

Gestion des émotions (niveau 1)

- Faire la part des émotions en lien avec :
 - Le processus de deuil
 - Avec la sphère privée
 - **Compartimenter** les émotions / les problèmes (situations)
 - **Prioriser** les émotions
- Différence entre sentiment (diachronique, d'intensité modérée) et émotion (intensité qui augmente, passe par un maximum et décroît ensuite)
- IDENTIFIER / NOMMER
- VOIR CE A QUOI CELA CORRESPOND

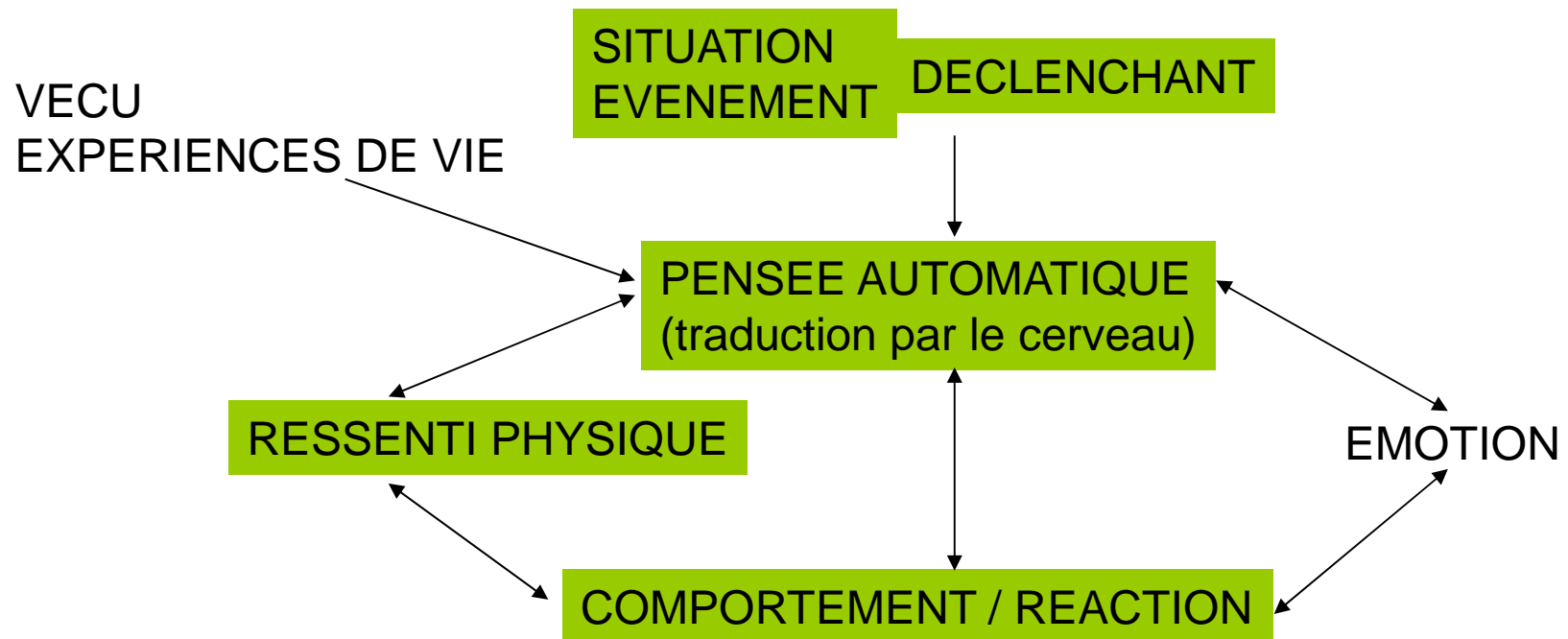


Gestion des émotions (quand le produit est évacué, sinon, prévention de la rechute)

