Soirée causette

Quand les émotions s'en mêlent

Le jeudi 27 février au Grand Foyer de Fons

Intervenant : Dominique Proudhon, spécialiste des émotions dans les relations. Ex-chercheur scientifique en biologie cellulaire, il intervient depuis plus de 20 ans dans de nombreuses structures en tant que médiateur-consultant-formateur. Il donne des conférences, enseigne à l'université, forme des médiateurs, enseignants et dirigeant à l'agilité professionnelle.

La soirée commence par un tour de salle en proposant à chacun et chacune par groupes de deux de développer des questionnements que suscitent la thématique :

- Comment gérer ses émotions ?
- Comment cacher ce que je ressens ?
- Pourquoi c'est moins gérable quand c'est un enfant ?
- La gestion de la colère
- Gestion de l'euphorie de l'enfant ?
- Faut-il gérer ses émotions ?
- Pourquoi les émotions font effet « éponges /miroir » avec les enfants ?
- Effet cocotte-minute ?
- Comment aider les enfants à nuancer leurs émotions ?
- Comment accompagne le lien entre le corps et l'émotion ?
- Quels sont les impacts à long terme de mes réactions ?
- Comment gérer les différences de réactions chez les adultes ?

Que dire des émotions ?

Les émotions ne sont pas constantes. C'est une sorte de météo intérieure. Les réactions relationnelles sont variables dans la mesure où c'est l'observateur qui va définir ce qui est en train de se passer.

Apprendre à définir et à dire ses émotions est un premier pas mais il est important d'apprendre à gérer ses émotions.

D'où viennent des émotions ?

Le rôle du cerveau est d'analyser ce qui se passe à l'extérieur, prendre l'information et le traiter pour savoir si je suis en danger ou si je peux en faire quelque chose. C'est un système de guidage pour la survie. Elles se ressentent par des sensations physiques et pensées automatiques qui nous prennent à un moment donné.

RAM – Association Temps Libre
38 avenue de la gare, 30 190 St Geniès de Malgoirès
Tel : 04 66 74 01 39 / 07 66 27 93 00
@ : ram @temps-libre.org

Analyse de l'environnement :

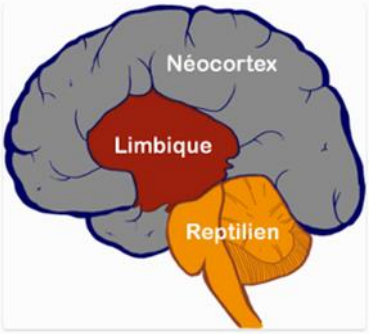
Le reste est neutre

Soit, je suis en danger

Soit, cela peut me faire du bien

Une même situation est analysée différemment selon les personnes. Ainsi, les émotions dépendent de nos expériences (vécues dans notre enfance) mais aussi du sens que l'on met aux données analysées.

Schéma du cerveau



Cerveau reptilien : cerveau des fonctions vitales, de la coordination des mouvements, qui contrôle tout le corps.

Cerveau limbique : cerveau des émotions et de la mémorisation. Il traite toutes les informations et génère les émotions (peur, colère ou plaisir). Nos cellules gènes ne décident pas. Elles sont au service de leur environnement.

La formation de ce cerveau est réalisée entre mois in-utero 4 mois et 6 ans. Entre ces âges, l'enfant est dans un environnement qu'il ne comprend pas. A chaque fois que j'ai des sensations dans mon corps, elles s'inscrivent et s'enregistrent dans le cerveau selon les expériences vécues.

Ainsi, soit la sensation est très forte et s'inscrit en une seule fois, soit elle se répète et s'inscrit au fur et à mesure. C'est ainsi qu'est créé la base de données de références que nous utiliserons à vie.

En tant qu'adulte, on arrive à adapter son comportement en développant une stratégie.

De ce fait, la construction du cerveau durant les premières années est extrêmement importante. L'enfant doit vivre des expériences pour que le cerveau limbique le perçoive.

Le cerveau cortical « néocortex » : cerveau responsable de nos perceptions sensorielles, des commandes motrices volontaires, du raisonnement, de la conscience ou encore du langage. C'est celui-ci qui permet à l'adulte de développer des stratégies pour gérer ses émotions. De plus, il permet d'adapter l'environnement pour sa survie et il permet de réfléchir, analyser et communiquer.

Les émotions

Les enfants ne savent pas mettre un mot sur une émotion. Il a besoin de savoir que l'adulte le rassure et ne le juge pas.

L'enfant crée des croyances en fonction de l'adulte (ex : je ne veux pas te voir quand tu es en colère).

La peur :

A savoir si c'est de la peur que génère le cerveau limbique, il prend le dessus sur le cerveau cortical. De ce fait, on perd notre capacité de résonner quand il y a une forte émotion.

