous permettent de réagir rapidement et instinctivement aux situations vécues
- Elles communiquent avec les autres (et les influencent)
- Elles communiquent avec nous (sur les situations vécues, sur nos besoins)

Les émotions fondamentales

- ☐ La **joie**
- ☐ La **tristesse**
- ☐ La **colère**
- ☐ La **peur**
- ☐ Le **dégout**
- ☐ La **surprise**

Selon les travaux de *Paul Ekman*, il existe 6 émotions de base universelles. Ce sont des émotions dont les expressions faciales sont reconnues à travers toutes les cultures.
Ce sont des émotions que l'on observe chez tous les humains.

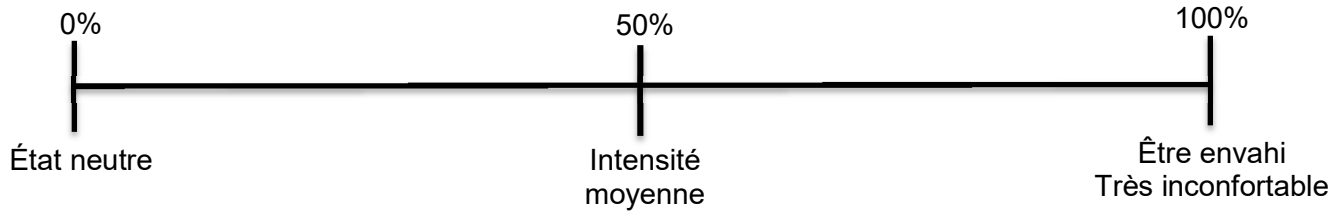
Les émotions désagréables

Certaines émotions sont plutôt connues pour être désagréables. Voici une liste exhaustive des différentes émotions désagréables classées en 5 émotions principales.

Anxiété	Colère	Culpabilité	Tristesse	Honte
☐ Vigilant ☐ Stressé ☐ Inquiet ☐ Angoissé ☐ Alarmé ☐ Effrayé ☐ Terrifié ☐ Crispé ☐ Soucieux ☐ Soupçonneux ☐ Affolé ☐ Paniqué ☐ Apeuré ☐ Méfiant ☐ Craintif	☐ Amer ☐ Irrité ☐ Frustré ☐ Rancunier ☐ Exaspéré ☐ Révolté ☐ Indigné ☐ Furieux ☐ Agressif ☐ Enragé ☐ Haineux ☐ Agacé ☐ Choqué ☐ Contrarié ☐ Fâché	☐ Autoaccusateur ☐ Repentant ☐ Victime ☐ Piteux	☐ Morose ☐ Mélancolique ☐ Déçu ☐ Découragé ☐ Déprimé ☐ Désespéré ☐ Désappointé ☐ Chagriné ☐ Accablé ☐ Désolé ☐ Malheureux ☐ Navré ☐ Peiné	☐ Humilié ☐ Déshonoré ☐ Déprécié ☐ Honteux
Les pensées à l'origine de ces émotions				
Un danger me menace… … que je ne pourrai pas éviter.	Cette personne commet ou a commis une faute. Elle ne devrait pas faire ce qu'elle fait ou n'aurait pas dû faire ce qu'elle a fait.	J'ai commis une faute. Je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait.	Ce qui arrive, est arrivé ou arrivera, est mauvais pour moi ou pour des personnes que j'aime.	J'ai commis une faute. Je n'aurais pas dû commettre cette faute… … par conséquent, ma valeur personnelle baisse ou est nulle aux yeux d'autrui.

L'intensité des émotions

Peu importe l'émotion en question, elle peut être vécue à différents niveaux d'intensité. Plus l'émotion est intense, plus les sensations corporelles sont désagréables et l'émotion difficile à réguler.



Les sensations physiques pouvant être associées aux émotions

L'émotion peut déclencher différentes sensations physiques. Ces sensations sont instinctives.

- ☐ Mal de tête
- ☐ Difficulté de concentration, d'attention et de mémoire
- ☐ Sensation de vertige ou étourdissement
- ☐ Bouche sèche/ difficulté à avaler
- ☐ Gorge nouée/ douleur
- ☐ Tension musculaire
- ☐ Sueurs/ transpiration
- ☐ Palpitations cardiaques/ sensation d'oppression (poitrine)/difficulté à respirer
- ☐ Envies fréquentes d'uriner
- ☐ Fourmillements aux extrémités
- ☐ Tremblement
- ☐ Estomac noué, nausées, maux de ventre
- ☐ Sensation de chaleur
- ☐ Frissons
- ☐ Raideur de la nuque
- ☐ Rougissement du visage



Les fonctions des émotions

Les fonctions principales des émotions sont de permettre à l'organisme d'agir, de communiquer et de nous motiver.

