

Elisabeth Couzon et Françoise Dorn

LES ÉMOTIONS



Faire de ses émotions
une force

Élisabeth Couzon
Françoise Dorn

Les émotions



Faire de ses émotions
une force



REMERCIEMENTS

Merci aux stagiaires et aux personnes accompagnées en psychothérapie qui nous ont offert leurs émotions.

Merci à nos enfants, beaux-enfants et petits-enfants qui nous ont tant appris au fil des turbulences émotionnelles traversées.

Merci à Marc pour sa présence, sa réflexion au quotidien... et sa patience.

Création couverture et maquette : Caroline Joubert

Composition : Myriam Labarre

© 2007, ESF éditeur

© 2019, ESF sciences humaines

SAS Cognitia
3, rue Geoffroy-Marie
75 009 Paris

4^e édition 2019

www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN : 978-2-7101-3982-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Un ouvrage au service de mon développement personnel et professionnel

Cet ouvrage a pour vocation de vous accompagner dans votre développement personnel et professionnel. Pour cela, les auteures développent de manière claire et précise tous les points théoriques et pratiques pour une excellente compréhension des émotions et des mécanismes en jeu.

Tout au long du livre, les auteures vous invitent à mettre en application des exercices pour apprendre à mieux vous connaître, à reconnaître vos émotions, à utiliser des « outils » puissants comme la méditation, la Communication NonViolente...

Pour approfondir l'ensemble de ces connaissances, la partie « Mettre en pratique » vous propose plus de 20 exercices afin de faire de vos émotions une force au quotidien.

Une dernière partie, « Pour aller plus loin », vous présente des outils complémentaires :

- un plan d'autoformation pour vous guider dans la lecture de l'ouvrage ;
- un programme de session de formation pour les professionnels qui souhaitent mettre en place une formation sur ce sujet ;
- une bibliographie pour continuer à approfondir le sujet.

Nous espérons que cet ouvrage vous rendra les meilleurs services dans vos activités personnelles et professionnelles. N'hésitez pas à nous écrire pour nous faire part de vos remarques, critiques et suggestions :

ESF Sciences humaines Service Lecteurs
3, rue Geoffroy-Marie 75009 Paris
info@esf-scienceshumaines.fr

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	9
1. DES ÉMOTIONS À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE	11
Une brève histoire des émotions	11
Qu'est-ce qu'une émotion ?	13
Les émotions, à quoi ça sert ?	14
Émotion et culture	15
Quelles sont les compétences émotionnelles ?	16
Le quotient émotionnel, à quoi ça sert ?	20
2. QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES ÉMOTIONS ?	25
Les émotions : primaires, secondaires, sociales	25
Les émotions, alliées ou ennemies ?	28
Quelques émotions sociales : jalousie, envie, honte, culpabilité	40
La compassion	45
3. COMMENT FONCTIONNENT LES ÉMOTIONS ?	47
La séquence émotionnelle	47
Distinguer émotion, sentiment et humeur	52
Ressentir une émotion et l'exprimer	53
Comment se fait l'apprentissage d'une émotion ?	54
Cerveau, émotion et corps : une belle alchimie !	56
Les hommes et les femmes : quelles différences ?	65
Émotions et hormones	66
Émotions et stress	68
Émotions et besoins	72

4. QUAND LES ÉMOTIONS DYSFONCTIONNENT...	77
Les pièges émotionnels	78
Les troubles émotionnels	85
Les blessures émotionnelles	99
5. LES OUTILS POUR APPRIVOISER LES ÉMOTIONS ET LES APAISER	111
Apprivoiser son corps avec la relaxation, l'EFT, la trame thérapeutique	111
Les thérapies comportementales et cognitives (TCC): un protocole à expérimenter.	120
Les outils de l'Analyse Transactionnelle	124
Les outils de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL)	133
Quelques autres approches : l'EMDR, l'analyse bioénergétique et l'approche bouddhiste	143
La spirale de la transformation	147
6. COMMENT GÉRER LES ÉMOTIONS DANS LA RELATION À L'AUTRE	151
Accueillir les émotions de l'autre avec l'empathie, l'écoute active et la synchronisation	151
Gérer le désaccord et le mécontentement	156
Repérer et sortir des conflits	160
7. LES OUTILS DE L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL	169
Pratiquer la méditation	169
Apprendre à rire	172
Cultiver le plaisir	177
Utiliser les signes de reconnaissance	179
Pratiquer la gratitude	183
S'ouvrir à l'amour !	184
CONCLUSION	187

INTRODUCTION

On a beaucoup cru au siècle précédent à la toute-puissance de la raison en oubliant l'émotion. Et pour cause ! On la considérait comme un obstacle au travail de la raison... Grâce aux neuroscientifiques et à l'imagerie cérébrale, on sait désormais que l'être humain n'est pas un décideur rationnel et que l'émotion est un partenaire fondamental de la cognition humaine, de sa créativité et de sa prise de décision.