- 4 objectifs :
 - Identifier les émotions
 - Diminuer la souffrance émotionnelle
 - Diminuer la vulnérabilité émotionnelle
 - Stabiliser (généraliser les processus)
- Emotion = signal d'alarme + alerte
 - C'est un moyen de communication → envoi d'un message important (signal d'alarme)
 - Il y a 4 phases successives
 - **Charge / Tension** (accumulation → émotion retenue)
 - **Décharge** (il faut évacuer/exprimer) / **Relaxation** (phase de résolution de l'émotion)

1^{er} objectif : Identifier les émotions

- OBSERVER / DECRIRE / RECONNAITRE



- On explore les émotions dans les 4 dimensions

1^{er} objectif : Identifier les émotions

- On recherche des erreurs de logique, des distorsions cognitives.
- En fonction des réponses, on fixe les priorités d'action.
- On aborde la grille par n'importe quel point d'entrée.
- 6 émotions et 4 points d'entrée.

1^{er} objectif : Identifier les émotions

- Les 6 émotions :
 - Peur / joie / tristesse
 - Colère / honte / amour
 - Les 4 dimensions :
 - Evènement / situation
 - Pensée automatique / Interprétation
 - Ressenti physique
 - Comportement / Réactions
- repérage/identification de l'émotion
- Un schéma par émotion
 - Des couleurs différentes par émotion

1^{er} objectif : Identifier les émotions

- Il existe des processus secondaires aux émotions
 - Les contrecoups (amour/colère/peur)
 - → nouveau schéma d'analyse fonctionnelle
 - La censure des émotions / Mythes % émotions
 - → travail sur les distorsions cognitives

2^{ème} objectif : Réduire la souffrance émotionnelle

- Deux aspects :
 - Comportemental % émotion identifiée
 - Gestion des pensées automatiques
(distorsions cognitives – idées fausses)
 - À partir de mécanismes inconscients, émergence de pensées conscientes

LES ÉMOTIONS

- **L'AMOUR**
- **LA JOIE**
- **LA TRISTESSE**
- **LA COLÈRE**
- **LA PEUR**
- **LA HONTE**

AMOUR

AMOUR
ADORATION
AFFECTION
BÉGUIN
INCLINATION
ATTRACTION
PENCHANT
ATTACHEMENT
FLAMME
ENGOUEMENT
GENTILLESSE
DÉVOTION
TENDRESSE
ENCHANTEMENT
ARDEUR
COUP DE FOUDRE
SYMPATHIE
AMITIÉ
PASSION
IDYLLE

- **Evènement / situation :**

- Une personne vous offre quelque chose que vous voulez, appréciez ou dont vous avez besoin.
- Une personne fait des choses que vous désirez ou que vous avez besoin qu' elle fasse.
- Vous passez beaucoup de temps avec une personne.
- Vous partagez une expérience particulière avec une personne
- Vous avez une communication exceptionnellement bonne avec une personne

- **Pensées automatiques / Interprétations :**

- Penser qu' une personne vous aime, a besoin de vous, vous apprécie.
- Penser qu' une personne est physiquement attrayante
- Juger la personnalité d' une personne comme exceptionnelle, plaisante ou attrayante.
- Penser que vous pouvez compter sur cette personne, qu' elle sera toujours là pour vous.

AMOUR

(SUITE)

- **Physique : ressentir de l' amour**

- Se sentir excité ou plein d' énergie
- Accélération du rythme cardiaque
- Se sentir et agir en toute confiance
- Se sentir invulnérable
- Se sentir content, joyeux ou exubérant
- Se sentir chaleureux, confiant et sécurisé.

- **Comportement / réaction**

- Contact visuel, regards mutuels
- Dire « je t' aime » ; Sourire
- Exprimer des sentiments positifs à une personne
- Toucher, choyer, serrer dans ses bras, tenir, câliner
- Partager du temps et des expériences avec quelqu' un
- Faire des choses que l' autre personne désire ou dont elle a besoin
- offrir des choses à une personne
- Essayer de voir une personne et passer du temps avec elle
- passer votre vie avec une personne
- Essayer d' avoir une proximité physique ou des relations sexuelles
- Essayer d' avoir une proximité relationnelle

