

SUR LES TRAVAUX DE PAUL EKMAN



L'ATLAS DES EMOTIONS

**LES SECRETS DE L'INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DU
CONTRÔLE DE SOI ET DE L'EMPATHIE**

Philippe Peytroux

INTRODUCTION

Comprendre les émotions permet de les anticiper et d'éviter des conflits inutiles avec ses proches ou ses collègues de travail. Cela permet également de comprendre comment fonctionne les émotions d'autrui : de les activer ou de les désamorcer pour tirer profit de la relation.

L'Atlas des émotions est un outil mis en place par Paul Ekman, célèbre psychologue et scientifique réputé pour ses recherches dans le domaine des micros-expressions dont la série "Lie To Me" s'est largement inspiré.



© 2017 Tom Gately, Pixar Animation Studios

Après 2 ans de développement, Paul Ekman - en collaboration avec le Dalaï Lama - ont mis en ligne l'Atlas des émotions : un outil interactif permettant de comprendre nos émotions internes.

Réparties en 5 grandes familles d'émotions : la colère, la tristesse, le dégoût, la joie et la peur, et en plusieurs niveaux d'intensité, l'Atlas met enfin en lumière ce qu'il se passe à l'intérieur de nous, à un instant T.

Découvrir l'Atlas des émotions

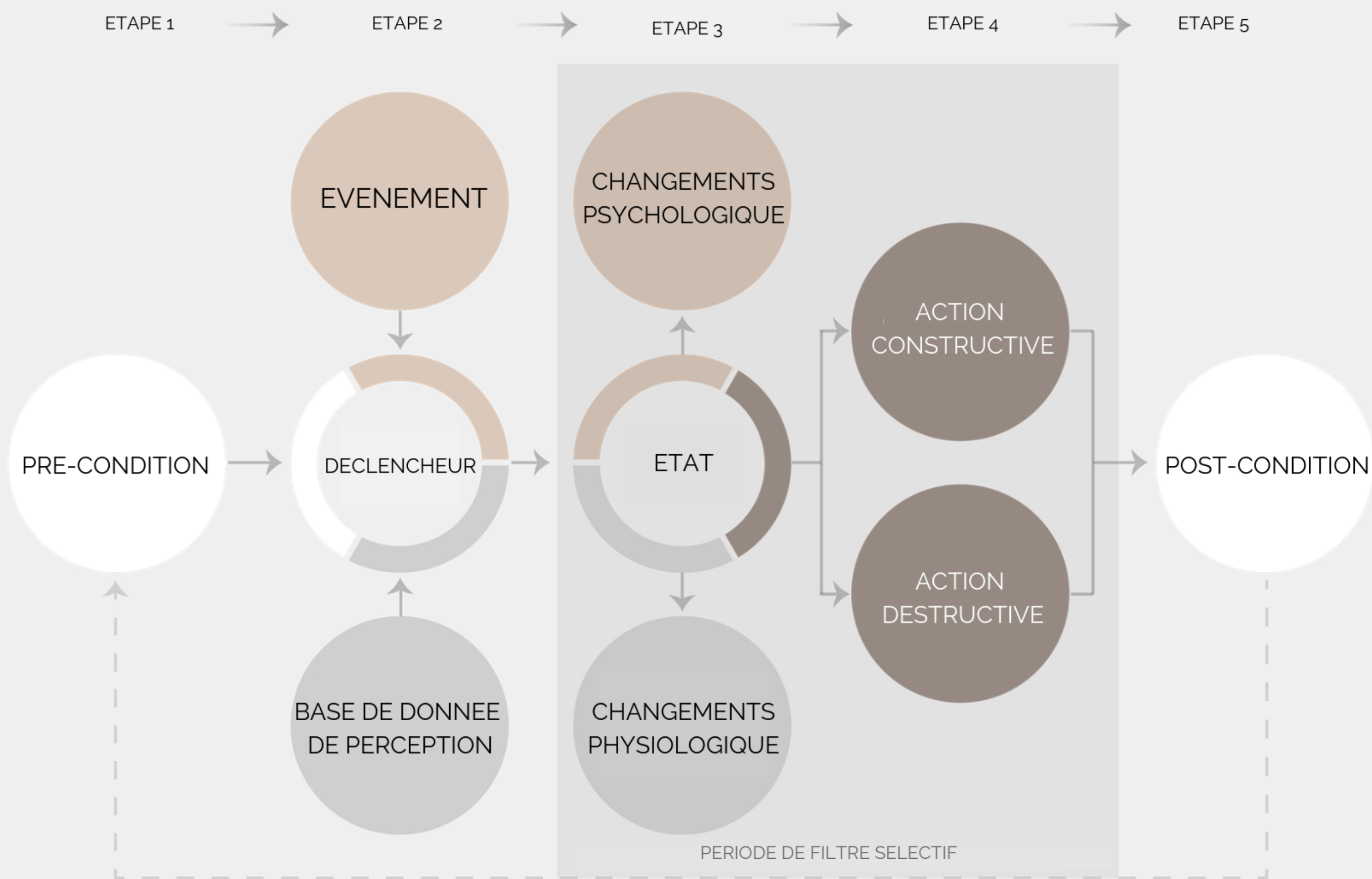
Pourquoi ai-je
décidé de vous
proposer ce
contenu ?

Premièrement l'Atlas est en
Anglais...
Mais surtout, et en tant que
formateur, mon objectif est de
rendre cet outil pratique pour
votre quotidien.



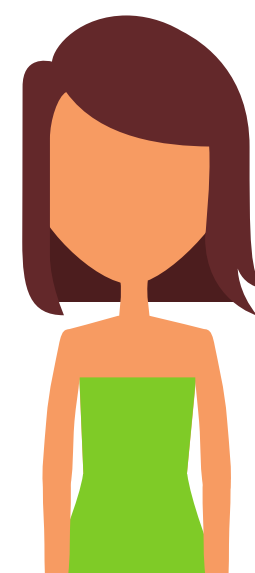
**Pour comprendre vos propres émotions
et améliorer votre empathie.**

COMMENT SE CONSTRUIT UNE EMOTION ?



Ce schéma explique concrètement comment une émotion se construit.

Nous appelons cela un **épisode émotionnel**. Bien entendu, certaines étapes ont un impact plus ou moins fort en fonction de l'individu.



François est de nature **optimiste**. Il réagira mieux à l'impact négatif de l'environnement et de ses propres pensées.

Il aura moins de mal à se défaire d'un épisode émotionnel négatif.

Vanessa est plus **sensible** et aura tendance à être marquée sur du plus long terme par un épisode émotionnel.