La plupart de nos émotions passent inaperçues car elles ne nous posent pas de problème. C'est lorsqu'elles nous dérangent que nous cherchons à les supprimer ou à les transformer. Mais souvent, ce processus de transformation ne peut se faire car nous ne disposons pas d'une grammaire émotionnelle et tels des analphabètes nous tâtonnons, renonçons parfois. Ainsi la discordance émotionnelle et physique risque de s'installer.

Dans cet ouvrage, nous vous proposons un nouveau regard sur les émotions, avec la conviction que les émotions, c'est ce qui rend vivant et met en mouvement. Les émotions sont des messagères précieuses, interfaces entre le biologique et le psychologique, à mi-chemin entre le corps et la raison. Véritable système d'information écologique, elles nous parlent de nos besoins, de nos manques et de nos systèmes de défense. Cri d'alarme sur soi, elles jouent un rôle véritable dans notre équilibre et notre santé. Elles sont un radar pour nous orienter et identifier la direction à prendre.

Elles constituent aussi un système de communication pour « nous dire » aux autres.

Dans un premier temps, cet ouvrage vous permettra de comprendre les émotions, leur fonctionnement et leurs dysfonctionnements. Il vous apportera également des outils pour les gérer, les apaiser, accompagner les émotions des autres et installer un équilibre émotionnel.

Dans un deuxième temps, vous pourrez expérimenter un certain nombre de techniques pour mettre en place des changements dans votre vie personnelle

et professionnelle, car ces compétences émotionnelles s'acquièrent par l'entraînement.

Dans un troisième temps, un certain nombre d'informations ont été réunies pour vous permettre d'aller plus loin.

Nous avons souhaité écrire pour vous un livre pratique, à la fois instrument de travail mais aussi outil de croissance, pour une vie plus épanouie et harmonieuse...

Et faire de l'intelligence émotionnelle, une intelligence du bonheur !

1

DES ÉMOTIONS À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

« 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. Point de passage de l'obscurité à la lumière, ni de l'inertie au mouvement sans émotion. »

Carl Gustav Jung

Pendant longtemps, on a opposé la raison aux émotions. Actuellement, cette dualité a été dépassée et il est admis qu'il n'y a pas d'opposition entre ces deux concepts. Un grand pas qui nous permet maintenant de vivre pleinement la conscience émotionnelle. Car les émotions, c'est ce qui nous rend vivant en tant qu'être humain.

Nous allons aborder ensemble l'histoire et l'évolution de ce concept, les différents courants et approches de l'intelligence émotionnelle, pour aboutir finalement à ce qui nous intéresse le plus : Comment s'en servir pour favoriser notre bien-être ?

UNE BRÈVE HISTOIRE DES ÉMOTIONS

Avant d'aborder le courant de l'intelligence émotionnelle, il est nécessaire de faire un tour d'horizon des différentes approches.

Si la fin du XIX^e siècle s'est focalisée, avec Charcot, sur l'état émotionnel particulier qu'est l'hystérie, le XX^e siècle a été celui de la dépression. Le XXI^e siècle semble être celui des émotions dérégées : troubles bipolaires maniaco-dépressifs, troubles obsessionnels compulsifs, troubles borderlines. Ces dernières pathologies sont le miroir de notre société qui fonctionne sur ce mode bipolaire : jeune/vieux, actif/non-actif, et s'interroge sur ses limites.

Le courant de l'intelligence émotionnelle actuel semble faire un clin d'œil au siècle précédent et à son fameux quotient intellectuel (QI), test proposé par Alfred Binet (publié en 1905), à la demande du ministère de l'Éducation, pour mesurer les aptitudes intellectuelles et cognitives nécessaires pour réussir à l'école.

