



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?

Conférence pour ATOS

15-11-2018

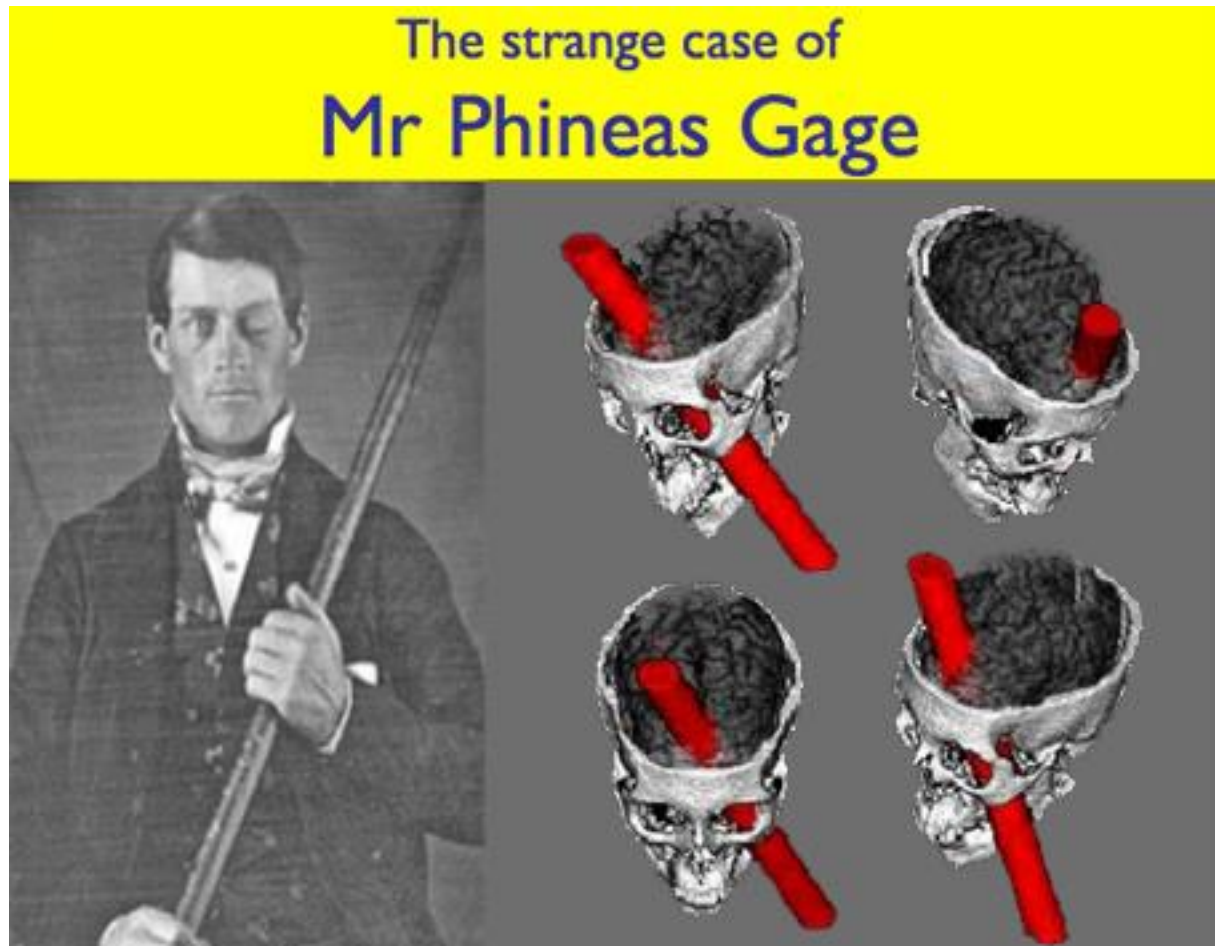
Marion Trousselard

Institut de Recherche Biomédicale des Armées



○ — L'histoire de Phileas Cage

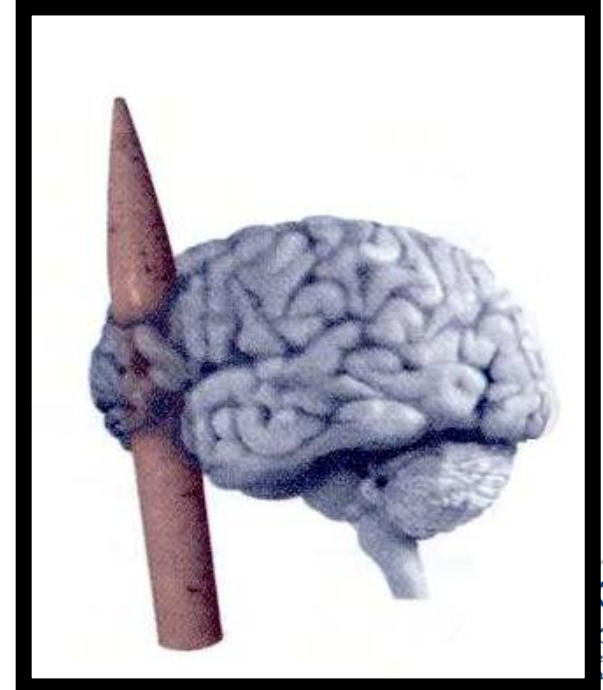
- Expérience émotionnelle et prise de décision ?



— L'histoire de Phileas Gage

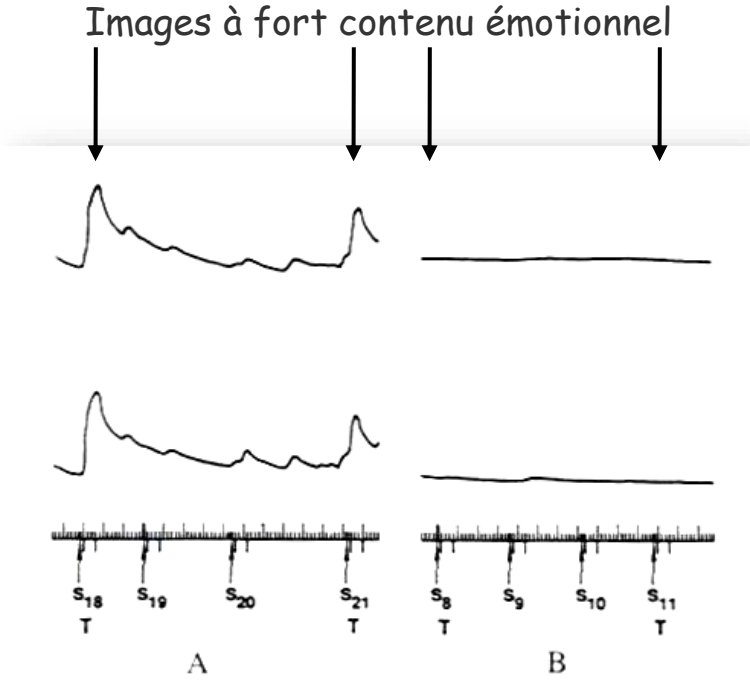
- + été 1848, un ouvrier mineur paisible, consciencieux reçoit une barre à mine dans la tête les suites sont simples
- + 1852, « P. Gage n'est plus P. Gage »
sa personnalité a changée asocial, violent, menteur, instable
- + 1861, P. Gage meurt
d'une crise épileptique grave
- + 1867, crâne déterré et barre de fer sont placés au musée de médecine d'Harvard
- + 1992, reconstitution informatisée des lésions

