



# LES ÉMOTIONS

---

l'écoline

Izabela Wisniewska-Pastre  
Psychopédagogue - graphothérapeute



QUE SAIS-JE AU SUJET DES ÉMOTIONS ?  
QU'EST-CE QUE J'AIMERAIS SAVOIR ?



ÉMOTION



DU LATIN  
EXMOVEVERE :  
« ÉBRANLER,  
METTRE EN  
MOUVEMENT »



MOTIO :  
« ACTION DE  
BOUGER »



STIMULUS  
(CAPTÉ PAR LES 5  
SENS) → REFLEXE  
→ ACTION  
(MOUVEMENT)

## Les émotions :

- sont universelles mais leur traitement (rapidité, façon de réagir) individuel
- ne sont pas rationnelles mais peuvent se raisonner
- sont, d'abord, inconscientes
- ne durent pas
- sont des « mouvements réflexes » nécessaires à la survie de l'individu
- nous permettent de nous adapter à notre environnement



---

## Les émotions de base selon Paul Ekman (1971)

---

JOIE, TRISTESSE,  
PEUR, COLERE,  
SURPRISE, DÉGOÛT

## Les émotions

Positives ou  
Négatives ?

**La peur** : nous permet de **fuir**, d'**attaquer** ou de se **figer** (comme certains animaux qui font « le mort » pour échapper à leur prédateur).

**La colère** : mobilise l'énergie nécessaire pour faire respecter son territoire.

**La joie** : aide à créer du lien social.

**La tristesse** : provoque l'empathie et permet de recréer le lien social perdu.

# Tableau des nuances des émotions

Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût	Honte	Confiance
<ul style="list-style-type: none"> <li>amusé</li> <li>heureux</li> <li>encouragé</li> <li>aimé</li> <li>léger</li> <li>libre</li> <li>motivé</li> <li>rassuré</li> <li>amoureux</li> <li>joyeux</li> <li>content</li> <li>comblé</li> <li>ébloui</li> <li>enthousiaste</li> <li>émerveillé</li> <li>reconnaisant</li> <li>plein d'énergie</li> <li>fier</li> <li>gai</li> <li>radieux</li> <li>rayonnant</li> <li>lumineux</li> <li>vivant</li> <li>ravi</li> <li>passionné</li> <li>excité</li> <li>exalté</li> <li>comblé</li> <li>satisfait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mécontent</li> <li>agacé</li> <li>contrarié</li> <li>tendu</li> <li>excédé</li> <li>exaspéré</li> <li>énervé</li> <li>fâché</li> <li>grincheux</li> <li>haineux</li> <li>nerveux</li> <li>révolté</li> <li>susceptible</li> <li>vexé</li> <li>impuissant</li> <li>impatient</li> <li>enragé</li> <li>furieux</li> <li>furax</li> <li>irrité</li> <li>en rage</li> <li>en furie</li> <li>frustré</li> <li>sur les nerfs</li> <li>hors de soi</li> <li>ulcéré</li> <li>haineux</li> <li>scandalisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>affolé</li> <li>alarmé</li> <li>apeuré</li> <li>anxieux</li> <li>angoissé</li> <li>craintif</li> <li>effrayé</li> <li>inquiet</li> <li>hésitant</li> <li>méfiant</li> <li>intimidé</li> <li>préoccupé</li> <li>soucieux</li> <li>paniqué</li> <li>terrifié</li> <li>terrorisé</li> <li>épouvanté</li> <li>vulnérable</li> <li>pessimiste</li> <li>diminué</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>blesse</li> <li>bouleversé</li> <li>découragé</li> <li>déprimé</li> <li>désespéré</li> <li>éteint</li> <li>abattu</li> <li>anéanti</li> <li>honteux</li> <li>malheureux</li> <li>peiné</li> <li>vide/ vidé</li> <li>seul</li> <li>humilié</li> <li>intéressant</li> <li>perdu</li> <li>pessimiste</li> <li>résigné</li> <li>chagriné</li> <li>déçu</li> <li>las</li> <li>accablé</li> <li>lourd</li> <li>mélancolique</li> <li>désenchanté</li> <li>en détresse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>incertain</li> <li>alerté</li> <li>choqué</li> <li>bluffé</li> <li>abasourdi</li> <li>déconcerté</li> <li>désorienté</li> <li>dérangé</li> <li>embarrassé</li> <li>étonné</li> <li>interloqué</li> <li>impressionné</li> <li>perplexe</li> <li>troublé</li> <li>indécis</li> <li>stupéfait</li> <li>intéressé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mal à l'aise</li> <li>écoeuré</li> <li>dégoûté</li> <li>repoussé</li> <li>rebuté</li> <li>répugné</li> <li>trahi</li> <li>ennuyé</li> <li>nauséeux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>découragé</li> <li>fautif</li> <li>plein de remords</li> <li>plein de mépris</li> <li>humilié</li> <li>déshonoré</li> <li>discrédité</li> <li>indigné</li> <li>intimidé</li> <li>confus</li> <li>gêné</li> <li>embarrassé</li> <li>rabaissé</li> <li>affaibli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>calme</li> <li>serein</li> <li>apaisé</li> <li>confiant</li> <li>cool</li> <li>détendu</li> <li>en paix</li> <li>équilibré</li> <li>inspiré</li> <li>optimiste</li> <li>accepté</li> <li>admiratif</li> <li>tranquille</li> <li>d'esprit</li> </ul>

