

2023

# LA PRISE EN COMPTE DES EMOTIONS EN ETP

**FICHE MÉMO # 04**

**FORMATION CONTINUE EN ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE**

Ce document est inspiré de la formation proposée par Carolina Brito (Psychologue, coordinatrice de la plateforme COORDETP95) et le Dr. Dominique Seret Begué (endocrinologue-diabétologue, présidente de la commission médicale du groupement hospitalier Plaine de France) dans le cadre des ateliers d'appui méthodologiques de la plateforme COORDETP95

**CoordETP 95**  
*Promouvoir ensemble l'éducation  
thérapeutique en Val d'Oise*



**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Île-de-France

# SOMMAIRE

- 01 — Qu'est-ce qu'une émotion ?**
- 02 — Quel type d'émotion peut-on ressentir ?**
- 03 — Pourquoi prendre en compte les émotions en ETP ?**
- 04 — Comment les prendre en compte ?**
- 05 — Existe-il des dispositifs à mettre en place ?**
- 06 — Pour aller plus loin**
- 07 — Remerciements**



# QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

## L'HISTOIRE



La compréhension du corps (social) comme lieu de mouvements et de troubles est essentiel à la formation du mot « émotion ». Sa première apparition se fait en France au XVI siècle avec une signification politique désignant un soulèvement ou une révolte populaire.

*Pour en savoir plus sur l'histoire du mot émotion, consulter ce passionnant article de Nicole Hochner (2016)*

Le champ des émotions est un domaine vaste qui peut être abordé de différentes façons. Nous pouvons essayer de :

1

Définir les émotions, les conceptualiser et les différencier des sentiments, des humeurs, des affections.

2

Identifier les types d'émotions ressenties, d'en faire une typologie, de les catégoriser.

3

Comprendre le rôle des émotions dans notre culture, dans notre développement, dans notre quotidien, dans nos relations...



# QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

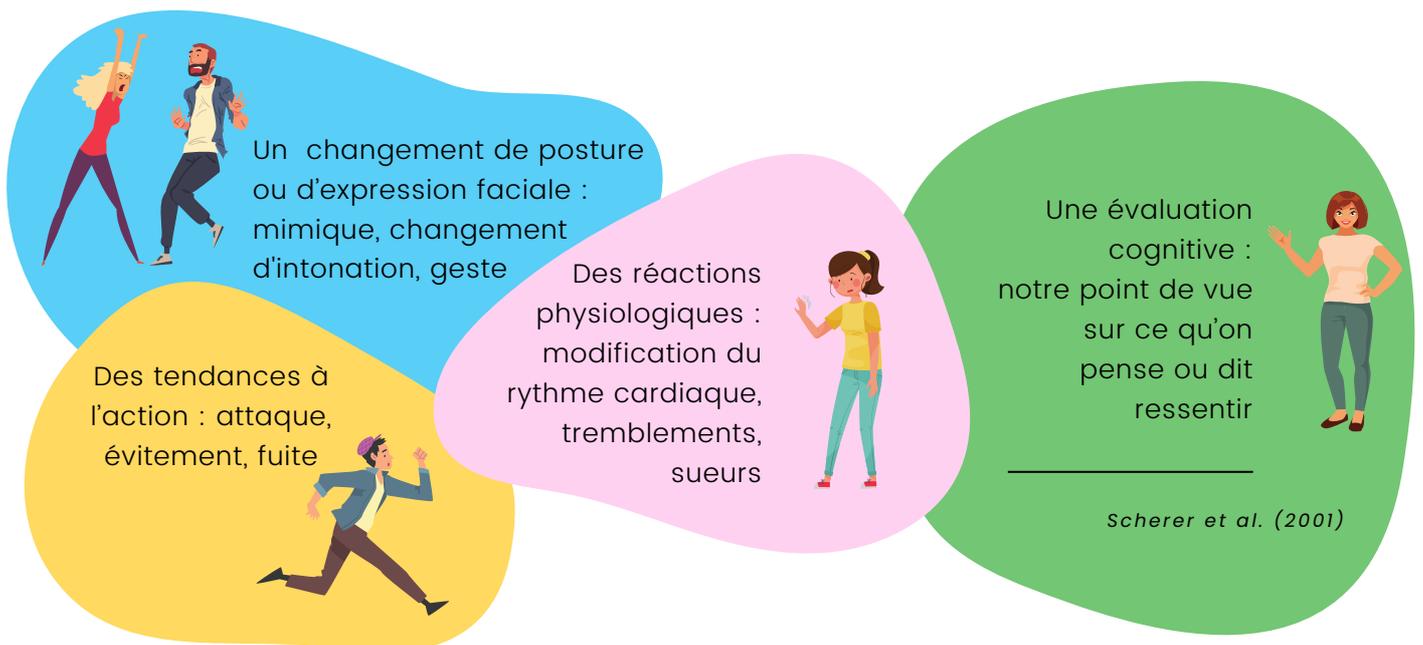


**Comment définir des expériences aussi différentes que la peur, la tristesse, la joie ou la colère ?**

Il n'y a pas de définition unique de ce qu'est une émotion, mais une grande diversité d'approches et de cadres conceptuels. Elles font l'objet d'études dans plusieurs grandes disciplines scientifiques :

- La psychologie et les sciences cognitives
- La neurophysiologie et la biologie
- La sociologie et l'anthropologie

**Que se passe-t-il en nous lorsqu'une émotion survient ?**



**Une émotion est donc un processus corporel et psychique et a un rôle important dans notre capacité d'agir. En fonction des émotions ressenties, des parties de notre corps peuvent être plus ou moins actives.**

*Nummenmaa et al. (2013)*



# QUEL TYPE D'ÉMOTION PEUT-ON RESSENTIR ?

Jacques Cosnier dans son livre "Psychologie des émotions et des sentiments" recense plus de 150 mots en français pour parler des émotions  
*Cosnier (1994)*

Paul Eckman, psychologue américain, est un des pionniers à s'être intéressé aux mécanismes par lesquels se traduisent les émotions. Il définit l'émotion comme :

— “ —

*un processus, un type particulier d'évaluation automatique influencé par notre passé évolutif et personnel, dans lequel nous sentons qu'une chose d'importante se produit. Pour y faire face, un ensemble de changements psychologiques et de comportements émotionnels sont mis en œuvre*

— ” —

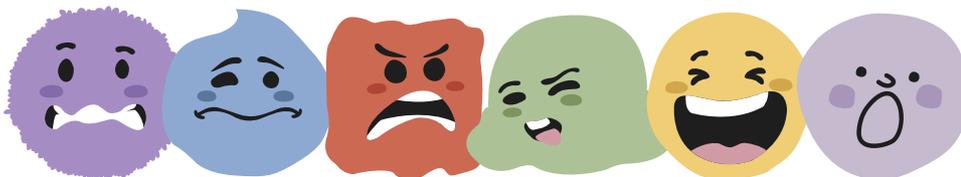
*Eckman (1999)*

Une partie de ses recherches portent sur les émotions qu'il considère fondamentales et universelles

PEUR

COLÈRE

JOIE



TRISTESSE

DÉGOÛT

SURPRISE

ravissement  
vigilance extase  
mépris

rage ennui  
intérêt

épuisement  
amour

chagrin

peur  
distraction  
anticipation  
agressivité  
sérénité  
optimisme

désappointement  
gratitude  
joie  
admiration  
soulagement

confiance  
aversion  
tristesse  
étonnement

colère  
fierté  
crainte  
appréhension

bonheur  
contrariété

terreur

détente  
songerie

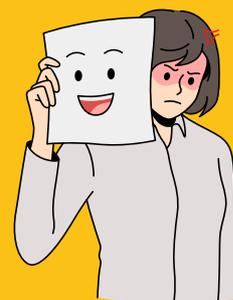


COORDETP95  
FICHE MÉMO # 04

La prise en compte des émotions en ETP

# POURQUOI PRENDRE EN COMPTE LES ÉMOTIONS DANS UNE DÉMARCHE DE SOIN ET D'ETP ?

Les émotions font partie de l'être humain et il ne peut s'en défaire. Face aux événements de la vie, comme la survenue d'une maladie chronique, les réactions émotionnelles s'effectuent de façons différentes en fonction du caractère et de l'histoire de chaque individu.