LES 4 COURANTS SELON CHRISTOPHE ANDRÉ ET FRANÇOIS LELORD¹

- Les psychologues évolutionnistes, dans la lignée moderne de Charles Darwin (1809-1882), pensent que les émotions sont dans nos gènes. Les réactions émotionnelles du bébé apparaissent précocement et seraient « programmées » dans son capital génétique. La fonction des émotions est de nous sauver la vie face à des situations à enjeu vital, tel un kit de survie.
- William James (1842-1910), psychologue et philosophe, propose une approche centrée sur le corps : les sensations seraient des indicateurs signifiant qu'une émotion est là. A. Damasio² parle, lui, de marqueurs somatiques.
- Pour les cognitivistes, les émotions apparaissent parce que nous pensons. À l'instar d'Épictète (55-135 après J.-C.) qui annonce : « Ce ne sont pas les événements qui affectent les hommes, mais l'idée qu'ils en ont », les psycho-thérapies cognitives s'inspirent de ce courant-là.
- Pour le courant culturaliste l'émotion joue avant tout un rôle social. Margaret Mead (1901-1978) l'a montré dans ses travaux sur les peuples d'Océanie.

Pendant tout ce siècle, on a beaucoup cru à la toute-puissance de la raison et les courants de la psychologie se sont intéressés davantage à ces aspects cognitifs, négligeant tout l'aspect émotionnel. Le courant psychanalytique a peu contribué à nos connaissances sur l'émotion, bien que Freud ait souligné que les émotions sont des processus de décharge dont la source devait être recherchée dans les conflits inconscients.

Au cours des années 1980, les conceptions ont commencé à changer et les travaux de H. Gardner³ sur les intelligences multiples ont mis Peter Salovey et John Mayer⁴, universitaires américains, spécialistes en psychologie, sur la piste du concept d'intelligence émotionnelle. Leurs premières études dans

1. Lelord F., André C., *La Force des émotions*, Odile Jacob, 2003.

2. Damasio A., *L'Erreur de Descartes*, Odile Jacob, 2010.

3. Gardner H., *Les Intelligences multiples*, Retz, 2008.

4. Salovey P., Mayer J., *Emotional Intelligence, Imagination Cognition and Personality*, 9, 1991. Mayer J., Barrett L., Salovey P., *The Wisdom in Feeling: Psychological Processes in Emotional Intelligence*, Guilford Publications, 2002.

ce domaine sont apparues au début des années 1990. Daniel Goleman⁵, psychologue et journaliste scientifique qui a écrit des articles sur la recherche sur le cerveau et le comportement pour le *New York Times*, a découvert les travaux de Salovey et Mayer. En 1995, il a rendu public ce nouveau concept.

Pourquoi un tel intérêt pour l'intelligence émotionnelle ? Nous identifions plusieurs raisons à ce phénomène :

- la plupart des auteurs considèrent que l'intelligence émotionnelle peut être développée, entraînée, ce qui ouvre la porte à de nouvelles potentialités et permet des applications dans des champs très variés : pédagogie et enseignement, formation, coaching, management en entreprise ;
- les affirmations de D. Goleman, selon lesquelles l'intelligence émotionnelle permettrait de prédire le succès professionnel, mieux que ne le fait le quotient intellectuel, ont reçu un accueil enthousiaste du public américain, apportant une note d'optimiste pour tous ceux qui n'avaient pas un bagage universitaire conséquent !

Afin de mieux se repérer dans ce domaine, il sera utile de s'attarder à la définition des termes émotion, intelligence et intelligence émotionnelle.

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

D'un point de vue étymologique, nous trouvons, dans le mot émotion, le préfixe latin *ex* qui veut dire sortir, et le radical *movere* qui veut dire mouvement. Ainsi, nous pouvons dire qu'une émotion est un mouvement qui sort vers l'extérieur. Et à juste titre, nous pouvons affirmer que les émotions nous mettent en mouvement, à l'intérieur de nous comme à l'extérieur, et nous rendent vivants.

On dit aussi qu'une émotion est un état affectif, composé de sensations physiques, agréables ou désagréables, liées à une situation précise, un stimulus ou un déclencheur.

Le dictionnaire *Le Robert* donne la définition suivante : « État affectif intense, caractérisé par une brusque perturbation physique et mentale où sont abolies, en présence de certaines excitations ou représentations très vives, les réactions appropriées d'adaptation à l'événement. »

5. Goleman D., *L'Intelligence émotionnelle*, tome 1, J'ai lu, 2003 ; *L'Intelligence émotionnelle*, tome 2, J'ai lu, 2003.

