

Design & Emotions

Le design peut-il aider à
apprendre des compétences
émotionnelles ?

Myriam Ougadfel

Mastère Spécialisé Innovation by Design Dirigé
par Mathias Béjean

ENSCI – Les Ateliers 2019

Sommaire

Remerciements	1
Introduction	2
Point de départ	3
Réflexion personnelle	5
Objectifs	6
Questionnement et enjeux	7
Problématique	8
Objectifs et déroulé	9
Etat des lieux sur les émotions	10
Avant-propos sur les émotions	11
Le concept des émotions	12
Notion clés sur le projet	27
Etat des lieux sur l'intelligence émotionnelle	34
Introduction	35
Le concept d'intelligence émotionnelle	37
Existe-t-il un enseignement des compétences émotionnelles ?	41

Enquête terrain	46
Généralités	47
Les entretiens	51
Design un apprentissage des émotions	58
Cadre de conception	59
Concept du kit	60
Protocole de test, test et évaluation	65
Conclusion	72
Annexes	74
Références	75

Remerciements

Je remercie Mathias Béjean pour cette année, son accompagnement pour le mémoire, son enthousiasme, sa disponibilité et sa générosité.

Je remercie Marie Coirié pour son accueil et partage au Lab-ah, sa générosité et son engagement. Et la fabuleuse équipe, Carine, Benjamin, Coline, Gaspard et Jeanne.

Je remercie les professionnels pour les interviews touchants : Sébastien, Clémence, Béatrice, Eléna, Mylène et Christine,

Je remercie mes chers collègues pour les tests : Laurence, Adrien et Suzanne.

Je remercie Stéphane Gauthier, Geneviève, et mes camarades de promotion pour cette aventure intellectuelle et émotionnelle.

Je remercie toute l'équipe pédagogique pour cette année à ENSCI et les enseignements.

Je remercie Mathilde pour nos échanges, ses conseils et ses retours sur le mémoire.

Je remercie ma famille et mes amis pour leur soutien et encouragements.

Pleure qui peut,
Rit qui veut...

Proverbe chinois

00 Introduction

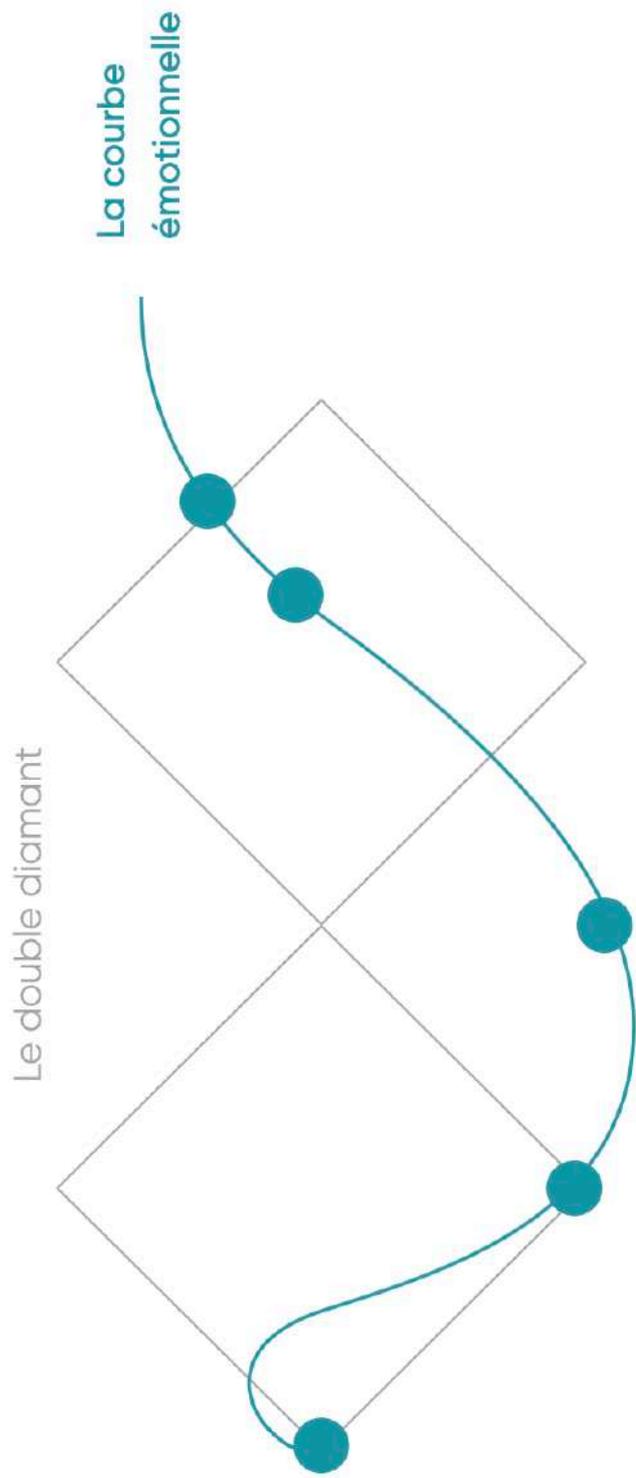
1. Point de départ

En septembre 2019, j'ai commencé la formation Innovation by Design suite à un questionnement sur l'innovation et le rôle du design dans mon activité quotidienne. Au cours de l'année, nous avons été amenés à réaliser différents ateliers de travail en groupe, et l'un d'eux m'a particulièrement questionnée. Pour commencer l'exercice, la consigne nous a été donnée pour le déroulé de la semaine : les objectifs attendus, le programme journalier et la démarche à suivre. Cette consigne me paraissait tout à fait classique jusqu'au moment où l'intervenant nous a présenté « la courbe émotionnelle du designer ».



Atelier Design Sprint à
Ensci

Cette courbe représente schématiquement les différentes émotions qui traversent le designer au cours d'un projet : enthousiasme, inquiétude, moment de flottement ou encore panne d'inspiration font partie de l'aventure. Pour la première fois, je recevais une consigne qui alliait à la fois l'action (comment nous allons faire) et l'émotion (ce que nous allons ressentir).



La courbe émotionnelle du designer

2. Réflexion personnelle

Pourquoi cette consigne était-elle si surprenante ?

Parler d'émotions me paraissait jusque là réservé au domaine privé et intime. Il me semblait d'usage de garder pour soi ses émotions lors d'interactions professionnelles ou dans le cadre scolaire. J'avais en tête que les émotions peuvent être perturbatrices et qu'il serait donc préférable de les tenir à distance.

L'évocation de cette courbe des émotions m'a également incitée à observer ce qui se déroulait en moi en arrière plan : comme on prend conscience de sa respiration quand on s'y attarde, je portais mon attention sur mes émotions.

Enfin, j'ai constaté que notre groupe pouvait se servir de cette courbe comme d'un outil de référence : cette représentation simple et claire des hauts et des bas nous permettait d'identifier l'état émotionnel du groupe, de nous situer dans l'avancement du projet, mais aussi d'accepter les moments difficiles.



Atelier Design Sprint à
Ensci

01 Objectifs

1. Questionnement et enjeux

Cette expérience pédagogique m'a fait prendre conscience du rôle fondamental des émotions dans toutes les dimensions de la vie : elles permettent de faciliter l'apprentissage, d'interagir avec les autres et d'avoir une meilleure connaissance de soi. En réalisant des recherches sur le sujet, j'ai découvert le concept d'intelligence émotionnelle.

Introduit par des psychologues américains dans les années 1990, le concept d'intelligence émotionnelle traduit « la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres. L'intelligence émotionnelle aurait des effets positifs sur les plans relationnel, professionnel, et sur la santé ».

Si les compétences émotionnelles sont importantes, sont-elles alors enseignées ? Est-il possible de les enseigner comme des compétences dites classiques ? Si oui, que pourrait-être un enseignement des compétences émotionnelles ?

Au contraire, est-ce un savoir évident, qui va de soi ? Est-ce un savoir muet n'ayant pas besoin d'être verbalement expliqué, ou ne pouvant pas l'être ?

Est-ce qu'une meilleure connaissance des émotions participe au développement de l'intelligence émotionnelle ?

2. Problématique

Peut-on apprendre à être émotionnellement compétent ?

Par « être compétent », nous faisons référence à la définition classique de la compétence : « la combinaison de savoir, savoir-faire et savoir-être mobilisés pour agir de manière adaptée face à une situation donnée. »

La notion d' « apprendre » fait référence à l'ensemble des mécanismes permettant l'acquisition d'une connaissance ou d'une compétence.

Si oui, comment le design pourrait nous aider à construire le dispositif adéquat ?