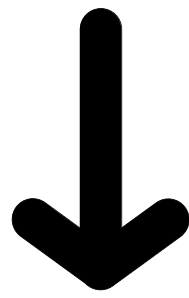
Cela aura donc un impact sur les épisodes futurs. (Post-Condition)

SCHEMA EXPLICATIF

1) PRE-CONDITION : Imaginons qu'en allant au boulot ce matin, vous ressentiez une profonde fatigue.

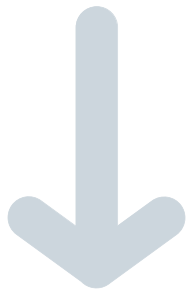


Vous vous sentez fatigué. Vous êtes dans une **pre-condition de colère.**



2) DECLENCHEUR

Le déclencheur peut être un événement ET/OU causé par la base de donnée de perception.



EVENEMENT



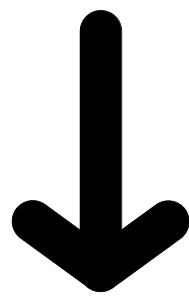
ET/OU



BASE DE DONNEE DE PERCEPTION

Vous venez de croiser un collègue avec qui vous entendez très bien, vous rigolez.

Vous vous souvenez d'une blague que l'on vous a raconté la veille, en soirée.



3) ETAT : Vous vous sentez amusé.
Emotion : Joie



CHANGEMENT

PHYSIOLOGIQUE Une énergie positive vous traverse le corps, vous avez le sourire.

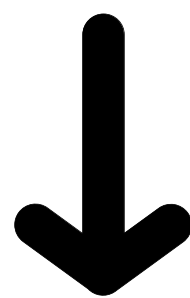


ET



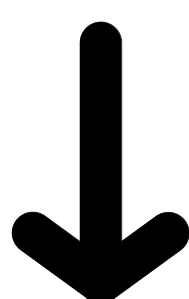
CHANGEMENT

PSYCHOLOGIQUE La fatigue laisse peu à peu la joie prendre le pas



4) ACTION CONSTRUCTIVE : Cette émotion positive engendrera une bonne énergie, des rires...

ACTION DESTRUCTIVE : Si un événement ou une perception négative m'aurait traversé, j'aurais été dans une action destructive.



5) POST-CONDITION : L'action (rire, énergie...) aura un impact : de la cohésion et de la complicité avec les interlocuteurs.

LA PRE-CONDITION est le contexte ou les situations pouvant influencer la manière dont nous entrons dans l'émotion. Par exemple : avoir faim, être fatigué, être ému : avoir eu une journée très agréable ou stressante, ou encore être sorti d'un épisode émotionnel particulier.

Le DECLENCHEUR est la réaction aux événements et à notre base de donnée de perception.

L'EVENEMENT décrit les éléments sensoriels (visuel, auditif, sensations, odeurs, goûts) et les pensées.

LA BASE DE DONNEE DE PERCEPTION décrit nos réponses automatiques à un stimuli. Par exemple, si l'événement est une odeur et que dans la base de données se trouve la mémoire du shampoing que notre mère a utilisé dans notre enfance, nous ressentons de la nostalgie.

LE CHANGEMENT PHYSIOLOGIQUE décrit les changements autonomes dans notre corps qui se produisent lorsque notre émotion apparaît. (Rougeur, transpiration, tremblements...)

L'ETAT décrit l'émotion elle-même, y compris les changements physiques et psychologiques.

LE CHANGEMENT PSYCHOLOGIQUE décrit l'expérience qualitative de l'émotion, à quel point la tristesse « se sent triste » ou la colère « se sent en colère ».

L'ACTION (CONSTRUCTIVE OU DESTRUCTIVE) décrit nos réponses émotionnelles. Cela peut être un comportement externe tel comme hurler de colère. Ou interne, comme le fait de vouloir contenir sa colère.

POST-CONDITION : Ceci décrit le résultat ou l'impact de nos actions émotionnelles . Cela pourrait être externe : si nous avons crié sur quelqu'un, celui-ci peut alors crier en retour. Ou interne : si nous l'avons supprimé, nous pourrions ressentir une irritation continue.

L'ATLAS DES EMOTIONS, C'EST SCIENTIFIQUE...

L'Atlas des Emotions est basé sur un consensus scientifique déterminé par une enquête (choix des 5 continents des émotions : peur, tristesse, colère, dégoût, joie)

Voir : "What Scientists Who Study Emotion Agree About"



248 scientifiques spécialisés dans la recherche des émotions ont participé à cette enquête.

- 88%** considèrent qu'il y a des émotions universelles
- 80%** approuvent : il y a des signaux faciaux émotionnels
- 91%** sont d'accord : la colère est une émotion universelle
- 90%** approuvent : la tristesse est une émotion universelle
- 86%** valident : le dégoût est une émotion universelle
- 80%** considèrent que la tristesse est une émotion universelle
- 76%** pensent que la joie est une émotion universelle
- 66%** considèrent qu'il y a des déclencheurs émotionnels
- 51%** : il y a une physiologie universelle de l'émotion
- 49%** : il y a une séparation biologique entre les émotions
- 11%** : les émotions sont construites grâce aux facteurs sociaux
- 3%** : les émotions sont biologiquement séparés et socialement construites

LES AUTRES EMOTIONS

La honte, la surprise et l'embarras étaient énumérés de 40% à 50%.

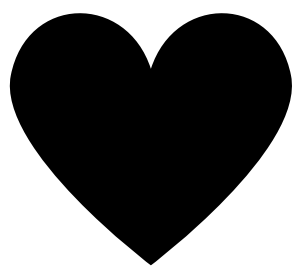
Les autres émotions, actuellement étudiées par divers enquêteurs, ont recueilli beaucoup moins de soutien :

Culpabilité (37%). Mépris (34%). Amour (32%).

Crainte (31%). Douleur (28%). Envie (28%).

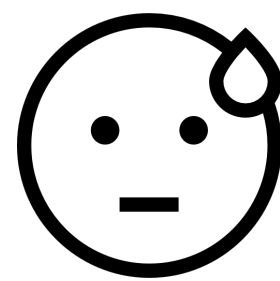
Compassion (20%). Fierté (9%). Gratitude (6%).

Emotions partiellement cartographiées



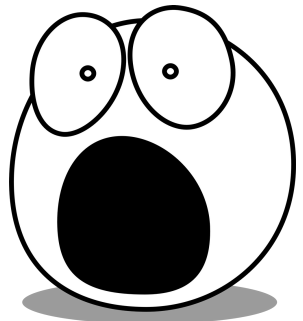
AMOUR

Attachement puissant entre 2 individus.



EMBARRAS

Activé par des éloges ou faux pas.



SURPRISE

Emotion la plus brève : mène vers toutes les émotions



HONTE

Peur de provoquer le dégoût chez autrui.



