

[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC](#)

# L'intelligence émotionnelle

---

LA GESTION DE SOI

# Commençons par une expérience

---

Comment vous sentez-vous en ce moment?

Portez votre attention sur les parties de votre corps les plus actives en ce moment.  
Comment les voyez-vous?

Qu'est-ce qu'elles vous donnent envie de faire?

Quelles émotions, quels sentiments ressentez-vous?

Qu'est-ce que cela signifie pour vous? Qu'est-ce qui est le plus important pour vous en ce moment?

# L'intelligence des émotions

---

**SENSATION** : Comment vous sentez-vous en ce moment?

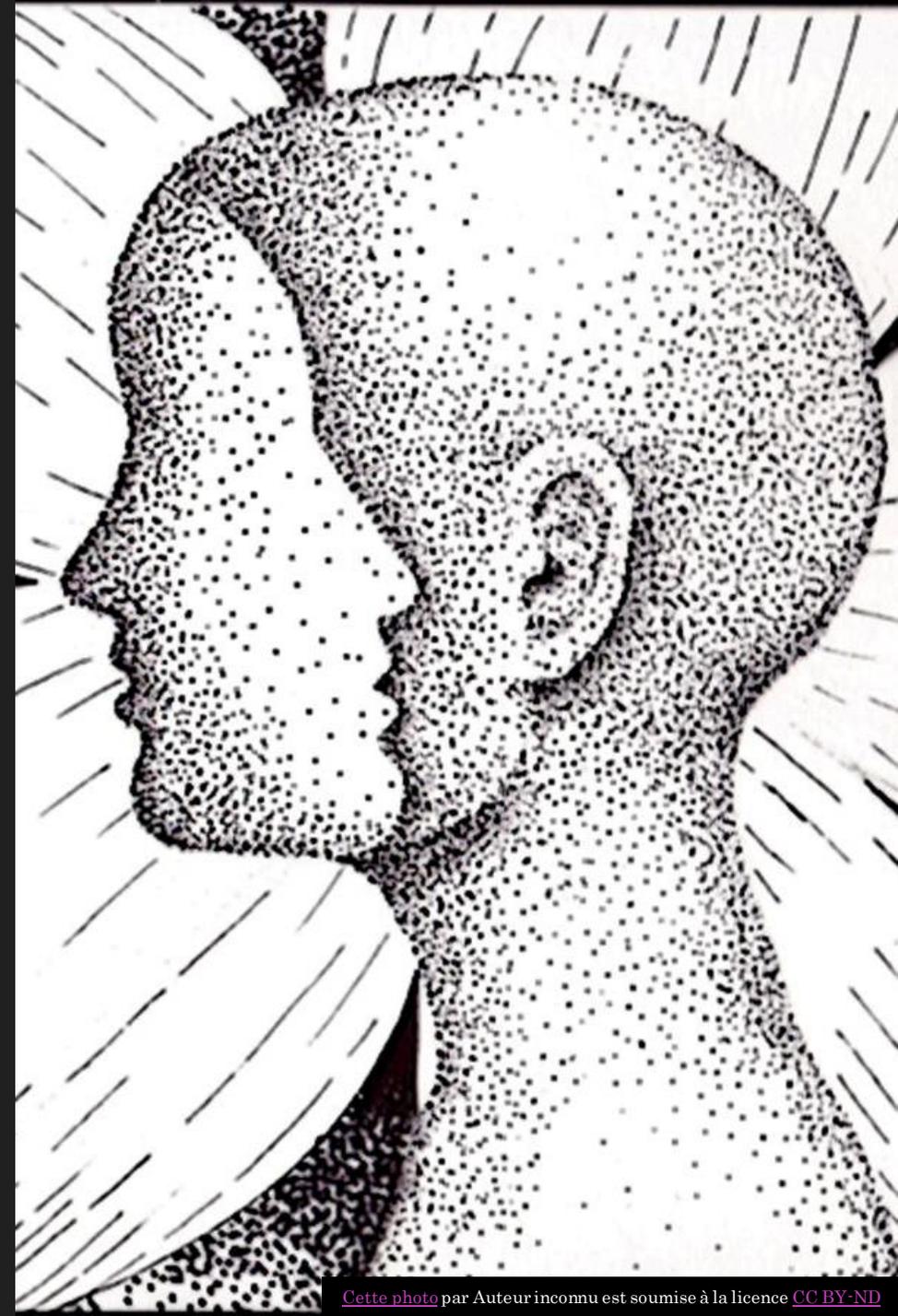
**IMAGE** : Portez votre attention sur les parties de votre corps les plus actives en ce moment. Comment les voyez-vous?

**RÉACTIONS** : Qu'est-ce qu'elles vous donnent envie de faire?

**ÉMOTIONS** : Quelles émotions, quels sentiments ressentez-vous?

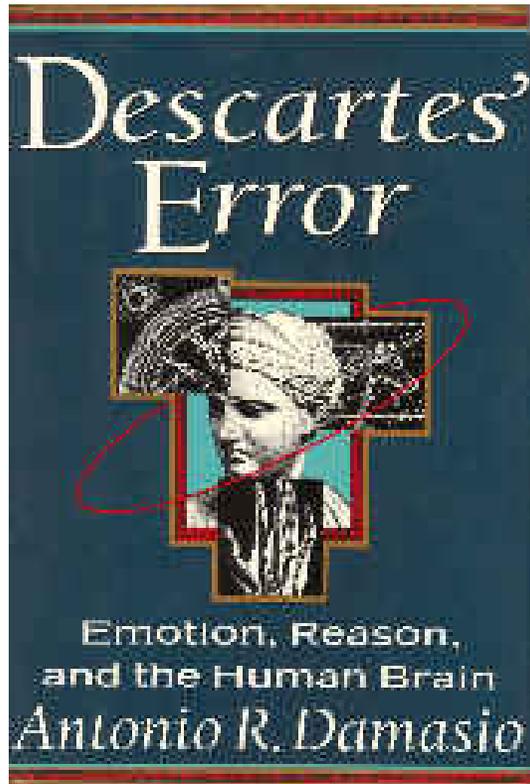
**SENS** : Qu'est-ce que cela signifie pour vous? Qu'est-ce qui est le plus important pour vous en ce moment?

*P. A. Levine (2010) In an unspoken voice.*



# Le rôle des émotions

---



*L'erreur de Descartes*, Dr. A. R. Damasio (1994, 1995)

Contrairement à la croyance populaire, ce ne sont pas nos pensées qui nous confèrent notre rationalité, mais bel et bien notre affectivité.

Nos émotions et nos sentiments orientent notre attention : ils nous rendent conscients de quelque chose qui demandent notre attention.

Sans émotion, nous ne savons pas décider pour le mieux.

Sous l'emprise d'une émotion trop forte, nos décisions ne sont pas aussi bonnes.

Nous sommes capables de penser à nos émotions et d'agir sur elles.

(Le cerveau et les émotions. Radio Canada)