La colère

On ne peut pas éviter les crises de colère. Le cerveau doit apprendre à s'adapter.
La colère signifie que j'essaye d'agir sur le monde pour avoir la satisfaction de mes besoins.
Attention, avant 5 ans, les enfants n'utilisent pas les émotions pour essayer de manipuler !

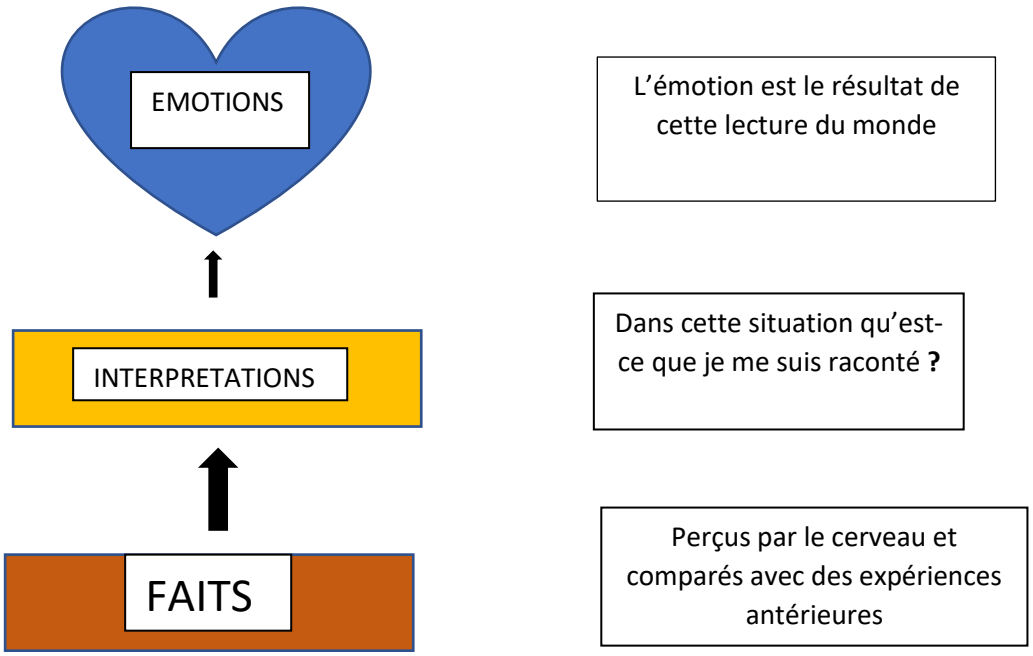
Réponse aux questionnements

Comment identifier les émotions ?

D'un point de vue scientifique, les émotions ne sont pas encore bien définies. D'ailleurs on a souvent un vocabulaire assez réduit.

Pour les identifier, il faut savoir reprendre la situation et se demander « qu'est-*ce que j'ai bien pu me raconter à ce moment-là pour me mettre dans cet état ?* »

Seule la situation peut expliquer un état émotionnel



Quand il a un problème, le cœur est le premier organe qui se synchronise sur l'émotion.

RAM – Association Temps Libre
38 avenue de la gare, 30 190 St Geniès de Malgoirès
Tel : 04 66 74 01 39 / 07 66 27 93 00
@ : ram @temps-libre.org

Quand je sais que j'ai agi d'une manière et que j'ai cassé quelque chose, qu'est-ce que je peux faire ?

Être exemplaire : être là et rassurer l'enfant quand il est submergé par l'émotion. Après l'émotion, il est important d'en reparler avec l'enfant. Pour un tout petit, nous pouvons revenir sur les faits 15 min après. Pour un adulte, nous pouvons revenir sur les faits un jour après.

Cependant, il faut être conscient que nous n'avons pas beaucoup de « cartouches » lorsque les situations débordent. Revenir sur les faits est important, du moment que ce n'est pas régulier.

De plus, il est important de parler dès qu'on en ressent le besoin. Cela peut permettre d'éviter d'être « submergé » par ses émotions.

Pourquoi les émotions font effet « éponges /miroir » avec les enfants ?

Il faut savoir que les enfants peuvent ressentir le battement du cœur de sa maman, même avec une séparation (jusqu'à 5 mètres). Par conséquent, un enfant peut « calquer » les émotions de sa maman par projection.

Comment gérer ses émotions ?

Tout d'abord, avant de vouloir gérer ces émotions, il faut savoir les identifier (voir ci-dessus). Ensuite, en étant adulte, nous pouvons développer des stratégies qui nous sont propres pour essayer de gérer ses émotions.

RAM – Association Temps Libre
38 avenue de la gare, 30 190 St Geniès de Malgoirès
Tel : 04 66 74 01 39 / 07 66 27 93 00
@ : ram @temps-libre.org