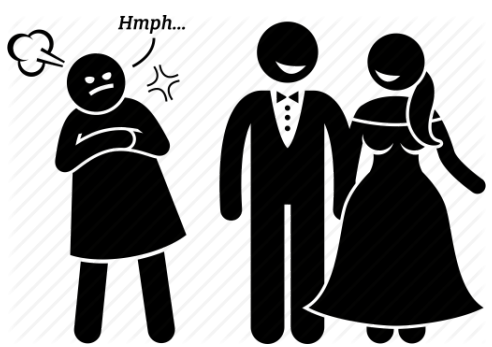
ENVIE

Peut mener vers la colère, le mépris ou la tristesse



MEPRIS

Sentiment de supériorité morale.



JALOUSIE

Scénario impliquant 3 personnes.



HAINE

Colère persistante centrée sur une personne

SIGNAL ET MESSAGE



Le **signal** d'une émotion décrit la manière dont l'émotion est affichée sur le visage (expressif) et / ou dans la voix.

Il peut également y avoir des signaux non-verbaux mais ils ne seront pas inclus ici car ils sont souvent culturellement appris et donc, non universels.



Le **message** est ce que l'émotion nous dit. Toutes les émotions ont un message qui répond au monde qui les entoure.

LA COLERE



SIGNAUX VOCAUX :

Voix rauque si l'émotion n'est pas contrôlée

SIGNAUX EXPRESSIFS :

Regard perçant, sourcils baissés, lèvres rétrécies et tendues.

Lorsque les personnes entendent ou voient un signal de colère, elles sont généralement blessées par la seule perception du signal et peuvent répliquer par des actions de colère.



MESSAGE :

Le message de la colère est le suivant: «Dégage de mon chemin». La colère peut porter un message allant du mécontentement à la menace.



La colère

Sourcils vers le bas

Blanc sous l'oeil visible

Rétrécissement de la bouche

LA PEUR



SIGNAUX VOCAUX :
Respiration lourde, voix
tremblotante, étouffée.

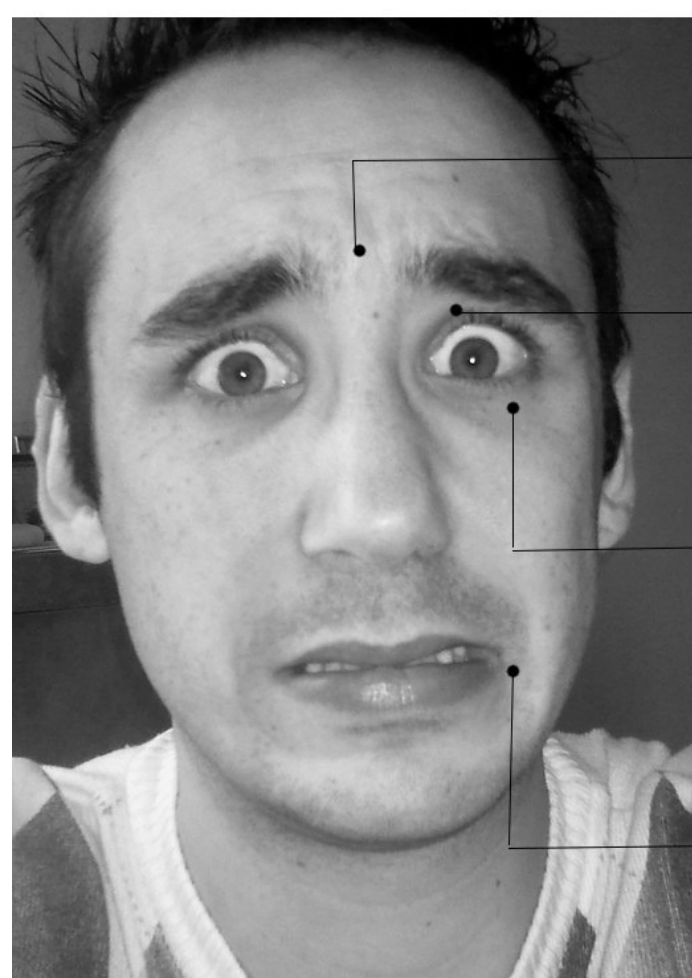
SIGNAUX EXPRESSIFS :
Yeux écarquillés, sourcils
levés, muscles du cou serrés.

Des cris peuvent accompagner une peur intense. Un visage pâle (le sang circulant dans les extrémités pour fuir).



MESSAGE :

Le message de la peur est "aide-moi". Cela peut aller de l'inquiétude à la panique.



La peur

Sourcils soulevés
et rapprochés

Paupières supérieures
levées

Paupières
inférieures tendues

Lèvres légèrement
étirées horizontalement

LE DEGOÛT



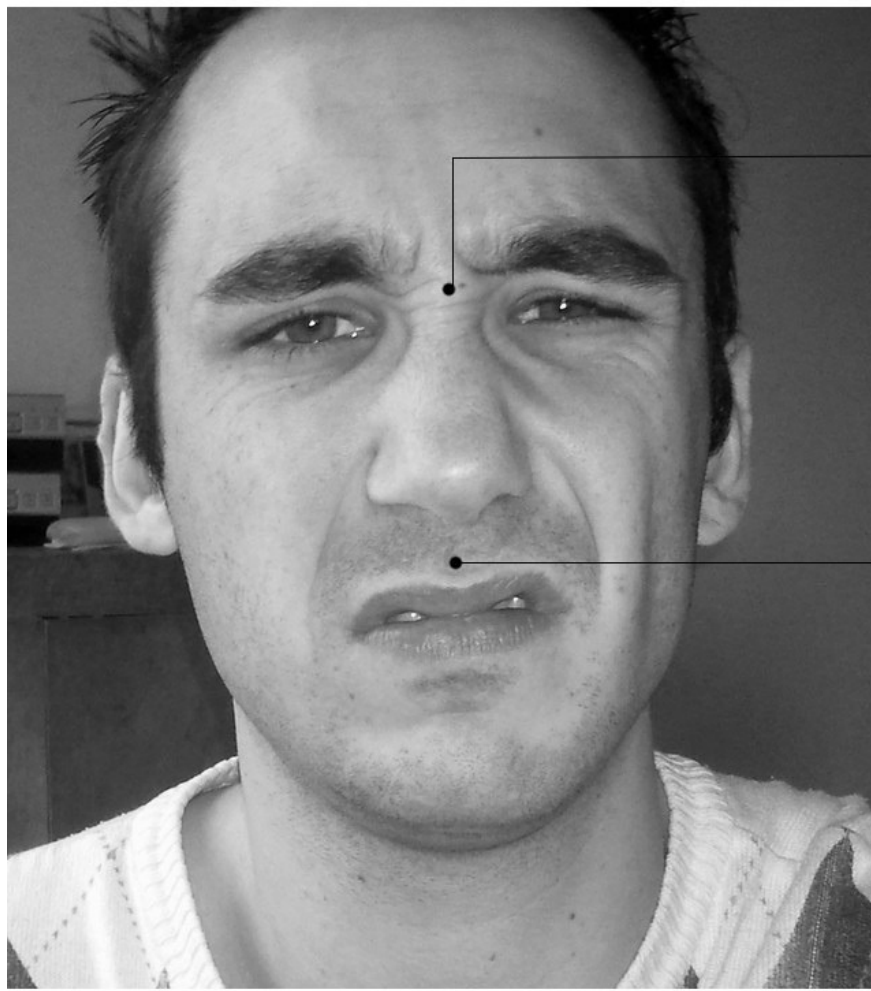
SIGNAUX VOCAUX :
Une respiration retenue,
une voix pincée.

