

LES MANIFESTATIONS

Ne pas comprendre ou **minimiser** l'émotion de l'autre

Se sentir **débordé** par une émotion **positive ou négative**

Avoir du mal à **prendre en compte** le point de vue de l'autre

Avoir du mal à répondre de **manière adaptée** à la situation

J'attribue une pensée à l'autre qui est peut-être différente de ce qu'il pense...

Ne pas réussir à **reconnaître** une émotion



LES TÉMOIGNAGES

« Je ne comprends pas ce qu'elle me dit, je me sens souvent en décalage »

« Ma colère est démesurée par rapport à la situation, mais je n'arrive pas à faire autrement »

« J'ai du mal à identifier les sous-entendus, le second degré »

« Il me dit que ma réaction est disproportionnée et pourtant la situation me perturbe beaucoup »

« On me reproche souvent d'agir sans penser aux autres, d'être égoïste »

« J'ai besoin d'informations explicites pour interagir de manière adaptée »

Rédigé par :
Mme Hélène GALICH
Neuropsychologue au Réseau Rhône-Alpes SEP
Mme Aline JOLY-GIRAULT
Neuropsychologue au Centre Médical Germaine REVEL

sanofi

Cognition Sociale & ÉMOTIONS



La cognition sociale permet la compréhension de nos émotions et de nos ressentis.

Elle intervient dans l'adaptation de nos relations et comportements avec les autres, mais aussi dans la régulation de nos émotions.

Elle nous aide à anticiper les réactions d'autrui.



7000042090 - 04/2023

LES BASES EN COGNITION SOCIALE

RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS

Capacité à **détecter** un changement émotionnel en soi ou chez l'autre, et **identifier** l'émotion (peur, joie, colère, tristesse...) grâce à différents indices : augmentation du rythme cardiaque, sudation, intonation de la voix, mimiques, modification du comportement...

RAISONNEMENT MORAL & DÉCISION

Capacité à identifier et intégrer

l'ensemble des informations de l'environnement (verbales et indices non verbaux) pour adapter et réguler notre réponse et notre comportement.

L'EMPATHIE

Capacité à **ressentir les émotions d'une autre personne en essayant de se mettre à sa place**. Elle permet de comprendre les idées de l'autre (empathie cognitive) et de partager ses intentions et ses ressentis (empathie émotionnelle).

LA THÉORIE DE L'ESPRIT

Désigne notre **aptitude à nous imaginer la pensée de l'autre**. Elle permet d'utiliser nos propres représentations, pour comprendre et prédire les ressentis et les comportements des autres.

La qualité du traitement des émotions et le raisonnement que nous avons sur les personnes et les situations qui nous entourent, sont **incontournables** pour parvenir à **prédire** et **anticiper** nos comportements et sentiments. Ils nous permettent de **mieux nous ajuster** dans nos relations.

LES STRATÉGIES & ASTUCES

CE QU'IL SE PASSE À L'INTERIEUR

de moi et mes émotions

Avoir conscience de soi

- ⚡ Percevoir mon émotion, lui donner du sens pour agir dessus et la réguler

Se représenter l'émotion de l'autre tout en se protégeant

- ⚡ Considérer, identifier et mettre à distance

PENSE

« PAS » BÊTE

Continuer à garder du lien social

S'assurer d'avoir compris ce qu'il se passe

Prendre le temps d'expliquer ses ressentis et ses émotions

- ⚡ **Accueillir** : je me rends compte qu'une émotion est présente et je lui donne une place
- ⚡ **Prendre conscience** qu'une émotion nous traverse, et pouvoir y revenir dans un second temps
- ⚡ **Oser demander** à l'autre
- ⚡ **Demander** à l'autre d'être plus **explicite**

Je n'ai pas le temps...

CE QU'IL SE PASSE À L'EXTÉRIEUR : mes relations sociales et les émotions de l'autre

Prendre le temps d'observer et d'écouter

- ⚡ Repérer toutes les informations utiles (indices comportementaux, connaissances sociales...)
- ⚡ Écouter l'autre et ne pas faire de déductions hâtives

Ajuster mon comportement par rapport à ma compréhension de la situation

- ⚡ Identifier et reconnaître les émotions des autres
- ⚡ Éviter de projeter son ressenti sur l'autre

Quand on dispose d'un temps plus confortable, nous pouvons :

- ⚡ accueillir ces sensations et émotions qui nous traversent sans jugement
- ⚡ mettre des mots sur ses ressentis
- ⚡ provoquer une discussion avec l'autre pour permettre un ajustement social
- ⚡ ajuster nos réponses et nos réactions

Cool, j'accueille