Les structures de santé constituent des environnements sociaux où se créent toutes sortes d'interactions patients-soignants. Patients et soignants vivent des situations souvent complexes, parfois difficiles qui génèrent diverses émotions pour chacun.

La façon dont les soignants vont reconnaître le vécu émotionnel des patients, leur façon d'y réagir et de s'adapter, sera déterminante dans l'instauration d'une relation professionnelle de confiance indispensable au soin.



# COMMENT LES PRENDRE EN COMPTE ?



①

## Écouter le patient

Être ouvert à l'entendre sur les difficultés à suivre son traitement s'il en a, et plus largement, sur l'impact de la maladie sur sa vie quotidienne (pour lui-même, avec ses proches, au travail ...) pour mieux appréhender les changements et les frustrations que la maladie leur impose. Être ouvert aussi à écouter ses projets, ses peurs, sa tristesse, sa colère, ses désirs, ses motivations, ce qui lui fait plaisir ...

②

## Créer un espace transitionnel en ETP

"On ne va pas arriver dans un atelier d'ETP avec nos valises pleines, on ne va pas remplir tout de suite l'espace. On va plutôt offrir au patient la possibilité de le remplir, de l'habiter" nous dit la psychologue Véronique Klopp, inspirée du concept proposé par le psychanalyste Winnicott. La relation de confiance peut donc se construire progressivement

③

## Reconnaître ses propres émotions et celles d'autrui

S'entraîner à reconnaître et nommer pour soi-même ce qui se passe lorsqu'une émotion est ressentie ou exprimée. Cela peut permettre de mieux comprendre nos propres réactions et celles des autres, et, par conséquent, d'y réagir de façon appropriée.



# COMMENT LES PRENDRE EN COMPTE ?

4

## Reformuler ce qu'est dit

La reformulation permet de manifester à l'autre que ce qu'on vient d'entendre est acceptable. Sans nécessairement adhérer au point de vue de l'autre, en reformulant, on rend audible et considérable la parole du patient. L'autre peut alors s'enhardir et exprimer plus en avant son point de vue.

## Exercer l'authenticité

S'autoriser à être en contact avec la complexité des sentiments, des pensées, des attitudes qui sont en train de circuler en soi, tout en étant à l'écoute des pensées et des sentiments de l'autre. Pouvoir les exprimer en empathie et bienveillance sans oublier le cadre d'accompagnement.

5

6

## Être attentif(ve) aux attitudes non-verbales

Le langage joue un rôle majeur dans l'expression des émotions, mais le corps y participe également : posture du corps, contact visuel, mouvements, rythme de parole et timbre, volume et ton de la voix, expressions du visage sont aussi à prendre en compte.



# EXISTE-IL DES DISPOSITIFS À METTRE EN PLACE ?

## Faire place aux émotions



Avec la création et le maintien des espaces d'intersubjectivité, d'accueil, d'écoute et de solidarité tout au long du parcours de soin, que ce soit dans le cadre des échanges individuels ou des ateliers collectifs.



## Créer des moments dédiés à la thématique des émotions



Avec la création d'ateliers d'ETP pour aborder en parole les émotions, ou bien des ateliers d'art-thérapie, de musicothérapie, de thérapie par les mouvements pour aider à l'expression des émotions parfois très silencieuses tels que la peur et la tristesse et, également, pour susciter de nouvelles émotions, tels que la joie, la détente.

## Créer des dispositifs de prise en compte des émotions au sein des équipes ETP



Avec la création d'espaces formels et informels pour que les membres de l'équipe puissent s'exprimer et faire circuler leurs propres émotions.



# EXISTE-IL DES DISPOSITIFS À METTRE EN PLACE ?

## Identifier le besoin d'un environnement institutionnel favorable et le construire



Avec la conscience que la prise en compte des émotions en ETP, qui relève de la qualité de soins, n'est pas seulement l'affaire d'un individu ou d'une équipe mais une responsabilité collective et politique. Comme le rappelle la célèbre formule du philosophe français Paul Ricoeur :  
*« Une vie bonne, avec et pour autrui, dans des institutions justes »*

## Pouvoir s'appuyer sur des ressources externes



Avec la possibilité d'avoir un accompagnement extérieur par le biais des UTEP et des plateformes de ressources.  
COORDETP95 propose, par exemple, des temps d'analyse des pratiques et des interventions accessibles aux acteurs d'ETP du 95 où les émotions ont toute sa place.