SIGNAUX EXPRESSIFS :
Langue tirée, lèvre
supérieure levée, apparition
des gencives ou dents, ride du
nez et narines remontées.



MESSAGE :

Le message du dégoût est "éloigne-toi de ça". Il peut montrer aux autres que la cible doit être écartée ou qu'elle est impure, sale ou répréhensible sur le plan social.



Le dégoût

Nez
plissé

Lèvres
supérieures
soulevées

LA TRISTESSE



SIGNAUX VOCAUX :

Sanglots, tremblements
de la voix

SIGNAUX EXPRESSIFS :

Sourcils relevés de l'intérieur,
coins de la bouche baissés.



MESSAGE :

Le message de la tristesse est "réconforte-moi". Il encourage ou a l'intention d'encourager l'empathie.



La tristesse

Paupières
supérieures
tombantes

Perte de
focus des
yeux

Lèvres
tombantes



LE SAVIEZ VOUS ?

Le film Pixar "Vice Versa" basé sur les 5 émotions universels s'est payé les services de Paul Ekman afin que chacune des émotions colle au maximum à la réalité humaine.

LA JOIE



SIGNAUX VOCAUX :

Rires, gloussement, exhalation

SIGNAUX EXPRESSIFS :

Pâtes d'oies visibles, coins des lèvres relevées, resserrement des paupières.

MESSAGE :

Le message de la joie est le suivant : "cela fait du bien !". Cette émotion encourage les interactions sociales.



La joie

Un vrai sourire inclut toujours :

Pâtes d'oies (Rides)

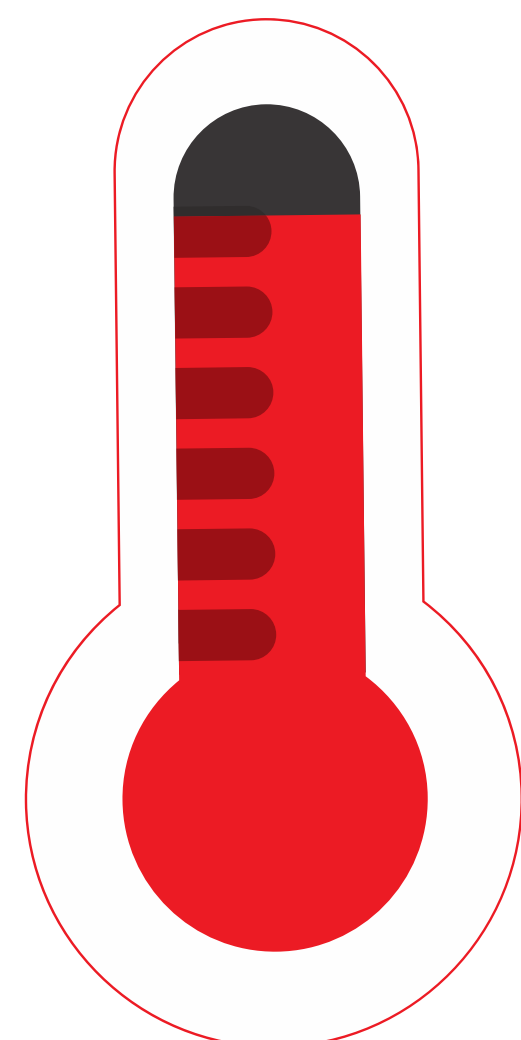
Haussement des joues

Mouvement des muscles autour des yeux

Désormais, nous savons :

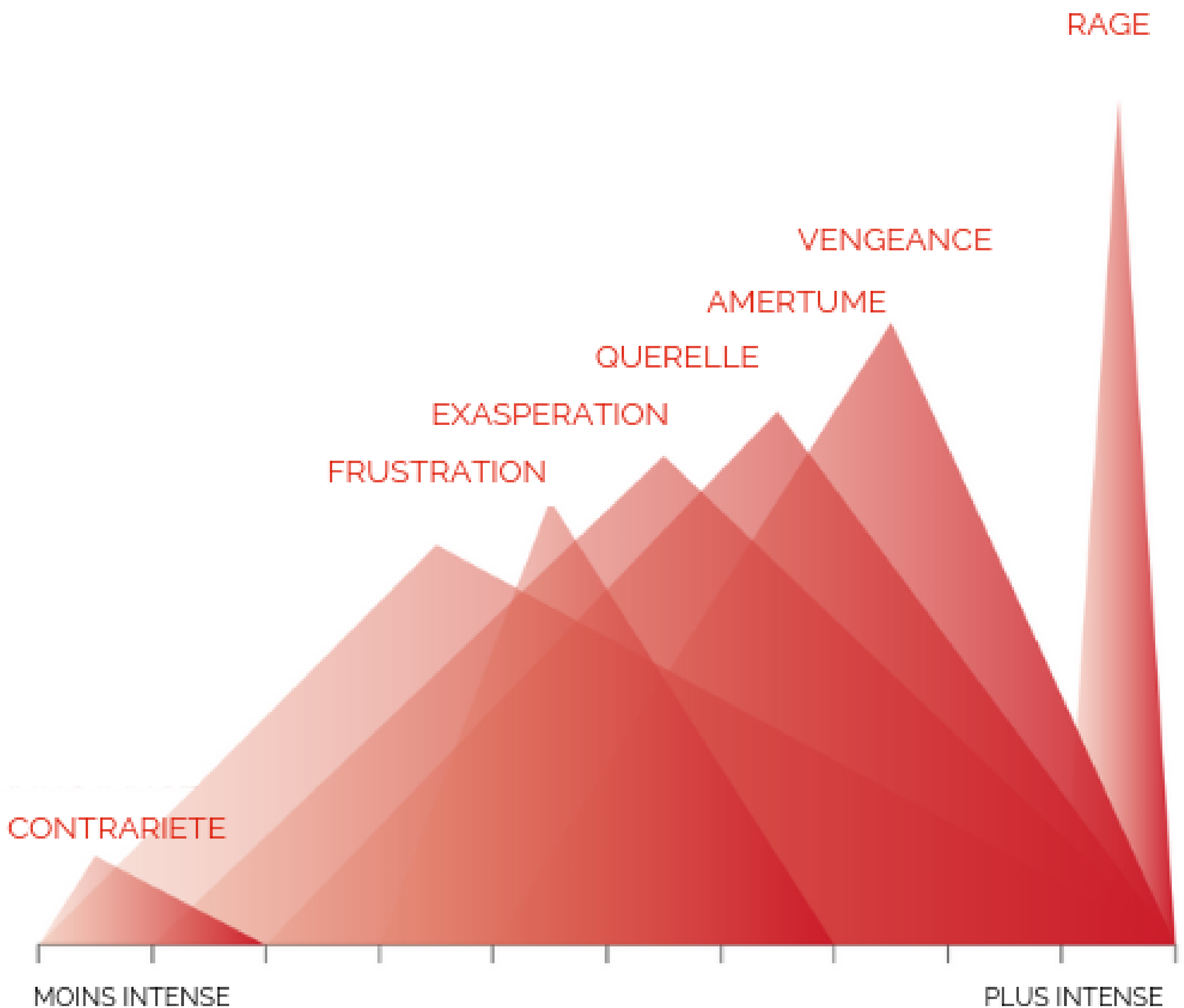
- Comment se **construit une émotion**.
- Comment **détecter une émotion** chez autrui grâce aux micros-expressions et la voix ainsi que leur **message implicite**.

