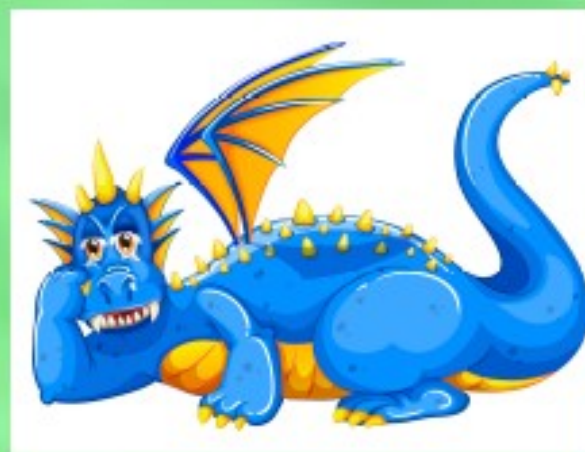


Intelligence Emotionnelle régulation des émotions



Les « Dragonémotions »



Intelligence Emotionnelle régulation des émotions

Concept qui date du milieu des années 90 grâce à un psychologue journaliste du nom de Daniel Goleman.

Il a vulgarisé ce concept grâce à un Best Seller.

Pour la première fois, il démontrait au grand public que l'être humain est doté d'une autre intelligence, aussi importante pour la vie quotidienne que l'intelligence logico-mathématique et verbale qui est la base du fameux Q.I.

I.E. : Capacité à ressentir, à avoir conscience de nos émotions, de les comprendre, de les ajuster en fonction des circonstances et de repérer les émotions chez les autres.



Les intelligences multiples / 8



Intelligence Verbo-Linguistique



Intelligence Logico-Mathématique



Intelligence Spatiale



Intelligence Musicale-Rythmique



Intelligence Naturaliste



Intelligence Corporelle



Intelligence Intra personnelle



Intelligence Inter personnelle

Les 6 compétences de l'intelligence émotionnelle



CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE



RÉGULATION DES ÉMOTIONS



EXPRESSION DES ÉMOTIONS



COMPRÉHENSION DES ÉMOTIONS



UTILISATION ÉMOTIONNELLE



ÉQUILIBRE ÉMOTIONNELLE

ÉMOTION ET RÉACTION ÉMOTIONNELLE

ÉMOTIONS

**Énergie intense et brève,
qui se manifeste par des sensations,
nous poussant à agir.**

RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES

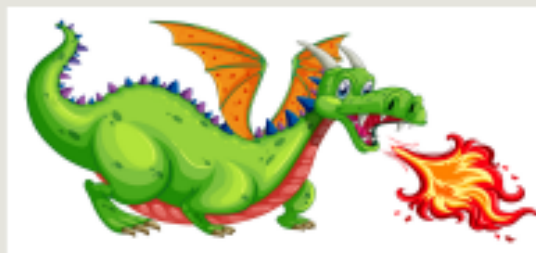
**Comportements automatiques ou volontaires,
qui résultent des sensations perçues.**



