

Des émotions à
l'école
*St Pierre de Chandieu,
27 novembre 2018*

Nathalie FRANCOLS

Cabinet de psychothérapie –

6 rue Y. Farge, GIVORS & 10 place G. Rambaud, LYON

Site : www.nathaliefrancols.com

<https://www.facebook.com/psyrelgivors/>

QUELQUES CONFUSIONS À ÉVITER

Tempérament

Sensation

Sentiment

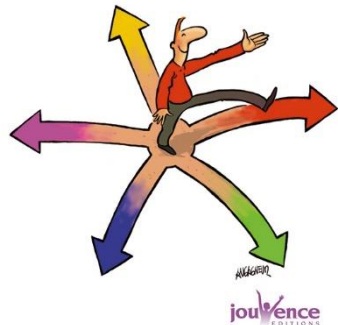
Humeur

UNE ÉMOTION



Pour quoi faire à l'école?

Reconnaître son besoin singulier
Communiquer avec les autres
Décider



Et penser...

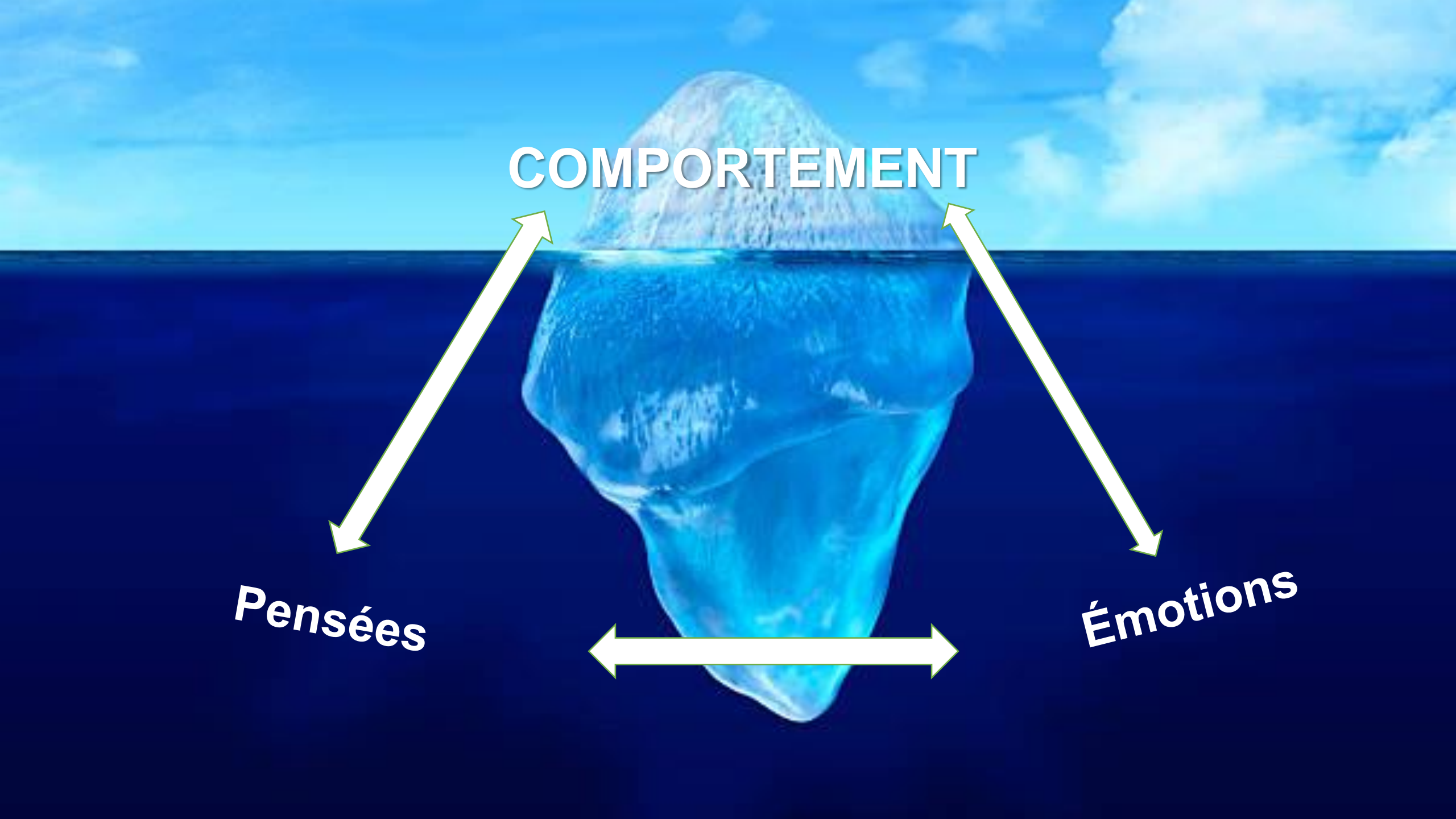
Frustration et apprentissage

L'impact du psycho-affectif sur le psycho-cognitif