JOIE
 JOIE ENGOUEMENT BÉATITUDE FIERTÉ
 AMUSEMENT PASSION BONHEUR RAVISSEMENT
 FÉLICITÉ EMBALLEMENT ESPOIR SOULAGEMENT
 GAÏETÉ EUPHORIE RÉJOUISSANCE SATISFACTION CONTENTEMENT
 EXCITATION JOVIALITÉ EMOTION
 ENCHANTEMENT HILARITÉ JUBILATION TRIOMPHE ENTHOUSIASME ENJOUEMENT
 OPTIMISME ARDEUR
 EXTASE RAYONNEMENT PLAISIR ALLÉGRESSE

- **Evènement / situation :**

- Avoir du succès dans une tâche, atteindre un résultat désirable
- Recevoir de l'estime, du respect ou des éloges
- Obtenir quelque chose pour lequel vous avez travaillé dur dont vous vous êtes inquiété
- Recevoir une magnifique surprise
- Se rendre compte que les choses se sont déroulées mieux que vous ne l'espériez
- Voir la réalité dépasser vos attentes
- Ressentir des sensations très agréables
- Faire des choses qui créent des sensations agréables ou en apportent à l'esprit
- Être accepté ou reconnu par les autres
- Appartenance (être entouré par des gens qui vous acceptent)
- Recevoir de l'amour, de l'amitié ou de l'affection
- Être en relation avec des personnes qui vous aiment ou vous apprécient

- **Pensées automatiques / Interprétations :**

- Interpréter des événements joyeux, simplement comme ils sont, sans rien ajouter ni soustraire

JOIE (SUITE)

- **Physique : ressentir de la joie**
 - Se sentir excité, plein d'énergie, actif
 - Se sentir l'envie de rire
 - Se sentir plein de chaleur
 - Avoir un ton de voix enthousiaste
- **Comportement / réaction**
 - Sourire, avoir le visage vif et éclatant
 - Etre plein d'entrain ou pétillant (« tenir la forme »)
 - Partager vos sentiments, communiquer votre sympathie,
 - Parler beaucoup
 - Prendre les gens dans ses bras,
 - Se lever et sauter
 - Dire des choses positives, utiliser un ton de voix enthousiaste

TRISTESSE

ABATTEMENT
DÉSAPPOINTEMENT
ANGOISSE
DÉFAITE
LANGUEUR
ECRASEMENT
TRISTESSE

ISOLEMENT
MAL DU PAYS
CONSTERNATION
EXIL
DÉPLAISIR
DÉSESPOIR

AGONIE
PEINE
DOULEUR
SOUFFRANCE
MALHEUR

NOSTALGIE
DEUIL
DÉPRESSION
MÉLANCOLIE
CHAGRIN MISÈRE

MOROSITÉ

- **Evènement / situation :**

- Voir que les choses tournent mal, avoir ce que vous ne voulez pas
- Ne pas obtenir ce pourquoi vous avez travaillé
- Ne pas avoir ce que vous voulez et que vous croyez avoir besoin dans votre vie
- Voir les choses être pires que ce à quoi vous vous attendiez
- La mort de quelqu'un que vous aimiez, penser à la mort de personnes que vous aimez
- Perdre une relation, penser à des pertes
- Etre séparé de quelqu'un que vous appréciez, penser combien quelqu'un vous manque
- Etre rejeté ou exclu. Etre désapprouvé ou ne pas être aimé
- Ne pas être reconnu (pas de valeur) par des gens que vous appréciez
- Découvrir que vous êtes sans pouvoir
- Se trouver avec quelqu'un qui est triste, blessé ou dans la douleur
- Découvrir les problèmes d'autre personnes. Apprendre la survenue d'un problème mondial

- Pensées automatiques / Interprétations :

- Croire que la séparation d'avec quelqu'un va durer très longtemps ou ne finira jamais
- Croire que vous ne valez rien, que vous êtes sans valeur
- Croire que vous n'obtiendrez pas ce que vous désirez
- Croire que vous n'aurez pas ce dont vous avez besoin dans votre vie

TRISTESSE (SUITE)