3. Objectifs et déroulé

Ce mémoire a pour objectifs :

- De présenter le concept d'émotion et d'intelligence émotionnelle,
- D'identifier s'il existe un enseignement des compétences émotionnelles. Si oui, pour qui et comment ?
- De proposer, à l'aide du design, des outils permettant d'acquérir des compétences émotionnelles

La démarche sera la suivante :

- Une recherche documentaire nous permettra dans un premier temps d'acquérir la connaissance nécessaire à la réalisation du projet.
- Nous réaliserons ensuite une enquête terrain dans des domaines d'activités où l'émotion a une place prépondérante.
- Nourris de ces recherches théoriques et pratiques, nous proposerons un dispositif qui tentera d'enseigner les compétences émotionnelles.

03 **Etat des lieux**

des connaissances sur
l'émotion

Avant-propos sur les émotions

L'émotion est un concept ancien, qui existe depuis l'antiquité. Il a traversé l'histoire de la pensée et les disciplines (philosophie, médecine, biologie, etc..).

L'avènement récent des neurosciences a entraîné un renouveau dans les recherches sur le sujet. De nouveaux champs de recherches sont nées, comme celui des sciences affectives, qui étudient l'émotion, les sentiments, les affects...

La recherche documentaire sera abordée en deux temps :

- Premièrement, nous chercherons à définir clairement le concept d'émotion : Qu'est ce que une émotion ? Qu'est ce qui la caractérise ? Quel est son rôle ?
- Nous nous intéresserons ensuite au concept émergent d'intelligence émotionnelle : D'où vient cette expression ? Que signifie-t-elle ? Y-a-t-il une réalité scientifique derrière ce concept ?

1. Le concept d'émotions

1.1. Clarification terminologique

La définition de l'émotion, des contours flous

Quand nous parlons d'émotion, très rapidement les mots sentiments, passion, humeurs, affects surviennent. Nous comprenons ce à quoi ces mots font référence sans parvenir à les différencier clairement.

A la recherche d'une définition, nous observons qu'il existe une multitude de définitions du concept d'émotion, qui varient selon les approches théoriques. Nous retrouvons également cette ambiguïté définitoire dans la littérature scientifique.

A chaque approche disciplinaire sa définition

Les chercheurs Paul et Anne Kleinginna ont réalisé un article sur le sujet, intitulé « A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition » (une liste catégorisée de définitions de l'émotion, pour proposer une définition consensuelle).

“

A major problem in the field of emotion has been the wide variety of definitions that have been proposed.

”

"A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition"
Paul et Anne Kleinginna (1981)

Leur constat est le suivant : il existe 92 différentes définitions issues de sources différentes, observées sur deux périodes (avant 1970 et après 1970). Elles peuvent être catégorisées par thématiques.

Par exemple :

Approche physiologique

Emotion is activity and reactivity of the tissues and organs innervated by the autonomic nervous system. It may involve, but does not necessarily involve, skeletal muscle response or mental activity.

Wenger & Jones, 1956

Approche perturbatrice

Emotion is an acute disturbance of the individual as a whole, psychological in origin, involving behavior, conscious experience, and visceral functioning.

Paul T. Young, 1943

Table II. Number and Percentage of Definitions by Category of Primary and Secondary Emphasis

Definition category	Number (%) emphasizing category before 1970 (N = 38)	Number (%) secondary emphasis before 1970 (N = 38)	Total number (%) before 1970 (N = 38)	Number (%) emphasizing category since 1970 (N = 63)	Number (%) secondary emphasis since 1970 (N = 63)	Total number (%) since 1970 (N = 63)
Affective	8 (21)	10 (26)	18 (47)	15 (24)	34 (54)	49 (78)
Cognitive	1 (3)	14 (37)	15 (39)	3 (5)	33 (52)	36 (57)
External emotional stimuli	1 (3)	8 (21)	9 (24)	2 (3)	16 (25)	18 (29)
Physiological	3 (8)	20 (53)	23 (60)	4 (6)	39 (62)	43 (68)
Emotional/expressive behavior	1 (3)	14 (37)	15 (39)	1 (2)	29 (46)	30 (48)
Disruptive	3 (8)	3 (8)	6 (16)	0 (0)	2 (3)	2 (3)
Adaptive	2 (5)	4 (10)	6 (16)	0 (0)	10 (16)	10 (16)
Multiaspect	5 (13)	0 (0)	5 (13)	27 (43)	1 (2)	28 (44)
Restrictive	4 (10)	4 (10)	8 (21)	5 (8)	6 (9)	11 (17)
Motivational	4 (10)	10 (26)	14 (37)	3 (5)	21 (33)	24 (38)
Skeptical	6 (16)	0 (0)	6 (16)	3 (5)	0 (0)	3 (5)
Totals	38 (100)			63 (100)		

"A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition"
Paul et Anne Kleinginna (1981)

Ce travail leur a permis d'identifier les thématiques les plus récurrentes, et de proposer une définition agrégeant ces différentes thématiques :

Leur définition

Emotion is a complex set of interactions among subjective and objective factors, mediated by neural~hormonal systems, which can (a) give rise to affective experiences such as feelings of arousal, pleasure/displeasure; (b) generate cognitive processes such as emotionally relevant perceptual effects, appraisals, labeling processes; (c) activate widespread physiological adjustments to the arousing conditions; and (d) lead to behavior that is often, but not always, expressive, goaldirected, and adaptive.

Paul et Anne Kleinginna (1981)

Difficile de comprendre une telle définition à la première lecture...

La difficulté de se restreindre à une seule définition

A la lecture de la définition ci-dessus, une première question peut se poser concernant la méthode : est-il pertinent d'agréger des caractéristiques pour en faire une définition au sens large ? Mais finalement, est-ce possible de trouver une définition qui fasse consensus ?

Et pourquoi tant de définitions ? Et pourquoi tant de caractéristiques différentes ?

Après réflexion et à ce stade, il me semble que l'émotion est tellement complexe qu'elle ne peut être restreinte à une dimension. Il est essentiel de l'appréhender sous ses différentes facettes.

Abandonnons donc la quête d'une définition unique pour le moment, et tentons une approche par facettes.

1.2. Les approches théoriques qui façonnent l'émotion

L'émotion est un concept ancien, qui existe depuis l'antiquité. Il a traversé l'histoire de la pensée et les disciplines (philosophie, médecine, biologie, etc.).

Il existe différents courants théoriques de l'émotion, que nous allons parcourir dans l'idée de comprendre les différentes facettes et approches de l'émotion.

Darwin : l'approche biologique et adaptative

Le naturaliste Charles Darwin s'est intéressé à la question de l'émotion dans son livre « L'expression des émotions chez les hommes et les animaux » en 1879. Il s'agit de son troisième livre, qui s'inscrit dans son analyse évolutionniste de l'univers. Quelle facette de l'émotion Darwin a-t-il étudié ?

Charles Darwin s'est intéressé aux manifestations corporelles de l'émotion : les gestes, les comportements (actions et réactions), les attitudes et les expressions faciales de l'émotion, chez les hommes et chez les animaux.

Par exemple, Darwin a étudié l'expression faciale de la peur :

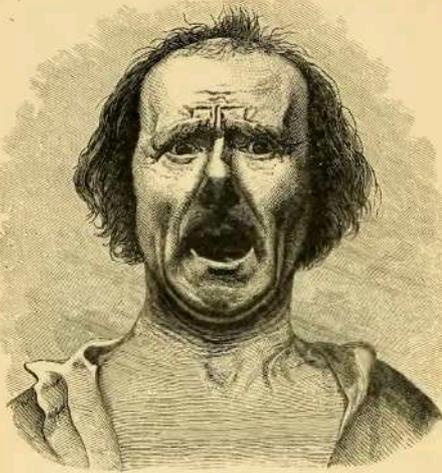


FIG. 21.—Horror and Agony, copied from a photograph by Dr. Duchenne.

Conclusion.—I have now endeavoured to describe the diversified expressions of fear, in its gradations from mere attention to a start of surprise, into extreme terror and horror. Some of the signs may be accounted for through the principles of habit, association, and inheritance,—such as the wide opening of the mouth and eyes, with upraised eyebrows, so as to see as quickly as possible all around us, and to hear distinctly whatever sound may reach our ears. For we have thus habitually prepared

Chez l'homme, il constate qu'il existe différentes intensité de la peur : la peur-surprise, l'extreme terreur et l'horreur.

L'Expression des émotions chez l'homme et les animaux - Charles Darwin (1872)

La peur chez le chat se traduit par différentes manifestations corporelles : « Il se dresse aussi haut que possible, son poil se hérissé sur tout le corps pour se faire paraître aussi gros que possible. Le chat emploie fréquemment la voix comme moyen d'expression, il émet sous l'influence d'émotions ou de désirs divers, au moins six ou sept sons différents. »

L'Expression des émotions chez l'homme et les animaux - Charles Darwin (1872)

quired, through the principle of antithesis, certain expressive gestures; for it is not probable that these animals, confined in cages, should have learnt them by imitating dogs.

Cats.—I have already described the actions of a cat



FIG. 13.—Cat terrified at a dog. From life, by Mr. Wood.

