

## DEFINITIONS UTILES POUR LA GESTION DES EMOTIONS

Si vous voulez savoir en quoi ces définitions peuvent vous servir dans votre vie professionnelle, consultez l'article :

[« Au travail, pourquoi est-il utile de distinguer humeur, sensation, émotion et sentiment ? »](#)

Vous voulez en savoir plus sur les **formations de gestion des émotions et/ou du stress de Co-ivolution**, rendez-vous sur la page [Soft skills / Formations](#).

Co-ivolution autorise la diffusion de ce document en l'état. Toute modification devra être approuvée par l'auteure : Anna Goudez.

### SENSATION

Ce sont les informations provenant de nos organes sensoriels (tensions, mains moites, poils qui s'irisent... ). Elles font le lien entre notre perception du contexte externe et la réaction du corps pour y faire face. Par exemple votre client hausse le ton, vous sentez vos muscles se tendre, votre cœur battre plus intensément. Une réponse neurochimique et hormonal se met en place que vous ne pouvez pas forcément contrôler immédiatement. Vous ne pouvez pas arrêter de transpirer ou de rougir par la seule force de votre volonté.

### SENTIMENT

C'est un état affectif complexe, une combinaison d'éléments émotifs et imaginatifs, plus ou moins clair, stable, qui persiste en l'absence de tout stimulus" d'après le dictionnaire de psychologie Larousse (1). Ils ne sont pas liés à un évènement unique et/ou imprévu (4). Ils se structurent dans la durée et perdurent comme la tristesse, l'amour, l'amitié, l'hostilité, la culpabilité...

### HUMEUR

C'est un état mental à un moment donné qui dure plus longtemps (quelques heures à quelques jours) avec une intensité moindre que l'émotion. Il se diffuse plus lentement et son déclencheur est plus difficile à identifier contrairement à l'émotion (2 et 3).

C'est un ensemble de réponses de l'organisme relativement brèves, rapides et simultanées en réaction à des événements inhabituels de l'environnement qui favorisent ou entravent l'atteinte des buts personnels et qui remettent en question les croyances importantes de la personne. Aujourd'hui, les psychologues distinguent 5 composantes (2) :

Réponses physiologiques ou sensations

Réponses comportementales (expressions faciales, l'intonation de la voix, mouvements...)

Processus mentaux (perception, mémorisation, représentation mentale...) qui peuvent donner naissance aux sentiments

Processus d'évaluation

Tendance à l'action (ex : envie de partager un succès avec ses collègues, à l'inverse se faire discret-e après avoir commis une erreur, défendre véhément le budget d'un projet).

Sources :

- 1) Dictionnaire de la psychologie, Larousse, 2019
- 2) Émotions et apprentissages, P. Gobin, V. Baltazart, A. Simões-Perlant & N. Stefaniak, Dunod, 2021
- 3) L'intelligence émotionnelle pour les nuls, Dr St. J. Stein & Fr. Dorn, First éditions, 2011
- 4) [http://www.icar.cnrs.fr/pageperso/jcosnier/articles/Emotions\\_et\\_sentiments.pdf](http://www.icar.cnrs.fr/pageperso/jcosnier/articles/Emotions_et_sentiments.pdf)