# Quelles émotions ressentez-vous en ce moment ?

---

Soulagement

Compassion

Fierté

Espoir

Anxiété

Irritation

Déception

Envie

# Quelles émotions ressentez-vous en ce moment ?

---

Soulagement

Compassion

Fierté

Joie

Espoir

Gratitude

Amour

Bonheur

Anxiété

Irritation

Déception

Envie

Jalousie

Mépris

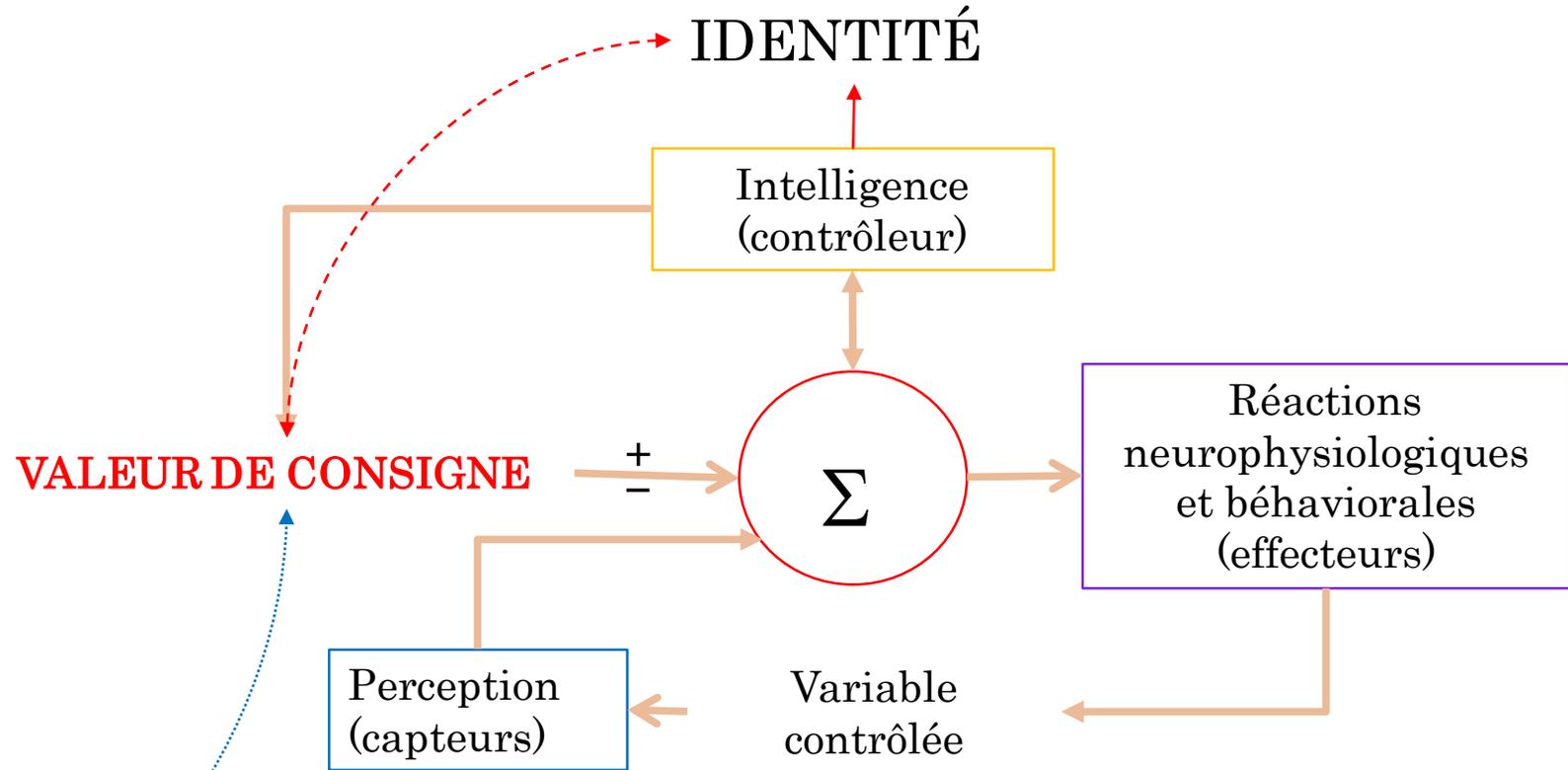
Colère

Honte

Culpabilité

# Question d'équilibre (Sterling & Eyer, 1988)

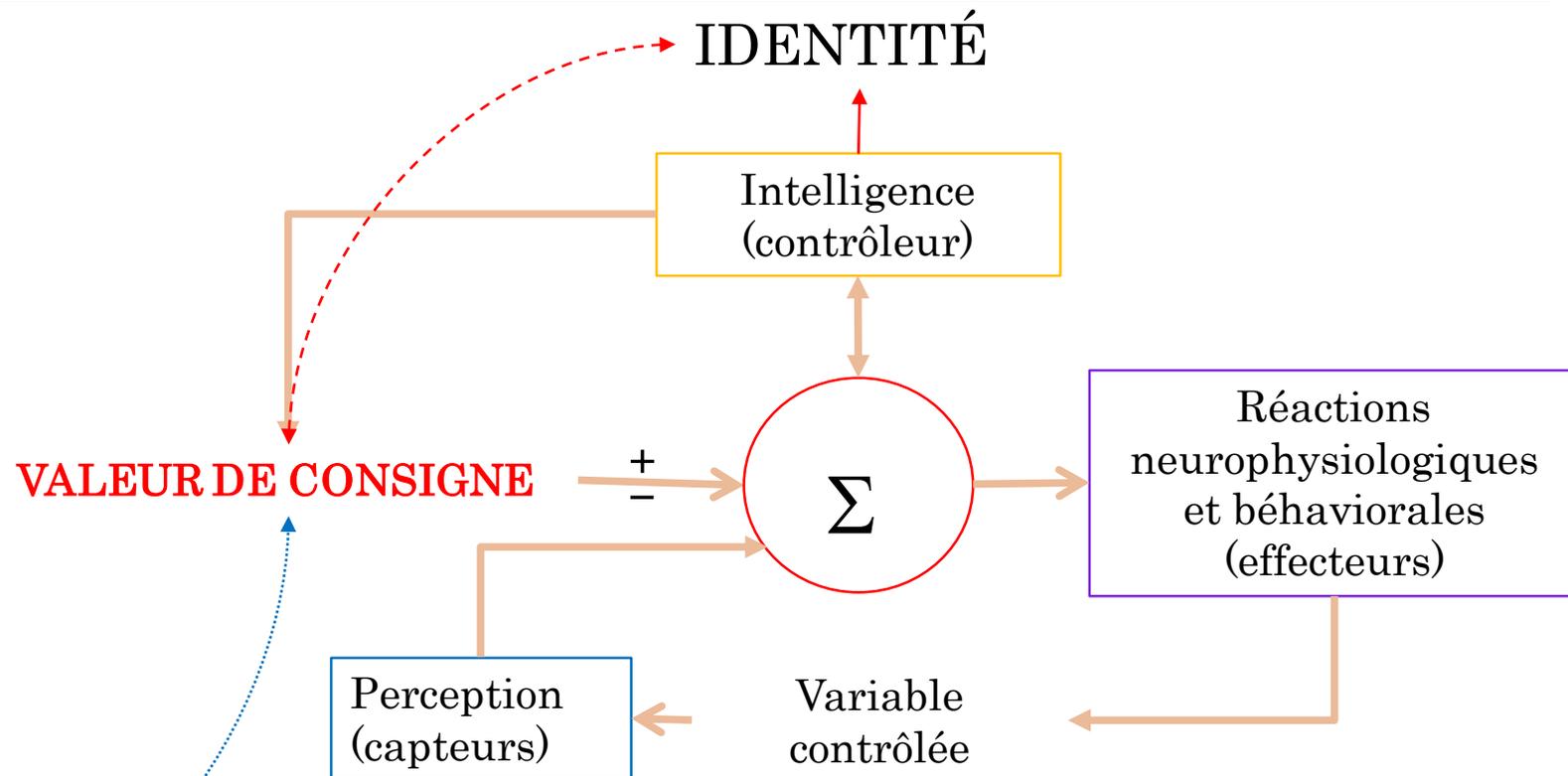
Nos comportements visent à maintenir ou à rétablir l'équilibre interne, l'équilibre dans nos relations et la cohérence de notre histoire personnelle selon des valeurs de référence que nous jugeons normales.



# Question d'équilibre (Sterling & Eyer, 1988)

Pour conserver notre équilibre durant les périodes de stress ou de changement, les valeurs de consigne des systèmes impliqués dans l'adaptation sont modifiées le temps nécessaire pour protéger notre intégrité.

- Nous pouvons prendre conscience de l'urgence d'agir pour mieux gérer nos ressources énergétiques.
- Nous devons prendre conscience du retour à la normale, pour ramener les valeurs à la normale, afin de récupérer ses forces et préserver sa santé.



# L'effet des émotions sur la pensée

---

**Les émotions positives** élargissent momentanément le répertoire pensée – action et développent les ressources personnelles (physiques, mentales et psychosociales), ce faisant, stimulent l'apprentissage, l'adaptabilité et la santé (Fredrickson, 1998).

**Les émotions négatives** limitent momentanément le répertoire pensée – action, ce faisant rappellent à la conscience et au corps les réactions et les actions qui ont permis l'adaptation dans le passé (proche ou lointain) (Fredrickson, 1998, p. 304); elles signalent un problème qu'il faudrait résoudre rapidement ou une demande d'adaptation à laquelle il faudrait répondre pour assurer sa survie et sa sécurité.

# Comment les émotions facilitent la résolution de problèmes et l'accomplissement d'un projet?

---

L'anxiété stimule la vigilance.

La colère stimule l'action, le changement et la persévérance.

La curiosité stimule la créativité et l'innovation.

La joie stimule la construction et la productivité.

L'envie stimule le développement.

L'espoir stimule l'initiative.

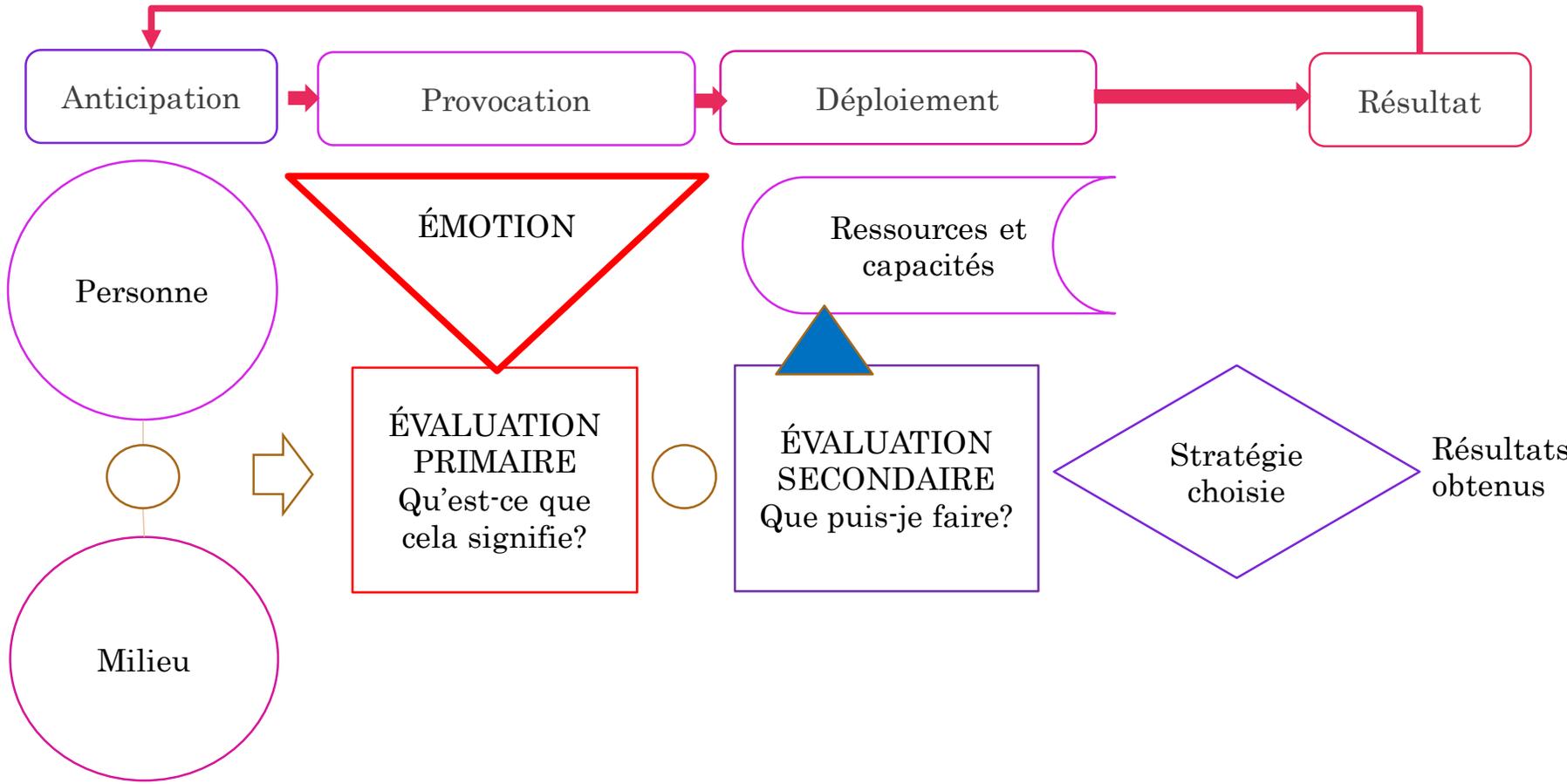
La fierté stimule l'affirmation de soi.