(fig. 9), when feeling savage and not terrified. She assumes a crouching attitude and occasionally protrudes her fore-feet, with the claws exerted ready for striking.

Quelle théorie en a-t-il déduit ?

Par son sens de l'observation, Darwin cherche la cause de tous les phénomènes biologiques dans l'enchaînement logique de faits naturels.

Selon Darwin, des émotions dites « primaires » existeraient dans toutes les sociétés. Les émotions sont génétiquement programmées, elles ont une fonction communicative, et permettent de s'adapter. Les émotions seraient ainsi des fruits de l'hérédité et de l'évolution de l'espèce.

“

My mind seems to have become a kind of machine for grinding general laws of a large collections of facts

”

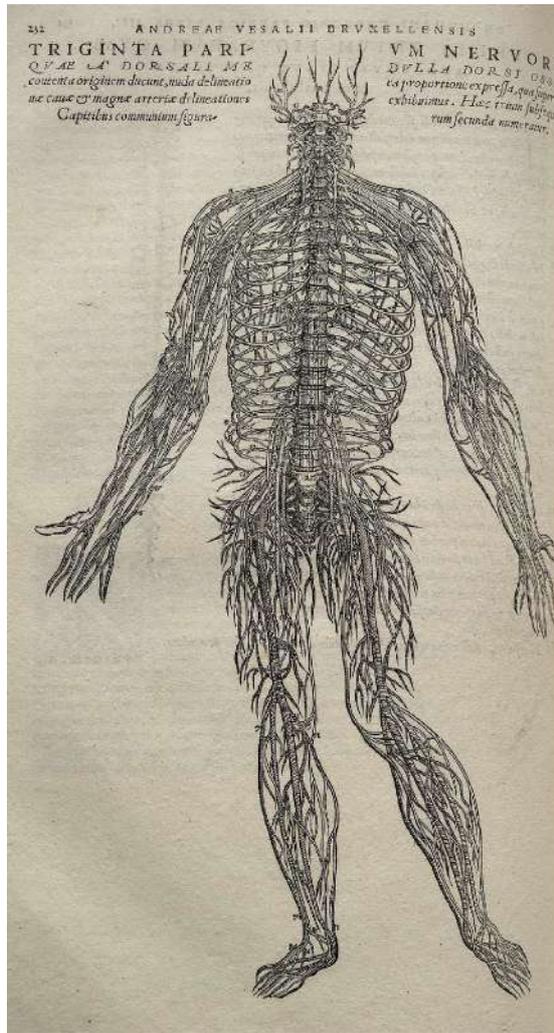
Charles Dawin, 1872

Quel est l'impact aujourd'hui ?

Depuis les années 60, des chercheurs tentent de démontrer l'universalité de certaines émotions. Ils essaient d'identifier les émotions de base telles que la peur, la tristesse ou encore la joie. Pour cela, ils s'appuient sur l'observation des manifestations d'expressions faciales.

Par ailleurs, l'émotion a une fonction de signal, permettant de s'adapter à l'environnement. Elle déclenche un schéma comportemental : j'ai peur, je fuis (émotion, comportement).

Les chercheurs Ekman, Izard, Plutchik ou encore Tomkins se sont basés sur les recherches de Darwin.



Dessin du système nerveux
périphérique- André
Vésale (1543)

Quelle théorie en ont-ils déduit ?

Il existe une traduction physiologique des émotions. Le corps serait un capteur des sensations externes, qui provoquerait des émotions. C'est parce que l'on tremble que notre cerveau à peur, et non pas l'inverse. Le système nerveux est un vecteur de ces messages.

“

My thesis on the contrary is that the bodily changes follow directly the perception of the waiting fact, and that our feeling of the 'lame changes as they occur IS the emotion.

”

La théorie de James-Lange

Quel est l'impact aujourd'hui ?

James-Lange ont introduit la théorie du séquençement de l'émotion, et son circuit organique. C'est grâce à eux que les recherches se sont finalement intéressées à l'étude du système nerveux.

L'approche cognitive

Selon la théorie James-Lange, l'émotion s'inscrit dans un processus physiologique, je tremble, j'ai peur. L'approche cognitive s'interroge sur la part de subjectivité dans ce processus. Est-ce qu'il n'y aurait pas également une évaluation personnelle de la situation, propre à chaque individu ?

Cette faculté d'évaluer une situation et de réagir de manière différente est le concept d'appraisal (évaluation cognitive). Il a été identifié par Magda Arnold et Richard Lazarus. Les émotions seraient déclenchées sur la base de l'évaluation subjective, directe, immédiate et intuitive, consciente ou inconsciente.

C'est l'ensemble des évaluations propres à un individu qui déclenchent une émotion plutôt qu'une autre. C'est l'individu lui-même qui juge (de façon consciente ou non) de la pertinence d'apporter une réponse émotionnelle à une situation.

La dimension interprétative d'une situation sera également une notion partagée par la théorie socio-constructiviste.

La perspective socio-constructiviste

Pour les socio-constructivistes tels que James Averill (1980), les émotions ne seraient pas innées mais acquises par socialisation. Les réponses émotionnelles pourraient être dictées par des normes socio-culturelles de référence. Ceci expliquerait que les émotions peuvent prendre des étiquettes différentes selon les cultures, être regroupées sous une même étiquette alors qu'elles sont conceptuellement différentes.

Conclusion

Bien que les perspectives et leurs traditions de recherche prennent leurs origines dans des sources différentes et qu'elles offrent des points de vues variés sur la nature et les conséquences des émotions, il est possible de ressortir des notions clés :

- Il est nécessaire d'aborder l'émotion sous ses différentes facettes
- L'émotion est tout ou partie d'un processus
Ci-dessous l'exemple du processus d'un point de vue formel
- L'émotion intègre une évaluation cognitive, un sentiment subjectif et une tendance à l'action
- Utilité de l'émotion : Les émotions sont des phénomènes hautement adaptatifs et dotés d'importantes fonctions sociales comme celle de la communication.

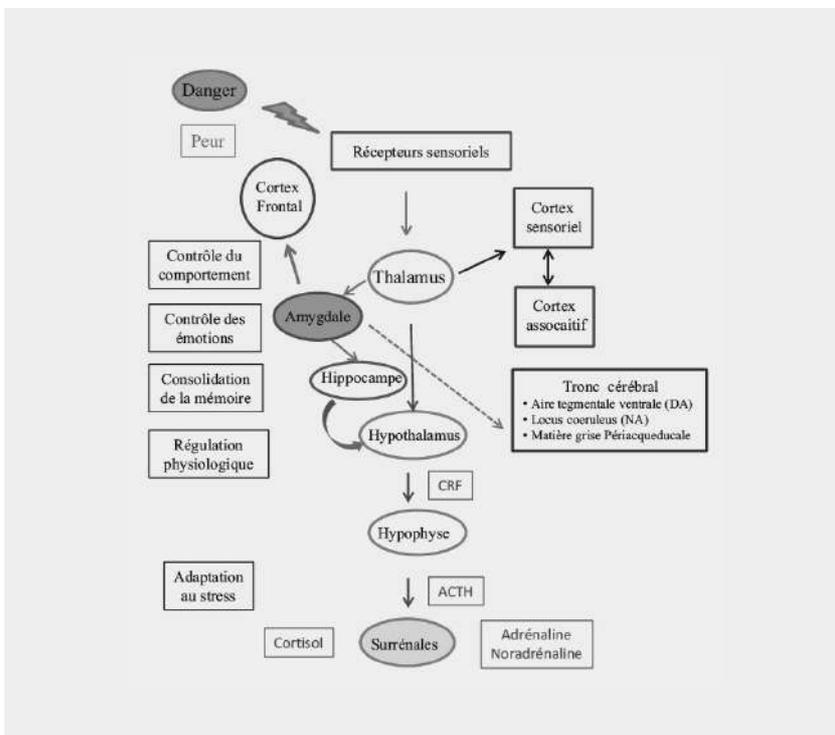


Schéma des interactions neuro-hormonales déclenchées par la peur

Après une définition de l'émotion au sens large, nous allons recentrer notre analyse sur l'émotion au sens strict, les émotions « primaires ».

1.3. Focus sur les émotions « primaires »

Dans un premier temps, nous allons tenter de définir les émotions par rapport aux autres phénomènes affectif. Pour cela, nous avons repris les définitions d'un groupe de recherche pluri-disciplinaire et multi-pays dont le thème de recherche est l'émotion : L'International Society for Research on Emotion (ISRE).

Emotions

- du latin e-movere : mouvoir au-delà, é-mouvoir.

Les "émotions", stricto sensu, désignent uniquement les émotions dites « primaires" telles la peur, la surprise, la colère, la joie, la tristesse, le dégoût et quelques autres, au nombre d'une demi-douzaine à une dizaine, et leurs dérivées, émotions "mixtes", résultantes de mélanges des émotions basales telles la prudence = peur modérée + intérêt. Leurs caractéristiques sont d'être des processus dynamiques qui ont un début et une fin, et une durée relativement brève. Ces phénomènes "phasiques" sont causés par des événements précis et généralement inattendus ou improbables.