Les 4 émotions de base



LA PEUR



Fonction : PROTECTION

Événements : MENACE / DANGER

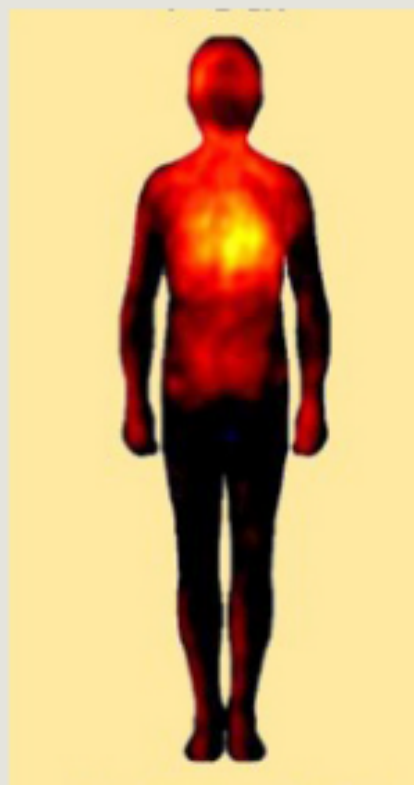
Comportement : FUITE

Direction : ALLER LOIN DE

Nuances : APPRÉHENSION
à PANIQUE

Besoins : PROTECTION
INFORMATION

RECONNAÎTRE LA PEUR



Baisse de la température corporelle

Bouche sèche

Visage pâle

Mains moites

Gorge / estomac noué ou serré

Immobilisation du corps au départ

Fonction : AFFIRMATION

Événements : OBSTACLE

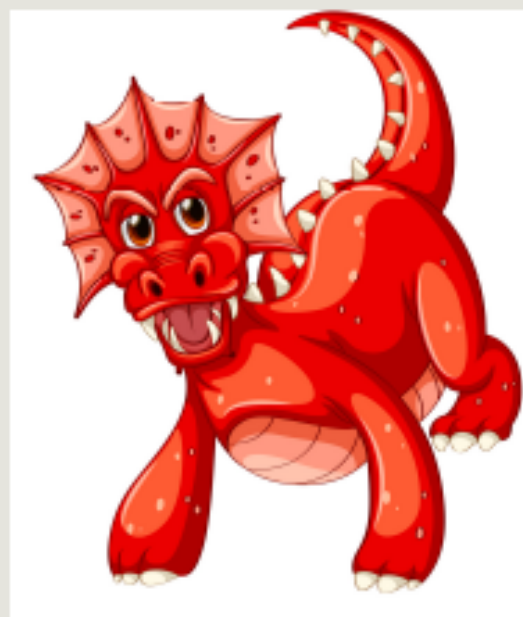
Comportement : ATTAQUE

Direction : ALLER CONTRE

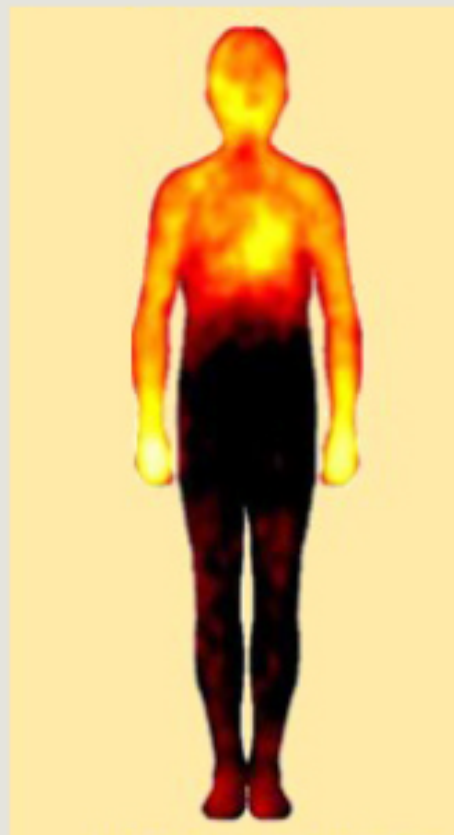
Nuances : PETITE IRRITATION
à RAGE / HAINE