Le cortex frontal antérieur est lésé



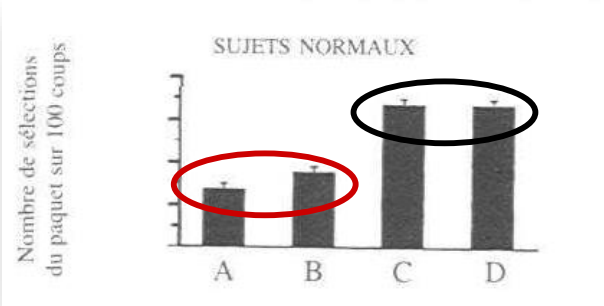
L'histoire de Phileas Cage

- L'expérience émotionnelle est importante dans la prise de décision



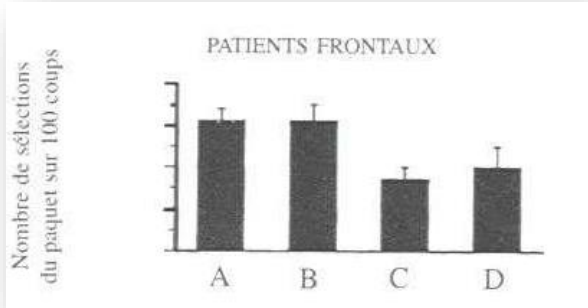
Sujets normaux

Sujets frontaux



C, D: paquet à faibles gains et faibles pertes
faible risque. Bilan positif

A, B: paquet à fort gains et fortes pertes
haut risque. Bilan négatif



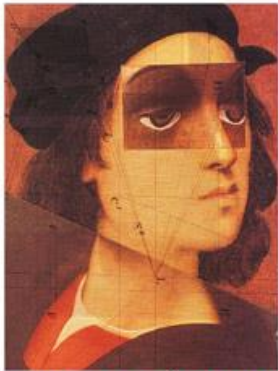
— L'histoire de Phileas Cage

- Le rôle des « marqueurs somatiques »

ANTONIO R. DAMASIO

L'ERREUR DE DESCARTES

LA RAISON DES ÉMOTIONS

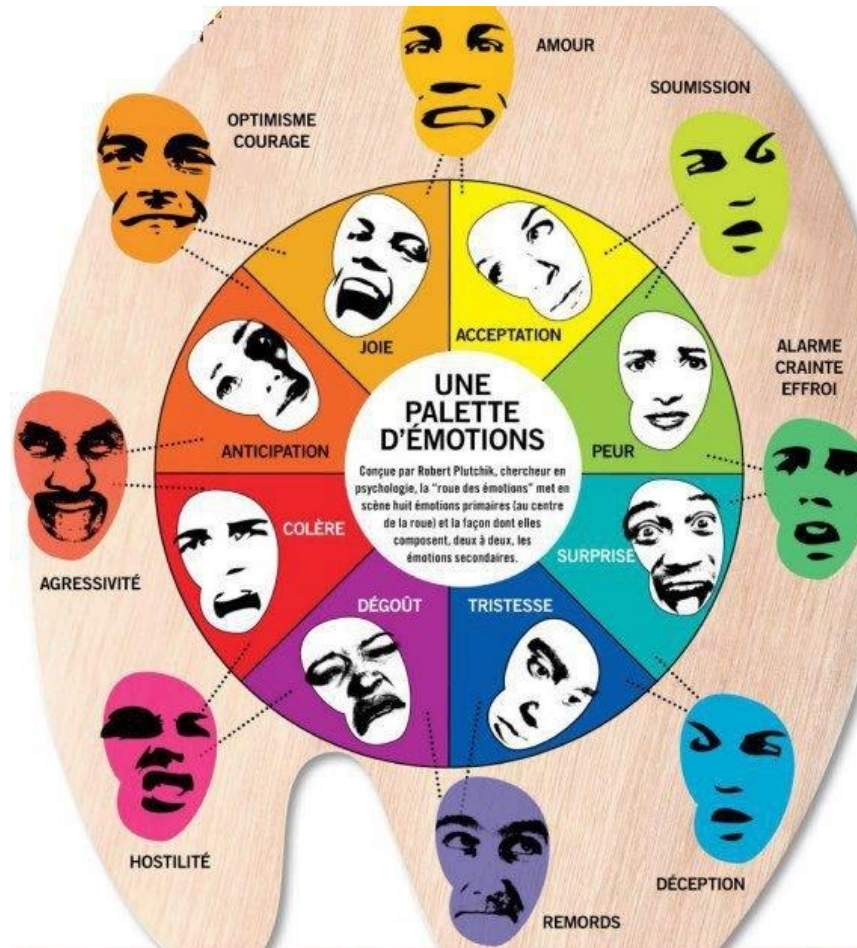


NOUVELLE ÉDITION



- Lorsque l'on prend une décision,
 - *On en évalue au préalable les conséquences.*
 - *On imagine le résultat. Ce dernier est associé à une valence (positive ou négative), qui est encodée dans le cerveau comme un état futur de notre corps.*
 - *Cette représentation interne constitue le marqueur somatique.*
- Or nous prenons les décisions pour lesquelles nos marqueurs somatiques indiquent que nous nous sentirons le mieux.

QUE SERAIT UNE VIE SANS ÉMOTION ?



Qu'est ce qu'une émotion ?

- Il n'y a pas de définition univoque du concept d'émotion
- L'émotion est une réaction aiguë et transitoire de l'organisme
 - Provoquée par un stimulus spécifique: stimulus émotionnellement compétent
 - *Objet, souvenirs, etc.*
 - Caractérisée par un ensemble cohérent de réponses intenses et transitoires
 - *Physiologiques*
 - Impliquant le Système nerveux Autonome
 - *Observables (comportementales)*
 - Souvent très communicatives: voie, mimiques, etc,
 - *Cognitives*
 - Evaluation de mon vécu émotionnel
 - *Expérientielles*

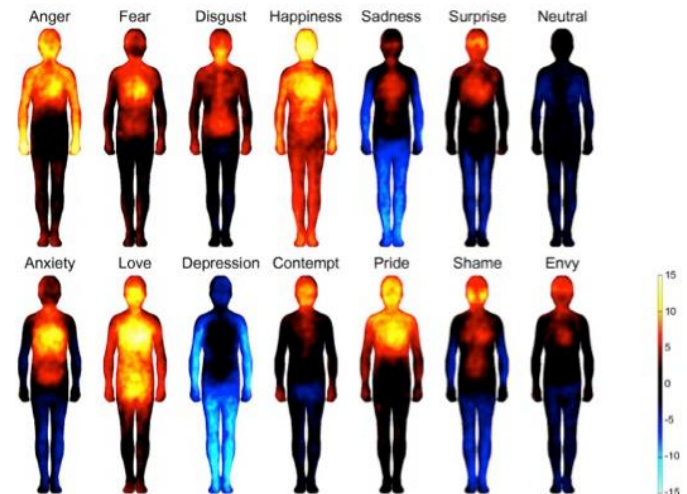
Qu'est ce qu'une émotion ?

Réponses comportementales



Réponses physiologiques

Bodily topography of basic (Upper) and nonbasic (Lower) emotions associated with words.



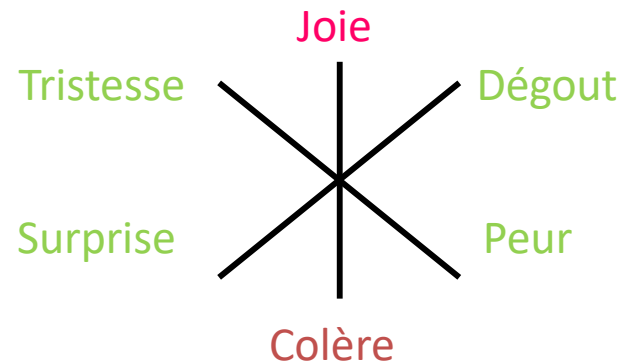
Nummenmaa L et al. PNAS 2014;111:646-651

©2014 by National Academy of Sciences

PNAS

Qu'est ce qu'une émotion ?

