

L'impact des états émotionnels sur la communication

15 AVRIL 2021

Le plan

- Introduction
- Définition de l'émotion
- Les types des émotions
- Définition de la communication
- La relation entre les deux concept
- L'impact des émotions sur la communication
- 5 clés pour se connecter aux émotions
- conclusion .

Introduction

« Chacun sait ce qu'est une émotion, jusqu'à ce qu'on lui demande d'en donner une définition. »

Selon vous, que signifie l'émotion en un mot?

un sentiment l'humain désir
l'existence happiness-sadness un état complexe
le plaisir la joie la grâce
maman nature la vie
adjectif rien sensibilité la musique
affection feeling hormone
l'état d'esprit vivante l'amour
les profonds l'émotion amore
sentiments tout la faiblesse
expérience plaisir douleur un concentré de vie
abrégation love épices de la vie
réaction

Sentiment
sensation



L'ÉMOTION EST :

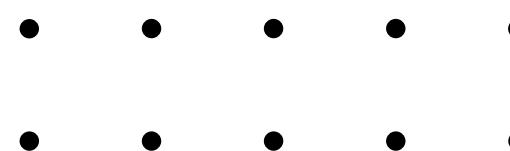
Elle vient du latin « exmovere » qui signifie « mouvement vers l'extérieur ».

Un état affectif bref et intense ..

Une réponse physique et physiologique.

Les types des émotions :

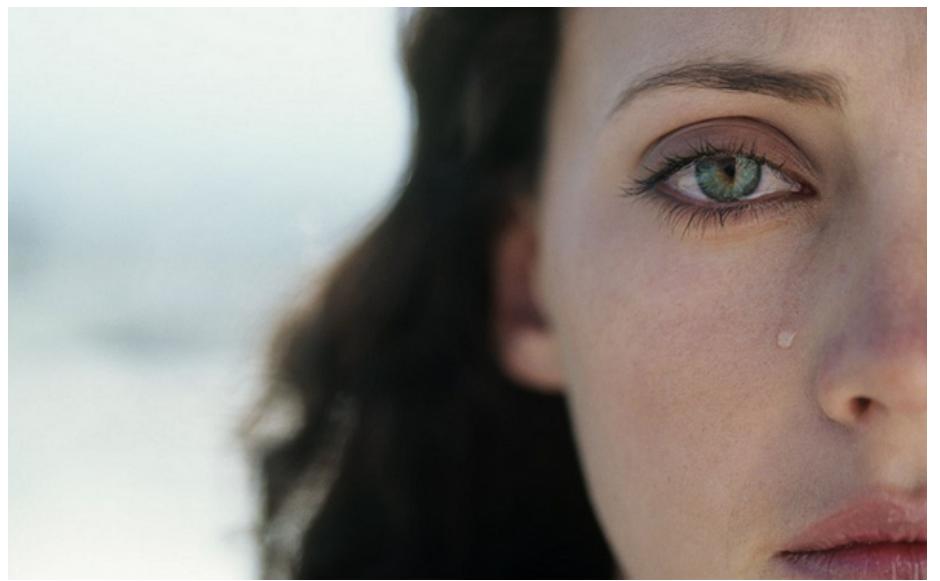
- LES ÉMOTIONS PRIMAIRES
- LES ÉMOTIONS SECONDAIRES



Les émotions primaires sont:

Correspondent généralement aux émotions de base et elles sont universelles. Leurs expressions seraient les mêmes (qu'importe l'âge, le sexe ou la culture).

La tristesse



La colère



La peur



Le dégoût



La joie



La surprise



Les émotions secondaires :

Elles sont le résultat de notre croissance, de l'interaction avec les autres et la combinaison de plusieurs émotions primaires. Par ailleurs elles sont plus difficiles à identifier que les émotions fondamentales.