La compassion stimule la solidarité.

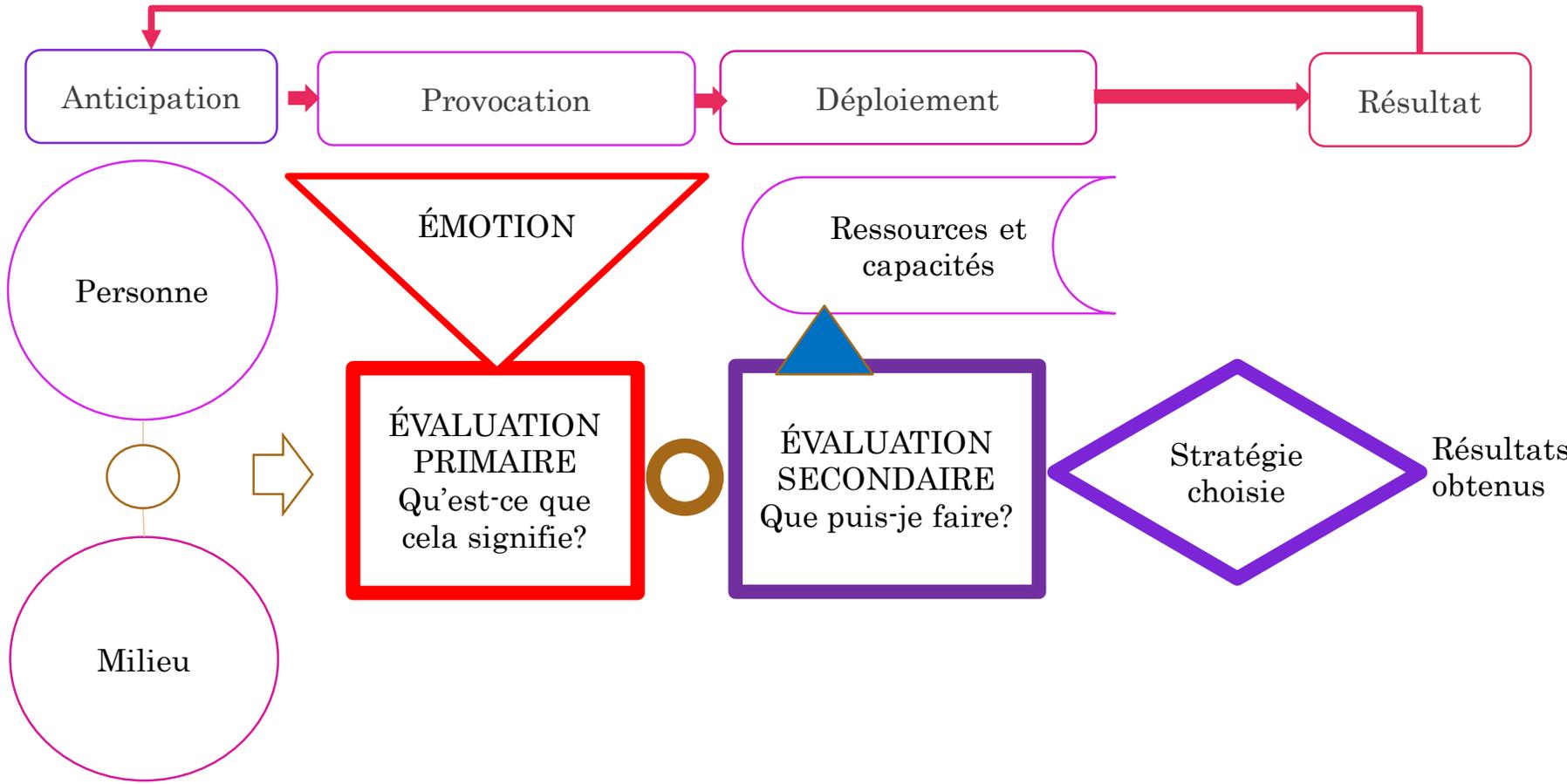
Etc.

