

Travail sur les notions de psychologie pour la qualification

Bonjour à tous,

d'abord j'espère que vous allez bien ainsi que vos proches, que le confinement n'est pas trop difficile à supporter et que vous garder le moral. Je vous souhaite beaucoup de courage pour tenir bon face à cette situation. Je pense bien à vous.

N'hésitez pas à me contacter par mail au besoin mancini.lea@hotmail.fr.

Je vous envoie un peu de travail pour que vous manipulez différentes notions qui vous seront utiles pour vos évaluations, qualifications, stages.

Je vous propose de faire le travail au fur et à mesure. A me remettre par mail au plus tard le dernier jour des vacances (dimanche 19 avril). Si le confinement se poursuit, je vous enverrai d'autres travaux.

- Lectures : lis les articles qui sont à la fin de ce document
- Définitions : définis les termes suivants avec tes mots
 - l'objectivité (→ fait)
 - la subjectivité (→ impression)
 - la communication
 - la logique
 - une émotion (cf doc joint)
 - un sentiment (cf doc joint)
- Vocabulaire: cherche trois synonymes de ces adjectifs, adaptés au mot qu'il qualifie et donnes-en la définition
 - la posture
 - raide
 - détendu
 - penché
 - les mouvements
 - maladroit
 - immobile
 - tremblant
 - les expressions du visage
 - souriant
 - expressif
 - neutre
 - le timbre de voix
 - rauque

- doux
- strident
- le ton de la voix
 - sérieux
 - affectueux
 - indifférent

- Recherches : fais des recherches sur internet et explique en trois-quatre lignes chaque notions
 - fonctions cognitives
 - comportement stéréotypé
 - orientation spatiale
 - orientation temporelle
 - langage verbal
 - langage non verbal
 - capacités d'analyse
 - mémoire à court terme
 - mémoire à long terme

- Besoins : écris sur une feuille (à ne pas me remettre) comment tu te sens par rapport à la situation actuelle (tu peux t'aider de la liste des émotions et sentiments en pièce jointe). Quels sont tes besoins perturbés (aides-toi du dernier article) ? Expliques-en ce que tu a envie de partager. Réfléchis pour toi-même à ce que tu pourrais mettre en place pour satisfaire tes besoins.

Qu'est-ce qu'un sentiment ?

<https://www.conscience-et-veil-spirituel.com/emotion-ou-sentiment-quelle-difference.html>

□ Il y a une grande diversité de sentiments

Voir liste non-exhaustive de sentiments à la fin.

□ Un sentiment dépend de nos pensées

Le mot sentiment vient du latin sentire : “percevoir”.

*Nos sentiments sont des réactions à une **représentation que l'on se fait de quelque chose**. Ils expriment ce que l'on perçoit d'une situation et des **pensées qui y sont associées**.*

Par exemple, lorsque vous **sentez** de la colère plusieurs minutes après le stimulus (le déclencheur de votre colère), vous êtes sous l'emprise de vos pensées face à cette situation :

“Je ne supporte pas la façon dont il m'a parlé !”

“J'en ai marre de devoir faire de la discipline !”

“Je dois leur répéter quinze fois la même chose!”

Dans ces moments, vous **avez un sentiment de** colère ou vous **percevez** de la colère.

□ Un sentiment dure

Un sentiment est défini comme un **état affectif durable** et complexe.

*Ce sont nos pensées que nous n'arrivons pas à lâcher et non l'**émotion** qui persiste.*

Lorsque vous avez ce genre de pensées récurrentes, elles alimentent votre sentiment alors que l'émotion est déjà partie depuis bien longtemps.

□ On peut gérer nos sentiments

Un sentiment se situe au niveau mental (cortex) et non émotionnel (système limbique).

C'est pourquoi nous pouvons gérer nos sentiments, même si ce n'est pas toujours facile. Heureusement, aujourd'hui nous avons beaucoup d'outils à notre disposition pour calmer notre mental.

Nous pouvons également gérer nos **émotions**, lorsque notre **cortex préfrontal** nous le permet.

□ Émotion VS sentiment

Les **émotions sont donc momentanées** et la représentation que l'on se fait de ce trouble d'un instant peut nous mettre dans un **état affectif durable : un sentiment**.

Vous **ressentez** physiquement une émotion, au plus, deux à trois minutes après le déclencheur. Par contre, vous **avez** ou **percevez** un sentiment plusieurs minutes, voire des années après l'événement déclencheur.

Les émotions sont des réactions physiologiques que nous ne pouvons pas éliminer, mais que nous pouvons gérer grâce à une partie de notre cerveau qui sera totalement développée à l'âge adulte. Les sentiments apparaissent lorsqu'on s'attache à nos pensées face à une situation. Ils dépendent de notre mental.