apprendreaeducuer.fr



# Les 3 cerveaux

Le néocortex

Le système limbique

Le cerveau  
reptilien  
(archaïque)



## Le mirroring d'émotions (les neurones miroir) et ses avantages :

- Amélioration de la compréhension émotionnelle
- Renforcement des liens émotionnels avec les autres
- Meilleure communication émotionnelle





Les neurones miroirs contribuent au développement de l'EMPATHIE



Connaître / reconnaître ses propres émotions c'est pouvoir appréhender les émotions des autres



Savoir parler de ses propres émotions, les réguler, pouvoir reconnaître ses propres "sorties de cadre" ("*je me suis emporté, je n'aurais pas dû ...*"), c'est instruire par l'exemple.

## La théorie de l'attachement et la figure du caregiver

La these développée par John Bowlby en 1958 de l'attachement du bébé à sa figure d'attachement a pour base un équipement comportemental constitué par un nombre déterminé de « réponses instinctives » qui l'orientent vers la figure d'attachement.

Bowlby a identifié cinq de ces réponses, qui apportent une contribution spécifique au développement de l'attachement de l'enfant : sucer, attraper, suivre (comportements de proximité ), pleurer et sourire (comportements de signalisation). Ces comportements deviennent intégrés et dirigés vers la figure d'attachement au long de la première année de vie, donnant lieu à ce que Bowlby a désigné comme les *comportements d'attachement*.

Importants dans cette construction : Disponibilité → Sécurité

## L'intelligence émotionnelle

“Le degré de maturité émotionnelle d'un individu, sa capacité à être en paix avec lui-même, à rester émotionnellement en équilibre, conscient de ses émotions mais sans se laisser emporter par elles.”

Michel Claeys-Bouuaert

- **IE** est un ensemble de compétences : conscience du corps, la gestion (régulation) des émotions, la pensée positive, l'intelligence sociale, estime de soi, discernement (connaissance de soi, de ses capacités, possibilité de faire des choix) etc.

Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant

c'est l'accompagner dans la connaissance et la régulation de ses émotions



“ Les enfants ont besoin d’aide pour comprendre ce qu’ils ressentent,  
Pour donner un nom à leurs émotions et pour apprendre à les gérer.  
C’est ainsi qu’ils pourront grandir et s’épanouir pleinement.”