Sentiments

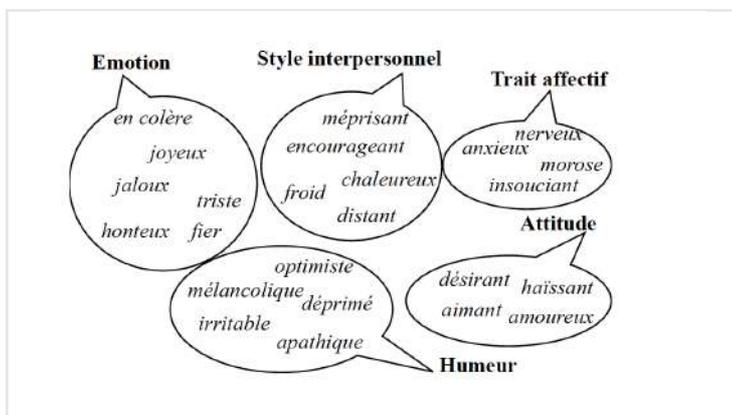
les "sentiments" tels que l'amour, la haine, l'angoisse, entre autres, se distinguent nettement des précédents par leurs causes plus complexes, par leur durée plus longue ("tonique"), et leur intensité généralement plus modérée. Bien que souvent construits sur une fixation affective à des objets précis ils persistent et sont vécus même en l'absence de ces objets.

Passions

les "passions" sont des sentiments excessifs, apparentés aux états de dépendance affective qui caractérisent les addictions.

Humeurs

les "humeurs" sont des dispositions ou états affectifs qui constituent un arrière plan plus ou moins durable imprégnant et orientant positivement ou négativement le déroulement de la vie quotidienne, ainsi dit-on : être de bonne ou de mauvaise humeur...



L'émotion par rapport aux autres phénomènes affectifs

La caractérisation des émotions de base et l'interaction sociale

Il existe un nombre déterminé d'émotions primaires : la peur, la tristesse, la joie, la surprise, le dégoût, la colère

Les émotions intègrent des éprouvés spécifiques (affects), des expressions comportementales spécifiques, des manifestations physiologiques (rythme cardiaque,) une évaluation cognitive et une tendance à l'action

Elles se caractérisent par :

- Un déclenchement rapide : Les réactions physiologiques peuvent survenir en une fraction de seconde.
- Une durée très courte : les émotions de base durent quelques secondes. Ce caractère temporaire, et généralement bref, de l'émotion constitue un des traits différentiels d'avec les "humeurs" qui durent des heures, voire des jours.
- Un mécanisme de perception automatique : quand l'émotion surgit, elle le fait brusquement. Elle n'est donc ni volontaire ni raisonnée.
- Des intensités variables.

<i>Qualités</i>	Intensité	Durée	Synchronisation	Evènement cible	Déclenchement de l'appraisal	Rapidité de changement	Impact comportemental
<i>Types d'affects</i>							
Emotions : p. ex., en colère, triste, joyeux, apeuré, honteux, fier.	●	●	●	●	●	●	●
Humeurs : p. ex., mélancolique, irritable, apathique, déprimé, optimiste	●	●	●	●	●	●	●
Style interpersonnel : p. ex., distant, froid, chaleureux, encourageant, méprisant	●	●	●	●	●	●	●
Préférences / Attitudes : p. ex., aimant, amoureux, haïssant, désirant	●	●	●	●	●	●	●
Traits affectifs : p. ex., nerveux, anxieux, insouciant, morose, hostile	●	●	●	●	●	●	●

L'émotion par rapport aux autres phénomènes affectifs Scherer, K.R (2005) - Social Science Information

2. Notions clés pour le projet

Après cette revue des connaissances, nous avons sélectionné deux concepts qui nous semblent pertinents pour le projet. C'est l'objet de la section suivante.

2.1. La roue des émotions

Nous allons nous intéresser à la représentation des émotions de Robert Plutchik (1927–2006), psychologue et professeur américain. Il a publié de nombreux livres sur le thème de l'émotion.

A l'été 1953, Plutchik participe à un projet de recherche portant sur l'enregistrement des changements physiologiques chez des patients en psychiatrie. Il conclut de cette étude qu'il est très difficile pour les patients d'étiqueter leurs émotions, celles-ci étant souvent mélangées, difficiles à identifier ou inaccessibles. Ceci est vrai d'une manière générale, pour chacun d'entre nous.

Plutchik adhère à l'hypothèse des émotions de bases issue de la théorie de Darwin. Il entreprend une analyse du langage des émotions et identifie une centaine de mots permettant de les exprimer en anglais. Il réussit ensuite à classer ces mots dans 8 familles d'émotions, par le critère de la similitude (peur, crainte) ou par la notion de contraire (tristesse, joie).

Vers la modélisation des émotions à l'aide d'un circomplexe

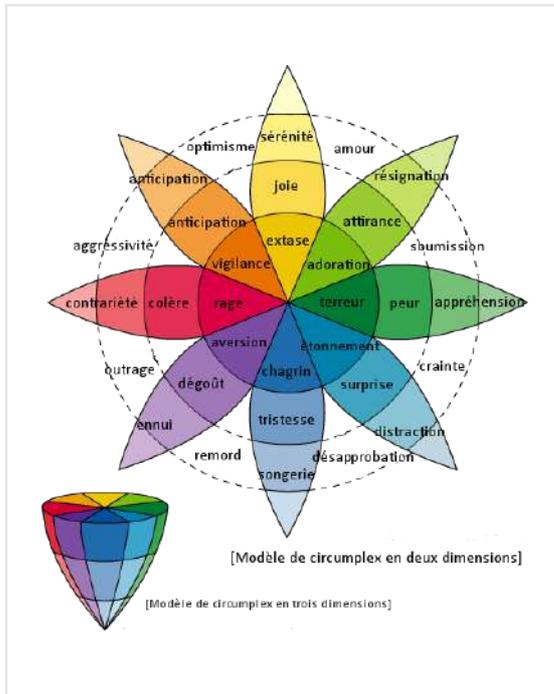
Plutchik constate également que le mélange d'émotions de base - dites primaires, peut donner naissance à des émotions secondaires. (joie + surprise = ravissement). Cette nouvelle couleur émotionnelle lui évoque l'idée d'une palette de couleur.

Pour représenter cette connaissance qu'il juge à transmettre, il se lance dans la création d'un modèle simple et évident, permettant d'illustrer sa théorie émotionnelle chromatique.

“

Les sensations de couleur
présentent, comme les
émotions, une variété
indéfiniment grande de
qualités qui se fondent les
unes dans les autres par
des gradients
imperceptibles ”

William McDougall, 1921
Psychologue social



La roue des émotions de Plutchik

Les émotions similaires sont rapprochées et classées par intensité, les émotions opposés placées à 180 degrés, comme des couleurs complémentaires. Le mélange de 2 émotions primaires forme une nouvelle émotion appelée « dyade » (joie et confiance = amour).

Primary	Secondary	Tertiary
anger + joy = pride joy + acceptance = love, friendliness acceptance + surprise = curiosity surprise + fear = alarm, awe sorrow + disgust = misery, remorse disgust + expectancy = cynicism expectancy + anger = vengeance	anger + acceptance = dominance joy + surprise = delight acceptance + fear = submission surprise + sorrow = disappointment fear + disgust = shame, prudishness sorrow + expectancy = pessimism disgust + anger = scorn, loathing expectancy + joy = optimism	anger + surprise = outrage, hate joy + fear = guilt acceptance + sorrow = resignation fear + expectancy = anxiety, dread sorrow + anger = envy, sullenness disgust + joy = morbidness expectancy + acceptance = fatalism

Les dyades de Plutchik

Qu'est-ce qui m'a interpellé ?

La roue chromatique est un outil que je connaissais, et cette analogie visuelle m'a tout de suite interpellée. Ce qui est frappant c'est la clarté et la simplicité d'une représentation dite complexe. C'est comme une beauté mathématique ou la force d'un conte qui avec une apparente simplicité capture une complexité.

“

La beauté mathématique,
une formule est
considérée comme belle
si elle apporte un résultat
essentiel et surprenant
par sa simplicité par
rapport à la complexité
apparente ”

Définition de la beauté
mathématique

Ce qui m'a également interpellé est cette trajectoire, d'une théorie à une application pratique. Il a réussi à créer un outil en réinterprétant et en s'appropriant une représentation existante.

J'ai trouvé intéressant ce travail de classification des mots. Plutchik a réussi à créer une sorte d'abécédaire des émotions.