Nous allons décrypter chaque émotion, degré après degré... De cette manière, nous allons donner un nom à chacun de ses degrés pour mieux agir dessus.



LA COLERE

NOUS SOMMES EN COLERE LORSQUE QUELQUE CHOSE NOUS BLOQUE OU LORSQU'UNE SITUATION EST INJUSTE.



CONTRARIETE : Colère très douce causé par un dérangement

FRUSTRATION : Réponse aux échecs répétés face à un obstacle

EXASPERATION : Colère causée par une nuisance répétée

QUERELLE : Tendance à l'affrontement face à un désaccord

AMERTUME : Colère ressentie après un traitement injuste

VENGEANCE : Tendance à user de représailles après avoir été blessé

RAGE : Colère incontrôlée et souvent violente

LA CONTRARIETE S'ACTIVE PAR

REFOULEMENT

ÊTRE PASSIF
AGRESSIF

BROYER DU
NOIR

LA FRUSTRATION S'ACTIVE PAR

INSULTES
QUERELLES

CONTRARIETE

CRIS
MEDISANCE

L'EXASPERATION S'ACTIVE PAR

FRUSTRATION

DISPUTE

LA QUERELLE S'ACTIVE PAR

REFOULEMENT

INSULTE

QUERELLE

MEDISANCE

BROYER DU NOIR

L'AMERTUME S'ACTIVE PAR

INSULTE

DISPUTE

CONTRARIETE

CRIS

BROYER DU NOIR

MEDISANCE

LA VENGEANCE S'ACTIVE PAR

QUERELLE

FRUSTRATION

EXASPERATION

USAGE DE LA FORCE

LA RAGE S'ACTIVE PAR

FRUSTRATION

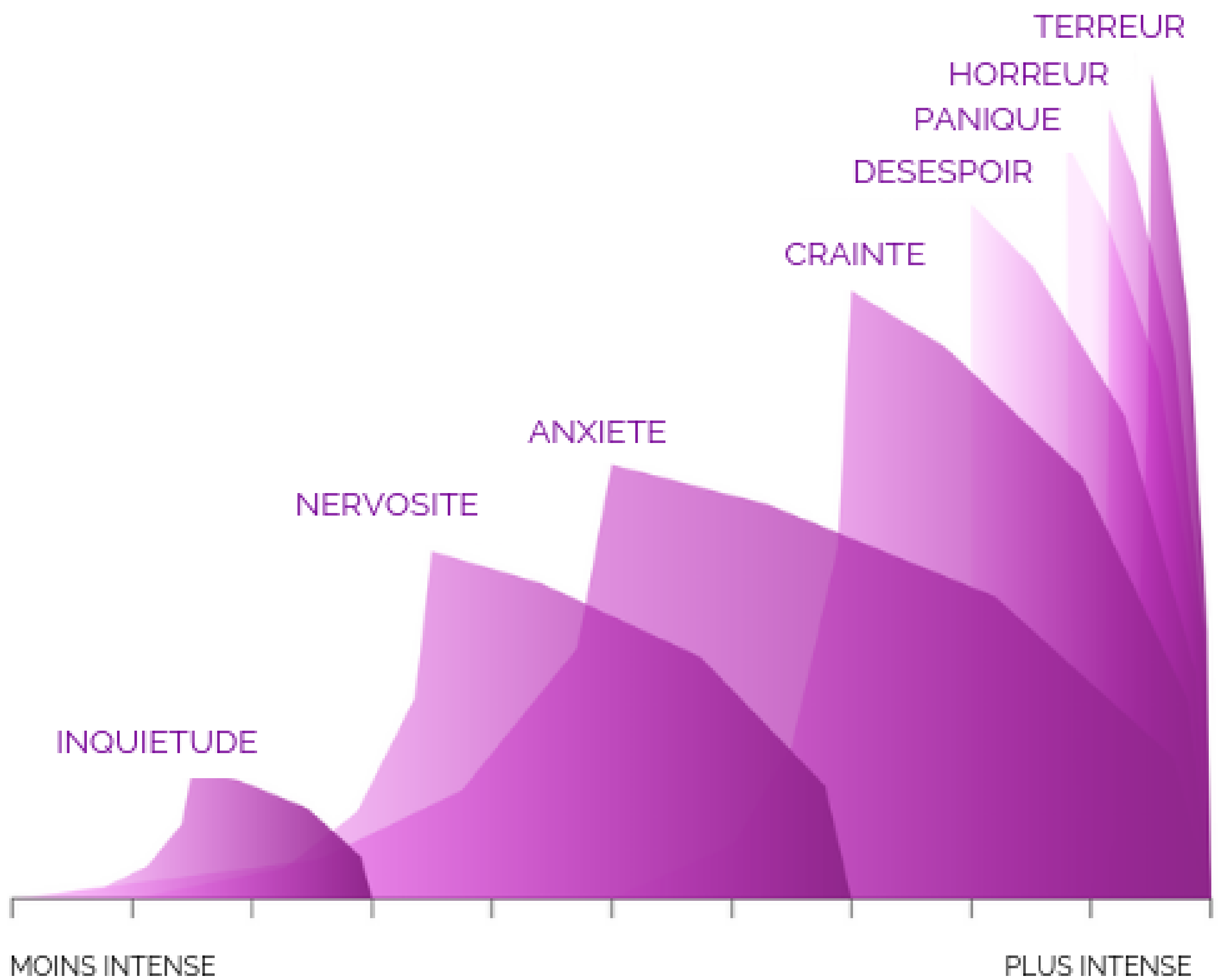
VENGEANCE

REFOULEMENT

BROYER DU NOIR

LA PEUR

NOUS AVONS PEUR LORSQUE NOUS RESSENTONS QU'UNE MENACE NOUS GUETTE.