- **Physique : ressentir de la tristesse**
 - Se sentir fatigué, à plat ou sans énergie
 - Se sentir léthargique, apathique, désirer rester le jour entier au lit
 - Ressentir une douleur ou un point dans votre poitrine
 - Se sentir vide, crier, pleurer, geindre
 - Difficulté à avaler, être essoufflé, avoir des vertiges
- **Comportement / réaction**
 - Froncer les sourcils, ne pas sourire, avoir les paupières lourdes
 - Être inactif, rester coucher ou assis
 - Faire des mouvements lents, traînant / posture affaissée, tombante
 - Parler peu ou pas du tout, utiliser une voix basse, calme, monotone
 - Se retirer des contacts sociaux, dire des choses tristes
 - Avoir le cafard, ruminer ou agir avec morosité

	PEUR	
PEUR	AFFOLEMENT	PANIQUE
APPRÉHENSION	HORREUR	CHOC
ANXIÉTÉ	HYSTÉRIE	TENSION
DÉTRESSE	AGITATION	TERREUR
EFFROI	NERVOSITÉ	INQUIÉTUDE

- **Evènement / situation :**

- Se trouver dans une situation nouvelle ou pas familière
- Etre seul (marcher seul, être seul à la maison, vivre seul)
- Etre dans le noir
- Se retrouver dans une situation où vous êtes menacé, blessé...
- Se retrouver dans une situation où des choses douloureuses se passent
- Penser ou se retrouver dans une situation vécue où vous avez été menacé, blessé...
- Etre spectateur d'une situation où d'autres personnes sont menacées, blessées...

- **Pensées automatiques / Interprétations :**

- Croire que quelqu'un peut vous rejeter, vous critiquer, ne pas vous aimer
- Croire que l'échec est possible, s'attendre à l'échec
- Croire que quelqu'un peut vous désapprouver
- Croire que vous ne recevez pas l'aide que vous désirez ou que vous pensez avoir besoin
- Croire que vous pouvez perdre l'aide ou l'assistance que vous avez
- Croire que vous pouvez perdre quelqu'un ou quelque chose que vous avez
- Perdre le contrôle. Perdre le sens de la maîtrise ou de la compétence
- Croire que vous pouvez être blessé ou que l'on veut vous causer du tort
- Croire que vous pouvez mourir ou penser que vous allez mourir

PEUR

(SUITE)

- **Physique : ressentir de la peur**

- Transpirer, se sentir nerveux, froussard ou agité
- Trembler, frémir, avoir le regard fuyant, regarder autour de soi rapidement
- voir la sensation d'étouffer, être essoufflé, respirer rapidement
- Ressentir un poids dans l'estomac
- Avoir des muscles tendus, sentir des crampes
- Avoir la diarrhée, nausées, vomissement, avoir froid, avoir la chair de poule

- **Comportement / réaction**

- S'engager dans les conversations nerveusement avec crainte, d'une voix frémissante
- Crier, geindre, implorer, crier au secours
- S'enfuir, s'en aller, courir ou marcher d'une façon rapide
- Se cacher ou éviter ce que vous craignez
- Essayer de ne pas bouger
- Parler moins ou devenir muet.

HONTE

HUMILIATION	CONTRITION	EMBARRAS
INSULTES	REGRET	ETRE COUPABLE
CULPABILITÉ	REMORDS	

- **Evènement / situation :**

- Faire des actes que vous croyez être faux ou immoral
- Sentir ou penser quelque chose que vous croyez être faux ou immoral
- Faire, sentir ou penser quelque chose que des gens que vous admirez croient être faux
- On vous rappelle quelque chose de faux ou immoral que vous avez fait dans le passé
- Un aspect très privé de vous même ou de votre vie est dévoilée
- Se rendre compte que les autres considèrent que vous avez fait quelque chose de faux. -
On se moque de vous, on rit de vous
- Etre critiqué en public, devant quelqu' un d' autre, se souvenir d' une critique publique
- Votre intégrité est attaquées, être trahi par une personne que vous aimez.
- Etre rejeté par des gens que vous appréciez
- Echouer dans une tâche pour laquelle vous vous sentiez compétent ou auriez du l' être)
- Etre rejeté ou critiqué pour quelque chose dont vous attendiez des éloges.
- Ressentir des émotions qui n' ont pas été validé