- Comment classer les émotions ?
 - Dichotomie selon leur valence :
 - *Émotions positives/émotions négatives*
 - Dichotomie selon leur nature
 - *Émotions primaires* (Izard (1977), Plutchik (1980), Tomkins (1980), Ekman (1982))
 - Caractère universel ?
 - 6 émotions primaires ?



— Une évolution indispensable ?

- Importance évolutionniste des émotions secondaires

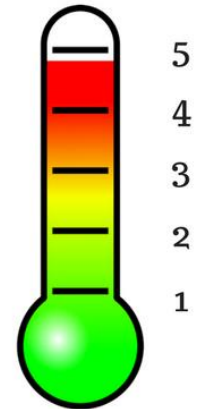
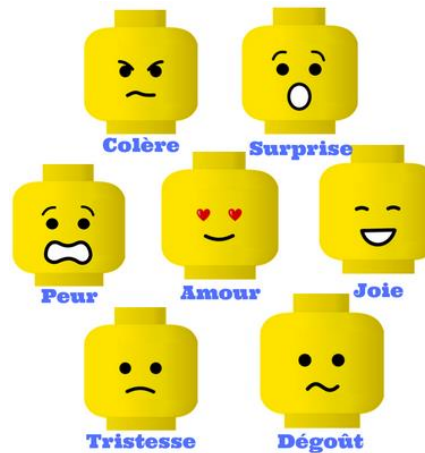
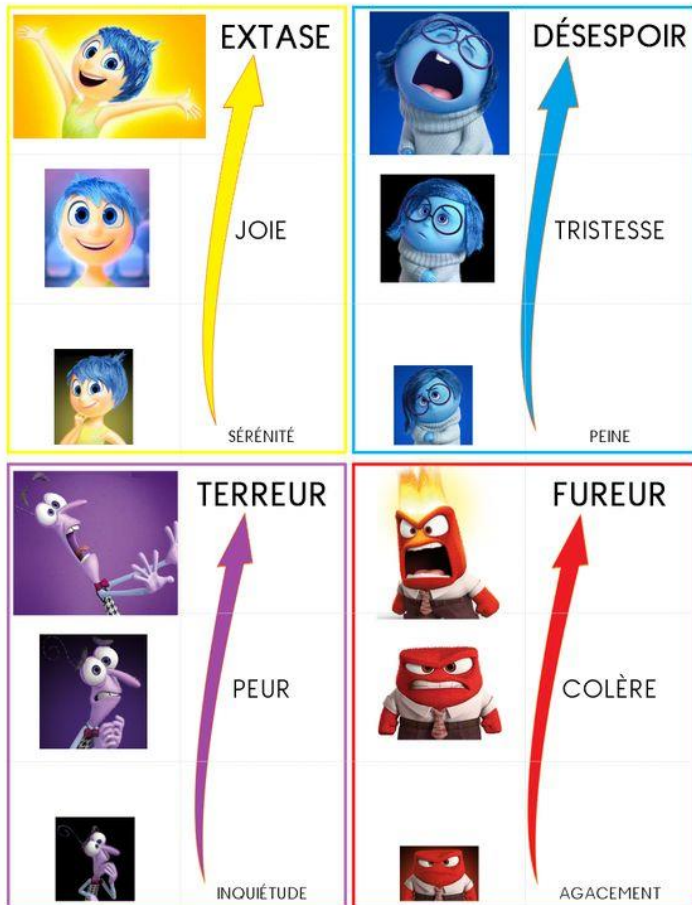
Langage subjectif	Langage Comportemental	Langage fonctionnel
Peur, terreur	Évitement, fuite	Protection
Colère, fureur	Attaque, morsure	Destruction
Joie, ravissement	Accouplement	Reproduction
Tristesse, chagrin	Cri de détresse	Réintégration
Attirance, adoration	Formation de groupe, toilettage	Incorporation, affiliation
Dégoût, répugnance	Nausées, action de vomir	Rejet
Anticipation, vigilance	Explorer	Exploration
Surprise, stupéfaction	Arrêt des comportements en cours, freezing	Orientation

LA CONNAISSANCE DE SES ÉMOTIONS ?



La mesure des émotions ?

ÉMOTIOMÈTRE



1 "je ressens..."

2 L'intensité de mon émotion

3 L'endroit où je ressens cette émotion

3 dénomination et communication

La mesure des émotions ?



Expressions of Positive Emotion in Women's College Yearbook
Pictures and Their Relationship to Personality
and Life Outcomes Across Adulthood

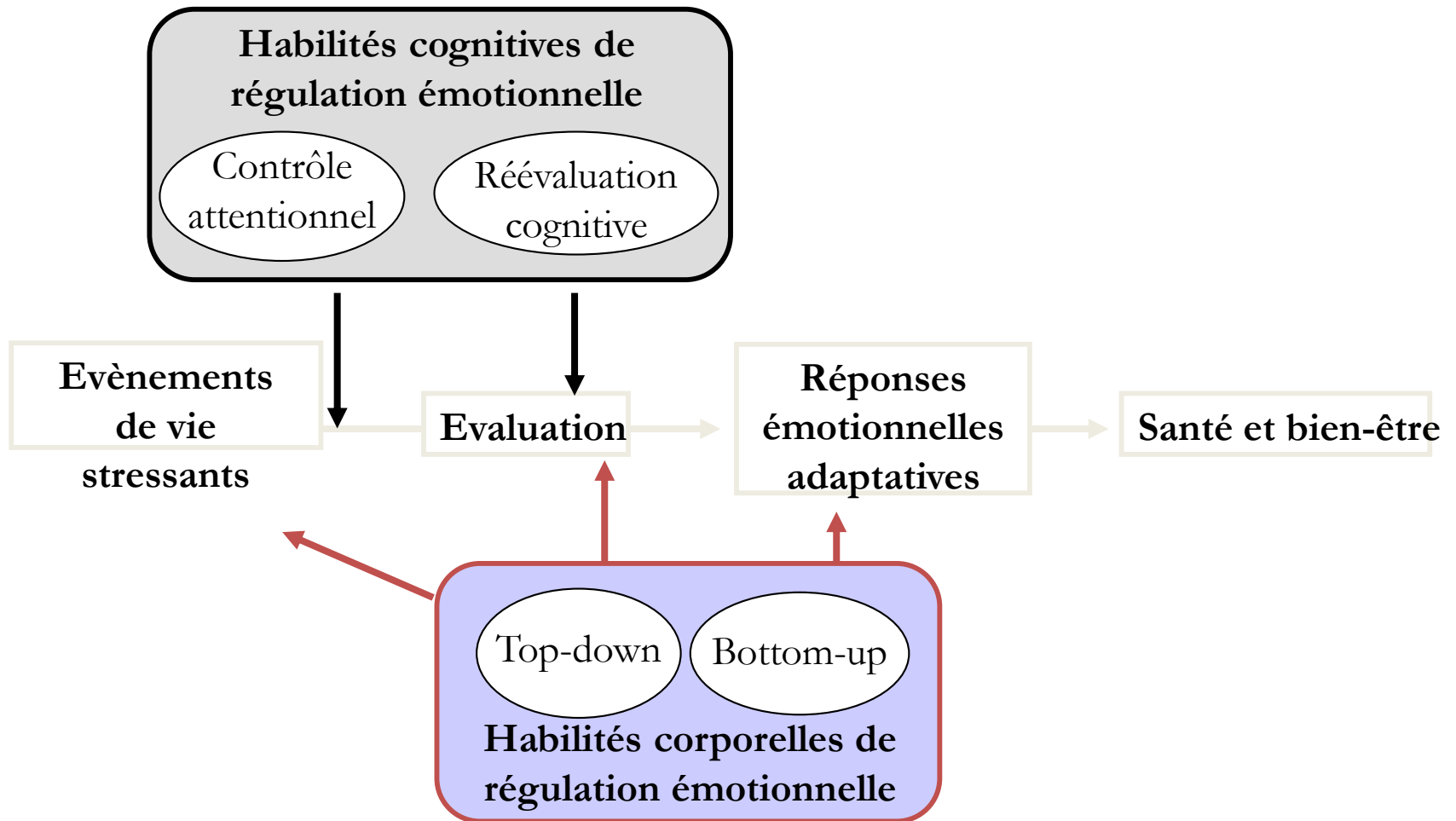
La régulation émotionnelle

- La régulation émotionnelle agit lorsque l'émotion devient dysfonctionnelle et non-adaptative.
 - Régulation émotionnelle = modification de l'émotion rencontrée par un individu, lorsque celui-ci la ressent ou l'exprime.
 - Cette compétence permet de modifier l'émotion
 - *Par la modification du type d'émotion ressentie en agissant sur une ou plusieurs composantes de l'émotion - type, durée et intensité (Gross & Thompson, 2007 ; Mikolajczak, 2009).*

