



CLE : Emotions et besoins



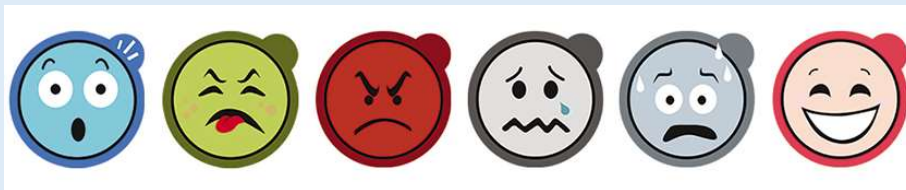
OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Comprendre ce qu'est une émotion**
- Comprendre à quoi sert une émotion
- Prendre du recul par rapport à un événement déclencheur

PRINCIPE :

Il existe six émotions primaires :

La surprise, le dégoût, la colère, la tristesse, la peur et la joie



Une émotion est un état affectif (composé de sensations physiques, agréables ou désagréables), déclenché par une situation précise et l'interprétation que nous en faisons.

Son rôle est double :

- Vis-à-vis de nous-même : nous prévenir que quelque chose se passe en nous et plus précisément elle vient nous **informer sur nos besoins** !
- Vis-à-vis des autres : en fonction de l'émotion perçue chez l'autre, nous allons ajuster notre communication et tenter de comprendre son besoin.

La **1^{ère} étape indispensable** est donc de comprendre de quel besoin vient nous parler notre émotion :

EMOTION	Besoin de ...
Surprise	Temps, recul, réflexion, repos...
Dégoût	Se mettre en retrait, à distance, d'écarter quelque chose...
Colère	Pouvoir s'exprimer, être entendu, respecter, changer...
Tristesse	Réconfort, s'exprimer, se mettre dans l'action, se donner du plaisir, être seul...
Peur	Se mettre en sécurité, contrôler, être aidé, être protégé...
Joie	Partager, maintenir cette émotion...

Cette liste n'est pas exhaustive, il convient de trouver vos propres besoins !

CAS PRATIQUE : Etre à l'écoute de ses besoins, les questions à se poser !

- **Quelle est la situation qui a déclenché quelle émotion ?**
Ex : un désaccord avec un collègue de travail a déclenché de la colère.
- **Quelles ont été les sensations ressenties ?**
Ex : bouffé de chaleur et accélération du rythme cardiaque.
- **Quels sont le et les besoins qui ne sont pas satisfaits ?**
Ex : besoin d'exprimer mon point de vue et de me sentir écouté et respecté.
- **Quelles actions puis-je mettre en place pour répondre à ce besoin et arrêter de « ruminer » l'émotion ?**
Ex : Lui demander de pouvoir échanger calmement avec lui sur le sujet afin de pouvoir lui partager ce que je pense.