# BOÎTE À OUTILS ET BIBLIOGRAPHIE

Ci-dessous, vous trouverez des outils pour votre usage professionnel. N'hésitez pas à les consulter :

## LA MALETTE COMETE

[disponible dans la bibliothèque COORDETP95, contactez-nous !](#)

Cet outil permet de mieux prendre en compte les compétences psychosociales en aidant et accompagnant les professionnels de l'éducation thérapeutique à aborder cette thématique dans des temps de partage, que ce soit pendant le bilan éducatif partagé, les séances éducatives ou l'évaluation. La valise est composée d'activités diverses dont des jeux pour aider les personnes atteintes (ou non) de maladie chronique à mieux vivre avec. Les émotions sont particulièrement abordées.



## LE PASSEPORT SENSORIEL

[disponible dans la bibliothèque COORDETP95, contactez-nous !](#)

Le but du Passeport sensoriel est que chacun-e puisse se connaître mieux en s'éveillant à ses propres sens. Être attentif-ve aux parfums, aux goûts, aux sons, aux saveurs, et d'une manière générale à ce qui nous entoure et à la résonance que tout cela peut avoir en nous, permet d'aiguiser notre sensibilité et enrichir notre relation au monde et notre rapport avec nos propres émotions.



## GUIDE "Ce qu'on peut faire pour sa santé mentale"

[en accès libre sur internet !](#)

Un guide proposé par PSYCOM pour cultiver ses propres ressources en s'appuyant sur des conseils pratiques, des exercices et des techniques. Deux chapitres sont destinés aux émotions : Reconnaître des émotions et Quand les émotions se déchaînent, avec une dizaine d'outils à tester !



## Références bibliographiques

Cosnier, J. *Psychologie des émotions et des sentiments*. RETZ : 1994

Eckman, P. *Basic emotions*. In: *Handbook of cognition and emotion*. 1999

Klopp, Véronique. In : *De l'éducation du patient à l'éducation thérapeutique. Chronique sociale* : 2021

Haag, P. ; Cognard, L. *Les émotions : Mieux les connaître pour mieux les prendre en compte à l'école et dans la vie*. Paris : 2020

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). *Bodily maps of emotions*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651

Scherer K.R., Schorr A., & Johnstone T. *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research*. New York, Oxford University Press : 2001



COORDETP95  
FICHE MÉMO # 04

La prise en compte des émotions en ETP

# REMERCIEMENTS

Nous remercions les participants à la formation : Frédérique Montrelay (Kinésithérapeute, GHT NOVO Pontoise), Perinne Auvray (Diététicienne, Institut Médical d'Ennery), Pauline le Hars (Psychomotricienne, GHT NOVO Aincourt), Marie-Anne Lucas (Patiente partenaire), Emilie Delignieres (Accompagnement éducatif et social, Fondation Jonh Bost), Maud Thouin (Psychologue, GHT NOVO Aincourt), Delphine Herbas (Infirmière, Pharmacie Eragny).

Un grand merci également à Marie Koenig et Florence Chauvin pour leurs relectures et contributions précieuses.

## Nos coordonnées

**COORDETP95**  
2 Avenue de la Palette  
95000 Cergy  
06 61 78 22 44

**www.coordetp95.fr**  
coordetp95@gmail.com



Pour participer à nos formations 

Les informations contenues dans ce document synthétisent les présentations et les échanges qui ont lieu au cours de la formation. Il s'agit d'un document d'aide non-exhaustif destiné aux équipes d'ETP. La responsabilité des animateurs ou de Coordetp95 ne saurait être engagée quel que soit la manière dont le document est utilisé. Il est mis à la disposition des professionnels de l'éducation thérapeutique du patient en libre accès dans le cadre de la conception ou de l'animation d'un atelier d'ETP. Il est publié à la date du 24 avril 2023.

Auteurs  
Carolina Brito, Dominique Seret-Begué



Conception graphique  
Olivier Peyr