	Diminuer	Augmenter
Émotions positives	Diminution des émotions positives	Augmentation des émotions positives
Émotions négatives	Diminution des émotions négatives	Augmentation des émotions négatives

Une régulation émotionnelle adéquate permet de préserver les aspects utiles de l'émotion tout en diminuant les aspects destructifs (Denollet et al., 2008).

La régulation émotionnelle



Le rôle de la respiration

1 Montre l'émotion que tu ressens en ce moment.



Dégoût



Colère



Malaise



Peur



Tristesse



Joie

papapostive.fr

2 Cite l'émotion que tu ressens :
" JE RESSENS ... "



3 Prends une **LOOOONGUE** inspiration.

COMPTE SUR TES DOIGTS (1,2,3,4,5)

SOUFFLE PROFOOOONDÉMENT

COMPTE SUR TES DOIGTS (1,2,3,4,5)

Comme pour gonfler un ballon rempli de ton émotion.

4 FERME LES YEUX ET IMAGINE QUE TU LÂCHES CE BALLON
QUI MONTE ALORS DANS LE CIEL.



Comment te sens-tu maintenant ?

LA COHÉRENCE CARDIAQUE



CONTRE LE STRESS

Le chemin de la pleine conscience

• Définition

- Kabat-Zinn, 1994
 - « *Etat d'esprit caractérisé par le vécu du moment présent dans un état de non jugement* »
 - « *Perception nue sans a priori* » : informations corporelles
- Il ne s'agit pas d'être plus attentif, mais de faire attention différemment, avec notre esprit tout entier et notre cœur, en nous servant de toutes les ressources de notre corps et de nos sens, et à chaque instant.



~ Eckhart Tolle




Quel est le poids de ce verre?

Le poids réel importe peu.
Tout dépend du temps passé avec le verre dans votre main.

Si je le tiens une minute, il n'y a aucun souci.

Si je le tiens une heure, je vais avoir mal au bras.

Si je le tiens ainsi toute la journée, je peinerai, mon bras finira engourdi et incapable de bouger.



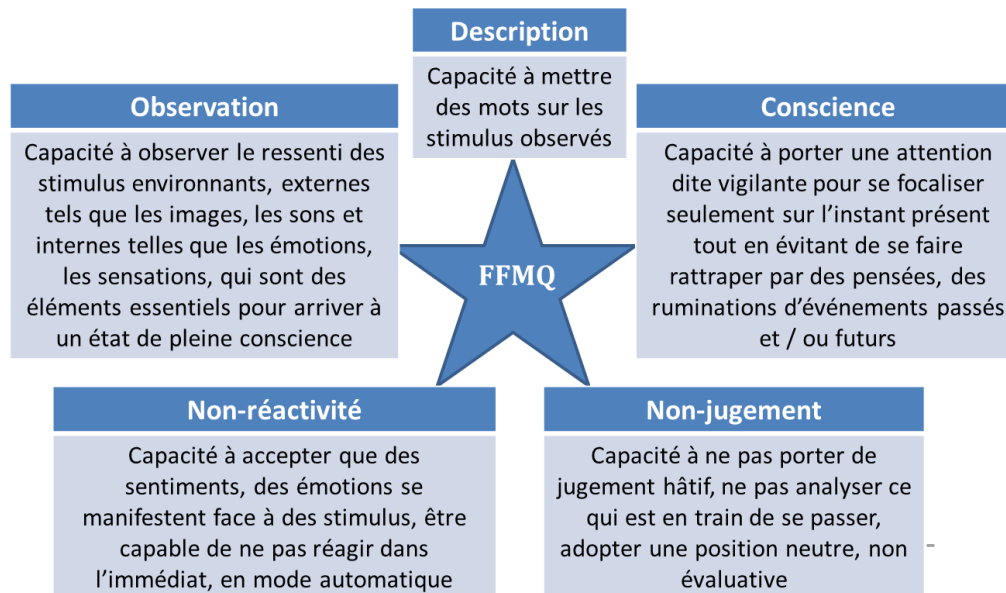
Dans chacune de ces situations, le poids du verre ne change pas, mais plus je passe de temps à le garder dans ma main, plus il semble lourd.

Le stress et les soucis dans nos vies sont semblables à ce verre d'eau.

- Si vous y pensez juste un bref instant, cela passe.
- Si vous les gardez à l'esprit plus longtemps alors ils commencent à vous faire souffrir.
- Mais si vous les ruminez toute la journée et vous finirez engourdis, paralysés, incapables de faire quoi que ce soit.

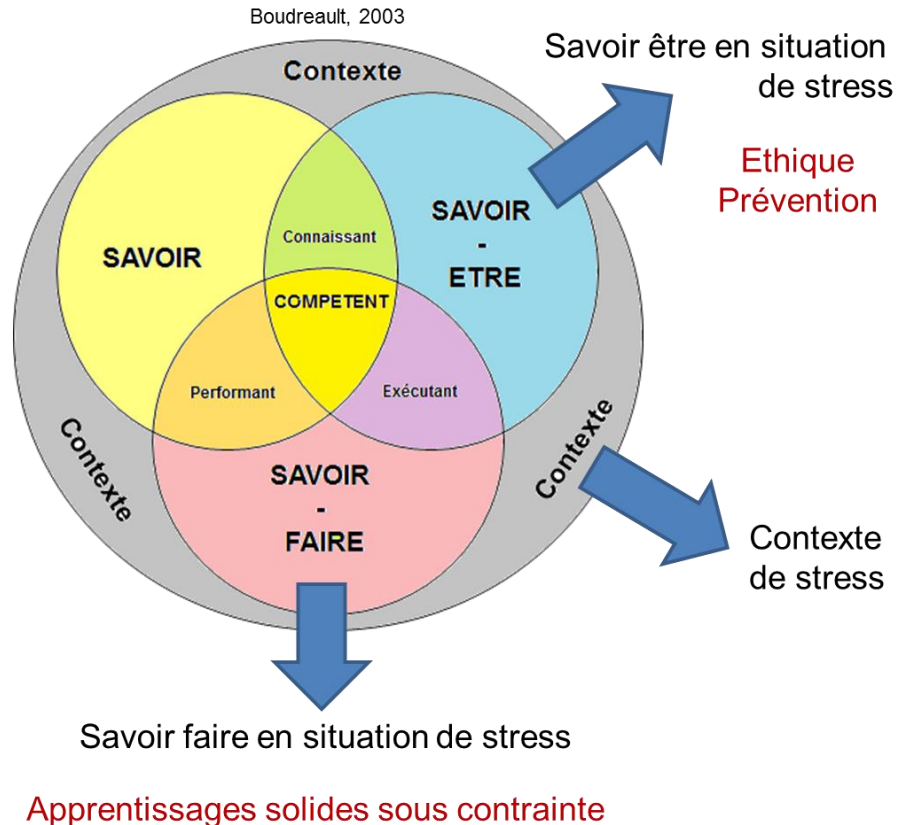
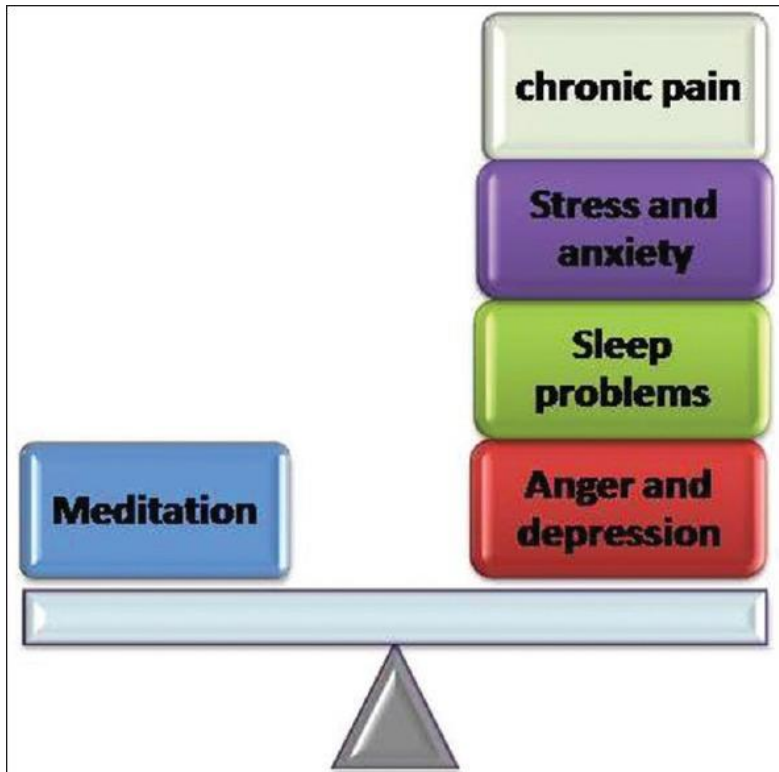
Le chemin de la pleine conscience