Émotions	Fonctions
Peur	Organise nos réactions lorsque notre vie, notre santé et notre bien-être sont **menacés**. Nous permet de nous concentrer sur une manière de **fuir le danger.**
Colère	Organise nos réactions quand des objectifs ou des **activités** importantes sont **bloqués** ou quand une **attaque contre** soi ou **des êtres chers** est imminente. Elle nous permet de nous concentrer sur l'**autodéfense**, la **maitrise** et **le contrôle de soi**.
Dégoût	Organise nos réactions à des situations et des évènements qui sont **offensants** et **contaminants**. Il nous permet de **rejeter** ou de nous **distancier** de certains éléments, évènements ou situations.
Tristesse	Organise nos réactions à **la perte** de quelqu'un ou de quelque chose d'important, et à des objectifs abandonnés ou non atteints. Elle nous permet de nous concentrer sur ce qui est important, sur l'atteinte d'objectif, et de communiquer aux autres le fait que nous avons besoin d'aide.
Honte	Organise nos réactions liées aux caractéristiques personnelles de nos comportements qui sont **déshonorables** ou **sanctionnés** dans notre communauté. Elle nous permet de nous concentrer sur la dissimulation de nos transgressions, et si celle-ci sont déjà publiques, d'adopter des comportements d'apaisement
Culpabilité	Organise nos réactions à des actions spécifiques qui nous ont conduits à **enfreindre nos valeurs**. Elle nous permet de nous concentrer sur des actions et des comportements qui nous permettront de redresser la situation.
Jalousie	Organise nos réactions aux personnes qui souhaitent nous ôter notre relation ou les choses qui nous importent. Elle nous permet de nous concentrer sur ce qui nous avons.
Amour	Organise nos réactions liées à la **reproduction** et à la **survie.** Elle nous permet de nous concentrer sur l'union et l'attachement aux autres
Bonheur	Organise nos réactions à un fonctionnement personnel optimal, aux personnes qui nous sont chères ou au groupe social auquel nous appartenons. Il nous permet de continuer des activités qui nous font plaisir et qui améliorent notre valeur personnelle et sociale

Les besoins associés aux émotions

Derrière chaque émotion vécue se cache un besoin sous-jacent, souvent inconscient. Bien souvent, c'est la non-satisfaction d'un besoin qui déclenche l'émotion. Bien identifier le besoin derrière l'émotion est nécessaire afin de combler celui-ci et ainsi apaiser l'émotion désagréable pouvant être vécue. Autrement dit, le besoin est la cause et l'émotion le résultat. En voici des exemples :

- ☐ **Besoin physiologique** : manger, boire, dormir, se vêtir
  - « *J'ai peur parce que je n'ai rien à manger.* »
- ☐ **Besoin de sécurité** : avoir un toit, ressources financières et matérielles suffisantes, stabilité familiale, stabilité affective, être en sécurité physiquement et psychologiquement, accessibilité à des services de santé et des services sociaux
  - *« Je suis en colère, car mon employeur m'a renvoyé et je vais manquer d'argent. »*
- ☐ **Besoin d'appartenance** : besoin d'aimer et d'être aimé, avoir des relations intimes, avoir des amis, faire partie d'un groupe, se sentir accepté par autrui
  - « *Je suis triste, car ma conjointe a rompu avec moi.* »
- ☐ **Besoin d'estime** : besoin d'être considéré et reconnu dans sa personne et dans ce qu'on fait, besoin de se respecter et de se faire confiance
  - *« Je suis en colère, car mon conjoint ne me remercie jamais pour toutes les tâches que j'accomplis pour notre famille. »*
- ☐ **Besoin d'accomplissement** : besoin de se réaliser, d'exploiter et de mettre en valeur son potentiel personnel dans tous les domaines de la vie

  « J'ai peur, car il se peut que l'école de danse où je pratique ferme ses portes. »

Références bibliographiques

Chaloult, L. et coll. (2008). *La thérapie cognitivo-comportementale : Théorie et pratique*. Montréal, Canada : Geatan Morin Éditeur.

M. Lineham, M. (2017). *Manuel d'entrainement aux compétences TCD*. 2e édition. Traduction de Paco Prada, Rosetta Nicastro, Nader Perroud. Suisse : Médecine et Hygiène.

Exemple de relation entre les émotions, les déclencheurs, les fonctions, les besoins et les réactions

Émotion	Évènement déclencheur	Interprétation d'évènements déclenchant l'émotion	Fonction	Besoin	Réaction
JOIE	**Plaisir, réalisation de soi, réussite** Recevoir une bonne nouvelle Atteinte des objectifs Recevoir de la considération, du respect, des louanges	Interpréter les évènements comme joyeux	Extérioriser	Partager avec d'autres	Rire Sourire Visage lumineux Énergie Communiquer ses sentiments positifs Enthousiasme Parler beaucoup
COLÈRE	**Intrusion dans sa vie privée** **Sentiment d'injustice, d'impuissance** Attaque ou menace envers soi ou une personne proche Perte de pouvoir Perte de contrôle Douleur physique/émotionnelle	Croire que l'on est traité injustement rigidité de la pensée Ruminer sur des évènements Juger la situation illégitime ou mauvaise	Défendre son territoire, ses valeurs, son intégrité, être reconnu et validé	Pouvoir s'exprimer, se sentir entendu	Attaque (physique, verbale ou matérielle) Quitter Hausser le ton Sarcasme Jurer Être bruyant
PEUR	**Danger** Vie, santé ou bien être de soi ou autrui menacé Flashbacks Situation nouvelle Solitude Noirceur Foule	Crainte de mourir, d'être blessé, de perte importante, d'être ridiculisé, de l'échec, de ne pas recevoir d'aide ou perdre l'aide	Protéger	Être protégé, Être rassuré	Figer Fuite Évitement Parler avec nervosité Crier, hurler Regard fixe Pleurer
TRISTESSE	**Perte/ rupture** Non-satisfaction de nos attentes Ne pas être reconnu Rejet Impuissance Être en présence de personnes tristes Isolement	Croire que l'on n'obtiendra pas ce que l'on veut Craindre une séparation Percevoir les choses comme sans espoir	Exprimer sa douleur	Être réconforté Être seul	Pleur Évitement Inaction Apathie Idées noires Lenteur Isolement Amotivation

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre