



LES ÉMOTIONS

COMMENT LES RECONNAÎTRE
ET LES RÉGULER?

Cahier d'exercices

Avec la participation financière de

Table des matières

1. Reconnaître les émotions selon les situations	2
1.1 Mise en situation 1	2
1.2 Mise en situation 2	2
1.3 Mise en situation 3	3
1.4 Mise en situation 4	3
2. Développer votre intelligence émotionnelle : étapes par étapes	4
2.1 Apprendre à reconnaître ses émotions.....	4
2.1.1 Déterminez vos émotions	4
2.1.2 Analysez vos émotions	5
2.2 Choisir la réaction à ses émotions	5
2.2.1 Maîtrisez vos émotions	6
2.2.2 Évitez les pièges de vos pensées	6
3. Références	7
ANNEXE	8

1. Reconnaître les émotions selon les situations

Pour chacune des mises en situation suivantes, déterminez l'émotion ou les émotions concernée(s).

1.1 Mise en situation 1

Mathieu a les muscles tendus et son cœur bat vite. Il vient d'apprendre que son collègue de travail, Sylvain, gagne un salaire beaucoup plus élevé que lui, alors qu'ils accomplissent le même travail.

Selon vous, quel est l'émotion ou les émotions concernée(s)?

1.2 Mise en situation 2

Romy est une jeune professionnelle et elle vient de débiter un nouvel emploi. Depuis le premier jour, elle a tendance à être gentille plus qu'il le faut et à faire plus d'heures qu'elle devrait.

Selon vous, quel est l'émotion ou les émotions concernée(s)?

1.3 Mise en situation 3

Émile travaille depuis plus de 15 ans à la même entreprise. Depuis le premier jour, elle met du cœur à l'ouvrage. Aujourd'hui, sa supérieure hiérarchique lui a annoncé qu'elle avait une promotion.

Selon vous, quel est l'émotion ou les émotions concernée(s)?

1.4 Mise en situation 4

Émile travaille depuis trois ans au sein de la même entreprise. Afin d'évoluer et de développer de nouvelles compétences, il réfléchit depuis quelques mois à appliquer sur un autre poste à la même entreprise ou ailleurs. Toutefois, il apprend qu'il y a une restructuration, puis qu'il perd son emploi.

Selon vous, quel est l'émotion ou les émotions concernée(s)?

2. Développer votre intelligence émotionnelle : étapes par étapes

Avec de l'exercice et de la pratique, il est possible de développer son intelligence émotionnelle. C'est d'ailleurs ce que vous tenterez de faire avec l'aide des exercices suivants.

2.1 Apprendre à reconnaître ses émotions

Cet exercice vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle, c'est-à-dire de mieux connaître et maîtriser vos émotions.

2.1.1 Déterminez vos émotions

Pendant une semaine, à des moments précis de la journée, sans juger ou analyser vos émotions, prenez le temps de les écrire dans le tableau ci-dessous. En annexe, il y a une liste de mots qui pourrait vous aider à déterminer vos émotions. Aussi, comme nous l'avons vu lors de la formation, les émotions, positives ou négatives, entraînent des réactions physiologiques (p. ex. : augmentation ou diminution du rythme cardiaque, augmentation ou réduction de la tension musculaire, respiration rapide, transpiration abondante). Prenez le temps d'y faire attention, elles peuvent vous guider dans l'identification de vos émotions.

Moments de la journée	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin							

Midi							
Soir							

2.1.2 Analysez vos émotions

Dans le tableau ci-dessus, à l'aide de marqueurs de couleurs, repérez les émotions que vous ressentez le plus souvent. Ensuite, répondez aux questions suivantes :

- Est-ce que ce sont des émotions positives ou négatives?
- Quel est le facteur déclencheur pour chacune d'elle?
- Est-ce que la situation aurait pu être différente si vous aviez ressenti des émotions différentes?
- Est-ce que vous auriez pu ressentir des émotions différentes?