2.2. La détection par l'analyse du visage

Dans le prolongement de la théorie de Darwin, de nombreuses recherches ont été effectuées concernant la détection des émotions sur le visage.

“

Tout repose sur la séparation entre les émotions et les sentiments. Les premières définissent tout ce que le corps fait apparaître comme modifications : décharges musculaires, expressions de la mimique, décharges des pleurs, du rire, vasodilatations, sueurs... C'est, sur le théâtre du corps, ce qui apparaît aux autres. En opposition, les seconds sont privés, restent psychiques.

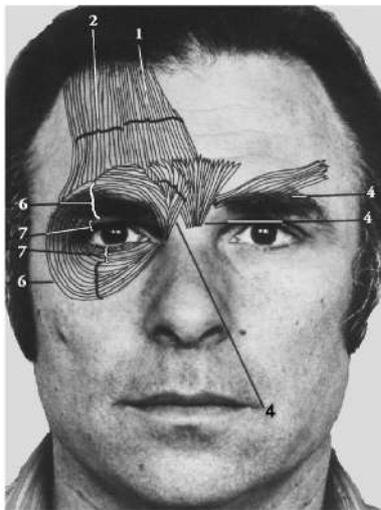
”

Joie et tristesse,
le cerveau des
émotions,
d'Antonio R.
Damasio

Paul Ekman (1934-...), psychologue anthropologue, spécialiste de l'expression faciale et notamment de la micro-expression a réalisé tout un travail d'analyse de la manifestation musculaire des émotions sur le visage. Il a identifié l'existence de patterns expressifs bien différenciés, qui forment un alphabet et peuvent être interprétés de tous.

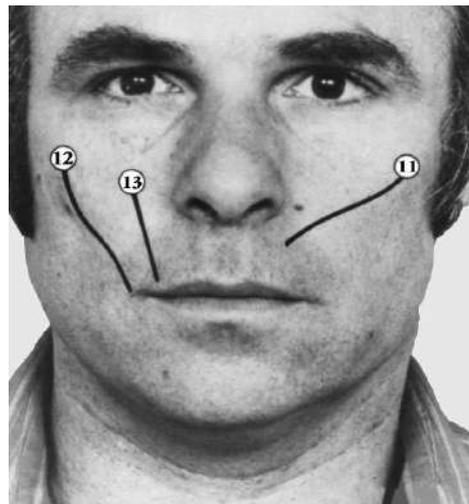
Dans le souci de démontrer l'hypothèse des émotions innées, Ekman a créé une méthode permettant de codifier les expressions du visages et les rendre objectives. En associant un chiffre à chaque contraction musculaire, il propose d'associer des émotions par éditions de chiffres. Son répertoire de contractions faciales se compose de 46 unités d'action.

Pour Ekman : Joie = 6 + 12



Paul Ekman, unités
d'action du haut du visage,
numérotées de 1 à 6

Paul Ekman, unités
d'action du bas du visage,
numérotées de 11 à 13



Conclusion

Le survol des théories nous permet d'apprendre que les émotions ont différentes facettes. Nous avons vu les principales approches de la question et chacune apporte des réponses qui relèvent de leurs disciplines.

L'émotion est par définition confuse, mystérieuse et complexe.

Nous allons maintenant nous intéresser au concept d'intelligence émotionnelle.

04 **Etat des lieux**

des connaissances sur
l'intelligence émotionnelle

Introduction

Cette expression d'intelligence émotionnelle semble bien énigmatique au vu de la connaissance acquise dans le chapitre précédent.

Si par intelligence nous entendons la faculté de connaître et que l'émotion correspond aux manifestations primaires, alors que peut-être une intelligence émotionnelle ?

Est-ce la capacité à connaître les émotions ? A les interpréter ?

“ Ramener l'émotion à l'intelligence, c'est évidemment la rendre très claire et très intelligible, c'est peut-être même la seule manière de nous la rendre intelligible, mais c'est en même temps supprimer sa nature d'émotion ”

Alfred de Binet - Psychologie de l'intelligence, 1902

1. Le concept d'intelligence émotionnelle

1.1. Définition

Dans les 1990, les premiers articles académiques ont traité du sujet de l'intelligence émotionnelle, nous allons nous intéresser au concept proposé par Salovey & Mayer.

John D. Mayer (psychologue et professeur américain à l'université of New Hampshire) et Peter Salovey (psychosociologue, président de l'Université de Yale), font partie des premiers chercheurs à donner une définition de l'intelligence émotionnelle.

Intelligence émotionnelle

The ability to perceive and express emotion, assimilate emotion in thought, understand and reason with emotion, and regulate emotion in the self and others.

Ils identifient un ensemble de compétences dont la somme donnerait la terminologie d'intelligence émotionnelle.

1.2. Une intelligence ou des intelligences ?

Salovey & Mayer partent de la théorie contemporaine qu'il existe des intelligences multiples : il n'y aurait pas une intelligence mais des intelligences.

En 1983, Howard Gardner, psychologue et professeur américain à Harvard distingue différents types d'intelligence : l'intelligence linguistique, l'intelligence musicale, l'intelligence kinesthésique, l'intelligence interpersonnelle ou encore l'intelligence intrapersonnelle.

1.3. Un concept pour rassembler des connaissances éparses

Partant du constat qu'il existe des connaissances éparses sur les compétences émotionnelles, ils décident de créer une nouvelle catégorie d'intelligence : l'intelligence émotionnelle.

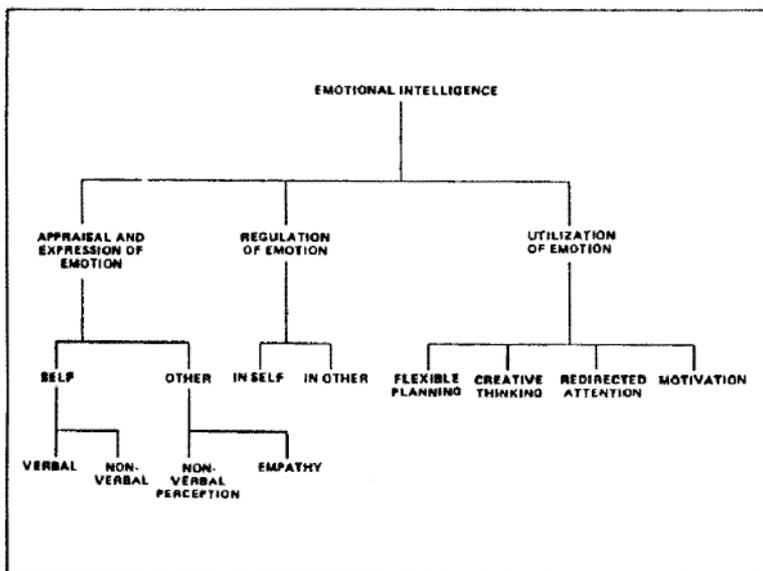
Cette nouvelle catégorie rassemble notamment les concepts suivants :

- Le concept d'intelligence sociale, qui correspond à la capacité de comprendre et de réguler les individus, identifié par Edward Lee Thorndike, psychologue américain (1874-1949)
- Le concept d'intelligence interpersonnelle et intrapersonnelle, qui correspondent à la capacité de saisir la sensibilité, les humeurs ainsi que la capacité d'introspection émotionnelle, par Howard Gardner, psychologue américain (1943)

1.4. Le cadre conceptuel qu'ils proposent

Les processus mentaux impliqués dans le traitement des informations émotionnelles :

- Percevoir et exprimer ses émotions en soi et chez les autres :
 - les outils pour soi : le langage verbale et non verbal
 - les outils pour les autres : empathie, perception non verbale.
- Réguler l'émotion en soi et chez les autres
- Se servir des émotions de manière adaptative.
Les facultés sont : organisation flexible, pensée créative, signal d'attention, motivation.



Conceptualisation de
l'intelligence émotionnelle,
par Salovey & Mayer, 1990

1.5. Conclusion

Salovey & Mayer nous ont éclairé par leurs recherches sur le concept d'intelligence émotionnelle et l'association des deux termes. Nous savons dorénavant que l'intelligence émotionnelle s'inscrit dans une approche d'intelligence multiple, et qu'elle a été précisément définie.

Après analyse, c'est une définition simple, qui met en lumière des compétences sur lesquelles nous pourrions nous baser pour construire le projet.

2. Existe-t-il un enseignement des compétences émotionnelles ?

Intéressons-nous maintenant à savoir s'il existe un apprentissage des émotions. Nous avons réalisé différentes recherches, et réussi à identifier différents outils de diagnostic et d'apprentissage.

2.1. Pour les enfants

L'éducation est aujourd'hui le secteur le plus avancé sur le domaine. De nombreuses ressources sont disponibles à destination des enfants. Elles permettent de leur enseigner l'identification des émotions, leur verbalisation et les réactions adaptées.

Ses ressources peuvent prendre différentes formes : des jeux de mise en situation, des livres enseignant les émotions de base, des prototypes papiers à créer, etc...