Nous pouvons donc apaiser nos émotions et nos sentiments grâce à notre mental (cortex). Plusieurs techniques existent, mais elles ne sont pas les mêmes. **Les émotions se gèrent sur le moment, au niveau du ressenti ; les sentiments au niveau mental.** Des techniques de PNL, de coaching et d'hypnose, permettent de retrouver l'émotion liée à un sentiment et de la gérer en différé.

Emotion

□ Les émotions de base

Il y en a quatre : la **tristesse**, la **peur**, la **joie**, la **colère**

À celles-ci, sont souvent ajouté : le **dégoût**, la **surprise**

□ Qu'est-ce qu'une émotion ?

□ **L'émotion est une information**

Je lis régulièrement et j'entends parler d'émotions positives ou négatives.

J'étais convaincue qu'il fallait en réalité les différencier ainsi : agréables ou désagréables.

Or, l'émotion n'est qu'une information !

Le mot émotion vient du latin exmovere : "ébranler" et de motio : "action de bouger".

Une émotion :

- met notre corps en **mouvement**.
- est une réaction physiologique instantanée. C'est comme un **réflexe**.
- fait suite à un **stimulus** de notre environnement **capté par nos 5 sens**.

Une émotion est donc une information que notre corps nous donne à travers le déclenchement de réactions physiologiques. Les émotions sont universelles. Elles sont les mêmes pour chacun d'entre nous !

Ce sont ces réactions qui sont jugées agréables ou désagréables, par nous-mêmes ou par notre entourage.

Ce qui nous différencie, c'est la rapidité avec laquelle nous arrivons à gérer ces émotions, si tel est notre souhait.

L'émotion est souvent confondue avec "sentiment", alors que ce sont deux notions différentes.

□ **L'émotion est d'abord inconsciente**

Une émotion est détectée dans le cerveau après 100 millisecondes, mais **nous en prenons conscience qu'une demi-seconde plus tard.**

Comme écrit plus haut, une émotion est comme un réflexe :

Lorsque vous attrapez un verre qui tombe de la table, vous en prenez conscience une fois que vous l'avez en main. Le geste a été fait inconsciemment ou automatiquement.

□ **D'où vient l'émotion ?**

L'émotion est déclenchée suite à un stimulus extérieur **interprété comme une urgence** par une partie du cerveau :

le **système limbique** appelé aussi le "**cerveau émotionnel**".

Ce système est situé au centre de notre cerveau.

Suite à un **stimulus** (une image, un son, une odeur, un goût, un contact avec notre peau ou plusieurs à la fois), il va l'interpréter, selon son filtre, comme une des émotions de base : peur, joie, tristesse, colère, dégoût ou surprise.

□ **Comment se manifeste l'émotion ?**

Une fois le stimulus interprété comme une urgence, **le corps va se mettre en mouvement instantanément** grâce au système nerveux autonome qui va mobiliser le corps.

Ces émotions ou "mouvements réflexes" sont nécessaires à la survie de l'individu !

La peur : nous permet de **fuir**, d'**attaquer** ou de se **figer** (comme certains animaux qui font "le mort" pour échapper à leur prédateur).

La colère : mobilise l'énergie nécessaire pour faire respecter son territoire.