2.2 Choisir la réaction à ses émotions

Maintenant que vous avez appris à reconnaître et à analyser vos émotions, vous pouvez choisir la réaction que vous aurez à ses émotions. Comme il a été mentionné lors de la formation, vous ne pouvez pas contrôler vos émotions, mais vous pouvez contrôler vos actions.

2.2.1 Maîtrisez vos émotions (ralentir-observer-choisir)

Lorsque vous ressentez une émotion négative, prenez un instant pour repérer où la sensation est localisée (p. ex. : la gorge, la poitrine ou l'estomac serré). Ensuite, tentez de la maîtriser : portez votre attention sur cette sensation, et invitez-la à partir. Visualisez-la sortir de vous. Ressentez comment cette sensation perd en intensité, et continuez à porter votre attention sur elle jusqu'à temps qu'elle soit complètement disparue. Félicitations, vous venez de maîtriser votre sensation!

2.2.2 Évitez les pièges de vos pensées

Pour terminer, vous devez vous exercer à éviter les pièges de vos émotions. Souvent, vous pouvez répéter une pensée négative inconsciemment dans votre tête jusqu'à croire qu'elle est vraie. En développant votre intelligence émotionnelle, vous allez repérer cette pensée négative et éviter qu'elle occupe votre esprit.

Pour ce faire, pendant une heure, à toutes les 10 minutes, notez ce à quoi vous êtes en train de penser. Puis, répétez l'exercice pendant 2 ou 3 jours afin d'observer qu'elles sont vos pensées les plus récurrentes. Enfin, lors de l'apparition d'une pensée récurrente, allez dans un endroit tranquille et demandez-vous si vous pouvez lâcher prise et ne pas écouter cette pensée négative. Vous remarquerez que souvent la réponse est « oui ». À force de répéter cet exercice, vous remarquerez que votre cerveau est moins réceptif aux pensées négatives.

3. Références

1. Aliyamutu, J.-P. (2011). *Les marqueurs discursifs des aspects émotionnels de la prise de décision dans les sociétés de capital de risque* [mémoire de maîtrise, Université du Québec]. Cognito. <http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/2255>
2. Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ). (2020). *Anxiété*. <https://ampq.org/info-maladie/anxiete/>
3. Fortin, B. (2002). *La gestion des émotions*. Les Éditions CPF.
4. Cayer, M., Tardif, J. et Martineau, E. (2020). *L'intelligence émotionnelle : la compétence managériale du futur*. Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA). <https://ordrecrha.org/ressources/revue-rh/volume-22-hors-serie/intelligence-emotionnelle>
5. Goleman, D. (1997). *L'intelligence émotionnelle : accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*. Robert Laffont.
6. Gouvernement du Québec. (2019). *Troubles anxieux*. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/troubles-anxieux/>
7. Kotsou, I. (2016). *Intelligence émotionnelle et management : comprendre et utiliser la force des émotions* (3^e éd.). De Boeck Supérieur.
8. Kotsou, I. (s.d.). *L'intelligence émotionnelle*. <http://www.ilioskotsou.com/pages/lintelligence-emotionnelle>
9. Lapointe, J. (2017). *Comprendre l'efficacité d'une équipe de travail à travers le prisme de l'intelligence émotionnelle de groupe* [mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/10984/>
10. Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Éditions au Carré.
11. Nevid, J., Rathus, S. et Greene, B. (2011). *Psychopathologie : une approche intégrée* (adapté par M.-E. Huberdeau, M. Chevrier, L. Blanchette et N. Cormier, 1^{ère} éd.). Éditions du Renouveau Pédagogique Inc.
12. Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psycho-evolutionary Synthesis*. Harper and Row.
13. Rathus, S. A. (2005). *Initiation à la psychologie* (adapté par P. Cloutier et G. Parent; 5^e éd.). Éditions Beauchemin.
14. Stora, J. (2019). Introduction. Dans : Jean-Benjamin Stora éd., *Le stress* (pp. 5-14). Paris cedex 14, France : Presses Universitaires de France
15. Thibodeau, C. et Coulombe, M. (s.d.). *Comprendre et réguler ses émotions*. Université Laval. <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/comprendre-et-reguler-ses-emotions/>