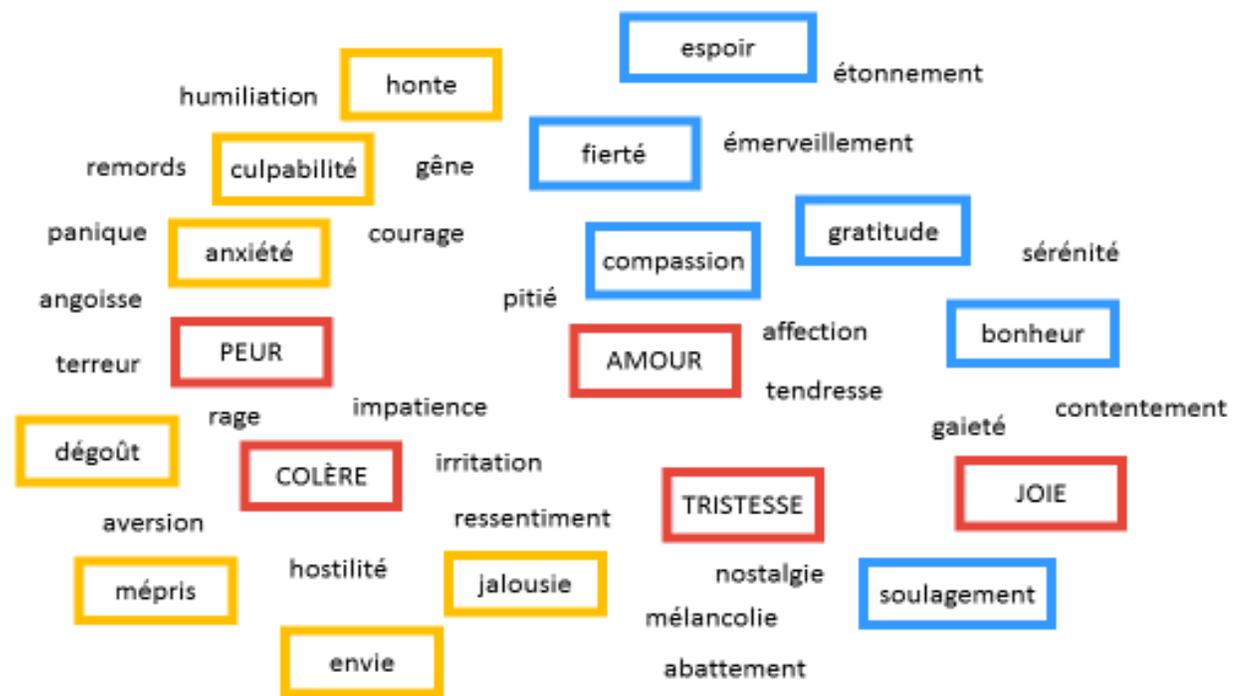


# Théorie des émotions et du stress (Lazarus, 1991)



# Théorie des émotions et du stress (Lazarus, 1991)

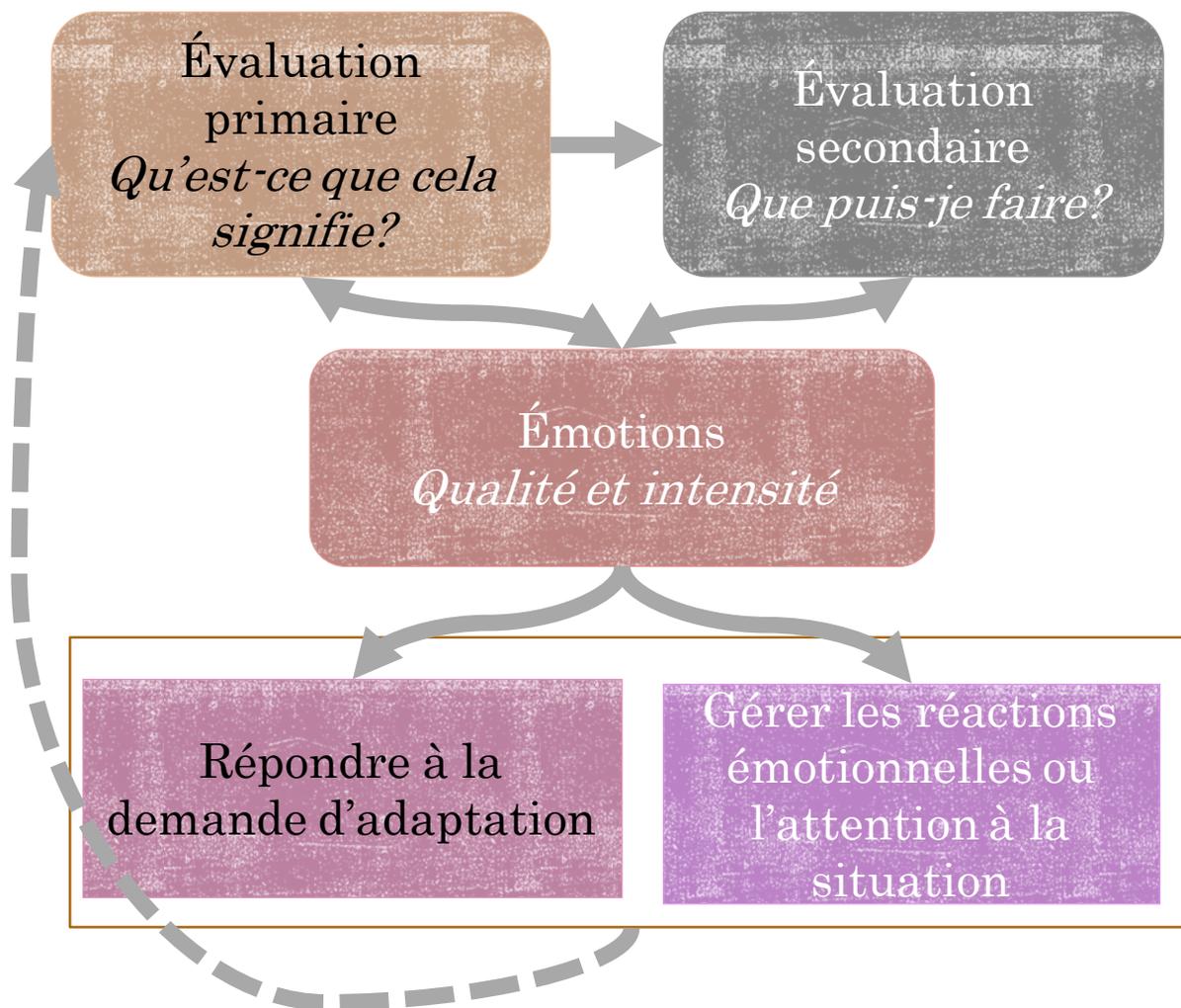




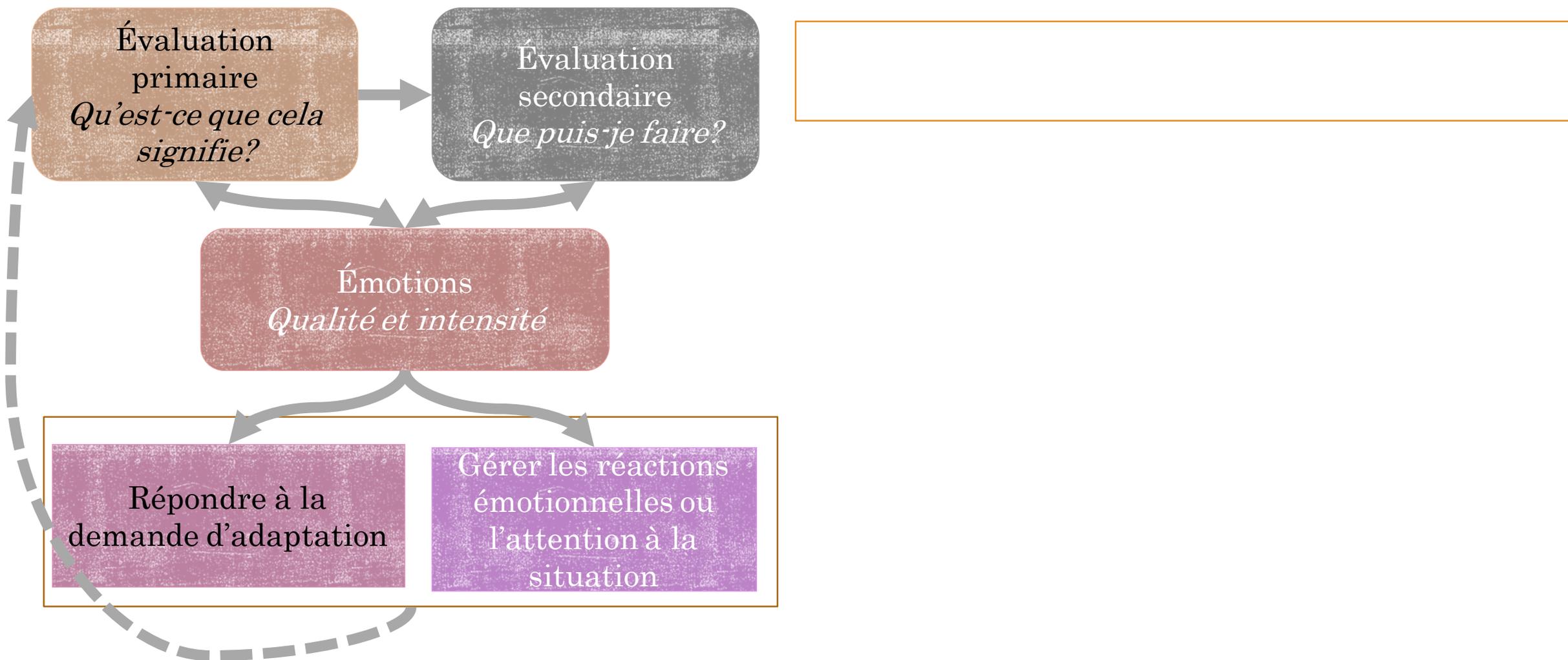
# Un nuage d'émotions

---

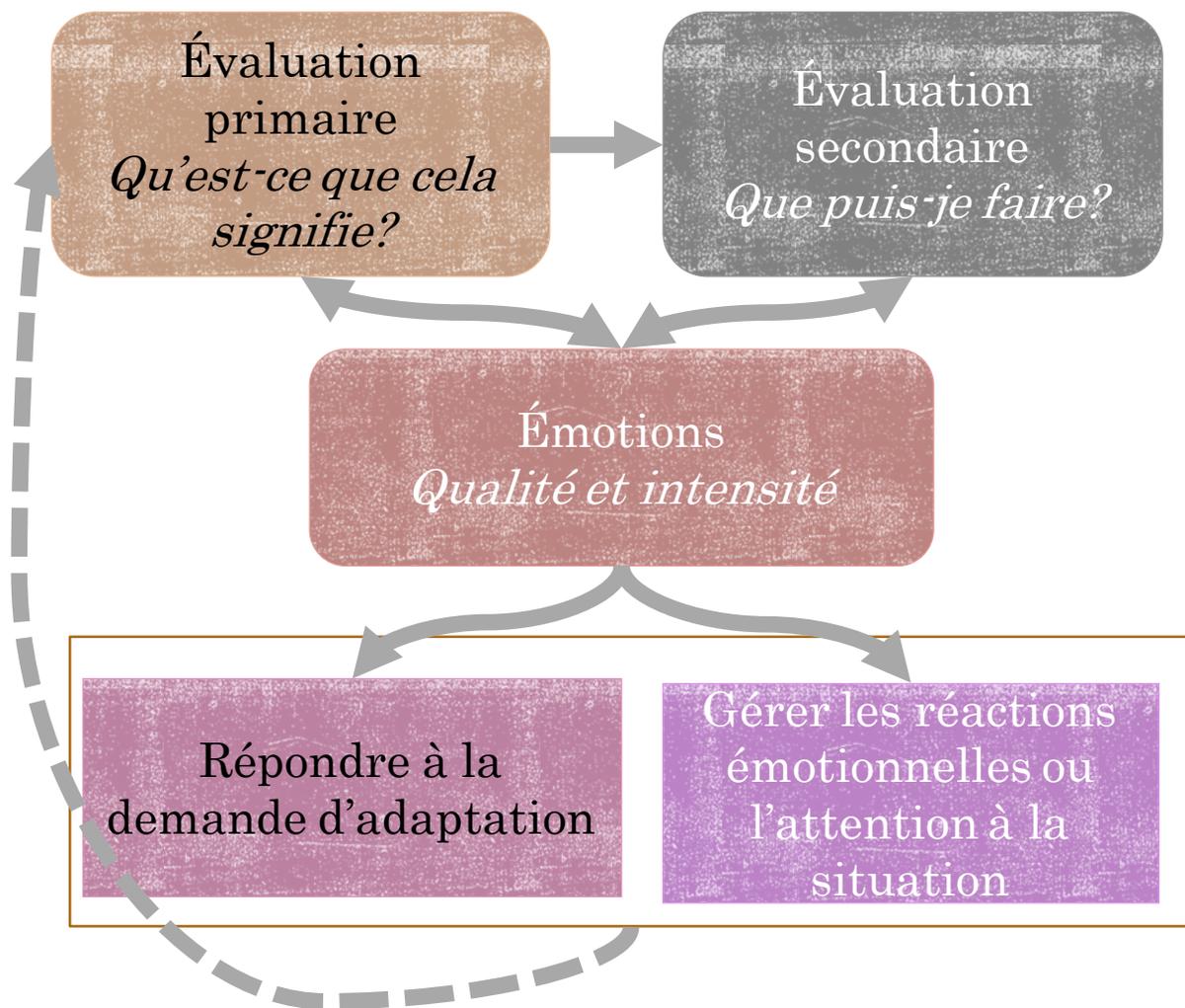
# Qu'est-ce qui déclenche les émotions?