Par exemple, le jeu des Emotions de Petit Chat est une adaptation du jeu de l'oie pour les enfants. Chaque joueur choisit un pion Petit Chat qui représente une émotion, et est amené tout au long de la partie à reconnaître, mimer et verbaliser différentes émotions. Les cartes sont d'ailleurs réutilisables hors du jeu pour aider les enfants à montrer et verbaliser leur propre ressenti.



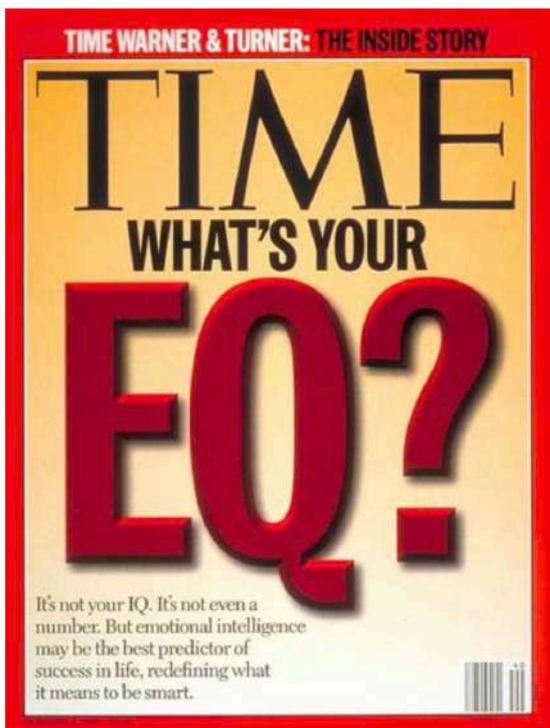
Le jeu des émotions de
Petit Chat – Langue au
chat – Fabien Öckto
Lambert



2.2. Pour les adultes

Différents outils sont également disponibles pour les adultes. On peut dissocier deux catégories d'outils : les outils de diagnostic et les outils d'apprentissage.

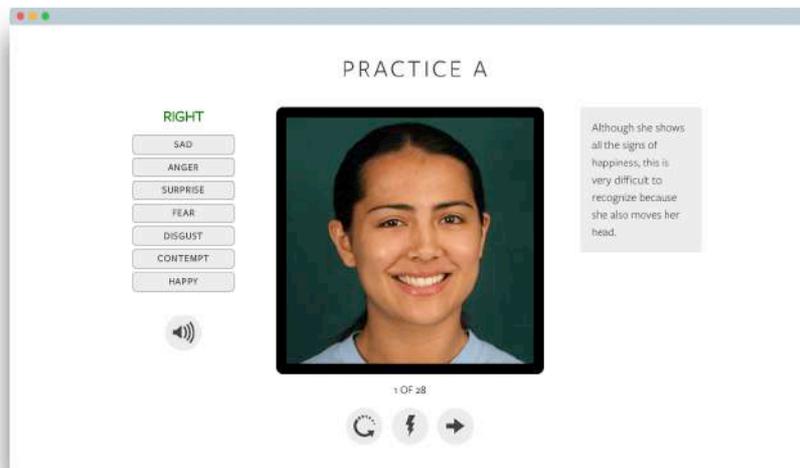
D'un côté, les outils de diagnostic permettent d'évaluer les compétences émotionnelles par la réalisation d'un test de « Quotient émotionnel » (sur le même principe que le Quotient Intellectuel). Ces outils ont été réalisés par le chercheur Reuven Bar-On et validés scientifiquement suite à 17 années de recherche. Voici un exemple de résultat d'un test.



Couverture du magazine
Time, Emotional
Intelligence | Octobre 1995

Par ailleurs, il existe des outils d'apprentissage et de détection des émotions par les expressions de visage. Ils ont été mis au point par le chercheurs Paul Ekman (dont nous avons vu la théorie précédemment). Ils sont disponibles en ligne, et articulés sous différents modules.

Nous avons testé le module dans le cadre du projet. 98 % des contenus sont des tests pratiques, mais il y a très peu de contenu explicatif et pas de variété dans les exercices. Globalement, les exercices se focalisent sur une détection des émotions de base de plus en plus rapide.



Test disponible sur
paulekmangroup.com

Un outil similaire est également disponible en ligne pour permettre aux personnes atteintes d'autisme, de développer leur capacité à lire les émotions exprimées par le regard. Il a été créé par S. Baron-Cohen. .



Test de l'autisme par
S. Baron-Cohen,
psychologue

- joueur
- réconfortant
- irrité
- s'ennuyant

05 Enquête terrain

1. Généralités

1.1. Que cherchons-nous ?

Pour compléter ces recherches documentaires, nous devons effectuer des enquêtes sur le terrain.

Quelles sont les personnes qui ont un savoir théorique et/ou pratique sur les émotions et pourraient nourrir notre réflexion ?

1.2. Constitution de l'enquête de terrain et méthode

Dans un premier temps, j'ai réfléchi à des domaines d'activités où les émotions étaient un matériau de travail central. J'ai donc réalisé mon stage d'observation en immersion au GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences de Saint-Anne, dans le laboratoire d'innovation culturelle et sociale : le Lab-Ah.

En complément, j'ai souhaité interviewer des personnes aux métiers artistiques, qui utilisent les émotions pour la création ou l'interprétation.

Pour finir, je me suis intéressée à la régulation des émotions en interviewant un préparateur mental - sophrologue ainsi qu'une psychologue.

2. Immersion au Lab-Ah

J'ai réalisé mon stage d'observation au Lab-Ah (Laboratoire Accueil et Hospitalité) à l'hôpital St Anne, GHU Psychiatrie et Neurosciences. Il est dirigé par Marie Coirié, designer, et Carine Delanoë-Vieux, responsable culturelle. Le Lab-Ah a pour vocation de proposer de nouvelles formes d'hospitalité pour les patients et le personnel soignant, en mobilisant les ressources de la création artistique, du design et du développement culturel.

Au sein d'une équipe fabuleuse constituée de 3 designers et d'un historien, j'ai pu observer différentes formes de projets innovants en lien avec le soin. Par exemple, le projet intitulé « l'eau à la bouche » avait pour vocation de repenser le moment du repas, qui est un moment très important dans le cadre d'une hospitalisation de longue durée.

Mon immersion au Lab-Ah m'a également permis de découvrir qu'une approche thérapeutique des émotions existait. Deux projets ont particulièrement retenu mon attention.

2.1. Sound for coma, peut-on moduler acoustiquement l'anxiété des patients de neuroréanimation ?

Le Lab-Ah est à l'initiative de la rencontre entre les chercheurs hospitaliers de Neuro Sainte-Anne et les équipes de recherche de l'IRCAM.

Ils ont étudié la question de la création de chambres de réanimation permettant d'améliorer le vécu des patients en réanimation et leur prise en charge.



Sounds for coma

2.2. Modulation de l'anxiété par le son

Durant mon immersion, le Lab-ah a commandité une étude sur le thème de la modulation de l'anxiété par le son, visant au bien-être des patients dans une perspective de thérapie non médicamenteuse.

J'ai eu la chance de pouvoir effectuer un travail de recherche documentaire sur le thème « habitacles, son et thérapie ».

Mon constat :

Il existe des centres de thérapie musicale aux Etats-Unis. Il est prouvé que la régulation des émotions peut-être faite grâce au son.

J'ai trouvé fascinant d'apprendre que l'on pouvait soigner l'anxiété par le son. J'ai découvert tout un champ du design sonore. Cela m'a donné envie d'interviewer des musiciens pour la suite de mon projet.

Le travail d'une artiste m'a particulièrement intriguée : Bernhard Leitner, qui travaille l'espace sonore et part du postulat qu'elle entend avec son corps.



**“I can hear with my knee
better than with my
calves.”**

Bernhard Leitner

3. Les entretiens

En complément de mon stage , j'ai souhaité interviewer des personnes aux métiers artistiques, qui utilisent les émotions pour la création ou l'interprétation,

Ensuite , je me suis intéressée à la régulation des émotions en interviewant un préparateur mental - sophrologue ainsi qu'une psychologue.

Pour finir, mon intérêt s'est porté sur la question de l'éducation des émotions à l'école, ainsi que l'aspect biologique des émotions : ce qui relève de l'éducation et la question de l'inné.

3.1. Méthode pour les entretiens

Les personnes interviewées

Nous avons interviewé six personnes :

- Sébastien, préparateur mental, coach sportif et sophrologue
- Clémence, musicienne,
- Béatrice, actrice,
- Eléna, psychanalyste
- Mylène, institutrice de maternelle
- Christine, biologiste

Déroulement des entretiens

Les entretiens se sont déroulés en face en face ou par téléphone.

La durée de l'entretien variait de 45 minutes à 1h30.