INQUIETUDE : Anticipation d'un danger probable

NERVOSITE : Incertitude quant à savoir si un danger existe

ANXIETE : Peur d'une menace et incertitude quant à sa capacité à y faire face

CRAINTE : Anticipation d'un danger sévère

DESESPOIR : Réponse émotionnelle de notre incapacité à réduire le danger

PANIQUE : Peur incontrôlable soudaine

HORREUR : Un mixte de peur, dégoût et choc

TERREUR : Peur intense irrésistible

L'INQUIETUDE S'ACTIVE PAR

HESITATION RUMINATION TRACASSEMENT

LA NERVOSITE S'ACTIVE PAR

PROFONDE INQUIETUDE

L'ANXIETE S'ACTIVE PAR

PROFONDE INQUIETUDE

FIGEMENT

RENONCEMENT

RUMINATION

LA CRAINTE S'ACTIVE PAR

PROFONDE INQUIETUDE ANXIETE CRI/HURLEMENT

LE DESESPOIR S'ACTIVE PAR

FUITE

FIGEMENT

HESITATION

CRI/HURLEMENT

RUMINATION

LA PANIQUE S'ACTIVE PAR

FIGEMENT

CRI/HURLEMENT

FUITE

RUMINATION

INQUIETUDE

L'HORREUR S'ACTIVE PAR

FIGEMENT

CRI/HURLEMENT

FUITE

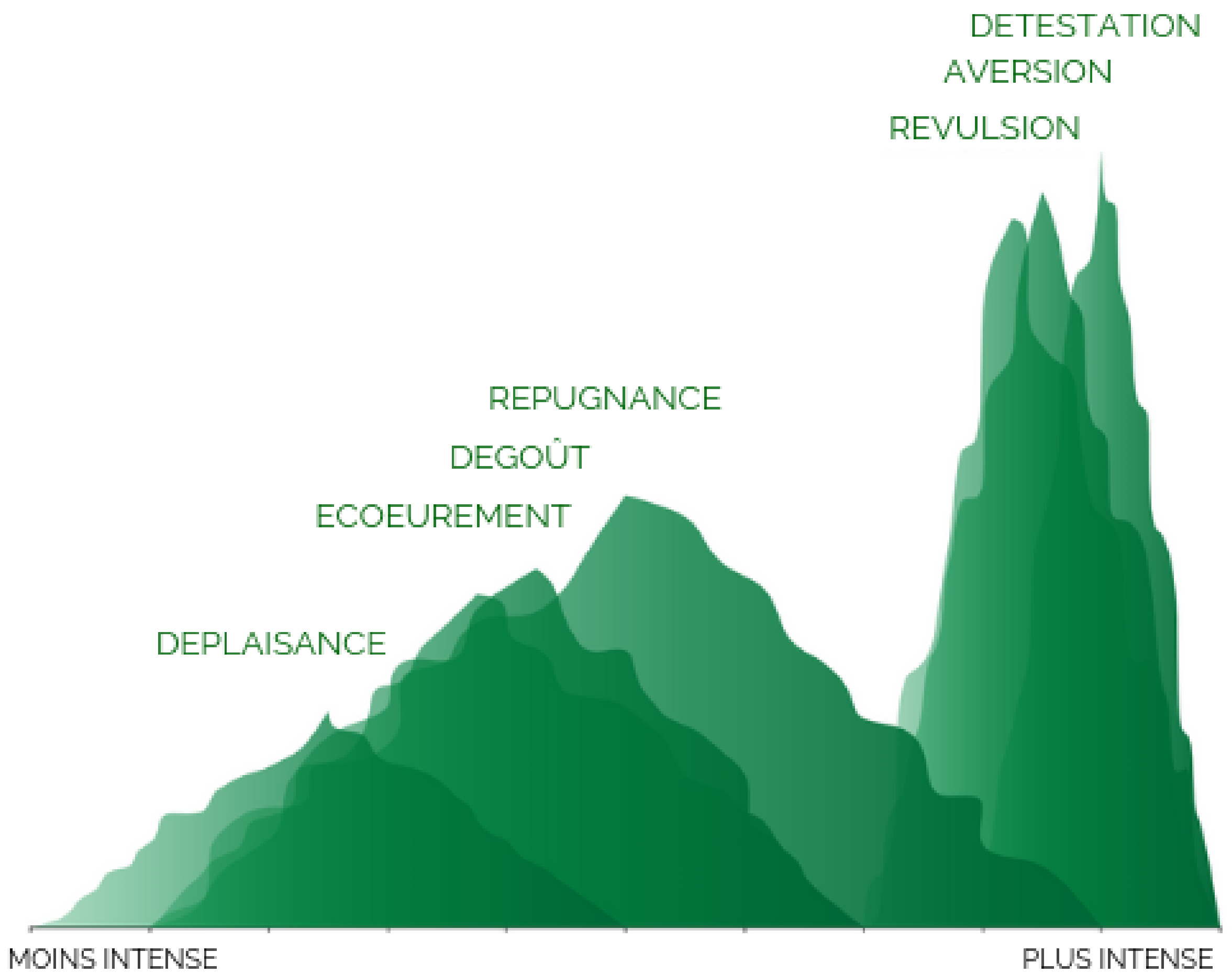
LA TERREUR S'ACTIVE PAR

HORREUR

PEUR IRRESISTIBLE

LE DEGOÛT

LE DEGOÛT SE MANIFESTE LORSQUE NOUS RESENTONS QUE QUELQUE CHOSE EST TOXIQUE.



DEPLAISANCE : Rejet de quelque chose de désagréable

ECOEUREMENT : Elan d'évitement de quelque chose de dégoûtant

DEGOÛT : Réaction à un mauvais goût, odeur, pensée ou idée. De façon littéral ou métaphorique

REPUGNANCE : Déplaisance profond pour quelque chose, comme des idées ou des concepts

REVULSION : Un mixte de profonde répugnance et détestation

AVERSION : Un mixte de déplaisance intense et de haine

DETESTATION : Aversion intense ciblé sur un individu. Peut aussi être orienté sur soi-même.