# Qu'est-ce qui déclenche les émotions?

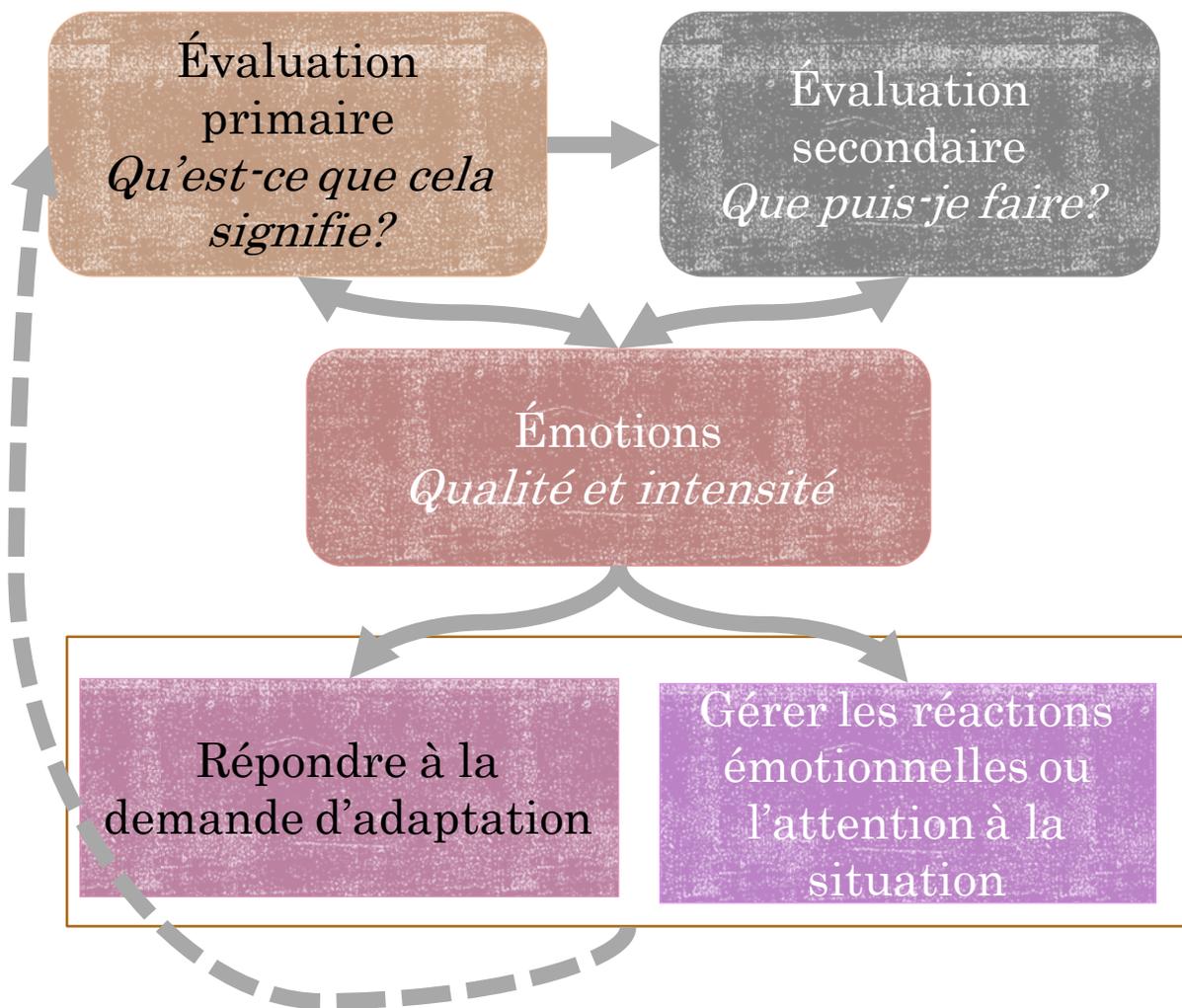


# Qu'est-ce qui déclenche les émotions?



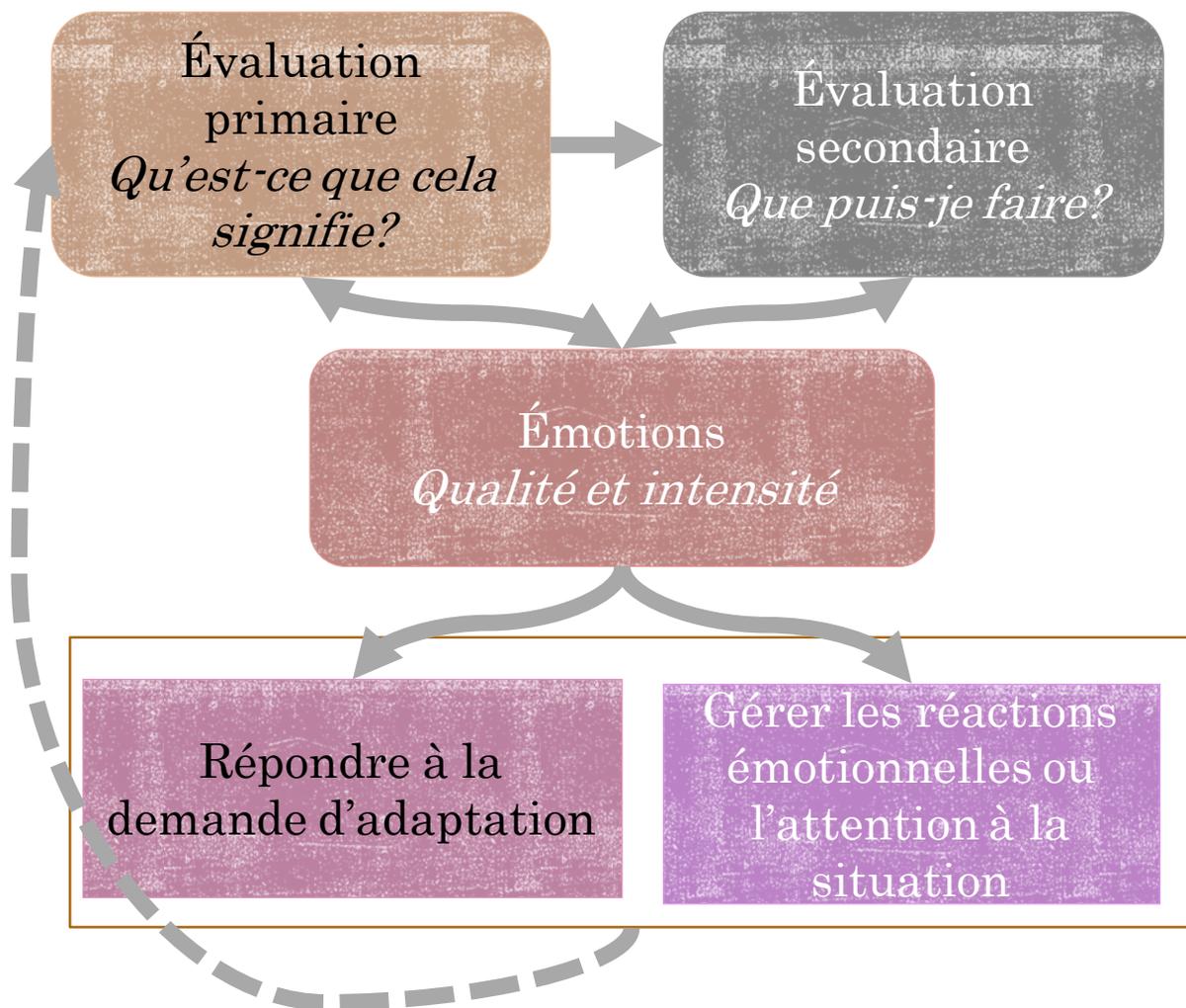
LES ENGAGEMENTS PERSONNELS

# Qu'est-ce qui déclenche les émotions?



## LES ENGAGEMENTS PERSONNELS

# Qu'est-ce qui déclenche les émotions?

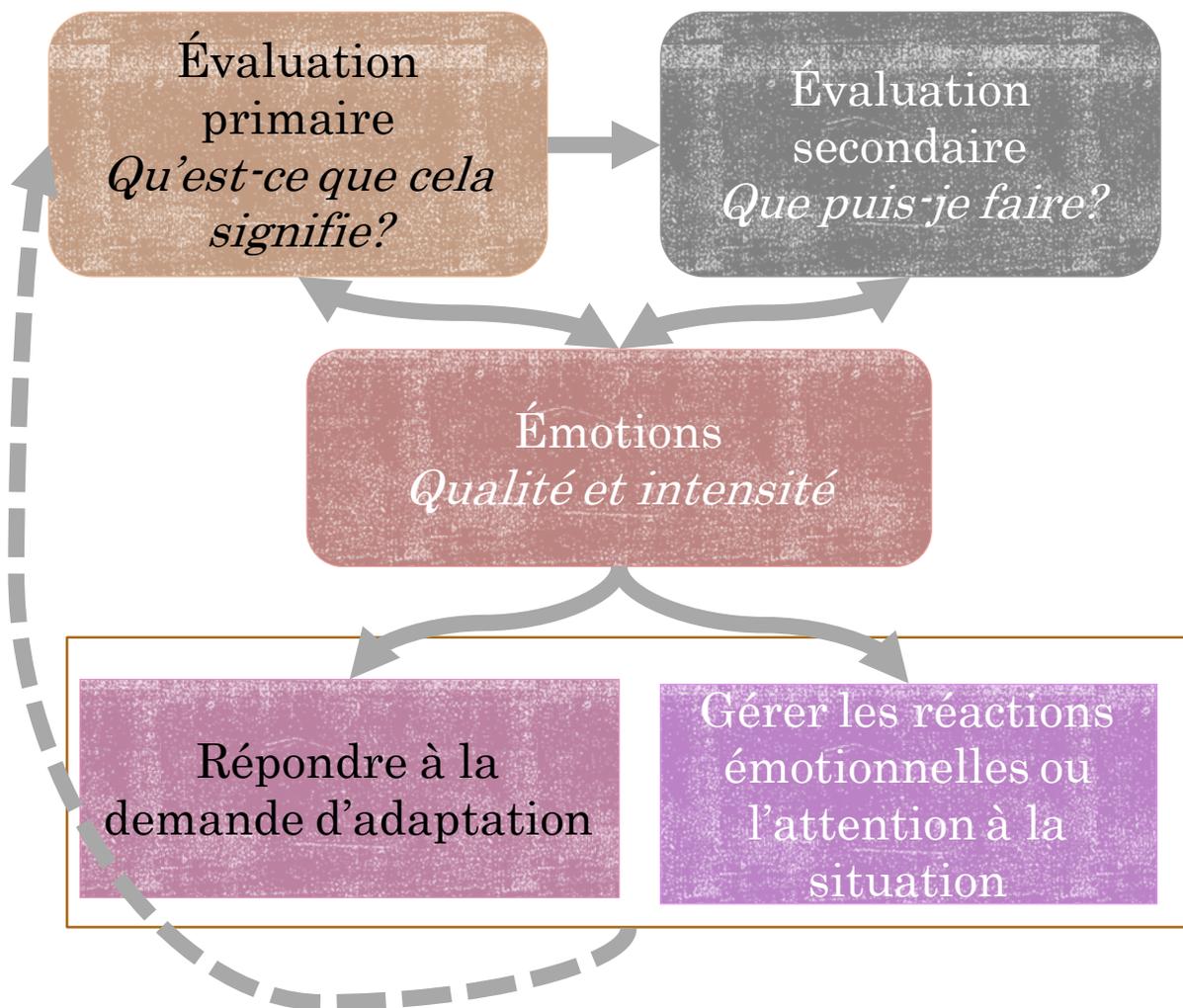


## LES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Ce qui est **important** pour vous

(Novacek et Lazarus, 1990)