- Disposition « mindful » = profil psychologique de résilience
 - Attachement sécure (Mikulincer, 2012)
 - Sujet attentif au monde et à lui-même, et peu anxieux (Hanley, 2016)
 - Sujet optimiste, empathique (Shankland, 2016)
 - « Sens de vie » (Orr, 2014)
 - Comportements de santé salutogénique (Harnett et al., 2016)
- Caractérisation psychométrique possible
 - Terrain/disposition « mindful »

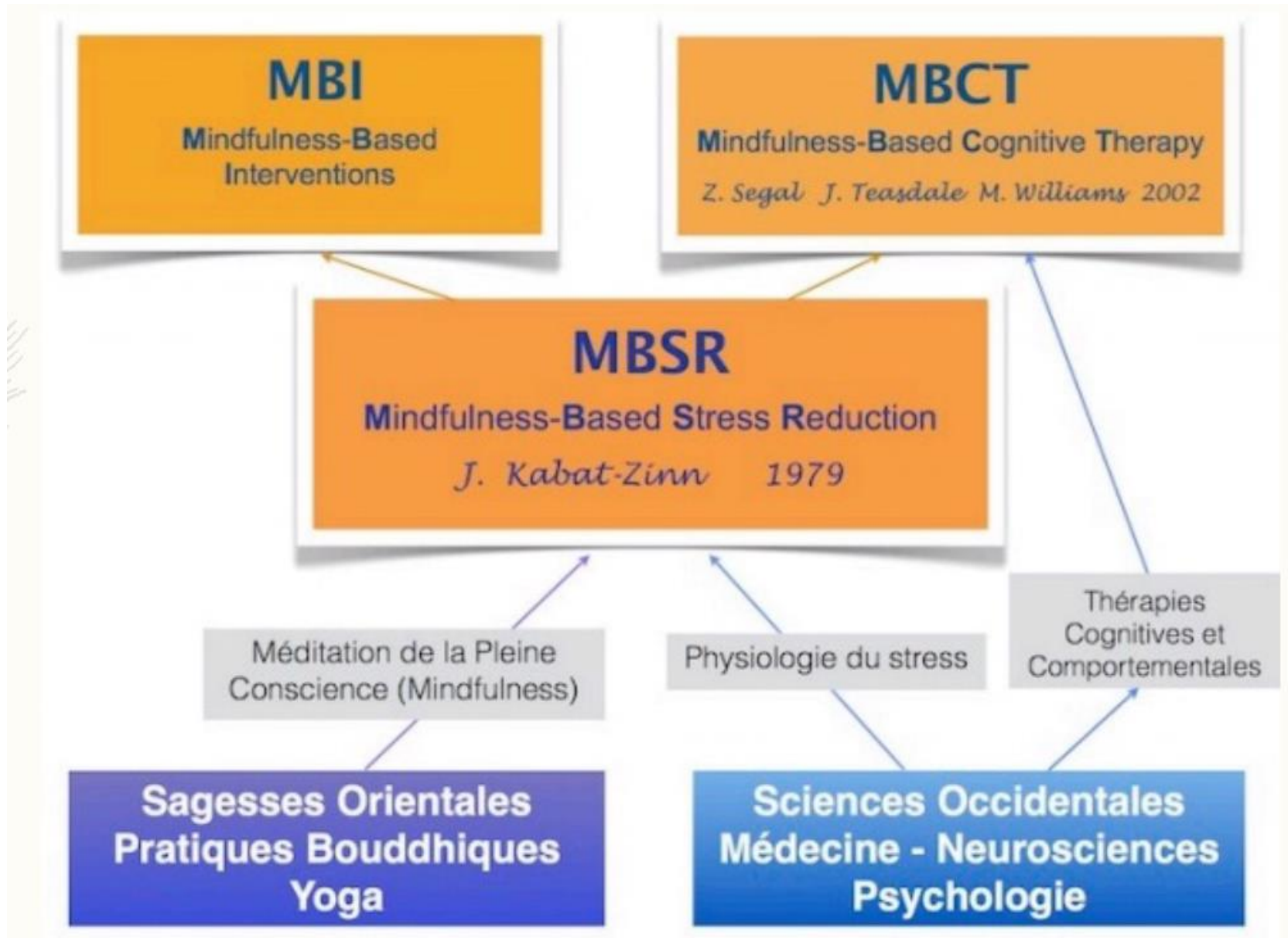


Le chemin de la pleine conscience

- Des bénéfices pour la santé et le fonctionnement quotidien



Le chemin de la pleine conscience



LES ÉMOTIONS D'AUTRUI ?

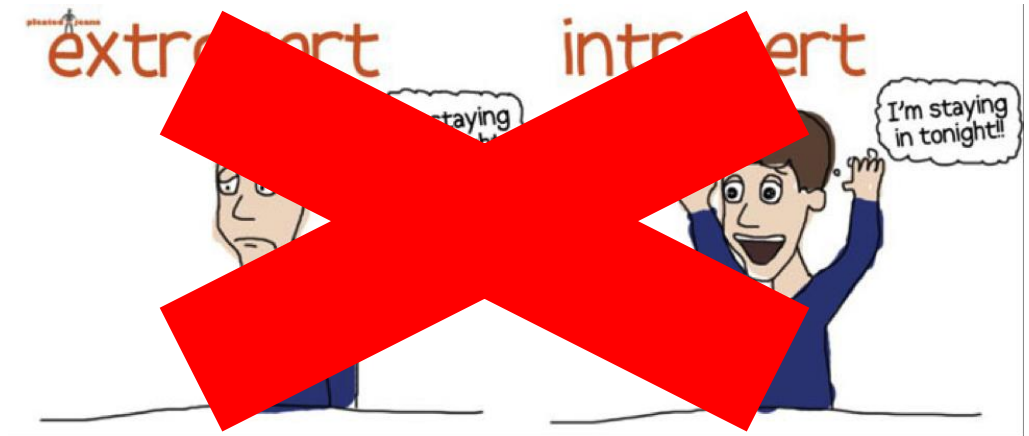


Capacité à faire équipe ?