- **Pensées automatiques / Interprétations :**

- Penser que vous êtes mauvais, immoral ou faux
- Penser que vous n' êtes pas à la hauteur de vos propres attentes ou celles des autres
- Pensez que vos comportements pensées ou sentiments sont bêtes ou stupides
- Vous juger comme inférieur ,pas «assez ou aussi bon » que les autres

HONTE (SUITE)

- **Physique : ressentir de la honte**
 - Croire que votre corps ou une partie) est trop grand, trop petit, pas à la bonne grandeur
 - Douleur, pesanteur dans le creux de l'estomac
 - Crier ,pleurer, sangloter, sentiment d'effroi
 - Rougir, avoir un visage rouge et chaud / vouloir cacher ou couvrir son visage
 - Nervosité, peur. Sensation de choc, de suffocation
- **Comportement / réaction**
 - Se cacher, couvrir son visage, baisser les yeux, les fermer
 - Baisser la tête, s'agenouiller devant la personne, ramper
 - Eviter les personnes à qui vous avez fait du « mal »
 - Eviter les gens qui savent que vous avez mal agi
 - S'effondrer, position d'affaissement
 - Dire que vous êtes désolé, présenter ses excuses, rechercher le pardon
 - Essayer de réparer le mal, d'arranger les dommages, de changer le résultat
 - Offrir des cadeaux, essayer de rattraper l'erreur commise

COLERE

DÉGOÛT ETRE GRINCHEUX RAGE AGGRAVATION AVERSION
HAINE RESENTIMENT AGITATION HOSTILITÉ ENVIE
EXASPÉRATION IRRITATION MÉPRIS AMERTUME FÉROCITÉ JALOUSIE RANCUNE
DÉDAIN FRUSTRATION RÉPUGNANCE AGACEMENT CRUAUTÉ ÊTRE
FURIEUX MESQUINERIE VENGEANCE
DESTRUCTION ROUSPÉTER OUTRAGE COURROUX VIOLENCE

- Evènement / situation :
 - Perdre le pouvoir, son statut, le respect, être insulté
 - Ne pas voir évoluer les événement de la manière que vous souhaiteriez
 - Expérimenter (ou être menacé) d'une douleur physique, une douleur émotionnelle
 - Voir être interrompue, repoussée, ou arrêtée, une activité importante ou une source de plaisir
 - Ne pas obtenir quelque chose que vous désirez (qu'une autre personne a)
- Pensées automatiques / Interprétations :
 - S'attendre à une douleur
 - L'injustice, Penser que vous avez été traité de façon injuste
 - Croire que les choses devraient être différentes
 - Penser de façon rigide « j'ai raison »
 - Juger que la situation est illégitime, fausse ou injuste
 - « Ruminer » sur l'événement qui a fait exploser la colère initialement ou dans le passé.

COLÈRE (SUITE)

- **Physique : ressentir de la colère**

- Perdre le contrôle, se sentir ému, incohérent
- Raideur ou rigidité dans le corps, sentir rougir le visage ou (devenir chaud)
- Ressentir une tension nerveuse, de l'anxiété, un malaise
- Rigidité des muscles, de la bouche, claquement de dents
- Impression d'exploser, vouloir frapper, cogner le mur, jeter des objets...
- Pleurer, être incapable de stopper ses larmes

- **Comportement / réaction**

- Froncer les sourcils, ne pas sourire, expression faciale désagréable
- Visage rougissant, sourire sarcastique, serrer les mains ou les poings
- Attaquer verbalement (critiquer) ou physiquement la cause de votre colère
- Utiliser une voix forte, hurler crier (des obscénités ou injures)
- Frapper violemment sur quelque chose, jeter ou casser des choses
- Marcher lourdement, d'un pas bruyant, claquer les portes partit
- S'isoler, rompre le contact avec les autres
- Se venger; être violent

PROCESSUS SECONDAIRES A L'EMOTION

➤ LES CONTRECOUPS:

peur; colère ; Amour

➤ CENSURE DES ÉMOTIONS

- Mythes relatifs aux émotions**
- Les distortions cognitives**

CONTRECOUPS DE L'AMOUR

- Ne voir que le côté positif d'une personne
- Se sentir ailleurs ou distrait, rêveur
- Se sentir ouvert et confiant
- Se souvenir d'autres moments que vous avez aimés
- Se souvenir de personnes que vous avez aimées ou qui vous ont aimé
- Se souvenir d'autres événements positifs...