# Qu'est-ce qui déclenche les émotions?



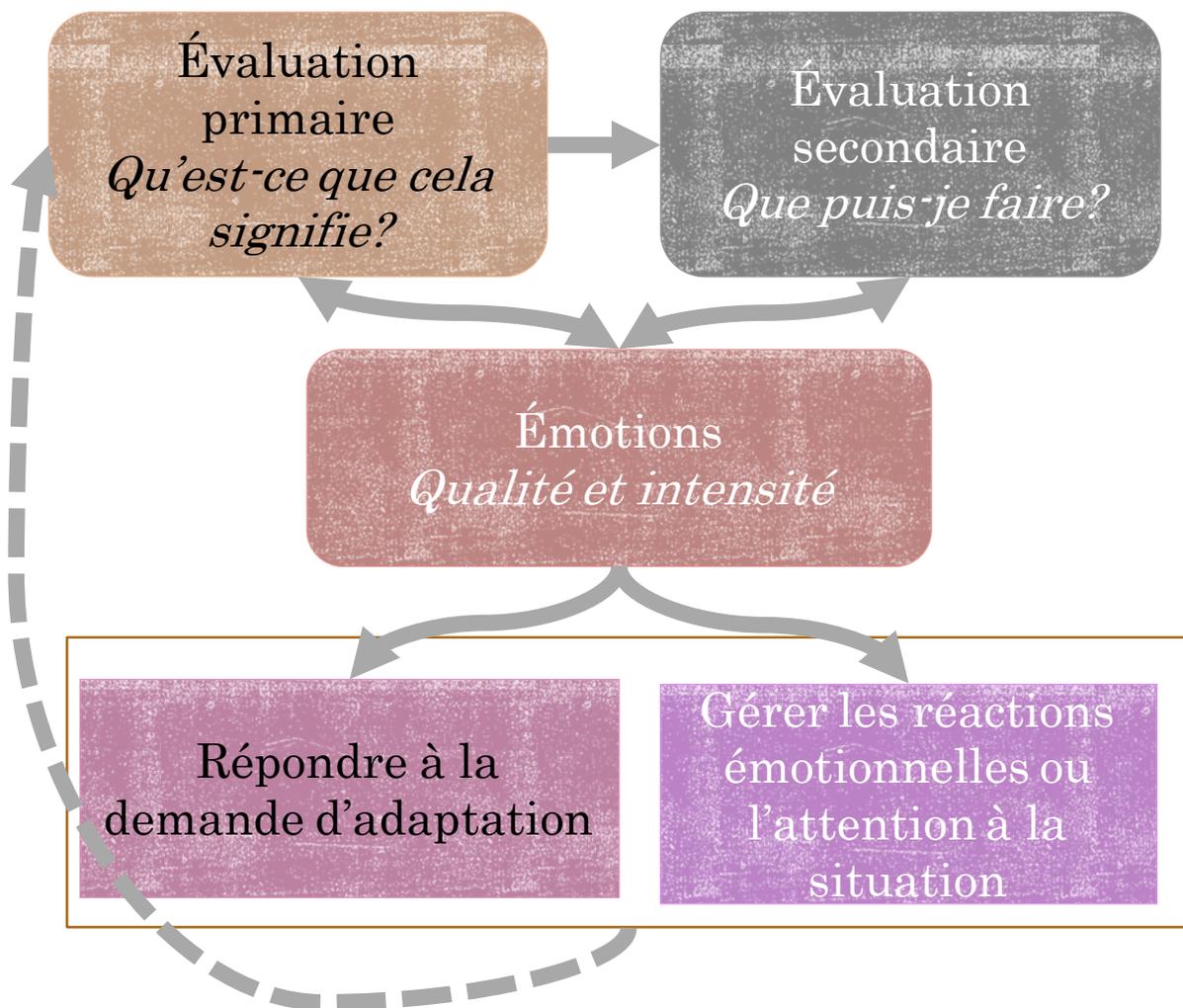
## LES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Ce qui est **important** pour vous

Ce pour quoi vous mettez des **efforts**

(Novacek et Lazarus, 1990)

# Qu'est-ce qui déclenche les émotions?



## LES ENGAGEMENTS PERSONNELS

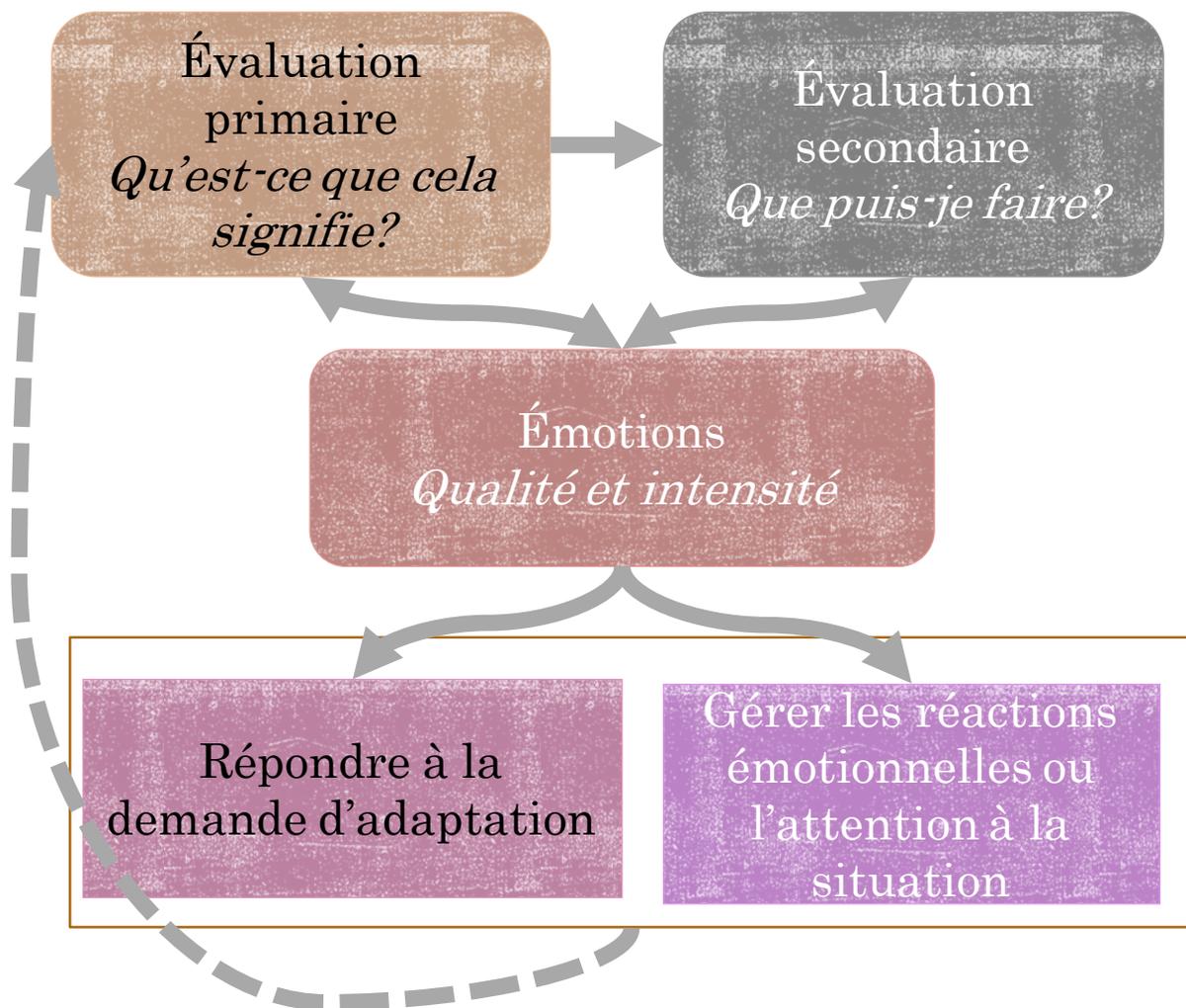
Ce qui est **important** pour vous

Ce pour quoi vous mettez des **efforts**

Ce que vous **souhaitez** réussir

(Novacek et Lazarus, 1990)

