FICHE PROGRAMME

Réguler ses émotions au travail

Module adaptatif · ~20 min

« Stressé » est souvent le seul mot admis au travail pour dire que quelque chose ne va pas — un sac opaque où irritation, inquiétude et découragement se confondent, alors qu'ils n'appellent pas la même réponse. Ce module apprend d'abord à nommer finement, la granularité émotionnelle de Lisa Feldman Barrett à l'appui. Il donne ensuite trois leviers — environnement, corps, pensées — et une carte originale, les ascenseurs émotionnels, où l'antidote se trouve dans la diagonale opposée.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Nommer ses états avec précision plutôt que de tout ranger sous « stressé », et distinguer émotion et jugement.

02 Reprendre la propriété de ses émotions : un état qu'on ressent, pas une identité ni la faute de l'autre.

03 Actionner les trois leviers de régulation : l'environnement qu'on peut changer, le corps, et les pensées qu'on se raconte.

04 Repérer son ascenseur émotionnel réflexe, et viser la diagonale opposée pour changer d'état sans se juger.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut comprendre ce que ses émotions lui disent au travail, et savoir changer d'état quand il le faut.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
2. **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Ascenseurs émotionnels (2 axes plaisant/déplaisant, haute/basse énergie) — méthode Afthonios, proche du modèle circumplexe de l'affect
- Granularité émotionnelle — Lisa Feldman Barrett (neuroscientifique, Northeastern University)
- Distanciation / self-talk par le prénom (« distanced self-talk ») — Ethan Kross (University of Michigan)

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Lisa Feldman Barrett (neuroscientifique, Northeastern University) — granularité émotionnelle : nommer finement ses états émotionnels améliore la régulation
- Ethan Kross (psychologue, University of Michigan), Journal of Personality and Social Psychology (2014) — se parler à la troisième personne facilite la prise de recul et la régulation émotionnelle
- Épictète (philosophe stoïcien, Ier-IIe siècle), Manuel — « Ce ne sont pas les choses qui troublent les hommes, mais les opinions qu'ils en ont »
- Lieberman et al. (2007) — nommer les émotions et régulation émotionnelle

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026