

**ILIOS KOTSOU**

**D'INTELLIGENCE  
ÉMOTIONNELLE**

**JouVence**

### **Du même auteur aux Éditions Jouvence :**

*Mon enfant médite en pleine conscience*, avec Candice Marro

*Mon cahier poche : Je vis en pleine conscience et je m'apaise*

*Petit Cahier d'exercices : La pleine conscience*

*Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états*, collectif coordonné par Ilios Kotsou et Caroline Lesire

### **Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques*, Élodie Crépel

*Petit Cahier d'exercices des thérapeutes*, Amandine Issaverdens et D<sup>r</sup> Hippolyte Maurel

*Petit Cahier d'exercices de rééquilibrage alimentaire et émotionnel*, Mélissa Kunz

*Petit Cahier d'exercices du lâcher-prise*, Rosette Poletti

*Petit Cahier d'exercices d'estime de soi*, Rosette Poletti

*Petit Cahier d'exercices d'ayurvéda*, Sophie Benabi

*Petit Cahier d'exercices pour s'affirmer et (enfin) oser dire non*, D<sup>r</sup> Anne van Stappen

*Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®*, D<sup>r</sup> Anne van Stappen

*Petit Cahier d'exercices pour réussir ses tirages de cartes*, Ozalee Intuitive

*Petit Cahier d'exercices de ma révolution intime*, Mélissa Carlier

### **ÉDITIONS JOUVENCE**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

### **Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2011

© Éditions Jouvence, 2024, pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-888-1

Maquette et illustration de couverture : François-Xavier Pavion

Maquette intérieure et mise en pages : Virginie Cauchy

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

**CE PETIT CAHIER  
APPARTIENT À**

.....

.....

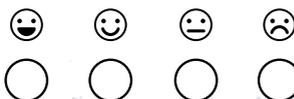
**Chère lectrice, cher lecteur, afin de faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive. Bien entendu, ce Cahier d'exercices s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre. Bonne lecture !**

# MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez les cases tous les jours selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.

A 31-day mood tracker grid. The grid is composed of 31 numbered boxes, each representing a day of the month. The boxes are arranged in a non-sequential order, starting from 1 at the bottom left and ending with 31 at the top center. The numbers are: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31.

Jaune Rose Vert Gris

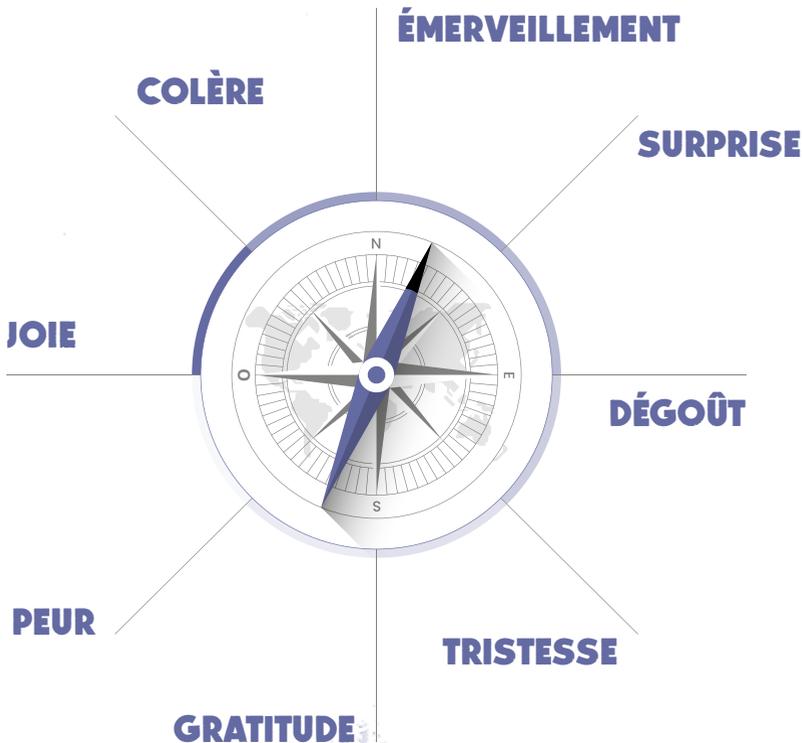


**« L'ÉMOTION EST CE MOMENT OÙ L'ACIER RENCONTRE  
UNE PIERRE ET EN FAIT JAILLIR UNE ÉTINCELLE CAR L'ÉMOTION  
EST LA SOURCE PRINCIPALE DE TOUTE PRISE DE CONSCIENCE. »**

Carl Gustav Jung

Joie, peur, colère, tristesse, surprise, gratitude, émerveillement... : toutes les émotions ont leur place dans notre vie.

Dans notre vie quotidienne, comme dans la littérature, les émotions sont souvent classées en deux catégories : bonnes ou mauvaises, utiles ou inutiles, souhaitables ou à éviter. Il s'agit pourtant d'une confusion importante et regrettable. Les émotions sont toutes utiles : que seraient nos vies sans ces guides inestimables, ces GPS venus d'autres temps ?