○ — Capacité à faire équipe ?

- Pourquoi certaines équipes réussissaient mieux que d'autres, même si elles n'étaient pas spécialistes des sujets qu'elles devaient traiter ?



Capacité à faire équipe ?

- Pourquoi certaines équipes réussissaient mieux que d'autres, même si elles n'étaient pas spécialistes des sujets qu'elles devaient traiter ?



- ☐ Enjoué
- ☐ Réconfortant
- ☐ Irrité
- ☐ Agacé



- ☐ Terrifié
- ☐ Bouleversé
- ☐ Arrogant
- ☐ Contrarié



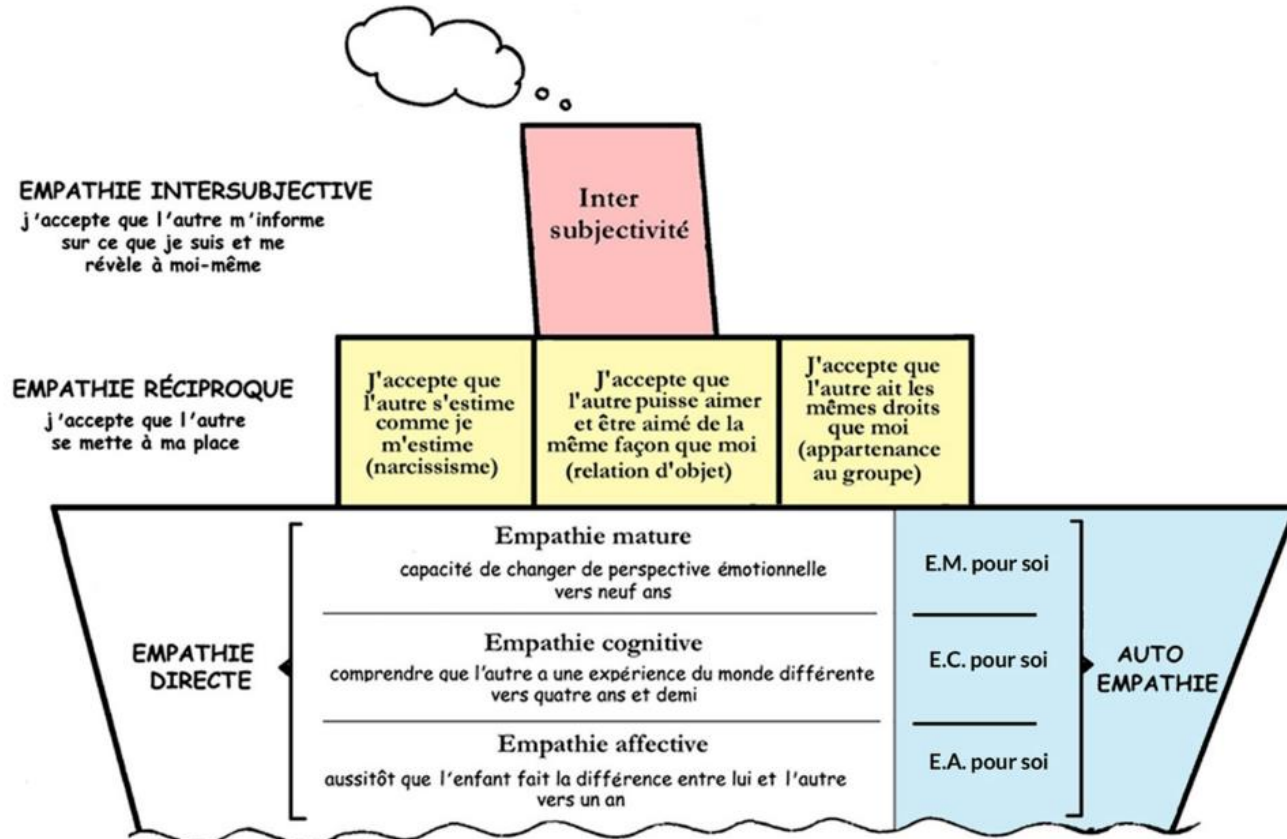


Empathie

- = aptitude psychologique et mécanismes qui permettent la compréhension des ressentis d'autrui.

LES TROIS ETAGES DE L'EMPATHIE

(Tisseron, S. (2013). *Subjectivation et empathie dans les mondes numériques*, Dunod (Dir.)



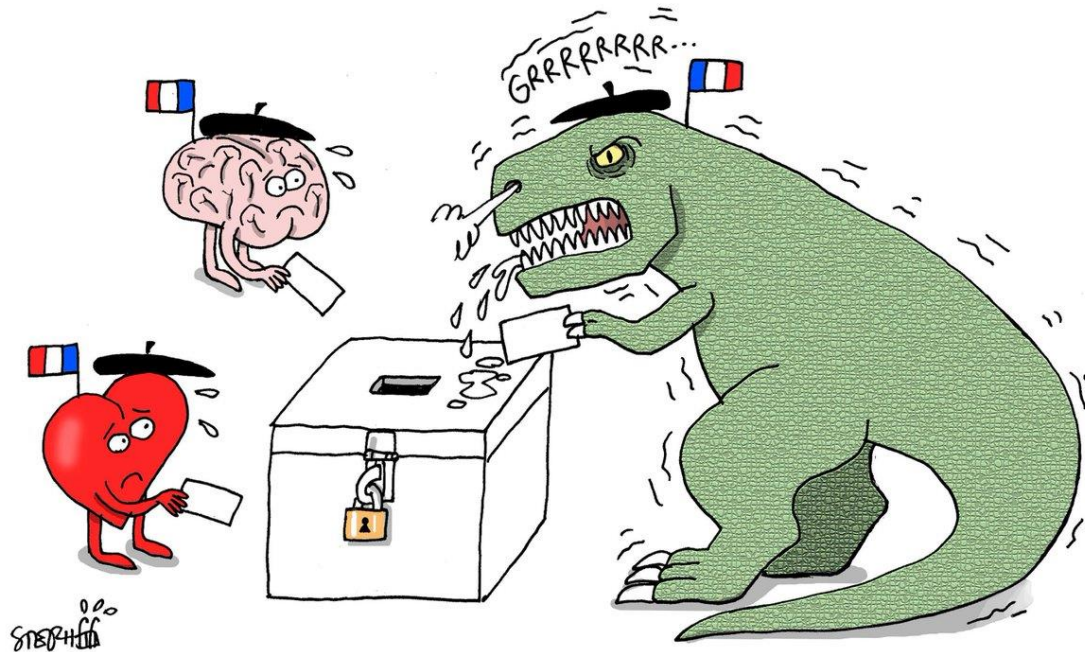


Empathie

L'empathie n'est pas	L'EMPATHIE C'EST
Partager les émotions de l'autre	Être ouvert à l'autre
S'identifier à l'autre	Chercher à <i>comprendre</i> l'état affectif de l'autre.
Projeter ses propres sentiments sur l'autre	Être à l'écoute des ressentis et des besoins de l'autre, tout en restant à l'écoute des siens.
Fusionner avec l'autre	Chercher à comprendre les émotions et les réactions de l'autre : <ul style="list-style-type: none">• Même si nos intérêts divergent.• Même si l'on n'a aucune sympathie pour lui.
Adopter le point de vue de l'autre	
Éprouver de l'affection pour l'autre	

LE CERVEAU AU CŒUR DES ÉMOTIONS ?