LA DEPLAISANCE S'ACTIVE PAR

FUITE EVITEMENT DESHUMANISATION

L'ECOEUUREMENT S'ACTIVE PAR

PROFONDE DEPLAISANCE

LE DEGOÛT S'ACTIVE PAR

FUITE EVITEMENT VOMIT

LA REPUGNANCE S'ACTIVE PAR

PROFOND DEGOÛT DESHUMANISATION (SANS VOMIR)

LA REVULSION S'ACTIVE PAR

PROFONDE REPUGNANCE VOMIT

L'AVERSION S'ACTIVE PAR

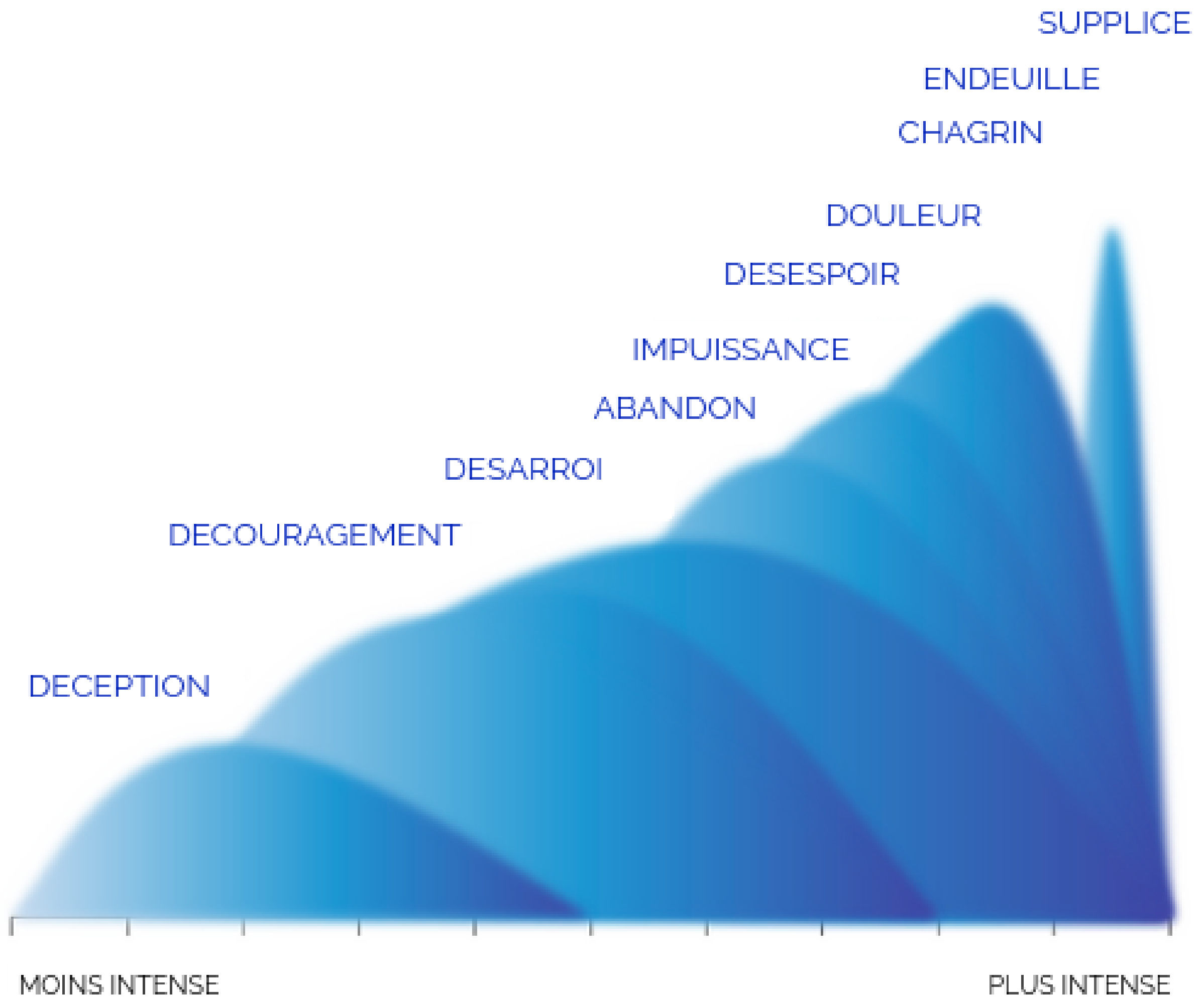
PROFONDE DEPLAISANCE HAINE

LA DETESTATION S'ACTIVE PAR

**PROFONDE AVERSION CIBLE SUR
QUELQU'UN OU SUR
SOI**

LA TRISTESSE

TOUS LES ETATS DE TRISTESSE SONT DECLENCHEES PAR UN SENTIMENT DE PERTE.



DECEPTION : Sentiment causé par une chose qui ne s'est pas passé

DECOURAGEMENT : Réponse à un échec répété sur une action : croyance que cela ne peut être réalisé

DESARROI : Tristesse qui rend difficile de penser clairement

ABANDON : Croyance que rien ne peut être réalisé

IMPUISSANCE : Croyance que rien ni personne ne peut rendre la situation meilleure ou plus facile

DESESPOIR : Souffrance puissante

DOULEUR : Croyance que rien de bien ne peut arriver

CHAGRIN : Sentiment après une grande perte

ENDEUILLE : Combinaison de tristesse et détresse, causé par une perte

SUPPLICE : Souffrance extrême ou tristesse intense

LA DECEPTION S'ACTIVE PAR

CHERCHER RECONFORT

DEUIL

SENTIMENT

RUMINATION

EVITEMENT

HONTEUX

LE DECOURAGEMENT S'ACTIVE PAR

DECEPTION

(SANS HONTE)

PROTESTATION

LE DESARROI S'ACTIVE PAR

DECOURAGEMENT

DEUIL

RUMINATION

L'ABANDON S'ACTIVE PAR

PROFOND DESARROI

(SANS DEUIL)

L'IMPUISSANCE S'ACTIVE PAR

ABANDON

HONTE

PROTESTATION

LE DESESPOIR S'ACTIVE PAR

ABANDON

(SANS PROTESTATION)

DEUIL

LA DOULEUR S'ACTIVE PAR

DESESPOIR

(SANS HONTE)

PROTESTATION

LE CHAGRIN S'ACTIVE PAR

PROFONDE DOULEUR

L'ENDEUILLEMENT S'ACTIVE PAR

PROFONDE DOULEUR

(SANS PROTESTATION)