CONTRECOUPS DE LA COLÈRE

- Réduire son attention
- Fixer son attention, ne ruminer que la situation qui nous met en colère
- Se souvenir et ruminer d'autres situations de colère
- Imaginer des situation futures de colère
- Dépersonnalisation, engourdissement
- Expérience de dissociation
- Honte, peur ou autres émotions négatives...

CONTRECOUPS DE LA PEUR

- Perdre sa capacité à se concentrer
- Etre étourdi, désorienté
- Perdre le contrôle
- Se souvenir d'autres moments menaçants
- Imaginer un nouvel échec ou la possibilité de perdre encore plus
- Dépersonnalisation, engourdissement
- Expériences de dissociations ou choc
- Colère intense, honte ou autres émotions négatives...

MYTHES RELATIFS AUX ÉMOTIONS

- 1. Il y a une façon juste de se sentir dans chaque situation.**
- 2. Laisser savoir aux autres que je me sens mal est un signe de faiblesse.**
- 3. Les sentiments négatifs sont mauvais et destructeurs.**
- 4. Être émotif signifie avoir perdu le contrôle.**
- 5. Les émotions peuvent surgir sans raisons.**
- 6. Certaines émotions sont réellement stupides.**
- 7. Toutes les émotions douloureuses sont le résultat d'une mauvaise attitude.**
- 8. Si les autres ne sont pas d'accord avec ce que je ressens, je ne devrais évidemment pas me sentir comme je me sens.**
- 9. Les autres sont les meilleurs juges de la façon dont je me sens.**
- 10. Les émotions douloureuses ne sont pas vraiment importantes et devraient être ignorées.**

2^{ème} objectif :
diminuer la souffrance émotionnelle

- **COMPORTEMENTALE**
- **GESTION DES PENSEES
AUTOMATIQUES**

➤ **PEUR**

- Faire ce que l'on a peur de faire
- Se rapprocher des événements, des endroits, des tâches, des activités qui font peur
- Faire des choses qui donnent une sensation de contrôle et de maîtrise
- Planifier les tâches pour éviter de se sentir submergé

➤ **CULPABILITE / HONTE**

Eventuellement s'interroger sur l'objectivité

Si pertinent:

- Reconnaître, s'excuser, dire que l'on est désolé
- Arranger les choses
- En assumer les conséquences
- S'engager à éviter cette erreur dans le futur

➤ **TRISTESSE**

- **Etre actif, ne pas éviter**
- **Faire des choses qui donnent un sentiment de compétence et de confiance en soi.**

➤ **COLERE**

- **Eviter les personnes ou les situations contre contre lesquelles on est en colère: se calmer avant de les aborder**
- **Eviter de les attaquer ou de penser à elles**
- **Faire l'analyse de la position de l'autre, se mettre à la place de l'autre et d'imaginer les raisons qui l'ont conduit à dire ou à faire ce qui a été blessant.**

Les distorsions cognitives sont des mécanismes inconscients, qui aboutissent à des pensées conscientes que Beck appelle *Les pensées automatiques* dont le sujet devra prendre conscience en notant ce qui lui vient à l'esprit lorsqu'il est sous le coup d'une émotion.