# Qu'est-ce qui déclenche les émotions?



## LES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Ce qui est **important** pour vous

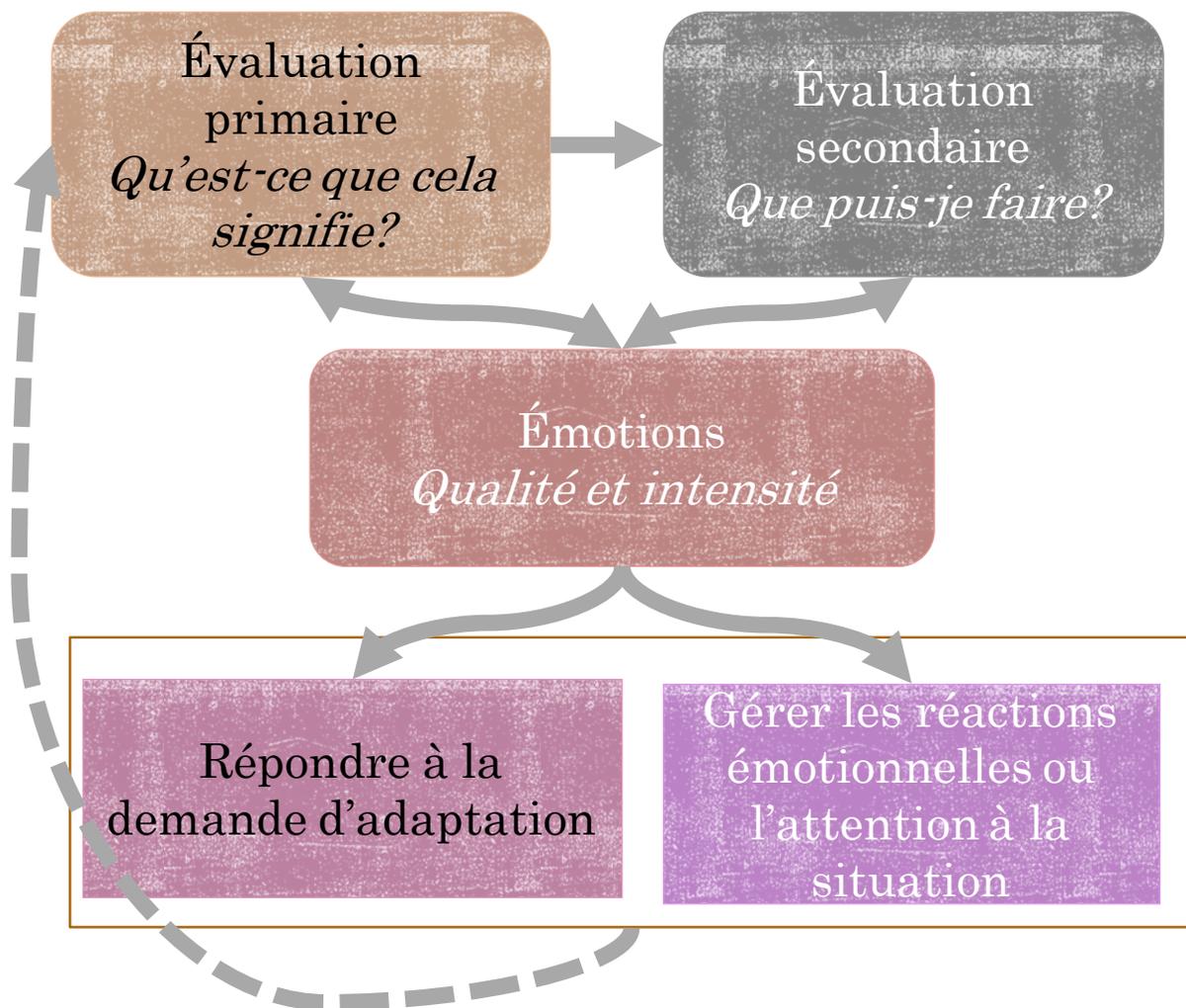
Ce pour quoi vous mettez des **efforts**

Ce que vous **souhaitez** réussir

Ce qui vous causerait **beaucoup de stress** si vous n'y parveniez pas

(Novacek et Lazarus, 1990)

# Qu'est-ce qui déclenche les émotions?



## LES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Ce qui est **important** pour vous

Ce pour quoi vous mettez des **efforts**

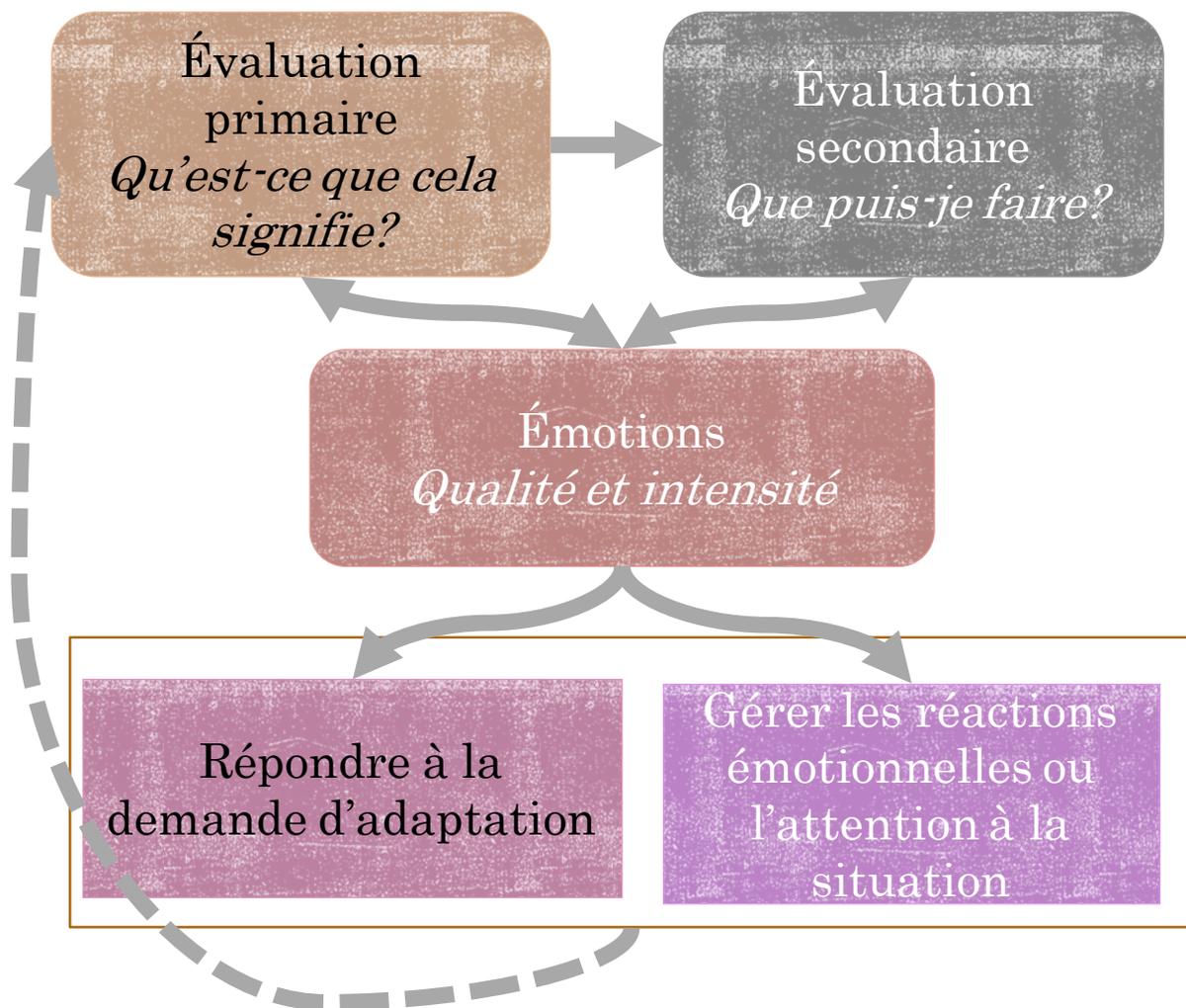
Ce que vous **souhaitez** réussir

Ce qui vous causerait **beaucoup de stress** si vous n'y parveniez pas

Vos **comportements** le manifestent

(Novacek et Lazarus, 1990)

# Qu'est-ce qui déclenche les émotions?



## LES ENGAGEMENTS PERSONNELS

Ce qui est **important** pour vous  
Ce pour quoi vous mettez des **efforts**  
Ce que vous **souhaitez** réussir  
Ce qui vous causerait **beaucoup de stress** si vous n'y parveniez pas  
Vos **comportements** le manifestent  
Votre **entourage** peut en témoigner.

(Novacek et Lazarus, 1990)