L'émotion est une séquence de changement d'état qui intervient à la fois sur le plan neurophysiologique et moteur. Sa durée est brève et les réactions rapides.

Qu'est-ce que l'intelligence ?

Intelligence vient du latin *intelligere* dont le préfixe *inter* (entre) et le radical *legere* (lier) suggèrent essentiellement l'aptitude à relier des éléments qui, sans elle, resteraient séparés. C'est donc la capacité à saisir et savoir utiliser des liens entre des éléments disparates.

Le dictionnaire *Le Robert* propose pour ce terme : « la faculté de connaître et de comprendre » et l'« ensemble des fonctions mentales ayant pour objet la connaissance conceptuelle et rationnelle ».

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

Salovey et Mayer soumettent la définition suivante, largement acceptée par les chercheurs dans ce domaine : « L'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres. »

LES ÉMOTIONS, À QUOI ÇA SERT ?

Les fonctions que remplissent les émotions se situent à deux niveaux : par rapport à soi, et par rapport à l'autre.

● **Par rapport à soi-même** : une émotion est un indicateur que quelque chose se passe, d'un changement. Il s'agit de prendre en compte cette nouvelle information pour faire face à ce qui arrive.

Vincent est en réunion d'équipe. Son manager annonce une modification importante dans les procédures de travail. Tout d'un coup, Vincent sent une émotion monter : sa gorge se serre, sa respiration devient superficielle. Il réalise qu'il va falloir modifier grandement sa façon de travailler et il a peur de ne pas faire face. S'il n'est pas conscient de ce qui lui arrive, il peut réagir en se taisant, ou en agressant son supérieur hiérarchique. S'il est conscient de sa peur, il va alors pouvoir demander plus d'explications et d'informations afin de se faire une meilleure idée du changement et être rassuré.

On voit dans cet exemple toute l'importance de la conscience émotionnelle pour agir de façon plus efficace pour soi.

● **Par rapport à l'autre** et dans l'interaction, les émotions remplissent une fonction d'orientation de la conduite et une fonction sociale commune à un groupe. L'émotion que vous percevez chez l'autre va vous permettre d'ajuster votre communication en prenant en compte les indices montrés par le corps (mimiques, gestes, comportements). Au niveau social, les émotions et les comportements vont être « standardisés » pour permettre au groupe d'adopter des comportements comparables qui favorisent sa cohésion. Cette fonction repose sur l'apprentissage du codage des émotions propre au groupe social concerné.

Les émotions ont aussi une fonction de code social, propre à chaque culture.

ÉMOTION ET CULTURE

Paul Ekman⁶ a décodé six émotions de base qu'il a testées auprès de 15 cultures différentes. Edward T. Hall⁷, quant à lui, met l'accent sur la diversité des réponses émotionnelles selon les cultures. P. Ekman a démontré l'universalité des émotions. E. T. Hall montre que leur compréhension reste souvent différente selon les cultures et peut être source de malentendu.

Les réponses émotionnelles à un même stimulus peuvent être différentes. Quand il est gêné, un Américain se contracte et un Japonais rit ! Face à un même événement, un Français, un Espagnol, un Américain, un Japonais ou un Chinois n'auront pas la même réaction. En effet, un code d'habitudes et de convenances culturelles traverse la relation de l'homme à son environnement. Toute culture est un système de valeurs qui donnent sens et signification à ce que l'on perçoit. Nous pouvons tous éprouver de la joie, de la colère, de la honte, de la peur ou du dégoût, mais leurs conditions d'émergence vont varier d'une culture à l'autre, tout comme ils varient d'un individu à l'autre au sein d'une même culture.

Dans un univers où tout le monde voyage, la connaissance de ces différences émotionnelles interculturelles devient un atout indispensable.

Marie est coach consultante. Elle accompagne un comité de direction dans un grand groupe pétrolier, au Portugal. Au sein de ce comité, deux personnes ont particulièrement du mal à se comprendre : un directeur français, expérimenté dans le métier mais qui ne connaît pas la culture

6. Ekman P., *Emotion on the human face*, Cambridge University Press, 1983 ; *Emotions Revealed : Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*, Holt McDougal, 2007 ; *Je sais que vous mentez, j'ai lu*, 2011. Vous pouvez aussi consulter sur Internet les cartographies des émotions dans le corps, suite des recherches réalisées par Paul Ekman : <https://www.paulekman.com/>

7. Hall E.T., *La Dimension cachée*, Points, 2014.

portugaise, et un directeur portugais moins expérimenté mais muni d'un réseau important et très au fait des us et coutumes en vigueur au Portugal. Entre eux deux, c'est un choc culturel. Marie, en consultante experte, a pris soin de mettre en place des règles de fonctionnement dont le respect des horaires et celle de la confrontation en cas de non-respect.