Type d'entretien

J'ai opté pour des entretiens semi-directifs. Ils permettent d'orienter en partie le discours des personnes interrogées autour de différents thèmes définis au préalable et consignés dans un guide d'entretien.

Le guide d'entretien

Voici le guide d'entretien qui m'a servi de fil conducteur.

- Thème n° 1 : Le concept de l'émotion, qu'en pensez-vous ?
- Thème n°2 : Travaillez-vous avec les émotions ?
- Thème n°3 : Comment faites-vous ressentir des émotions ?
- Thème n°4 : Quel est votre rapport personnel aux émotions ?

3.2 Résultats des entretiens

Caractérisation de l'émotion

L'émotion est en filigrane, toujours là, elle s'impose et ce n'est pas un ressenti, un affect ou une sensation. Elle peut-être perturbatrice ou en lien avec la rêve ou l'imaginaire. En musique, Clémence me disait qu'elle préférait parler d'énergie que d'émotion.

Lien aux émotions

Il existe trois liens aux émotions : le sujet coupé de ses émotions, celui qui y accède (qu'est-ce qui se passe dans mon corps ? qu'est-ce que je ressens à ce moment là ?) et celui qui peut-être submergé par ses émotions temporairement ou plus longuement (dépression)

Régulation émotionnelle et apprentissage

Il existe des stratégies de régulation des émotions. Elles consistent à réévaluer une situation qui a déclenché une émotion, réaliser de la relaxation, se concentrer, ressentir les sensations dans son corps.

Travail avec les émotions

La musique vient du sensible et elle reste au sensible. Elle ne peut pas être trop intellectualisée. Il est difficile de décrire une émotion à transmettre avec des mots. . Pour s'entraîner à interpréter des émotions pour le théâtre par exemple, il existe des exercices physiques permettant d'amener l'émotion.

Disponibilité aux émotions

Tous les interviewés ont des stratégies pour se rendre disponibles aux émotions d'un texte, d'une musique, d'un patient ou d'un sportif. Leurs émotions personnelles sont canalisées pour ne pas interférer.

Relation personnelle aux émotions

Chacun des interviewés entretient une relation avec ses émotions qui n'est pas simple et évidente. Les émotions pouvaient les submerger, ou les gêner.

L'éducation des émotions à l'école

L'institutrice que j'ai rencontrée a une grande maturité sur le sujet des émotions. Elle a suivi une formation personnelle sur les émotions (en dehors du cadre de l'Education Nationale) et la met en place à l'école, suite au constat du débordement d'émotions qui pouvait avoir lieu chez certains enfants.

J'ai été interpellée par les nombreux dispositifs qu'elle a créés et mis en place dans sa classe de maternelle : la boîte à émotions permet aux enfants de choisir leur émotion du moment, la tente au fond de la classe permet de s'isoler quand un enfant se sent débordé par ses émotions.

Les émotions d'un point de vue biologique

L'entretien avec la biologiste m'a permis de saisir une sensibilité par rapport aux sciences, qui m'a fait penser à l'approche physiologique vue précédemment. Ma question de l'inné et de l'acquis est restée sans réponse, c'est un champ encore bien mystérieux.

Quelques citations

“

Je suis exclusivement
attachée à rendre avec
fidélité la pensée du texte.
Je laisse passer les
émotions.

”

Béatrice, actrice

“

Ma personnalité doit
s'interposer le moins
possible entre le
spectateur et la
musique

”

Clémence, musicienne

Conclusion

Les émotions sont un sujet encore très étudié et extrêmement complexe. Lorsqu'elles sont mal gérées, elles peuvent devenir perturbatrices et influencer sur le bien-être des individus et de leur entourage.

« Étiqueter » ce qu'est une émotion ou ce qui la déclenche, n'est pas une chose aisée et évidente. Cependant, tout le monde s'accorde à dire que les émotions jouent un rôle crucial dans le développement personnel d'un individu et sa relation aux autres.

Nos recherches nous montrent qu'il est possible d'acquérir des compétences émotionnelles. Certaines de ces compétences sont aujourd'hui enseignées dans le cadre éducatif, dans le cadre thérapeutique et ou encore artistique.

La dernière partie de ce mémoire visera à créer un dispositif permettant d'acquérir des compétences émotionnelles. Grâce à celui-ci, nous essaierons de répondre à la question :

« Est-ce qu'une meilleure connaissance des émotions participe au développement de l'intelligence émotionnelle ? ».

06 Designer

un apprentissage des
émotions

1. Cadre de conception

1.1. Pour qui ?

Dans le cadre de ce mémoire, nous allons créer un dispositif visant à acquérir des compétences émotionnelles.

Ce dispositif s'adressera à des adultes car il n'y en a pas à ma connaissance actuellement. Notre dispositif s'articulera en 2 parties :

- **Moi et mes émotions :**
Identifier, verbaliser et réguler ses propres émotions. Les utiliser au quotidien.
- **Les émotions des autres :**
Percevoir et réagir face aux émotions qui nous entourent.

1.2. Sous quelle forme ?

Ma première intention était de réaliser un nuancier des émotions, comme celui qu'a réalisé Plutchik. Je me suis rapidement orientée vers le concept de roue des émotions, facile à réaliser et qui permettait à tous de rapidement se l'approprier.

Au fur et à mesure de mon avancement, j'ai enrichi ma démarche pour m'orienter vers un programme éducatif plus complet et progressif : un kit d'apprentissage graduel. Chaque outil, a pour objectif de couvrir une notion de compétence émotionnelle.

2. Concept du kit

Voici les outils qui composeraient le kit.

2.1. Outil n°1 : Vidéo du climat émotionnel

La première partie kit se composerait d'une vidéo réalisée par Maylis de Poncin, en 2019. Cette vidéo, que j'avais eu l'occasion de voir avant d'entreprendre ce mémoire, donne à voir la circulation des émotions représentées sous forme de boules noires. Elle met en scène l'effet domino des émotions négatives dans des scènes du quotidien.

Objectif dans le kit :

Illustrer le thème du climat émotionnel de notre impact.

Intérêt pédagogique :

Illustrer une notion, faire connaître et échanger.

Consigne donnée :

Visualiser la vidéo et dites moi ce que en pensez, ce qu'elle vous évoque.



“Je suis donc tu es”
Maylis de Poncins
2019

2.2. Outil n°2 : Roue des émotions

Le deuxième volet du kit présente les émotions de base sur roue des émotions, et les besoins associés. J’ai réalisé un premier prototype de cette roue en carton plume, dans l’idée de créer un objet physique pouvant être manipulé.

Objectif dans le kit :

Illustrer les émotions de base et associer des besoins permettant de les réguler.

Intérêt pédagogique :

Apprendre les émotions de base et déclencher une réflexion sur les stratégies personnelles pour les réguler.

Consigne donnée :

Identifier une émotion de votre journée et associez-y une réponse qui vous ferait du bien.



Pr prototype de roue
des émotions en
carton plume

2.3. Outil n°3 : Observation des émotions

Le troisième volet du kit propose 2 objets :

- Le premier, matériel, est un support qui représente un visage, et sur lequel on peut modifier des zones d'expressivité fortes des émotions comme la bouche, le nez ou les sourcils.
- Le second, immatériel, représente visuellement des émotions sur différents visages, et propose de les faire deviner.

Objectif dans le kit :

Illustrer les émotions sur le visage humain.

Intérêt pédagogique :

Eveiller une sensibilité aux expressions de base des émotions sur le visage.

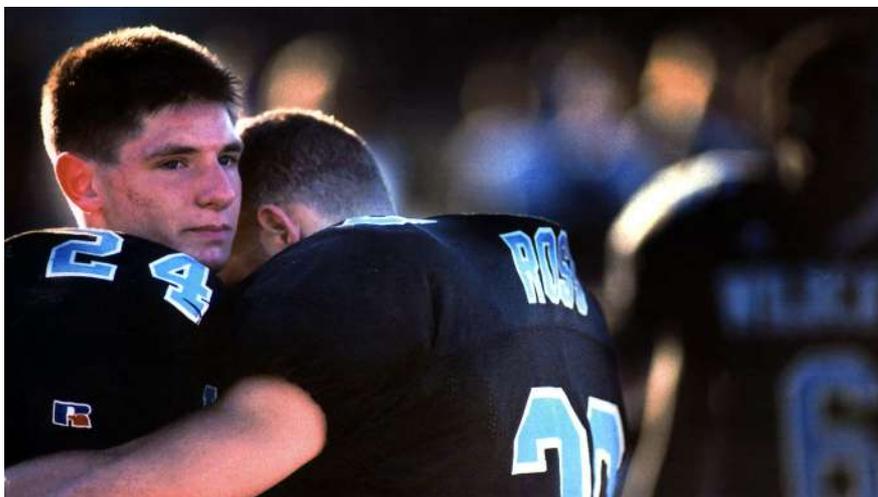
Consigne :

Représenter la joie sur le support.

