

« Les compétences émotionnelles » sous la direction de Moïra Mikolajczak (2009)

• **Texte 1 : « Les émotions » par M. Mikolajczak**

1. Klaus Scherer décrit 5 grandes dimensions de manifestation de l'émotion, quelles sont-elles ?
 - 1.1. Ces dimensions sont souvent corrélées mais pas toujours. Expliquez-en la raison en vous basant sur le cas des répresseurs.
2. Distinguez les termes suivants : *Emotions*, *Humeurs*, *Affect* et *Tempérament*.
3. Quelles sont les deux grandes classes de situations qui déclenchent l'apparition des émotions ? Décrivez-les.
 - 3.1. « Ce n'est pas la situation elle-même qui cause l'émotion mais bien *la perception subjective* que l'individu en a. » Expliquez cette affirmation.
4. Citez et décrivez les quatre grandes fonctions de l'émotion.
 - 4.1. Quelle fonction de l'émotion le cas « Phineas Gage » met-il en exergue ? Expliquez de quelle façon.
5. Quels sont les rôles respectifs de l'amygdale, du cortex préfrontal et du noyau accumbens dans le « circuit émotionnel » ?
 - 5.1. Comment réagit un individu privé de son amygdale face à une situation émotionnelle ?
 - 5.2. Nommez et décrivez les deux voies d'accès qui activent l'amygdale.
 - 5.3. Quel rôle joue le cortex sensoriel dans l'activité de l'amygdale ?
 - 5.4. En quoi l'amygdale et le noyau accumbens se différencient-ils dans le circuit émotionnel ?
6. Quelle est l'action du système sympathique et celle de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien dans les manifestations physiologiques de l'émotion ?
 - 6.1. Quelle est l'action du cortisol ?

« **Les compétences émotionnelles** » sous la direction de Moïra Mikolajczak (2009)

• **TEXTE 2** : « *L'identification des émotions* » par D. Nélis

1. Quelles sont les caractéristiques qui définissent l'alexithymie ?
 - 1.1. Quelles sont les raisons avancées pour expliquer la présence de problèmes de santé physiques et mentaux plus fréquents que chez les individus souffrant d'alexithymie ?
2. Pourquoi est-il fondamental de rester ouvert à ses émotions ?
3. Expliquez l'affirmation suivante : *L'ouverture aux émotions est nécessaire mais non suffisante à leur identification.*
4. Qu'est-ce qu'une émotion primaire ?
5. Qu'est-ce qu'une émotion secondaire ?
6. Quelles sont les neuf critères proposés par Ekman (1992) qui permettent de détecter une émotion de base ?
7. De quelle façon Bellinghausen (2007) propose-t-il de remédier au déficit d'identification des émotions ?
 - 7.1. En se basant sur les théories cognitives de l'évaluation, qu'est-ce qui permet d'expliquer que deux individus puissent ressentir des émotions différentes en réponse à une situation identique ?
 - 7.2. Selon Scherer, quels sont les cinq grands critères sur lesquels se basent 'évaluation cognitive ? Citez-les et décrivez-les.
 - 7.3. Existe-t-il des patterns de réponses physiologiques spécifiques à chaque émotion ?
 - 7.4. Quels sont les cinq niveaux de conscience émotionnelle définis par Lane et Schartz (1987) ?
 - 7.4.1. Ces niveaux sont « hiérarchiquement liés ». Qu'est-ce que cela signifie ?
 - 7.4.2. Quels sont les différents niveaux de conscience associés à chaque niveau ?

« **Les compétences émotionnelles** » sous la direction de Moïra Mikolajczak (2009)

• **TEXTE 3** : « *L'identification des émotions d'autrui* » par D. Nélis

1. Quelles sont les raisons avancées par Keltner et Kring en 1998 pour souligner l'importance de percevoir et d'identifier les émotions d'autrui.
2. Les recherches ont mis en évidence certaines difficultés rencontrées par les individus dont les capacités à décoder les émotions d'autrui sont déficitaires. Quelles sont-elles ?
3. Distinguez le mode de communication *digitale* du mode de communication *analogique*.
4. Mehrabian (1981) distingue trois éléments essentiels dans la communication. Quels sont-ils ?
 - 4.1. Quelle règle établit-il à partir de ces éléments ?
 - 4.2. Quelles sont les critiques émises par certains spécialistes à l'encontre de cette règle ?
5. Citez et décrivez les six fonctions du message non verbal ?
6. Quels sont les différents signaux non verbaux qui peuvent nous renseigner sur l'état émotionnel d'autrui ?
 - 6.1. Quel type d'information doit-on prendre en considération parallèlement au comportement non verbal afin d'augmenter l'exactitude de l'évaluation de l'état émotionnel d'autrui ?
 - 6.2. A quel stade du développement apparaît l'aptitude à reconnaître les expressions rudimentaires d'autrui chez l'enfant ?
7. Actuellement, les résultats de diverses études plaident en la faveur d'une association entre certaines expressions faciales et certaines émotions universelles.
 - 7.1. Citez les six émotions universelles et leurs caractéristiques faciales.
 - 7.2. Quels sont les trois arguments qui soutiennent cette hypothèse du caractère universel des expressions faciales ?
 - 7.3. Cette association n'implique nullement l'absence de différences culturelles dans l'expression faciale de l'émotion. Expliquez.
 - 7.3.1. De quelle façon les résultats de l'étude d'Ekman et al. (1972) menée auprès d'individus japonais et américains corroborent-ils ces propos ?
 - 7.3.2. Que signifie l'expression « *cultural display rules* » développées par Ekman et Friesen ?
8. Citez et expliquez l'outil mis au point par Ekman, Friesen et Hager (1978) permettant de classer les comportements faciaux.
9. Qu'est-ce que le « sourire de Duchenne » ?
10. Quelles fonctions sont attribuées au regard dans la communication non verbale ?
11. Présentez les résultats mis en évidence par l'étude de Baron-Cohen et al. (1997) concernant la capacité à décoder les émotions de base et les états mentaux complexes à travers l'expression faciale complète, le regard et la bouche.
12. Répondez à la question suivante : « Les mouvements corporels et les postures sont-ils des indicateurs fiables de l'émotion ressentie ? »
13. Décrivez les cinq grandes catégories de gestes répertoriées par Ekman et Friesen (1969).
14. Définissez le terme *paralanguage* et à quoi il fait référence.
15. « Le silence fait partie du paralanguage. » Expliquez.

16. Les expressions vocales émotionnelles sont-elles universelles ou spécifiques à une culture donnée ?
17. Selon Hall (1966/1971), quelles sont les quatre types de distances pouvant intervenir dans les relations interpersonnelles ? Citez-les et décrivez-les en quelques mots.