Le directeur portugais, connu pour arriver régulièrement en retard à ses réunions, arrive un jour avec 1h15 de retard. Marie décide donc de le confronter en le mettant en face de l'irrespect des règles qu'il avait validées comme l'ensemble du groupe. Au cours de cette confrontation, le directeur jette son téléphone portable à la figure de Marie.

L'émotion de colère du directeur portugais était à son point culminant. Il s'est senti humilié par l'attitude de Marie, seule femme dans cet univers masculin ; c'était plus qu'il ne pouvait en supporter. Marie a bien sûr fait une régulation sur ce qui s'est passé mais ce directeur portugais n'a jamais pu oublier cette blessure narcissique : il n'a jamais accepté d'être rabaissé par une femme française.

Cet exemple nous montre à quel point les émotions jouent un rôle de code social.

Reste à savoir quelles sont les compétences émotionnelles à acquérir.

QUELLES SONT LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES ?

Les modèles sont nombreux et coexistent. Ils sont tous intéressants car complémentaires et nous permettent d'élargir notre vision.

Le modèle de Mayer et Salovey⁸ (1997)

J. Mayer et P. Salovey distinguent 4 compétences de base :

- **La perception émotionnelle** correspond à l'habileté à être conscient de ses émotions et à exprimer ses émotions et besoins émotionnels correctement aux autres.
- **L'assimilation émotionnelle** renvoie à l'habileté à faire la distinction entre différentes émotions que l'on ressent et à reconnaître celles qui influent sur les processus de pensée.

8. Salovey P., Marc A., Brackett Ph. D., Mayer J., *Emotional Intelligence : Key Readings on the Mayer and Salovey Model*, National Professional Resources Inc, 2004.

● **La compréhension émotionnelle** est l'habileté à comprendre des émotions complexes, comme le fait d'éprouver deux émotions en même temps et celle de reconnaître les transitions d'une émotion à une autre.

● **La gestion des émotions** correspond à l'habileté à vivre ou à abandonner une émotion selon son utilité dans une situation donnée.

R. Bar-On⁹, directeur de l'Institut des intelligences appliquées du Danemark et expert-conseil auprès de nombreuses organisations, a mis au point le premier test de « quotient émotionnel » validé auprès de 30 000 personnes. Il est composé de 133 items qui détaillent 15 dimensions en 5 échelles.

Il a été adapté à la culture française. L'intérêt de son modèle est qu'il élargit les concepts.

Le modèle de Reuven Bar-On

Dans ce modèle, 5 compétences sont identifiées :

● **L'échelle intrapersonnelle** : elle concerne la connaissance de soi, de ses émotions, l'affirmation de soi, la considération pour soi, la réalisation personnelle et l'indépendance. Les personnes qui ont cette dimension se sentent bien dans leur peau et sont à l'aise pour exprimer leurs sentiments et leurs convictions.

● **L'échelle interpersonnelle** : elle concerne l'empathie et l'aptitude à comprendre les autres, à avoir de bonnes relations avec eux et à se montrer un membre coopératif dans son groupe. Les personnes qui possèdent ces compétences sociales comprennent les autres, elles fonctionnent bien dans l'interaction et dans le travail d'équipe.

● **L'échelle d'adaptabilité** : elle s'intéresse à la faculté à affronter des situations inédites, à trouver des solutions adaptées grâce à la flexibilité. Les personnes « adaptables » savent évaluer efficacement les situations, font face aux difficultés et parviennent à trouver des solutions.

● **L'échelle de gestion du stress** : elle concerne la tolérance au stress et au contrôle des pulsions. C'est la capacité à résister à la pression sans s'écrouler ni perdre le contrôle. Les personnes qui gèrent bien leur stress gardent leur « contrôle » et peuvent ainsi accomplir des tâches difficiles ou à risque.

9. Bar-On R., Parker J. D. A., *The Handbook of Emotional Intelligence : Theory, Development, Assessment, and Application at Home School and in Workplace*, Jossey-Bass, 2000.

