

# LA MÉCANIQUE DES ÉMOTIONS



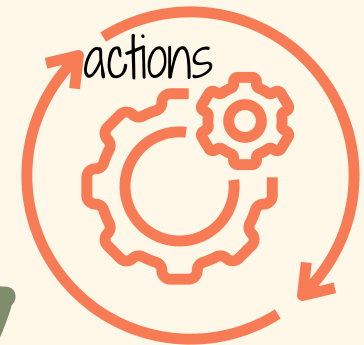
# MÉCANIQUE DES ÉMOTIONS

ce que je vis

ce que je me dis

ce que je ressens

ce que je fais  
ou ne fais pas



événement  
situation  
n'importe quoi  
n'importe qui  
passé  
futur  
réel  
imaginaire

croyances  
conceptions  
évaluations  
jugement  
interprétation  
valeurs

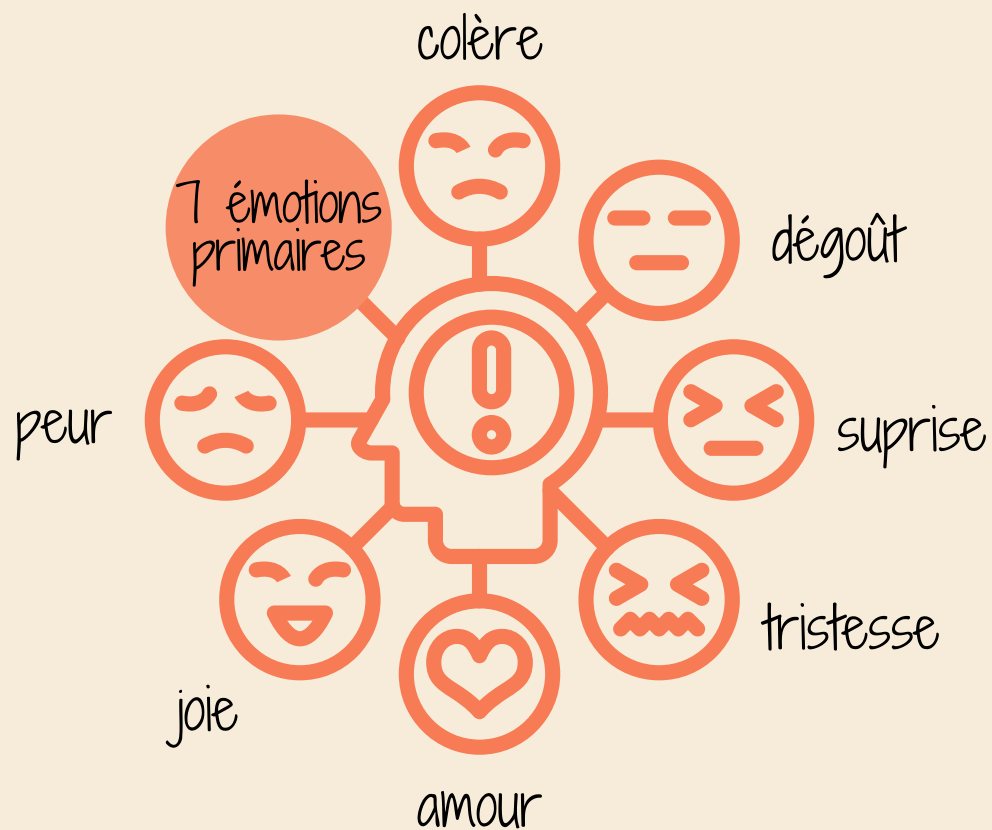
agréables  
désagréables  
faible  
forte

comportements  
adéquats  
inadéquats

tiré de Émotions, quand tu nous tiens ! Stéphane Milot, éditions Logiques, 2005

# ÉMOTIONS PRIMAIRES : UNE BOUSSOLE INTERNE

ressenti subjectif  
sensations corporelles  
modifications biologiques



Les compétences psychosociales. Lamboy, Shankland, Williamson. Deboeck Supérieur. 2021

ÉMOTIONS	DÉCLENCHEURS (EXTERNE)	BESOINS PSYCHOLOGIQUES (INTERNE)
PEUR	danger	survie sécurité intégrité protection
COLÈRE	intrusion dans sa sphère privée opposition à soi injustice agression	être respecté être compris être entendu être accepté être considéré reconnaissance s'exprimer
TRISTESSE	perte séparation distance	appartenance partage réconfort apaisement amour

# ÉMOTIONNOMÈTRE

7 FAMILLES	INTENSITÉ						
	TRÈS FAIBLE	FAIBLE	ASSEZ FAIBLE	MOYENNE	FORTE	TRÈS FORTE	EXTRÊMEMENT FORTE
JOIE	confiant	satisfait	content	joyeux	heureux	émervillé	en extase
AMOUR	doux	tendre	affectueux	en amour	passionné	adoration	vénération
PEUR	préoccupé	inquiet	anxieux	apeuré	paniqué	terrifié	horrifié
COLÈRE	contrarié	irrité	énervé	en colère	exaspéré	furieux	enragé
TRISTESSE	affecté	chagriné	peiné	triste	déprimé	accablé	anéanti
DÉGOÛT	dérangé	incommodé	amer	dégoûté	écoeuré	désabusé	horripilé
SURPRISE	en alerte	étonné	embarrassé	surpris	frappé	stupéfait	ébahi