COMPORTEMENT

Pensées

Émotions



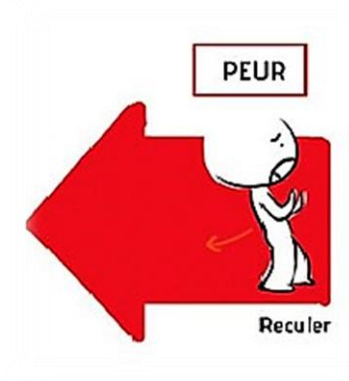
QUELLES ÉMOTIONS?



Situation de danger

Emotion de
peur

Besoin de
protection



Fuir

Evaluer le
danger

Apprendre

Accueillir son
impuissance

Situation de perte

Emotion de
tristesse

Besoin de
réconfort



S'isoler

Se souvenir

Demander du
soutien

Accueillir la
finitude de
chaque chose

Situation de dommage

Emotion de
colère

Besoin de
restauration



Agresser

S'affirmer dans
ses choix et ses
valeurs

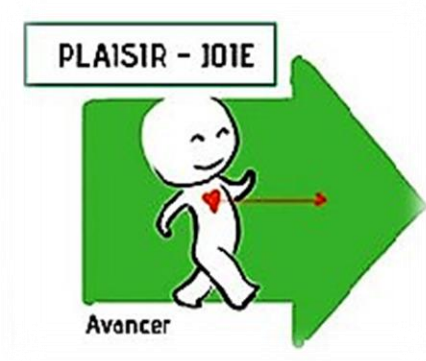
Evaluer le
dommage,
demander
réparation,
susciter du
changement