DISTORSIONS COGNITIVES

(IDEEES FAUSSES)

- L'inférence arbitraire: tirer des conclusions sans preuves (*J'ai croisé le voisin, il ne m'a pas salué, il est fâché contre moi...*)
- L'abstraction sélectives: se concentrer sur un détail défavorable au détriment de l'ensemble (*les légumes ne sont pas assez cuits, tout le repas est raté*)
- La surgénéralisation: tirer une conclusion générale d'une situation particulière (*mon entretien d'embauche s'est mal passé, je ne trouverai jamais du travail...*)
- La maximalisation et la minimalisation: sur évaluer le négatif et sous évaluer le positif (*j'ai loupé mon épreuve d'informatique, même si les autres notes sont bonnes, mon année est compromise...*)
- La personnalisation: se sentir responsable des événements défavorables (*ça n'a pas marché, c'est de ma faute, ça marche bien, c'est le hasard*)

Il s'agit d'examiner et de remettre en questions ces pensées automatiques au moyen d'un questionnement de type:

Quelles sont les preuves en faveur de ce que je pense?

- N'y a-t-il pas d'autres manières d'expliquer les faits?**
- Et si ce que je pense est vrai, quel est le risque? Est-ce grave?**

LES PRINCIPALES CROYANCES FONDAMENTALES

***Elles prennent la forme de sentences
impératives et concernent les Valeurs de
l'individu ou ses attentes concernant lui et
le monde.***

Par exemples:

**Croyances concernant
le perfectionnisme, l'autonomie
l'approbation, la reconnaissance...**

GESTION DES PENSEES AUTOMATIQUES

- Camembert de responsabilité
- Argument pour et contre
- Méthode du continuum
- Dialogue socratique
- Définir le schéma négatif, caricaturer le schéma négatif
- Le lien à la normalité : l'étalonnage
- Les faire comparer à une norme
- Questionnement des croyances pour les faire revenir à un état d'hypothèse et non plus de certitudes

3^{ème} objectif :
réduire la vulnérabilité émotionnelle

3. RÉDUIRE LA VULNÉRABILITÉ ÉMOTIONNELLE

- LES 5



- **E**ntretenir son corps
- **E**viter les drogues altérant l'humeur
- **E**quilibrer son rythme de vie: alimentation et sommeil
- Faire de l'**E**xercice
- Devenir **E**xpert (voir liste d'activités)

ÉTAPES POUR AUGMENTER LES ÉMOTIONS POSITIVES

- **Construire des expériences positives**
 - * A court termes : Faire des choses plaisantes et immédiatement réalisables / planifier :
 - * A long terme : Faire des changements dans sa vie : *Travailler avec des objectifs Eviter l'isolement, créer de nouvelles relations...*
- **Prendre conscience des expériences positives**
- **Ne pas se concentrer sur les soucis**

CRISES : STRATÉGIES DE SURVIE

LA CONSCIENCE ÉCLAIRÉE

- **A** ctivité
- **C** ontribution
- **C** omparaison
- **E** motion
- S'écha **P** per
- Cogni **T** ion
- S **E** nsation

AMÉLIORATION DE L'INSTANT PRÉSENT

- re**P** os
- **R** elaxation
- **E** ncouragement
- **S** ens
- m **E** ditation
- ce **N** tration
- men **T** -al



APAISEMENT DES 5 SENS

* OÙÏE

* GOÛT

* VUE

* TOUCHER
* ODORAT

❖ **OBSERVER SON ÉMOTION**

NOTER SA PRÉSENCE

ÊTRE SPECTATEUR

SE LIBÉRER DE L'ÉMOTION

❖ **FAIRE L'EXPÉRIENCE DE VOS ÉMOTIONS**

ESSAYER DE NE PAS LES:

BLOQUER; SUPPRIMER; S'EN DÉBARRASSER

NE PAS: S'EN ÉLOIGNER; S'Y ACCROCHER;

LES AMPLIFIER

❖ **AIMER SON ÉMOTION**

NE PAS LA JUGER; L'ACCEPTER

SOUVENEZ-VOUS:

VOUS N'ÊTES PAS VOTRE ÉMOTION

NE PAS AGIR FORCEMENT SUR LES ÉMOTIONS

SE SOUVENIR DES MOMENTS OU VOUS VOUS

SENTIEZ AUTREMENT...

GRILLE D'ANALYSE FONCTIONNELLE II