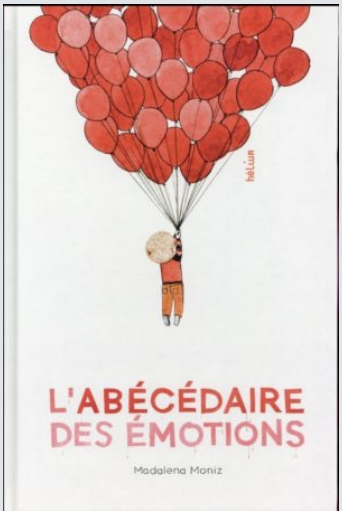
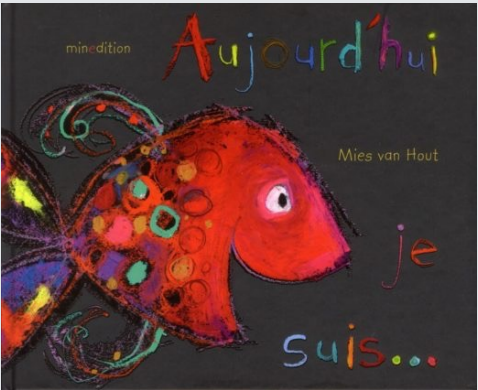
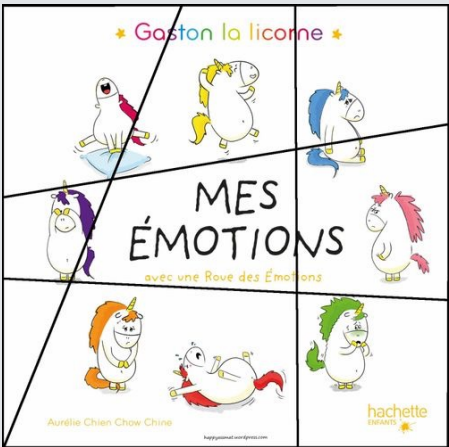
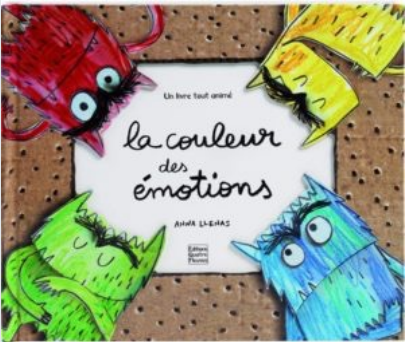
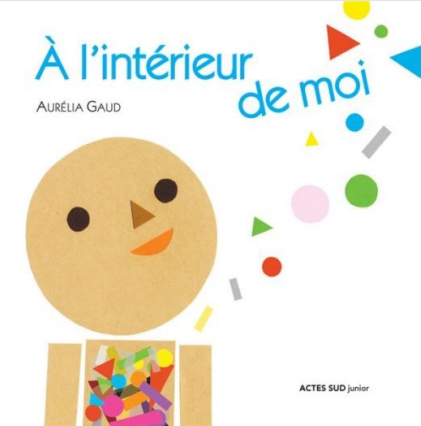
Daniel Goleman



## ❖ Accompagner les émotions des enfants c'est :

- Présence, écoute, patience, non jugement
- Aider l'enfant à nommer ce qu'il ressent
- Pratiques de relaxation, respiration
- Reconforter (parole, câlin), assurer un cadre de sécurité
- En reparler à distance (en discuter, nommer ensemble, redonner et valider le cadre avec l'enfant)

# Exemples de livres et coffrets d'activités à découvrir avec les enfants



## Quelques exemples de lectures

Mazeau, M., & Pouhet, A. (2018). *Dans le cerveau de mon enfant : La révolution des neurosciences.* Tout le développement de l'enfant de 0 à 6 ans. Horay.

Bilbao, Á. (2019). *Le Cerveau de l'enfant expliqué aux parents.* Odile Jacob.

Rosenberg, M.B. (2016). *Les mots sont des fenêtres. (Ou bien ce sont des murs).* La découverte

Gueguen, C. (2015). *Vivre heureux avec son enfant : Un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives.* Robert Laffont.

Gueguen, C. (2014). *Pour une enfance heureuse.* Robert Laffont.

Filliozat, I. (2019). *Au coeur des émotions de l'enfant. Comment réagir aux larmes et aux paniques.* Marabout poche

Faber, A. & Mazlish, E. (2023). *Parents épanouis, enfants épanouis : Votre guide pour une famille plus heureuse.* Ed. Du Phare

## Livres sonores ou livres – CD pour petits

Diederichs, G. & Choux, N. (2008). *Comptines de relaxation.* Nathan Jeunesse.

Couturier, S. & Cordier, S. (2017). *Mes premiers moments de relaxation – livre sonore dès 1 an.* Gründ

Diederichs, G. & Hayashi, E. (2017), *Comptines pour se relaxer,* Nathan Jeunesse