L'angoisse



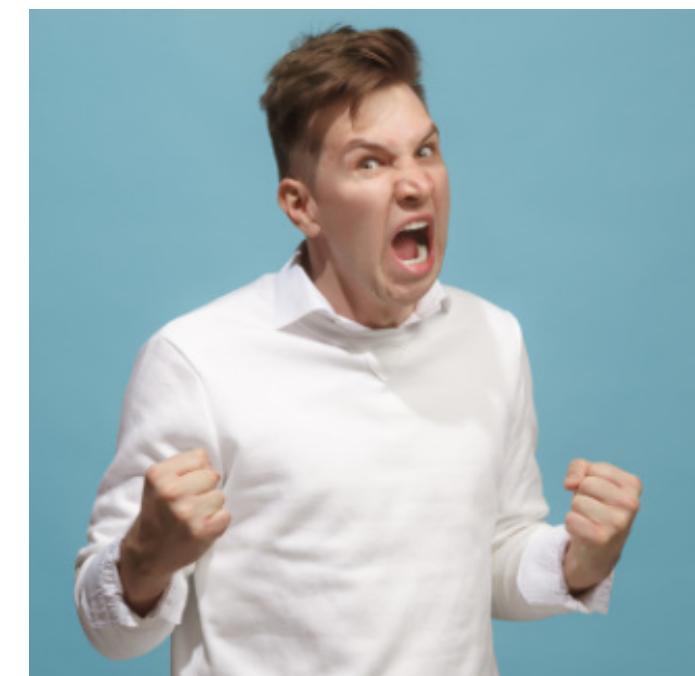
La culpabilité



La fierté



La haine



La Communication

ETYMOLOGIQUEMENT

Elle provient du mot latin "communicare" qui veut dire mettre en commun, faire part de, partager.

SENS EXACTE

C'est l'échange de pensées, d'informations, d'idées, et des sentiments »par le biais de la parole, de l'écriture et des signaux

La relation entre les deux concepts :

LA PREMIÈRE VISION

Comme le disent Cochran et Claspell : "L'émotion se cache à propos de bouleverser des vies bien ordonnées, de perturber la rationalité et de diviser une personne aux exigences dérisoires et dégénérées ... Une émotion est une agitation"

LA DEUXIÈME VISION

L'émotion est ce qui donne vie à la communication. Une conversation entre des partenaires émotionnellement impliqués est brillante et animée, mais une réunion sans sentiment est terne et mortelle.

L'impact des émotions sur la communication

Aspects Physiques et
Physiologiques

Communication
Non verbale

Communication
verbale



Aspects Physiques et Physiologiques

- • • • •
- • • • •

MOTRICES

Tonus musculaire, tremblements,
augmentation du diamètre pupillaire...

PHYSIOLOGIQUE &COMPORTEMENTALES

Pâleur ou rougissement, accélération du pouls,
palpitations, sensation de malaise, accélération
cardiaque ...

Incapacité de bouger, agitation, fuite, agression,

...



COMMUNICATION NON VERBALE

- **La posture**

Dos droit ou courbé, pieds bien ancrés dans le sol, mains contrôlées ou constamment torturées, regard fuyant ou non d'éléments projetant les émotions de la personne.



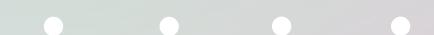
- **Les expressions faciales**

Un sourcil qui se relève, le coin de la bouche qui frétille, l'œil qui frise.. ,ces expressions transmettent de précieuses informations sur l'état d'une personne.



- **Le gestuelle**

Passer la main dans ses cheveux, se frotter le nez, la bouche ou le menton des mouvements saccadés ou rapides ou les mouvements amples, maîtrisés et lents sont autant d'éléments qui peuvent marquer l'état d'une personne.



- **Le regard**

Le regard peut être présent, appuyé, fixe, instable, fuyant, tourné vers le haut ou plutôt vers le sol, droit ou bien distrait ceci peut envoyer de différentes informations.



Communication verbale

Definition:

- La communication verbale :est la communication par l'utilisation des mots , des phrases et des expressions .

Niveau d'impact:

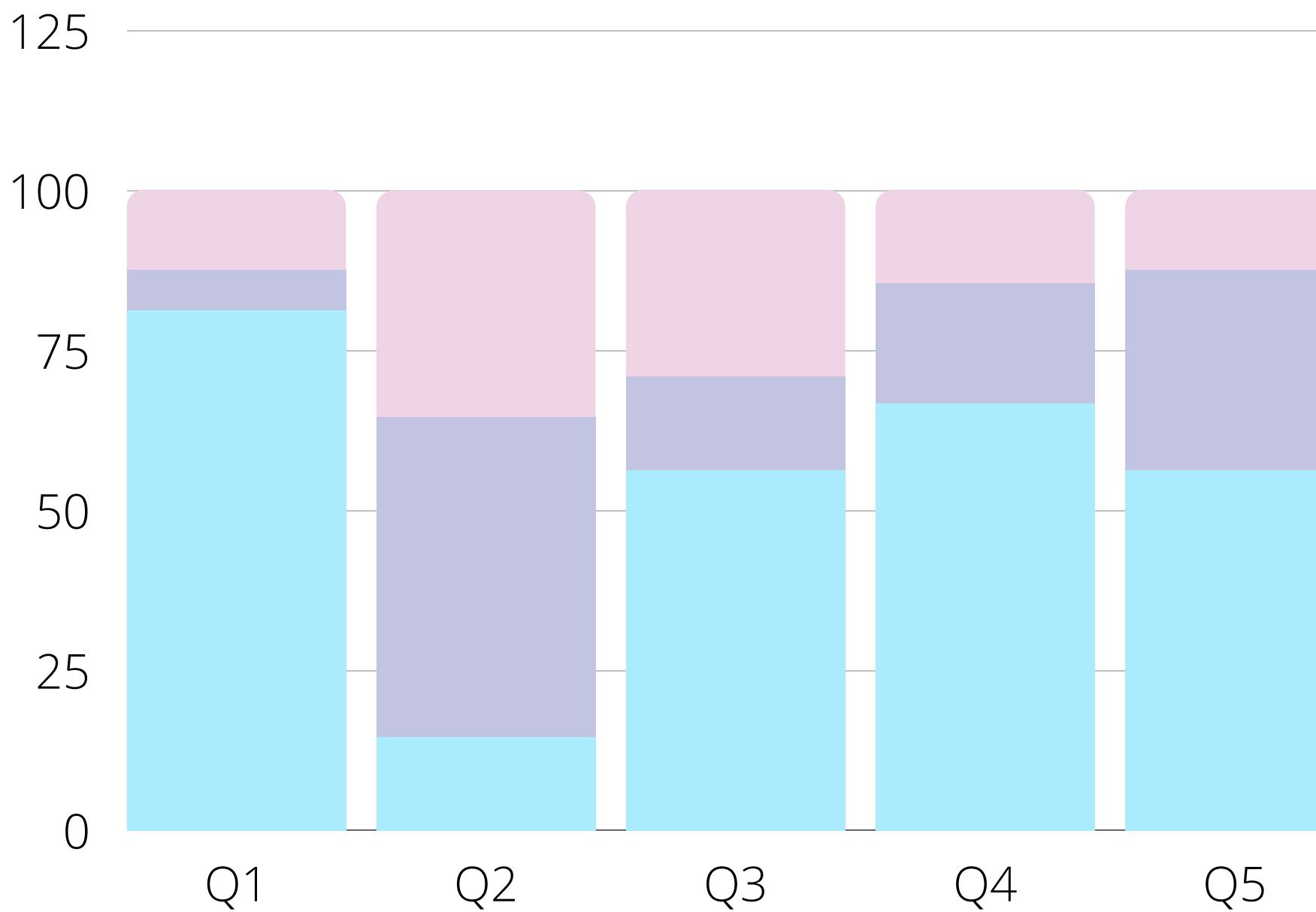
- Le choix des mots.
- La manière d'exprimer.

Formulaire

Test sur la gestion
émotionnelle.

Les résultats

- Ceux qui puissent gérer leurs émotions.
- Ceux qui ont du mal à gérer leurs émotions
- Ceux qui n'arrivent pas à contrôler leurs émotions.



5 CLÉS POUR SE CONNECTER AUX ÉMOTIONS

- **Le SEBBA :**

"S" - le Stop pour sortir de la situation

"E" - Emotion - on se connecte alors à ses émotions,

"B" - besoin - on a des besoins

"B" - Les blessures - il y a ce passé qui frappe à la porte et qui nous rappel à nos bons souvenirs

"A" - pour Action - trouver sa solution pour aller de l'avant

Les membres du canal Brainstorming (AAS):

- ASMAE
ESSAQOTE

- SABAH
BAALOUACH

- ARWA
AYASS



Merci pour votre
attention !



SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS
N'HÉSITEZ PAS À LES POSER