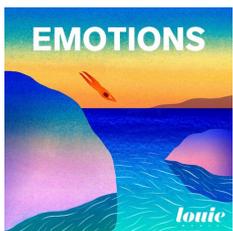


ZOOM SUR... LES ÉMOTIONS



Les **émotions** sont déclenchées par un **événement**, qu'il soit réellement **vécu**, **remémoré** ou même **imaginé**. Elles connaissent des **manifestations physiologiques** qui sont quasi immédiates (chair de poule, souffle coupé, rire...) et ont un **impact sur le comportement**. Le déclenchement des émotions est rapide, sa **durée limitée**. Pour autant, il est difficile d'en prévoir les manifestations, car elles varient d'une personne à l'autre. Les **cinq émotions de base** reconnues par les chercheurs sont : la **joie**, la **tristesse**, la **peur**, la **colère** et le **dégoût**.

RESSOURCES AUDIO OU VIDEO



Émotions

Louie Media, 2018.
De nombreux
épisodes aux durées
différentes.

Un **podcast** dans lequel trouver des réponses lorsque l'on s'interroge sur les **émotions** qui nous traversent, pour ne plus se sentir seul-e. Découvrez pourquoi vous **ressentez** ce que vous ressentez et explorez l'**origine de vos émotions**. Disponible sur toutes les plateformes de podcast ou à cette adresse : <https://play.acast.com/s/emotions>

FAITES CONNAISSANCE AVEC VOS ÉMOTIONS



Vice-versa

Film de Pete Docter et Ronaldo del Carmen, 2015, 1h 35 min.
Oscar du meilleur film d'animation en 2016.

La jeune **Riley** a dû quitter sa ville natale, à cause du travail de son père, pour venir s'installer à San Francisco, où elle essaie de **s'adapter à cette nouvelle vie**. Elle est guidée par ses **émotions**, incarnées par des **personnages** résidant dans le **Quartier cérébral**, le **centre de contrôle de l'esprit** de Riley.

APPLICATION

Emoface

emoface

<https://www.emoface.fr/>

Une application ludique qui fait intervenir des avatars en 3D animés pour faciliter l'apprentissage et la compréhension des émotions chez les enfants. Elle convient aux enfants verbaux et non verbaux présentant des TSA mais peut aussi être utile aux enfants et adolescents avec troubles neuro-développementaux, aux enfants et jeunes adultes présentant une déficience intellectuelle, ou à toute personne ayant besoin d'améliorer ses compétences socio-émotionnelles.

Retrouvez cette fiche
au format numérique
sur notre site:



plus de ressources
au dos !

LIVRES

Les 50 règles d'or pour
bien gérer ses émotions

Jean-Yves Arrive



LES MINI LAROUSSE

Les 50 règles d'or pour bien gérer ses émotions

Auteur : Jean-Yves Arrive

Infos pratiques : paru en 2016, 91 pages.

Public : tous publics.

Contenu : Peur, tristesse, joie, colère, agressivité... Les émotions nous rendent vivants mais nous perturbent. Nous sommes tous pris dans une double injonction : il nous faut contrôler nos émotions pour être "socialement corrects" et les exprimer pour exister et communiquer. Pas si facile de gérer ses émotions... Ce livre comprend un sommaire en quatre parties et quelques exemples de règles d'or : Comprenez les mécanismes émotionnels; repérez les émotions parasites; affirmez-vous sans vous énerver; écoutez vos intuitions; dites non à la tristesse; apprenez à faire face aux conflits; évaluez votre intelligence émotionnelle; apprenez à accepter les échecs; parlez de vos émotions au travail...

Émotions la boîte à outils : stratégies pour développer l'intelligence émotionnelle chez l'enfant

Auteure : Rachel Ouellet - éducatrice spécialisée

Infos pratiques : paru en 2022, 328 pages.

Public : les personnes concernées et leurs proches.

Contenu : Vous aimeriez aider votre enfant à mieux gérer ses émotions ? Alors ce livre est pur pour vous ! Parmi les différentes formes d'intelligence, celle qui joue un rôle clé tout au long de notre vie est l'intelligence émotionnelle. Elle influence nos prises de décisions, nos interactions sociales et même notre aptitude au bonheur ! Il est donc important d'apprendre à exprimer nos émotions de façon saine, et ce, dès l'enfance. Dans ce livre vous découvrirez ; le rôle des émotions; les défis émotionnels liés à l'anxiété, la colère, la tristesse et le stress; les incidences d'une saine gestion des émotions...

Que se passe-t-il en moi ? comment bien vivre ses émotions

Auteur : Isabelle Filliozat - psychothérapeute

Infos pratiques : paru en 2019, 301 pages.

Public : tous publics

Contenu : Vous vous énervez sans raison ? Vous êtes lassé des disputes qui secouent votre couple ? Vous avez du mal à vous affirmer devant votre patron ? Vous ne savez pas dire non ? Insensible ou trop sensible, il vous est difficile de gérer vos émotions. Apprenez à les évacuer pour vous libérer. Voici un véritable guide, ponctué d'exercices simples, pour vous retrouver, vous ouvrir et vous épanouir sur le plan professionnel, social, familial et sentimental. L'auteure apporte des réponses concrètes pour développer des relations plus authentiques, pour guérir du passé, pour trouver votre voie.

Ces trois livres sont empruntables à la bibliothèque du CRR.



Bibliothèque du CRR

2e étage du bâtiment 417,

Centre Hospitalier Le Vinatier,

95 boulevard Pinel, 69678 Bron

<https://centre-ressource-rehabilitation.org/la-bibliotheque>

Fiche rédigée par Maéva Lothon

dans le cadre du Ciné-Miroir de juillet 2024.

Pour toute question, remarque ou suggestion,
contactez bibliotheque-crr@ch-le-vinatier.fr