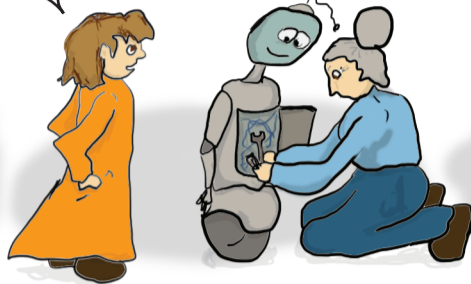


On lui met des émotions tant qu'on y est ?



Pourquoi ? Pas besoin, ça sert à rien les émotions !



Ah oui ? Et quand Maya pleure, est-ce que maman continue à la gronder ?

Euh non.

Et toi tu fais quoi ?

Bin je la console !



Tu vois les émotions ont une valeur importante pour notre survie. Cela nous est très utile pour éviter les dangers, en modifiant nos réactions corporelles (rythme cardiaque ...) et vivre en groupe.



Une émotion provoque toujours une réaction physique, c'est ce qui le différencie du sentiment.

Colère : fournir l'énergie pour franchir un obstacle

Peur : fuir face au danger

Tristesse : permettre de se faire réintégrer au groupe

Dégoût : éloigner ce qui est mauvais pour nous

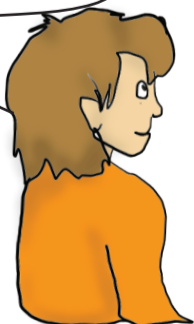
Joie : mieux s'intégrer au groupe

Surprise : faire face à un événement inconnu

Ces réactions sont donc utiles mais dans certain contexte, elles peuvent ne pas être souhaitées.

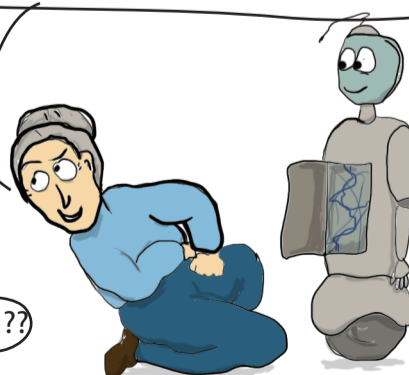
Oui mais ça brouille les jugements ! Il faut utiliser sa raison.

Ah ouais ? Tu as utilisé ta raison à la sortie de FF XV* alors que tu avais ton exposé à faire ?



Détrompe-toi, les émotions font partie intégrante de notre système de décision. Je crois que je vais plutôt programmer Robi pour vous aider à améliorer vos compétences émotionnelles.

Nos quoi ??



* Final Fantasy XV : un jeu vidéo

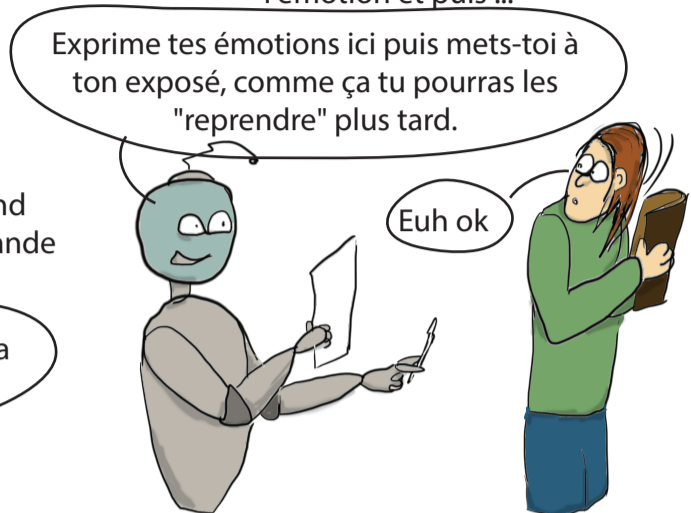
vous savez mes p'tits :

Identifier, utiliser, exprimer, comprendre et réguler vos émotions

Identifier une émotion par ses composantes :
Cognitive, biologique, tendance à l'action



Exprimer
Laisse le temps à ton corps pour exprimer l'émotion et puis ...

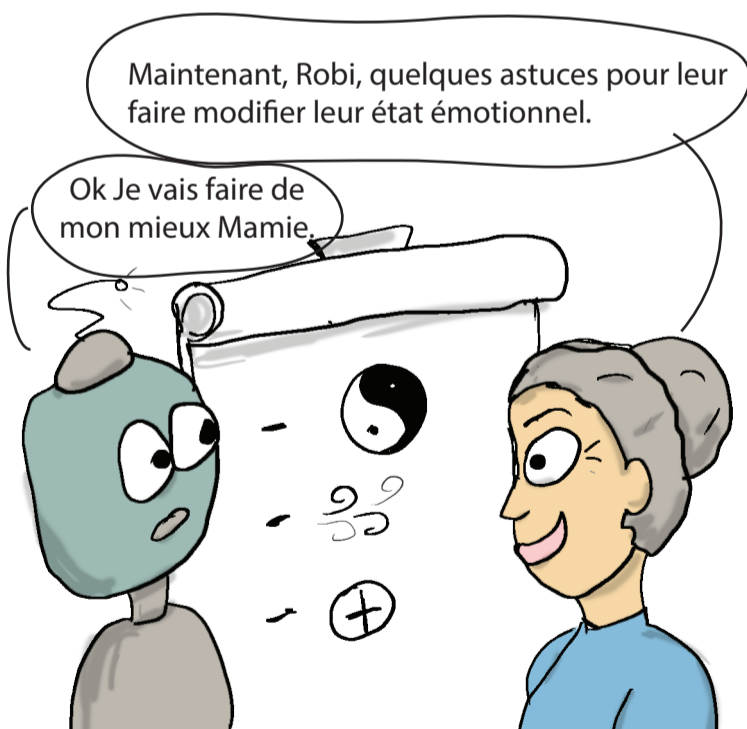
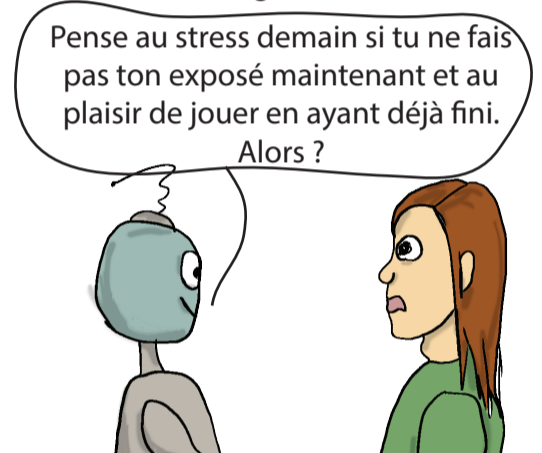


Utiliser
Exprimer ses émotions pour créer du lien social.



Comprendre

Réguler ?



Si tu identifies une émotion, exprime-la et comprend-la. C'est naturel et utile d'avoir des émotions.

Mais si elle dure plus de quelques secondes alors tu peux intervenir : une émotion doit être éphémère.

3 composantes sur lesquelles agir : cognitive, biologique, tendance à l'action.
Par exemple tu peux :

- Prendre un autre point de vue : qu'y a t il de positif ? De négatif ?
- Contrôler ta réponse émotionnelle : respirer / méditer / relaxer
- Revivre des moments positifs pour réguler et compenser une réponse biologique négative.