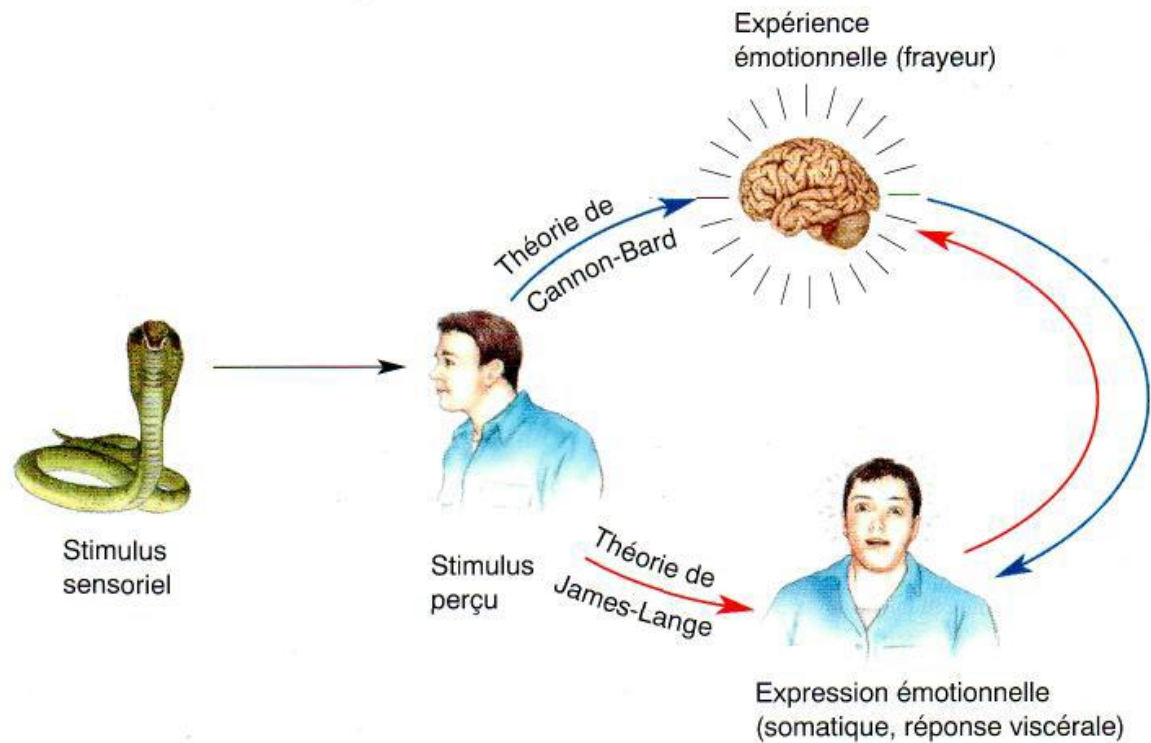
LE COEUR, LA TÊTE OU LE CERVEAU REPTILIEN ?



— D'où viennent les émotions ?

- Une vieille question

- du corps (James (1884) & Lange (1885)) ? *Je suis triste parce que je pleure*
- du cerveau (Cannon-Board, 1927) ? *Je suis triste donc je pleure*

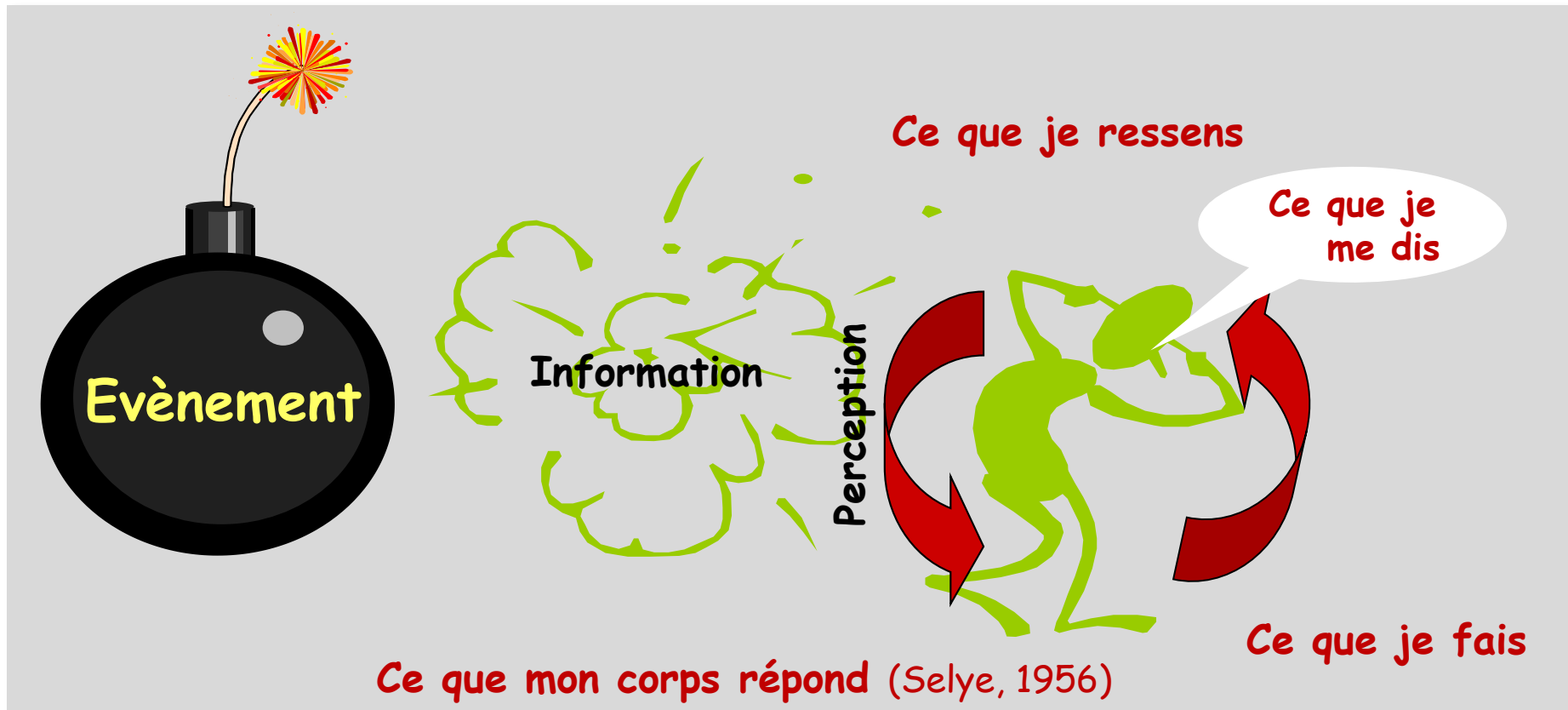


LE DÉRÈGLEMENT DES ÉMOTIONS ?



Le rôle du stress ?

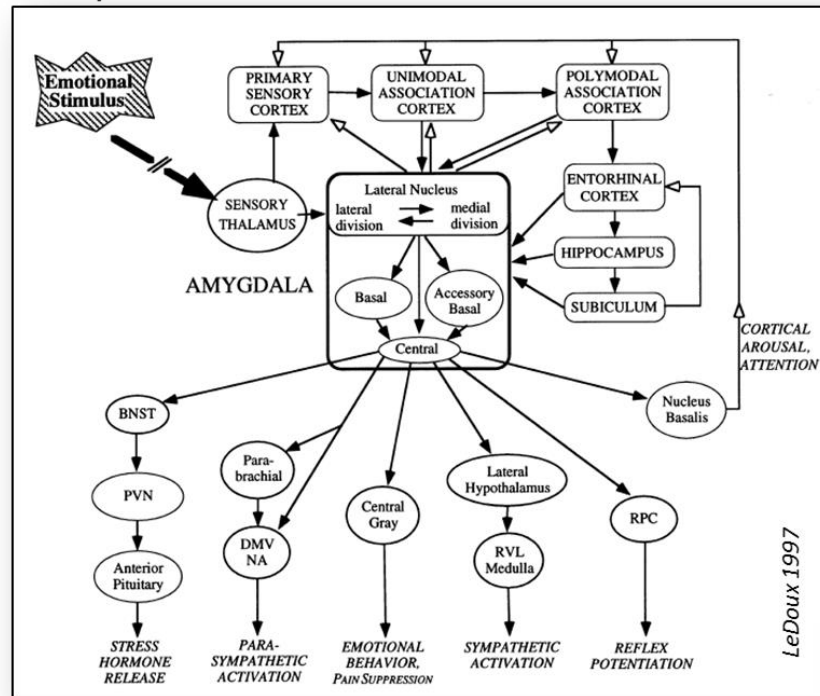
- Le stress est la réponse comportementale, émotionnelle, cognitive, et physiologique face à un stressueur



Les voies du stress ?