Accueillir sa
puissance

Situation de réussite

Emotion de joie

Besoin
d'expansion



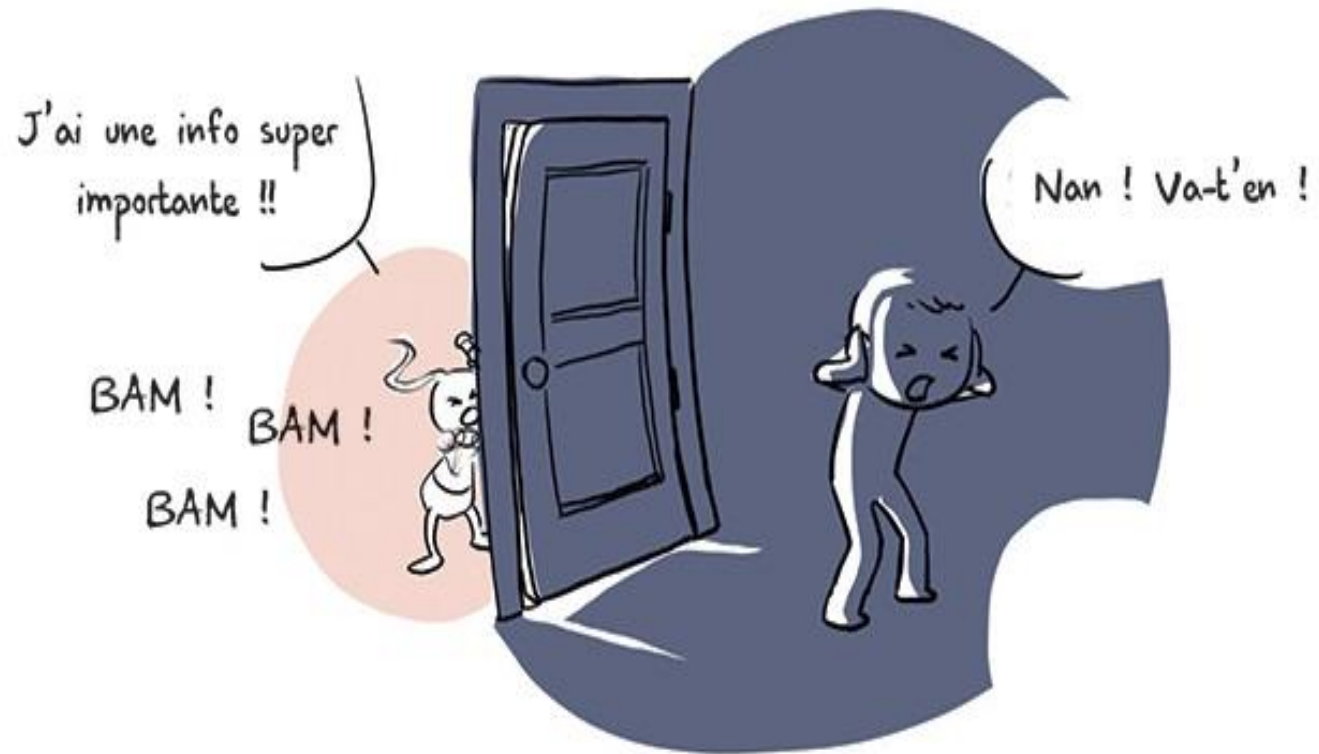
Rire, sourire,
bouger

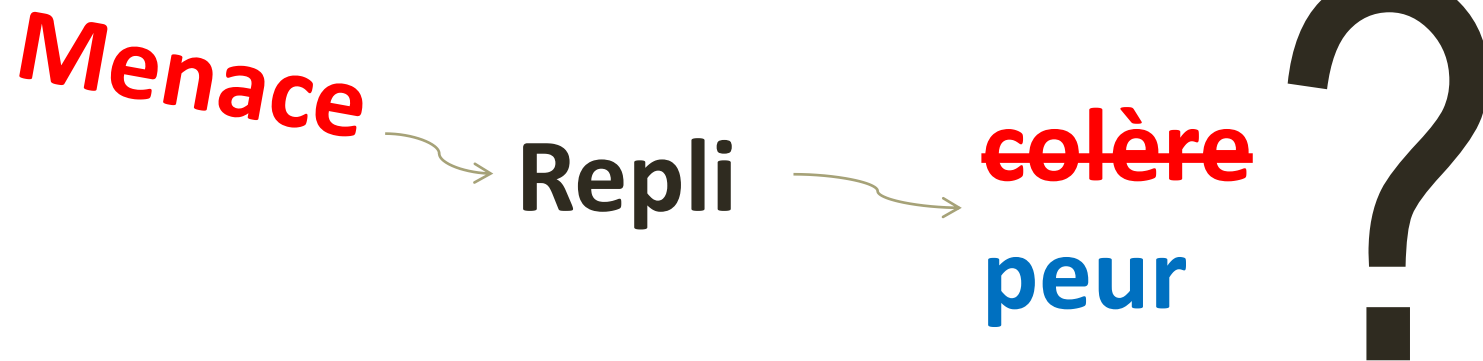
S'énergiser,
croître

Partager

Accueillir les
limites
sociales

QUAND LE CIRCUIT S'ENLISE





EMOTIONS PARASITES ET RACKET

- L'éducation tolère ou valorise certaines émotions tandis que d'autres sont interdites ou dévalorisées.
- Ou comment obtenir un bénéfice en exprimant une émotion



LA COLLECTION DE TIMBRES

- Collectionner ses émotions non exprimées
- Vider son carnet
- Et culpabiliser...



Et vos émotions

- Le transfert
- L'enseignant accompagnant et modélisant