En revanche, certains effets de nos émotions sur nous-mêmes ou sur autrui peuvent être qualifiés de négatifs, en raison des comportements qu'ils engendrent.

Comme nous le verrons tout au long de ce Cahier, les émotions ont pour effet d'éclairer notre jugement, de renforcer notre système immunitaire, de nous protéger des risques, de nous faire prendre de bonnes décisions. Mais elles peuvent aussi nous conduire à des situations difficiles, des états de stress, des conflits, des souffrances psychologiques ou physiques.

**Les émotions agissent principalement à trois niveaux :**

- celui de nos pensées ;
- de nos comportements ;
- et de nos relations sociales.



## Introduction

Ce cahier d'entraînement pour bien vivre avec ses émotions n'a pas pour but de contrôler nos pensées ou d'éliminer certaines émotions au profit d'autres. L'intelligence émotionnelle, technique qui consiste à mieux vivre avec ses émotions et avec celles des autres, nous invite simplement à changer notre relation aux émotions pour se construire un chemin de vie plus harmonieux, plus riche et plein de sens.

**Dessinez ou représentez schématiquement ci-dessous votre relation aux émotions actuellement.**



## Les émotions : d'où viennent-elles ?

Les émotions ont joué un rôle important dans l'évolution et l'adaptation de l'espèce humaine à son environnement. Depuis la nuit des temps, elles ont aidé nos ancêtres en leur servant de **signaux pour faire face aux défis ambiants**.



Arrière-petits-fils de l'homme des cavernes, nous avons toujours autant besoin que lui des émotions pour aiguiller et retrouver le sens de nos vies. Nous ne nous retrouvons plus très souvent nez à nez avec un tigre menaçant mais face à un danger, les mêmes réactions persistent. Notre cœur s'accélère, certains de nos muscles se tendent, notre visage change d'expression, nous avons envie de fuir. Sur un autre registre, la colère nous indique les obstacles à franchir ou contre lesquels nous élever.

Les émotions influencent aussi notre attention et notre vision des choses, au sens propre comme au sens figuré. En situation de danger, notre attention se concentre sur ce qui pourrait nous menacer, au point parfois de ne plus rien voir d'autre et d'être paralysés. Dans l'autre sens, nous avons tous connu le sentiment d'être sur un petit nuage, de voir la vie en rose quand la joie ou l'amour nous inondent.

Enfin, les émotions ont aussi pour fonction de **communiquer avec les autres**, parfois à notre insu, à travers ce que l'on appelle les manifestations non verbales de l'émotion.

## Qu'est-ce qu'une émotion ?

Le mot émotion vient du latin *exmovere* ou *emovere*, qui signifie « -mouvement vers l'extérieur » ou « mettre en mouvement ». Par extension, elle désigne ce qui nous met en mouvement à l'extérieur comme à l'intérieur de nous-mêmes. Il s'agit d'une manifestation physique liée à la perception d'un événement dans l'environnement (externe), ou dans notre espace mental (interne). À chaque micro-seconde, notre cerveau reçoit des milliards d'informations relatives à la perception, au traitement et à la régulation des émotions. À leur tour, ces informations influencent d'autres phénomènes psychologiques tels que l'attention, la mémoire ou le langage (verbal et non-verbal).



## L'EXPÉRIENCE SUBJECTIVE

L'expérience subjective que l'on appelle **émotion**, dans le langage courant «j'ai peur», est en fait composée de plusieurs ingrédients :



- une dose de changements physiologiques (accélération cardiaque);



- une pincée de sensations (ventre serré...);



- un bouquet de tendances («j'ai envie de fuir»);



- le tout surmonté de pensées («je ne vais pas m'en sortir»).



Les scientifiques distinguent certaines émotions, appelées émotions fondamentales ou émotions primaires, desquelles dériveraient toutes les autres émotions. Dans les années 1970, le psychologue américain Paul Ekman a compilé les émotions d'après leurs effets sur les muscles du visage. Sa recherche a abouti à une liste de **six émotions de base**.

D'après lui, ces émotions de base sont présentes dans toutes les cultures. Elles seraient aussi universellement identifiables par des



expressions faciales caractéristiques qui constituent une sorte de langage des émotions. Ces émotions primaires fonctionneraient comme des programmes à déclenchement automatique afin de nous aider à répondre aux changements de notre environnement. Ce



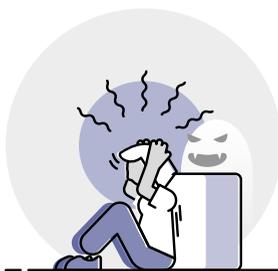
qui déclenche les émotions n'est en revanche pas universel, cela diffère selon les cultures, les contextes et les individus.



Les six émotions de base définies par P. Ekman sont **la colère, la peur, le dégoût, la joie, la tristesse et la surprise**. Il est intéressant de comparer cette liste avec celle établie il y a plus de trois siècles par René Descartes. Dans *Les Passions de l'âme* (1649), il liste six émotions fondamentales : admiration (qui correspond à la surprise), l'amour, la haine, le désir, la joie et la tristesse.



**COLÈRE**



**PEUR**



**DÉGOÛT**



**JOIE**



**TRISTESSE**



**SURPRISE**