- Niveau cérébral intégratif: dynamiques & interactions entre les acteurs
 - Cerveau : coordonnateur des voies du stress
 - Les réseaux cérébraux du stress sont nombreux et intriqués

Système de traitement des informations



③ Cortex frontal Hippocampe

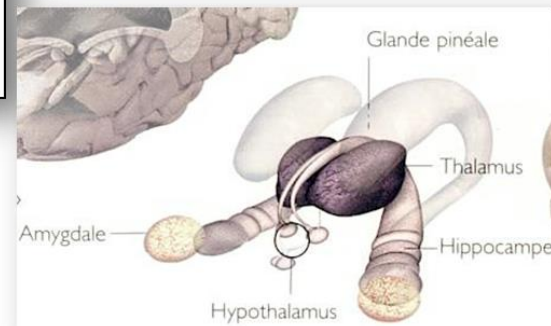
Système
régulateur
du stress

Système
inducteur
du stress

① Amygdale

Système exécutif du stress

② Hypothalamus



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE: DE QUOI PARLE-TON ?



— Intelligence émotionnelle ?

Compétence 1 :

Percevoir et exprimer ses émotions

Compétence 2 :

Assimiler les émotions dans la pensée



Compétence 4 :

Réguler ses émotions et celles des autres

Compétence 3 :

Comprendre et raisonner avec les émotions

Intelligence émotionnelle ?

LES 25 COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

CONSCIENCE DE SOI

- CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE
- AUTO ÉVALUATION PRÉCISE
- LA CONFIANCE EN SOI



EMPATHIE

- COMPRÉHENSION DES AUTRES
- LA PASSION DU SERVICE
- L'ENRICHISSEMENT DES AUTRES
- L'EXPLOITATION DE LA DIVERSITÉ
- LA SENSIBILITÉ POLITIQUE



MAÎTRISE DE SOI

- LE CONTRÔLE DE SOI
- LA FIABILITÉ
- LA CONSCIENCE PROFESSIONNELLE
- L'ADAPTABILITÉ
- L'INNOVATION



MOTIVATION

- L'EXIGENCE DE LA PERFECTION
- L'ENGAGEMENT
- L'INITIATIVE
- L'OPTIMISME



APTITUDES SOCIALES

- L'INFLUENCE
- LA COMMUNICATION
- LE SENS DE LA MÉDIATION
- LE LEADERSHIP
- LA GESTION DES CHANGEMENTS
- LA CONSTRUCTION DES LIENS
- LE SENS DE LA COLLABORATION
- LA CAPACITÉ DE MOBILISER UNE ÉQUIPE



D. Goleman

Intelligence émotionnelle ?

LES 25 COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

CONSCIENCE DE SOI

Méditation pleine conscience

MAITRISE DE SOI

Gestion du stress
Prise de décisions

EMPATHIE

Méditation pleine conscience
Outils RH

MOTIVATION

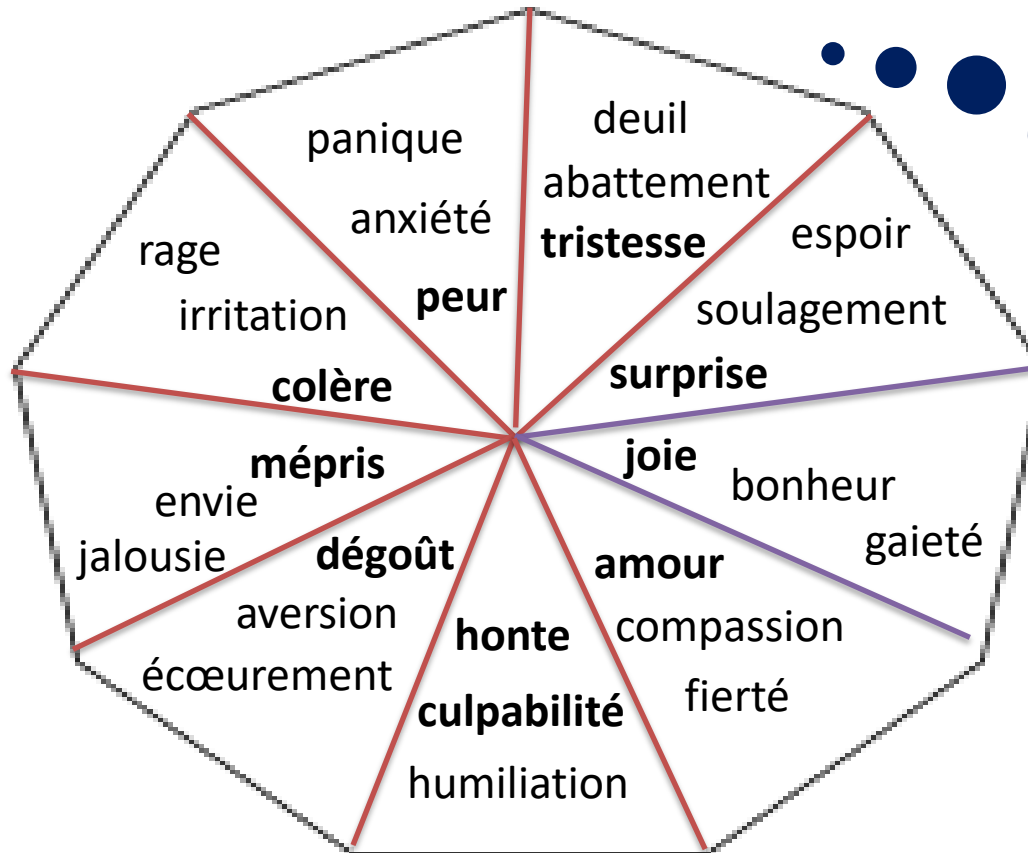
Rôle du management

APTITUDES SOCIALES

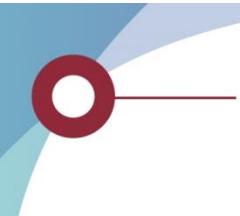
Affirmation de soi
Communication non violente

D. Goleman

Quelles émotions au cours des 15 prochains jours?



Vous pouvez en nommer d'autres qui n'apparaissent pas dans cette figure.



Examinez les émotions que vous éprouvez fréquemment, afin de mettre au jour les patterns que vous avez établis... sans trop vous en rendre compte.

- Qu'est-ce qui les déclenche?
- Comment réagissez-vous?
- Quels sont leurs effets sur vos pensées, vos attitudes et vos actions?
- Quels sont les coûts et les bénéfices associés à ces réactions?

Merci de votre attention...à bientôt



www.luxorgroup.fr Découvrez tous nos programmes de formations et coaching: Gérer les conflits, Gérer le stress, Communiquer et Interagir efficacement, Le Management éthique et agile, Renforcer son Leadership...
www.5discovery.com Développer ses compétences « softskills » de façon ludique et efficace via la Réalité Virtuelle !

Nous contacter ? Sofia Rufin srufin@luxorgroup.fr tel: 01 86 65 41 42