# Quel est l'engagement personnel le plus important pour vous ?

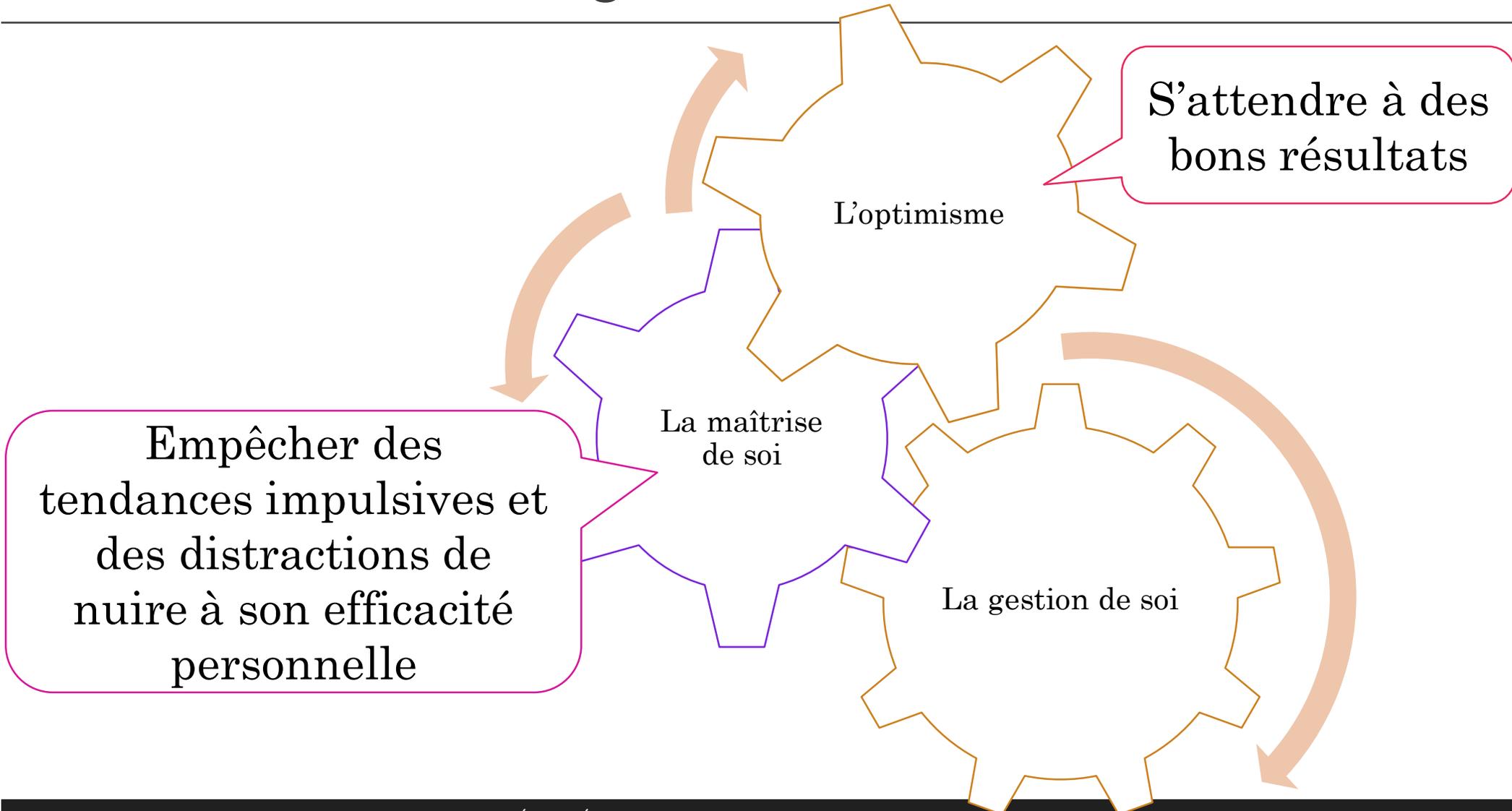
---

1. **Appartenance** (avoir des bonnes relations avec les autres et des liens d'attachement solides)
2. **Réussite sociale** (avoir de l'influence, être reconnu.e, être à l'aise financièrement)
3. **Accomplissement personnel** (développer ses talents, se réaliser, s'accomplir)
4. **Engagement social** (aider les autres, s'engager pour une cause, apporter sa contribution à sa communauté)
5. **Sécurité** (avoir une bonne vie, stable, sereine, sans inquiétude)
6. **Plaisir** (jouir de la vie, expérimenter, vivre passionnément)

# La gestion de soi

LA MAÎTRISE DE SOI,  
L’AFFIRMATION DE SOI,  
L’OPTIMISME ET  
L’ADAPTABILITÉ

# La gestion de soi (Carver, 2014)

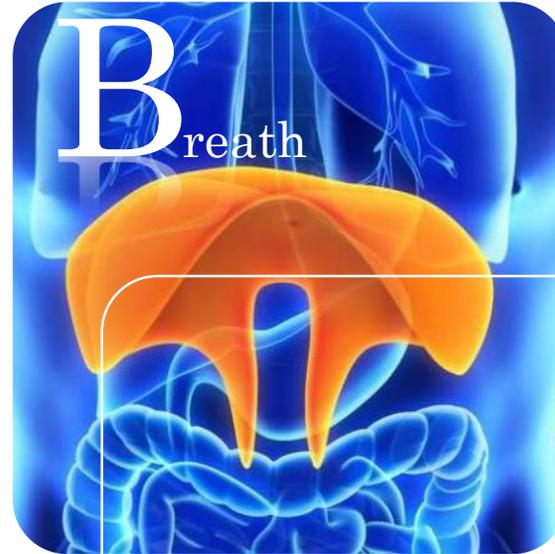


# Retrouver son équilibre dans une situation stressante : simple comme A – B – C (Riess, 2019)



## Accepter

- Ce n'est pas un mammouth!



## Respirer

- Par le diaphragme



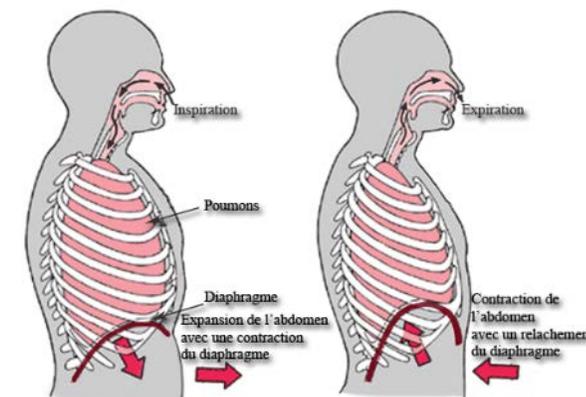
## Être curieux

- L'étrangeté fait peur, mais stimule la curiosité aussi!

# Respirer pour maîtriser sa frustration ou ses inquiétudes.

**Respirer par le diaphragme :**  
INSPIRER par le nez  
lentement (3 secondes) en  
amenant l'oxygène dans la  
poitrine, jusque dans le ventre

- Décrocher physiquement



**DEVENIR CONSCIENT:** retenir son souffle (3 secondes) pendant lesquelles on prend conscience de ses émotions, de leurs messages et on imagine une issue positive.

- Décrocher mentalement

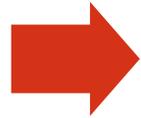
<http://objectif-mieux-etre.com/la-respiration-diaphragmatique/>

**EXPIRER** lentement (3 secondes) : préparer une action réaliste – basée sur les faits – et positive – qui aidera à régler le problème

- Choisir comment (ré)agir

# Comment aider quelqu'un à retrouver ses esprits?

Garder son calme



- Soulager la tension, diminuer la pression, gérer le stress
- Se montrer bienveillant

Faire preuve d'empathie



- Reconnaître les sentiments de la personne

L'aider à se calmer



- L'aider à nommer ses sentiments, à reconnaître leur signification pour identifier le problème
- Éventuellement l'humour peut être utile.

L'aider à trouver une solution

- L'aider à formuler le problème et à identifier des pistes de solution

# Le désir de réalisation et l'affirmation de soi

---

**Désir  
de réalisation**  
Chercher des occasions  
de s'accomplir  
et entreprendre des  
projets pour atteindre  
ses objectifs  
(c.-à-d. **ses engagements  
personnels**)



**L'affirmation  
de soi**  
Exprimer sa pensée,  
ses sentiments  
ou ses valeurs

# Pour adopter une attitude optimiste

---

## OBJECTIFS PERSONNELS

Séparer son état de bien-être des résultats de ses projets

Faire confiance en son jugement et tabler sur ses capacités personnelles

Accepter de ne pas avoir du contrôle sur tout, mais adopter une attitude positive devant les situations incontrôlables ou imprévisibles.

Développer la pensée critique en facilitant l'introspection et la réflexivité

## DEVANT UNE SITUATION ANXIOGÈNE

Mes appréhensions

Résultats positifs



...

...

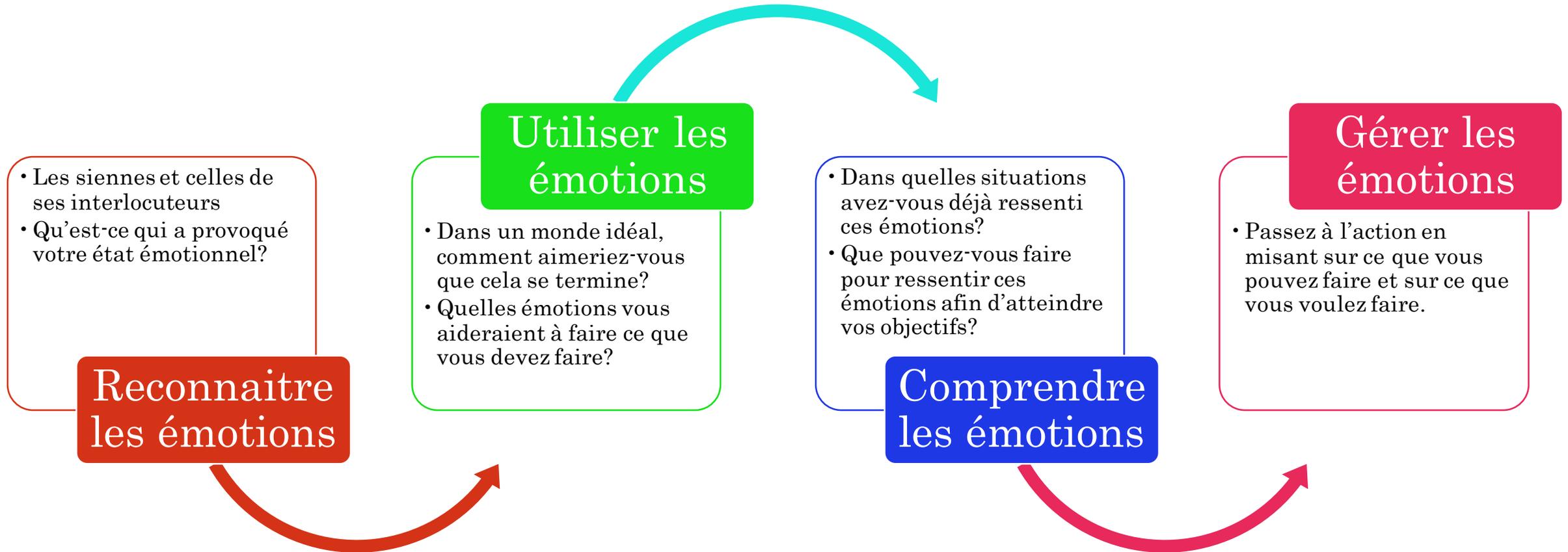
...

...

...

...

# L'adaptabilité : une feuille de route (Wolfe, 2016)



# Questions? Commentaires?

---

Merci!

[estelle.morin@hec.ca](mailto:estelle.morin@hec.ca)