● **L'échelle de l'humeur générale** : elle propose une évaluation dans la capacité à être optimiste. C'est une manière de voir la vie et le futur, de profiter du moment présent et, par extension, de créer une ambiance dynamisante. Les personnes qui éprouvent de la joie de vivre contribuent à créer une ambiance positive sur leur lieu de travail.

L'évaluation de son quotient émotionnel est à la fois une photographie de l'équilibre interne et une mesure de la qualité des relations avec les autres. Ce que nous retrouvons dans un autre modèle, celui de D. Goleman.

Le modèle de D. Goleman

D. Goleman, quant à lui, discerne 4 compétences :

- **La conscience de soi** qui regroupe la capacité à comprendre ses émotions, à reconnaître leur influence, à les utiliser pour guider nos décisions.
- **La maîtrise de soi** qui consiste à maîtriser ses émotions et ses impulsions, à s'adapter à l'évolution de la situation.
- **La conscience sociale** qui englobe la capacité à détecter et à comprendre les émotions d'autrui et à y réagir.
- **La gestion des relations** qui correspond à la capacité à inspirer et à influencer les autres tout en favorisant leur développement et à gérer les conflits.

Pour lui, les compétences émotionnelles ne sont pas des talents innés, mais plutôt des capacités apprises qu'il faut développer et perfectionner afin de parvenir à des résultats exceptionnels. Il pose, cependant, l'hypothèse selon laquelle nous naissons tous avec une intelligence émotionnelle générale qui détermine notre potentiel à acquérir des compétences à ce niveau, que l'on peut développer et enrichir au cours de notre vie.

Il n'hésite pas à dire qu'en développant son intelligence émotionnelle, chacun favorise la réussite de sa vie professionnelle et personnelle.

L'International Society of Applied Emotional Intelligence (ISAEI) élargit encore les concepts. Pour lui, l'intelligence émotionnelle présente davantage de caractéristiques.

- SAINT PAUL J. de, TENENBAUM S., *L'esprit de la magie*, InterÉditions, 2019
- SALOVEY P., MAYER J., *Emotional Intelligence. Imagination Cognition and Personality*, 9, 1991
- SCHULTZ J., *Le Training Autogène*, PUF, 2013
- SCHUTZ W., *L'élément Humain*, InterÉditions, 2018
- Science & vie*, « L'empire caché de nos émotions », Hors-série n° 232, 2005
- SEGAL Z.V., TEASDALE J.-D., *La Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience pour la dépression*, De Boeck, 2006
- SELYE H., *Le stress de la vie*, Gallimard, 1975
- SERVAN-SCHREIBER D., *Guérir*, Pocket, 2011
- SHANKLAND R., *La psychologie positive*, Dunod, 2019
- SHANKLAND R., *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive, Programme CARE (Cohérence - Attention - Relation - Engagement)*, Dunod, 2018
- SHANKLAND R., *Les pouvoirs de la gratitude*, Dunod, 2016
- SHAPIRO F., *Manuel d'EMDR : Principes, protocoles, procédures*, InterÉditions, 2007
- SHAPIRO F. SILK FORREST M., *Des yeux pour guérir : EMDR : la thérapie pour surmonter l'angoisse, le stress et les traumatismes*, Seuil, 2005
- STEIN J. S., DORN F., *L'Intelligence émotionnelle pour Les Nuls*, First, 2011
- STEINER C., *Le conte chaud et doux des chaudoudoux*, InterÉditions, 2018
- STEINER C., *L'A.B.C. des émotions*, InterÉditions, 2014
- THICH NHAT HANH, *La colère : Transformer son énergie en sagesse*, Pocket, 2004
- TIGER L., *À la recherche du plaisir*, Payot, 2003.
- VAN RILLAER J., *Peurs, angoisses et phobies*, Bernet-Danilo, 1998
- VIDAL C., *Hommes et Femmes, avons-nous le même cerveau ?*, Le Pommier, 2012
- VIDAL C., BENOIT-BROWAEYS D., *Cerveau, sexe et pouvoir*, Belin Alfa, 2015

Sites Internet des auteurs

www.elisabethcouzon.org

www.francoise-dorn.com

DANS LA MÊME SÉRIE

L'affirmation de soi – Mieux gérer ses relations avec les autres, Dominique Chalvin

Explorez vos talents – Révélez la meilleure version de vous-même grâce à l'impro !, Aude et David Diano

S'initier à la PNL – Pour mieux communiquer et atteindre ses objectifs, Marion Sarrazin

Les types de personnalité – MBTI et CCTI, Pierre Cauvin et Geneviève Cailloux