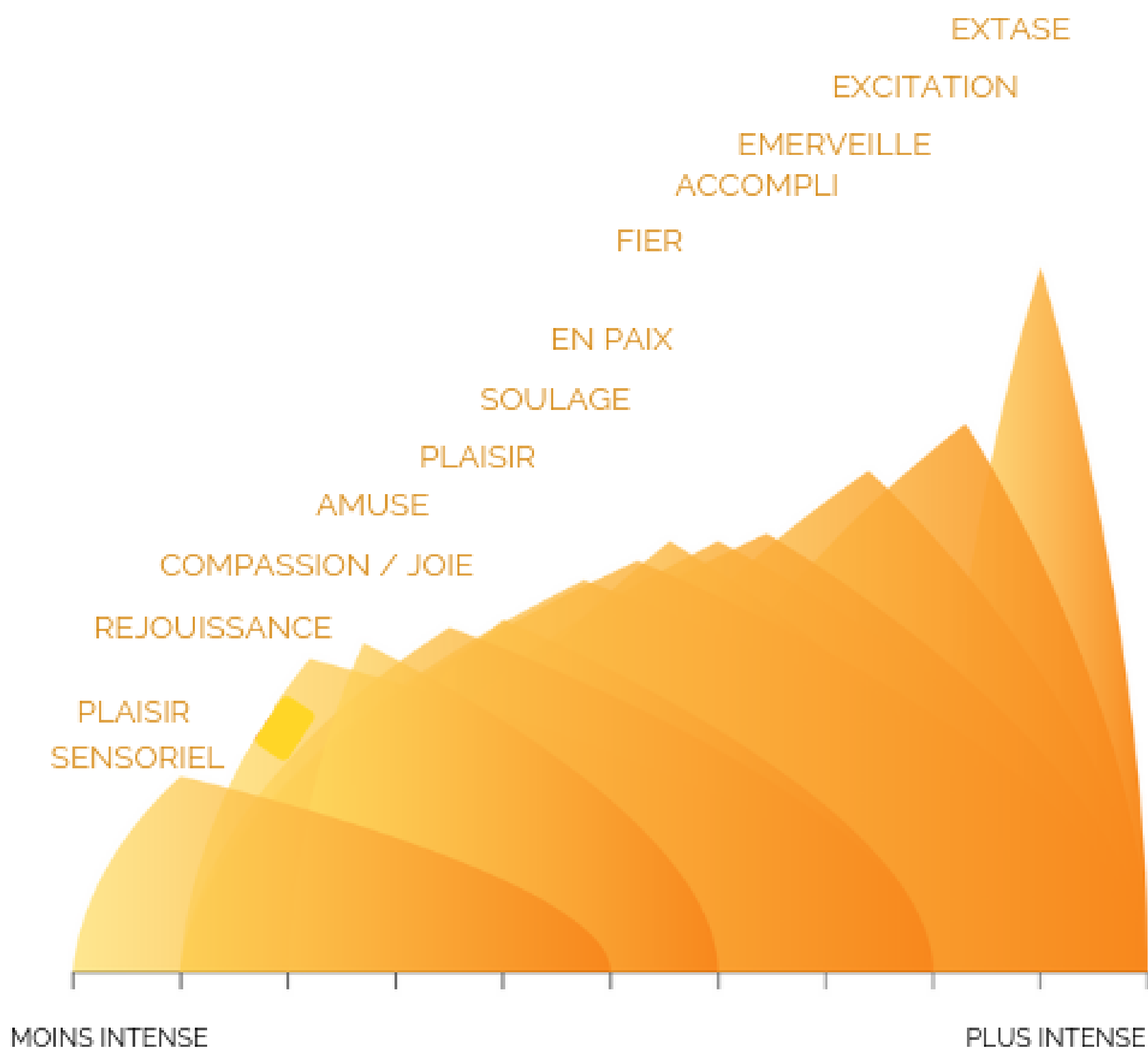
LE SUPPLICE S'ACTIVE PAR

ENDEUILLEMENT

PROTESTATION

LA JOIE

TOUS LES ETATS DE JOIE SE DECLENCHEMENT PAR UN SENTIMENT DE CONNEXION ET/OU PLAISIR SENSORIEL



PLAISIR SENSORIEL : Joie ressentie au travers des 5 sens

REJOUISSANCE : Sentiment chaud ressenti lorsqu'on assiste à un acte de gentillesse

COMPASSION / JOIE : Sentiment ressenti en venant à l'aide d'autrui

AMUSEMENT : Sentiment joueur, humoristique

PLAISIR : Sentiment agréable (peut être ressenti si un rival échoue)

SOULAGEMENT : Quand quelque chose de désagréable disparaît

EN PAIX : Sentiment de facilité et de contentement

FIER : Sentiment d'accomplissement personnel

ACCOMPLI : Sentiment ressenti quand un enfant a réussi

EMERVEILLE : Expérience de quelque chose de beau, surprenant, incroyable, difficile à croire

EXCITATION : Enthousiasme puissant

EXTASE : Irrésistible et délicieux bonheur

LE PLAISIR SENSORIEL S'ACTIVE PAR

SAVOURER

CHERCHER DAVANTAGE

LA REJOUISSANCE S'ACTIVE PAR

PLAISIR SENS. SE CONNECTER S'EXCLAMER SE LIVRER

LA COMPASSION S'ACTIVE PAR

REJOUISSANCE

(SANS SE LIVRER)

L'AMUSEMENT S'ACTIVE PAR

REJOUISSANCE

MAINTENIR

(SANS SAVOURER)

LE PLAISIR S'ACTIVE PAR

AMUSEMENT

JUBILER

LE SOULAGEMENT S'ACTIVE PAR

PLAISIR

JUBILER

(SANS SE LIVRER)

LA PAIX S'ACTIVE PAR

S'ENGAGER/SE CONNECTER

MAINTENIR

LA FIERTE S'ACTIVE PAR

PLAISIR

REJOUISSANCE

L'EMERVEILLEMENT S'ACTIVE PAR

AMUSEMENT

SAVOURER

(SANS MAINTENIR)

L'EXCITATION S'ACTIVE PAR

AMUSEMENT

MAINTENIR

(SANS SAVOURER)

L'EXTASE S'ACTIVE PAR

MAINTENIR

SAVOURER

SE LIVRER

CONCLUSION



© 2017 Tom Gately, Pixar Animation Studios

Entrer en contact avec ses propres émotions et celles d'autrui et vous améliorerez significativement votre pouvoir empathique.

Vous voulez aller plus loin et cerner votre interlocuteur à un niveau encore plus profond ?

Très bien... Est-ce que vous connaissez le Cold Reading ? Cette méthode, utilisée par les mentalistes, les profilers et les professionnels de la communication vous permet de cerner votre interlocuteur rapidement.

Rien que par la force de l'observation et de plusieurs techniques alliant psychologie et analyse comportementale.

**Découvrez mon e-book
sur le sujet...
Cliquez !**

Je vous souhaite une belle
réussite sociale...

Philippe Peytroux