ANNEXE

Dans son ouvrage *La gestion des émotions* (2002), le psychologue Bruno Fortin fournit une liste de mots pouvant vous aider à exprimer une expérience émotionnelle que vous trouverez ci-dessous. Utilisez-la au quotidien afin de vous aider à exprimer vos émotions ou à reconnaître les émotions des autres.

Abandonné	Approuvé	Considéré	Dur	Étouffé	Hardi	Insensible
Accepté	Arrogant	Content	Dynamique	Euphorique	Hésitant	Insouciant
Actif	Attendri	Coupable	Ébloui	Exaspéré	Heureux	Insulté
Admiré	Attirant	Craintif	Écœuré	Excité	Honteux	Intéressé
Adoré	Audacieux	Cruel	Effrayé	Exubérant	Horrifié	Irrité
Affamé	Bien	Curieux	Embarrassé	Extatique	Hostile	Isolé
Agité	Bienheureux	Déboussolé	Émerveillé	Fâché	Humilié	Jaloux
Agonisant	Bienveillant	Déchu	Émotif	Faible	Idéalisé	Joyeux
Agressif	Blessé	Découragé	Emprisonné	Fatigué	Impatient	Lâche
Aimé	Bloqué	Déçu	Enchaîné	Fébrile	Impuissant	Las
Alarmé	Bon	Dégagé	Encouragé	Féroce	Impulsif	Léger
Aliéné	Calme	Dégoûté	Endeuillé	Fier	Incapable	Libre
Ambivalent	Carencé	Dépendant	Endurci	Figé	Incertain	Limité
Amer	Chaud	Déprimé	Énergique	Fort	Incompétent	Ludique
Amoureux	Colérique	Déseparé	Enjoué	Froid	Incompris	Malheureux
Amusé	Comblé	Désespéré	Ennuyé	Froissé	Indifférent	Malicieux
Angoissé	Comique	Désolé	Enragé	Frustré	Indiscret	Malin
Antipathique	Compatissant	Dévoué	Enthousiaste	Furieux	Indulgent	Maternel
Anxieux	Compréhensif	Diminué	Envieux	Gai	Inférieur	Mauvais
Apeuré	Compris	Distant	Épaté	Gêné	Inoffensif	Méchant
Apprécié	Confiant	Dominé	Estimé	Habile	Inquiet	Mécontent
Appréhensif	Confus	Drôle	Étonné	Haineux	Insatisfait	Méfiant

Mélancolique	Reconnaissant	Touché
Méprisant	Reconnu	Tourmenté
Méprisé	Rejeté	Tranquille
Misérable	Reposé	Traqué
Mortifié	Réservé	Traumatisé
Nauséeux	Résistant	Triomphant
Négligé	Révolté	Triste
Nerveux	Révulsé	Uni
Niaiseux	Rigide	Utile
Nonchalant	Sarcastique	Vengeur
Nostalgique	Satisfait	Vexé
Nuisible	Sentimental	Vide
Offusqué	Seul	Vulnérable
Optimiste	Sexy	Zélé
Original	Solide	
Outré	Souffrant	
Paisible	Soulagé	
Paniqué	Sous-estimé	
Paresseux	Stressé	
Passif	Stupéfait	
Passionné	Suffisant	
Paternel	Surestimé	
Peiné	Surpris	
Pessimiste	Supérieur	
Petit	Sympathique	
Peureux	Taquin	
Préoccupé	Tendre	
Provoqué	Tendu	
Rancunier	Tendre	
Réaliste	Timide	