Besoins : RÉPARATION
CHANGEMENT

LA COLÈRE



RECONNAÎTRE LA COLÈRE



Augmentation de la température corporelle

Tension dans les mâchoires

Sourcils froncés

Énergie dans les mains et les jambes

Impulsion pour taper / déplacer / saisir

LA TRISTESSE



Fonction : **TRANSITION**

Événements : **PERTE**

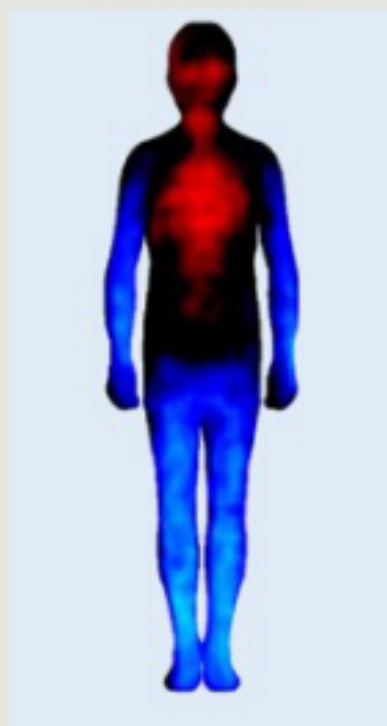
Comportement : **REPLI**

Direction : **ALLER EN SOI-MÊME**

Nuances : **CHAGRIN**
à **DÉSESPOIR**

Besoins : **ÉCOUTE**
RÉCONFORT

RECONNAÎTRE LA TRISTESSE



Baisse du tonus musculaire

Serrement dans la poitrine

Tremblements

Crispations des membres

Pleurs

Fonction : ÉPANOUISSEMENT

**Événements : SATISFACTION DE
NOS BESOINS**

Comportement : OUVERTURE

Direction : ALLER VERS

**Nuances : CONTENTEMENT
à EXTASE**

Besoins : PARTAGE

LA JOIE



RECONNAÎTRE LA JOIE



Accélération du rythme cardiaque

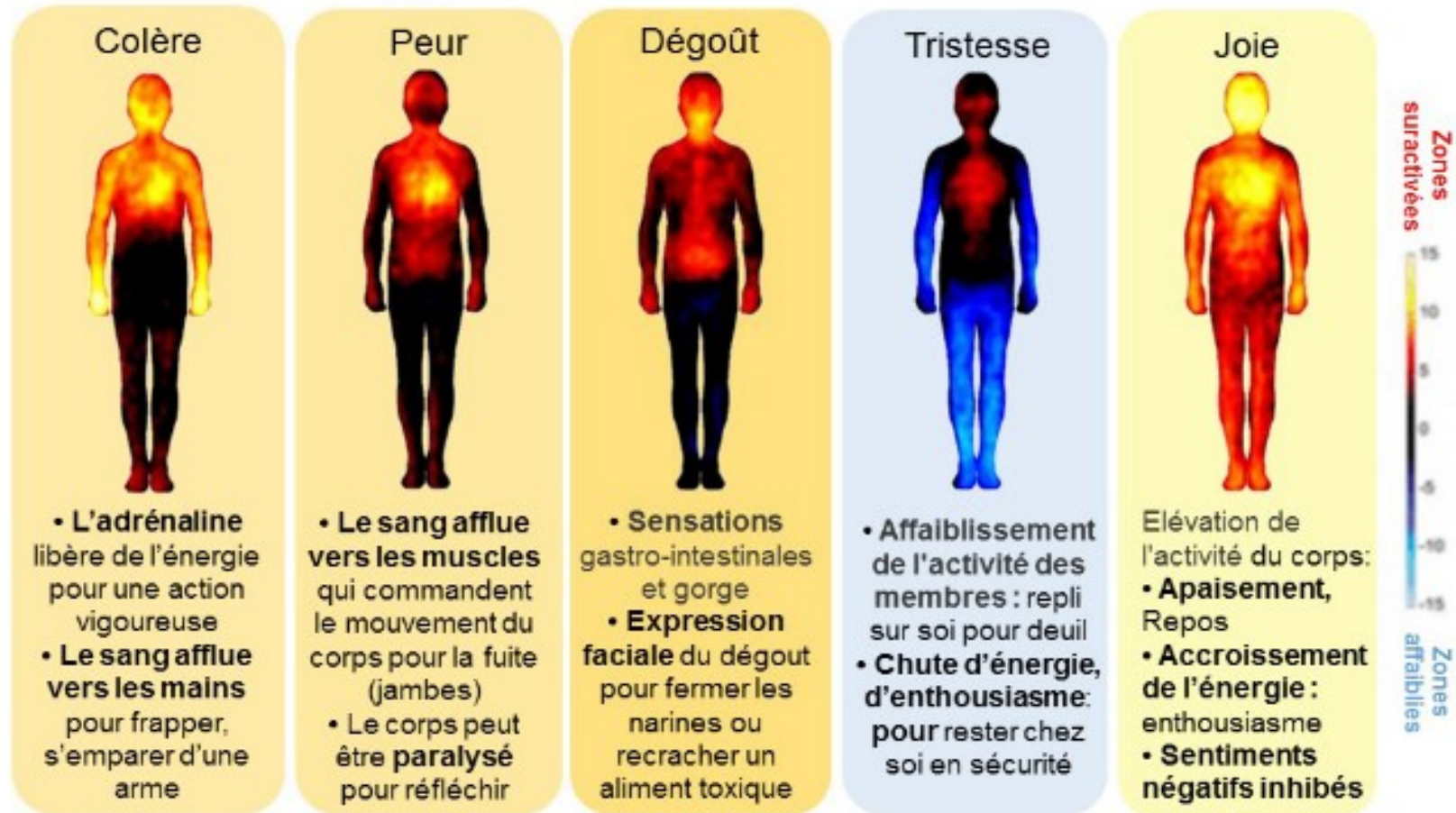
Respiration ample

Ouverture du visage

Activation du corps

Motivation

La carte corporelle des émotions



Accélération des rythmes respiratoires ou cardiaques

SOURCES : 1) Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., Hietanen, J. K. (2014). *Bodily maps of emotions*. Proceedings of the National Academy of Sciences, 111 (2), 646-651. 2) Goleman, D. (2017, réed. 1995 & 1998). *L'intelligence émotionnelle*, J'ai lu, Paris.