Deviner quelle est cette expression.



La colère et la joie.



La déception.

2.4. Outil n°4 : Cartes des émotions

Le dernier volet de ce kit propose des cartes qui représentent les émotions de base : elles associent une émotion aux caractéristiques qui la représente (geste, comportement, expressions, etc.).

Objectif dans le kit :

Illustrer les manifestations possibles des émotions de base sur le plan corporel.

Intérêt pédagogique :

Apprendre les caractéristiques des émotions et leurs manifestations physiques.

Consigne donnée :

Tirer une carte et deviner l'émotion à partir de ses manifestations physiques.



Exemple de cartes d'apprentissage.

3. Protocole de test, test et évaluation

3.1. Protocole

Réalisation du kit

Avant de réaliser l'intégralité du kit, nous avons choisi de tester les grands principes en se basant sur des outils existants. Nous avons cependant créé des outils pour l'occasion comme la roue des émotions.

3.2. Les objectifs et les hypothèses

Premièrement :

Objectif :

Identifier si c'est une connaissance et une formation qui pourraient intéresser des adultes.

Hypothèse 1 :

Est-ce qu'un outil d'apprentissage des compétences émotionnelles est un apprentissage qui peut intéresser des adultes ?

Mesure :

Taux d'acceptation et niveau d'appropriation (connaissance, discussion, changement comportemental).

Deuxièmement :

Objectif :

Est-ce qu'il est possible de parler d'émotions dans un cadre professionnel ?

Hypothèse 2 :

Est-ce que ce dispositif peut prendre place dans l'entreprise

Mesure :

Taux de participation et niveau d'appropriation (connaissance, discussion, changement comportemental).

Troisièmement :

Objectif :

Analyser le projet dans sa forme, son contenu, son déroulé et le lieu

Hypothèse 3 :

Est-ce que le dispositif est adapté à la cible et permet-t'il d'acquérir de nouvelles connaissances ?

Mesure :

Identifier les nouvelles connaissances acquises et niveau d'appropriation (connaissance, discussion, changement comportemental)

3.2. Méthode pour les entretiens

Les personnes interviewées

Nous avons testé le dispositif auprès de 3 personnes dans un cadre professionnel. Nous avons recruté des personnes qui sont des collègues de travail.

Déroulement des entretiens

Les entretiens se sont déroulés dans une salle en tête à tête.
La durée de l'entretien était d'environ 1h.

Type d'entretien

J'ai opté pour des entretiens semi-directifs. Ils permettent d'orienter en partie le discours des personnes interrogées autour de différents thèmes définis au préalable et consignés dans un guide d'entretien.

Le guide d'entretien

Réalisations des 4 exercices les uns après les autres, avec un échange entre chaque exercice.

- Outil n° 1 : Vidéo du climat émotionnel
- Outil n°2 : Roue des émotions
- Outil n°3 : Observation des émotions
- Outil n°4 : Cartes des émotions

3.3. Résultats des entretiens

Hypothèse 1

Est-ce qu'un outil d'apprentissage des compétences émotionnelles est un apprentissage qui peut intéresser des adultes ?

Mesure : taux d'acceptation aux tests, intérêt lors du test

Résultat

Le recrutement des participants s'est déroulé sans difficulté.

Le thème de l'émotion suscite immédiatement un intérêt.

L'un des participants m'a conseillé ce livre pour enfants qu'il trouve très bien « La couleur des émotions » d'Anna Llenas.

Hypothèse 2

Est-ce que ce dispositif peut prendre place dans l'entreprise ?

Mesure : taux de participations de collègues, discuter autour du sujet

Résultat

Le test s'est déroulé au sein de mon entreprise avec des collègues de travail. Il a été facile à mettre en place. Tous les participants ont réalisé le test.

Je trouvais intéressant de réaliser une recherche dans le cadre même de mon entreprise professionnelle. Etant dans le même service, des questions ou des réflexions sont venues après le test. Nous avons pu continuer à échanger sur ce projet.

Hypothèse 3

Est-ce que le dispositif est adapté à la cible et permet-t'il d'acquérir de nouvelles connaissances ?

Résultat

Le dispositif n'a pas pu être testé dans son intégralité. Par manque de temps, nous avons dû survoler très rapidement l'outil n°3, observation des émotions et l'outil n°4, Cartes des émotions.

Le dispositif a permis d'incarner des idées comme celle du climat émotionnel grâce à la vidéo. La force didactique de la vidéo a très bien fonctionné.

Pour la roue des émotions, l'objet a plu. Nous avons identifié qu'il serait intéressant de réaliser un canevas papier de cette roue pour laisser la personne la personnaliser et ensuite la réaliser. L'objet, à ce stade intéresse.

Les participants ont également montré un intérêt aux jeux des devinettes des émotions à travers les photos. C'était ludique pour eux.

Tableau récapitulatif des résultats

Le tableau suivant présente une vue d'ensemble des niveaux d'appropriation des différents outils du kit que nous avons observé lors des résultats des tests.

Nous avons mis en perspective les 4 niveaux d'appropriation des dispositifs et des outils (Grimand, de Vaujany, 2006) :

- l'appropriation cognitive (on connaît) ;
- l'appropriation formelle (on fabrique) ;
- l'appropriation discursive (on échange à partir de...) ;
- l'appropriation réflexive (on change grâce à...).

	Enseigner des connaissances	Ouvrir la discussion	Changer son comportement
	Oui	Oui	Oui
	Oui	Oui	Oui À adaptée à moi
	Oui	Oui	Oui
	Non testé	Non testé	Non testé

3.5. Conclusion des entretiens

Contrairement à toutes attentes, parler de compétences émotionnelles dans le cadre professionnel s'est fait naturellement. L'un des participants me disait même que « c'est ce qui nous rend humain, l'émotion ».

Ce qui était très touchant est que très rapidement les participants a qualité de la relation à l'autre à travers ce thème est à chaque fois touchant.

On constate que la connaissance des émotions est existante, mais pas clairement identifiée et verbalisée.

Le kit proposé a tout de suite suscité beaucoup d'intérêt.

Ce test a permis de transmettre quelques connaissances, ouvrir la discussion.

07 Conclusion

Conclusion

Comme nous avons pu le constater tout au long de ce mémoire, il est possible d'acquérir des compétences émotionnelles.

Nous n'avons pas identifié à l'heure actuelle d'outils conçus spécifiquement pour les adultes, hors cadre sportif, thérapeutique ou artistique.

Il semblerait que l'outil que nous avons réalisé permette d'enseigner à sa mesure, des connaissances basiques sur les émotions. Il a pour intérêt d'ouvrir le dialogue sur cette dimension intime et souvent cachée. Cependant, le dispositif identifié a une dimension purement théorique. Il serait intéressant de le compléter par une dimension pratique.

08 Annexes

Références

Cusinier F., Pons F., (2011), "Emotions et cognition en classe", HAL

Salovey P. , Mayer J.,(1990), "Emotional intelligence", Baywood Publishing CO.,Inc

Cosnier J., (2015), "Psychologie des Emotions et des Sentiments", thèse, CNRS

Tayari I., Le Thanh N., Ben Amar C. (2009), « Modélisation des états émotionnels par un espace vectoriel multidimensionnel », rapport de recherche, CNRS

Nugier A., (2009) « Histoire et grands courants de recherche sur les émotions, Revue électronique de Psychologie Sociale, N° 4.

Suarez E., (2019), La philosophie pour enfants de Lipman et l'éducation émotionnelle", thèse de doctoral, Université Laval

Sander D., (2009) Psychologie de l'Emotion, cours, Université de Genève

Goleman D., (2014) L'intelligence émotionnelle I et II,, J'ai lu

Damasio. A. , (2010), L'Erreur de Descartes, Odile Jacob

Couzon E., (2009), "Les émotions : développer son intelligence émotionnelle », ESF Editeur

Sciences Humaines « Quand les émotions déraillent », N°320 - décembre

Courarie L - Philospsis - Explication intégrale de la première partie des Passions de l'âme - Descartes

Petra Badke-Schaub, Gabriela Goldschmidt, Martin Meijer (10 mai 2010)
How does Cognitives Conflict in Design Teams Support the Development of Creative Ideas ? Creativity and Innovation Management 19(2) - méthodologie

Pieter M. A. Desmet* and Paul Hekkert (Août 2009)
Special issue editorial: Design & emotion - International Journal of Design

Goldschmidt G. (July 2013), "The design thinking approaches of three different groups of designers based on self-reports - Harvard Business review, research gate

Mabogunje A., (2018), "The Role of Emotion and Culture in the "Moment of Opening"—An Episode of Creative Collaboration: Interplay between Engineering, Social Sciences, and Innovation", Stanford,, Research gate

Van Hoorebeke D., (2008), La gestion des émotions au travail : une revue vers une nouvelle conception du management (2008) - Dans Humaine et Entreprise, Cairn info