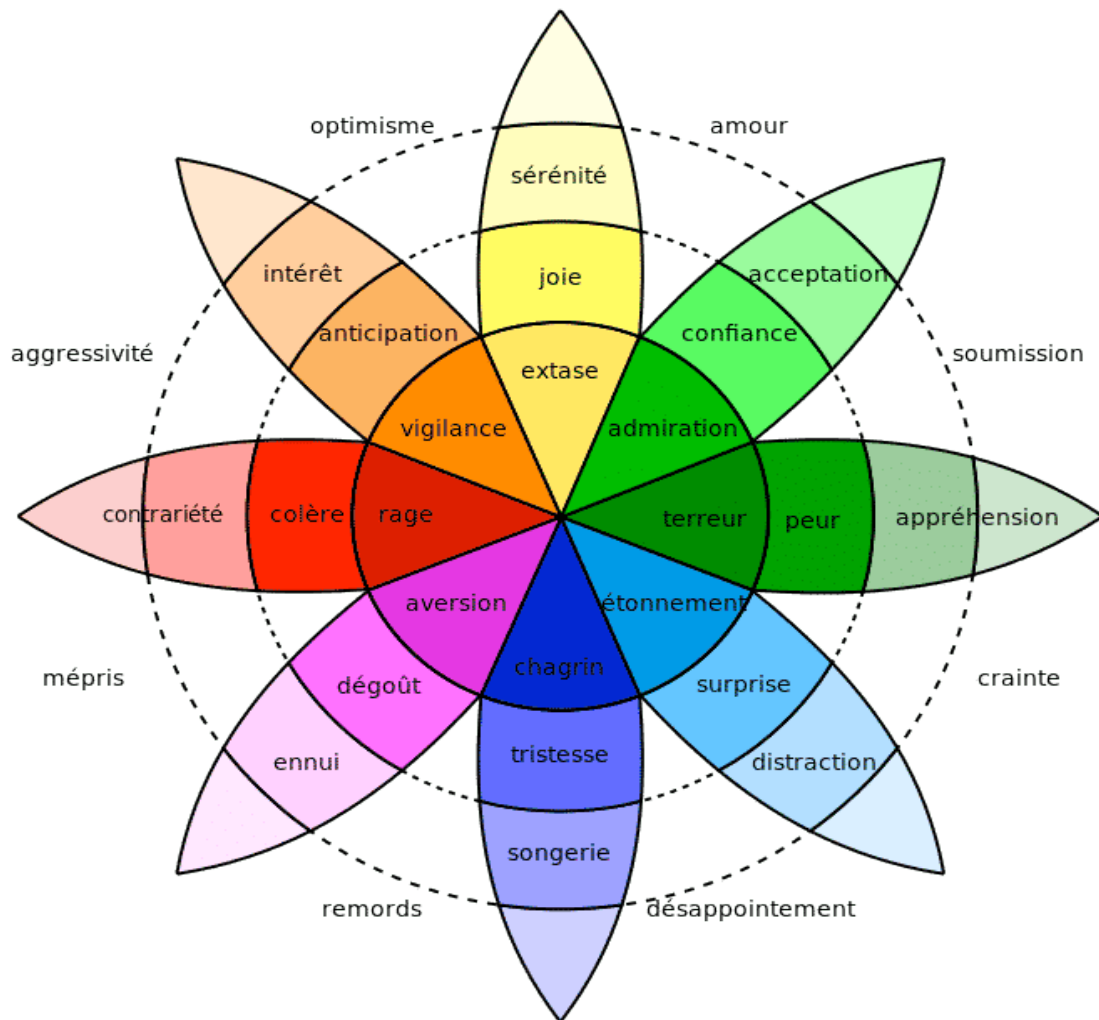
La joie : aide à créer du lien social.

La tristesse : provoque l'empathie et permet de recréer le lien social perdu.

□ **L'émotion n'est pas raisonnée.**

Comme le système limbique est **imperméable à toute logique**, il ne fera pas la différence entre le réel et une image, par exemple.

Panel d'émotions



LISTE DES SENTIMENTS

(non exhaustive)

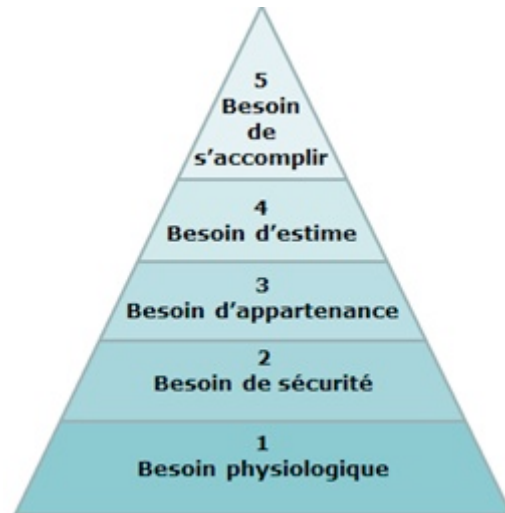
| CONTENT | GAI | EN PAIX | PLEIN D'AMOUR | CONFUS | FATIGUE | APEURE | FÂCHE | ET ENCORE |
|---------------|-------------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|----------------|-----------------------|--------------|
| Heureux | Enjoué | Tranquille | Chaud | Perplexe | Epuisé | Craintif | En colère | Fragile |
| Excité | Pétillant | Calmé | Amical | Hésitant | Inerte | Alarmé | Enragé | Vulnérable |
| Joyeux | Revigoré | Paisible | Sensible | Troublé | Léthargique | Inquiet | Exaspéré | Démuni |
| Satisfait | Enthousiaste | Absorbé | Affectueux | Inconfortable | Indifférent | Anxieux | Fou furieux | Surpris |
| Ravi | Plein d'entrain | Content | Tendre | Embrouillé | Ramolli | Tendu | Hors de moi | Etonné |
| Courageux | Rafraîchi | Concentré | Plein d'appréciation | Tirillé | Las | Sous pression | Agacé | Décontenancé |
| Reconnaissant | Stimulé | En expansion | Plein de compassion | Partagé | Dépassé | Sur ses gardes | Contrarié | Ebahi |
| Confiant | D'humeur espiègle | En confiance | Reconnaissant | Déchiré | Impuissant | Timide | Nerveux | Sidéré |
| Inspiré | Plein de vie | Serein | Nourri | Embarrassé | Lourd | Apeuré | Irité | Ahuri |
| Soulagé | Vivifié | Satisfait | En évolution | Embété | Endormi | Effrayé | Qui en a marre | Curieux |
| Rassuré | Exubérant | Détendu | Plein de gratitude | Mal à l'aise | Saturé | Terrifié | Amer | Intrigué |
| Touché | Etourdi | Relaxé | Ouvert | Frustré | Sans élan | Paniqué | Pessimiste | Intéressé |
| Epanoui | Aventureux | Centré | Amoureux | Méfiant | Bloqué | Angoissé | Plein de ressentiment | Impatient |
| Gonflé à bloc | Emoustillé | Béat | Emerveillé | Bloqué | | Pétrifié | Dégoûté | |
| Fier | Zen | | Proche | Agité | | Écœuré | | |

Motivation - La pyramide des besoins selon Maslow

alain.battandier.free.fr/spip.php?article6

Selon Maslow, les motivations d'une personne résultent de l'insatisfaction de certains de ses besoins.

Les travaux de Maslow (1954) permettent de classer les besoins humains par ordre d'importance en 5 niveaux. Ce classement correspond à l'ordre dans lequel ils apparaissent à l'individu ; la satisfaction des besoins d'un niveau engendrant les besoins du niveau suivant.



La pyramide des besoins de Maslow

L'idée est qu'on ne peut agir sur les motivations "supérieures" d'une personne qu'à la condition expresse que ses motivations primaires (besoins physiologiques et de sécurité) soient satisfaites.

Les besoins physiologiques

Les besoins physiologiques sont des besoins directement liés à la survie de l'individu ou de l'espèce. Ce sont typiquement des besoins concrets (manger, boire, se vêtir, se reproduire, dormir...).

A priori ces besoins sont satisfaits pour la majorité d'entre nous, toutefois nous ne portons pas sur ces besoins la même appréciation. Cette différence d'appréciation peut engendrer une situation qui sera jugée non satisfaisante pour la personne et à son tour le besoin à satisfaire fera naître une motivation pour la personne.

Les besoins de sécurité

Les besoins de sécurité proviennent de l'aspiration de chacun d'entre nous à être protégé physiquement et moralement. Ce sont des besoins complexes dans la mesure où ils recouvrent une part objective - notre sécurité et celle de notre famille - et une part subjective liée à nos craintes, nos peurs et nos anticipations qu'elles soient rationnelles ou non.

- ▶ sécurité d'un abri (logement, maison)
- ▶ sécurité des revenus et des ressources
- ▶ sécurité physique contre la violence, délinquance, agressions ...
- ▶ sécurité morale et psychologique
- ▶ sécurité et stabilité familiale ou, du moins, affective
- ▶ sécurité médicale/sociale et de santé

Les besoins d'appartenance

Les besoins d'appartenance correspondant à aux besoins d'amour et de relation des personnes :

- ▶ besoin d'aimer et d'être aimé (affection)
- ▶ avoir des relation intimes avec un conjoint (former un couple)
- ▶ avoir des amis
- ▶ faire partie intégrante d'un groupe cohésif
- ▶ se sentir accepté
- ▶ ne pas se sentir seul ou rejeté

Ce sont les besoins d'appartenance à un groupe qu'il soit social, relationnel ou statutaire. Le premier groupe d'appartenance d'une personne est la famille.

Les besoins sociaux sont les besoins d'intégration à un groupe. Chaque personne peut appartenir à plusieurs groupes identifiés.

Les besoins d'estime

Les besoins d'estime correspondent aux besoins de considération, de réputation et de reconnaissance, de gloire ... de ce qu'on est par les autres ou par un groupe d'appartenance. La mesure de l'estime peut aussi être liée aux gratifications accordées à la personne.

C'est aussi le besoin de respect de soi-même et de confiance en soi.

Les besoins d'auto-accomplissement

Le besoin d'auto-accomplissement correspond au besoin de se réaliser, d'exploiter et de mettre en valeur son potentiel personnel dans tous les domaines de la vie.

Ce besoin peut prendre des formes différentes selon les individus.

Pour certains ce sera le besoin d'étudier, d'en apprendre toujours plus, de développer ses compétences et ses connaissances personnelles ; pour d'autres ce sera le besoin de créer, d'inventer, de faire ; pour d'autres ce sera la création d'une vie intérieur...

C'est aussi le sentiment qu'à une personne de faire quelque chose de sa vie.

Un modèle à relativiser

La pyramide de Maslow est l'une des théories de motivation les plus enseignées, notamment en management. Cependant, la classification des besoins de manière hiérarchique, qui impose de satisfaire un besoin avant d'atteindre le suivant n'est aujourd'hui plus considérée comme valable, un individu pouvant, suivant son caractère, être plus sensible à un besoin particulier, indépendamment de la satisfaction ou non des besoins inférieurs (cf [styles sociaux](#)).