Congrès ACQ

VISION
ENTREPRENEUR.E

DOMPTER LE STRESS ET MAÎTRISER SES ÉMOTIONS

Pierrich Plusquellec, PhD

1

VISION
ENTREPRENEUR.E

ngr ACQ

Comment la science peut-elle nous aider à être plus heureux…

Pierrich Plusquellec, PhD

CENTRE DE RECHERCHE DE L'IUSMM
SCIENCE NON VERBAL
CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)
Université de Montréal

2

VISION
ENTREPRENEUR.E
Congrès ACQ
Université de Montréal
École de psychoéducation
CENTRE DE RECHERCHE DE L'IUSMM
CENTRE AFFILIÉ À L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL
Google
L'Université de Montréal et de Pierrich Plusquellec
Professeur
Université de Montréal
et du monde.
CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)
SCIENCE NON VERBAL
emoSciens

3

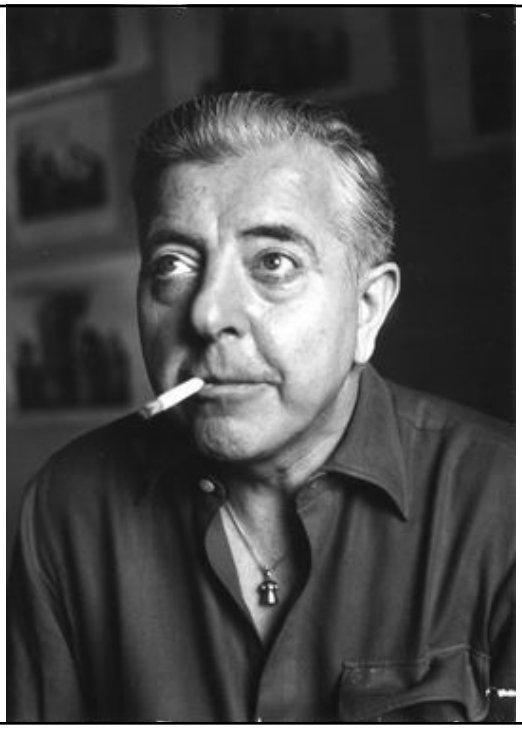
4

5

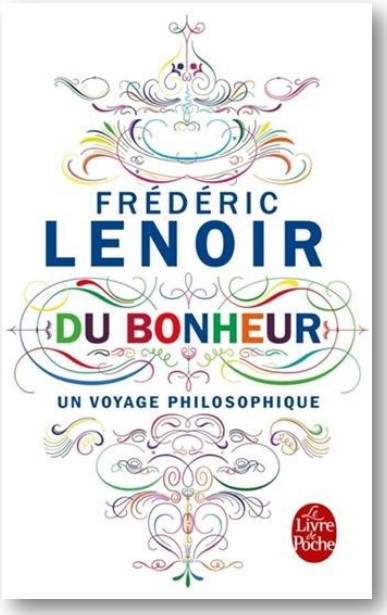
6

7

« J’ai reconnu le bonheur au bruit qu’il a fait en partant »



8



« Le Bonheur est très relatif, il dépend de la culture, phases de la vie, de chacun »

9

« La communauté scientifique n'emploie presque jamais le mot bonheur »

« On le mesure par le **bien-être subjectif** que l'on appréhende grâce à des sondages de satisfaction »

11

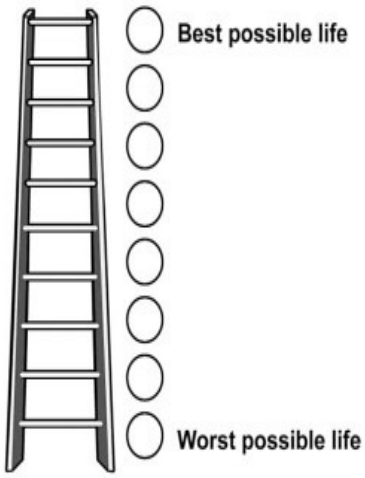
Mesure scientifique classique du bien-être

Globalité

Sur une certaine durée

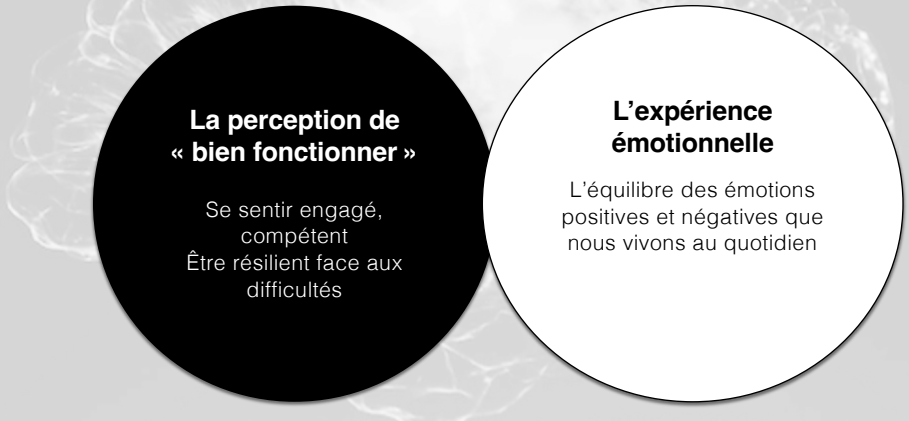
Conscience

« dès que l'on vit un moment doux, agréable, joyeux, de prendre conscience de cette sensation, de l'accueillir pleinement, de la cultiver le plus longtemps possible »



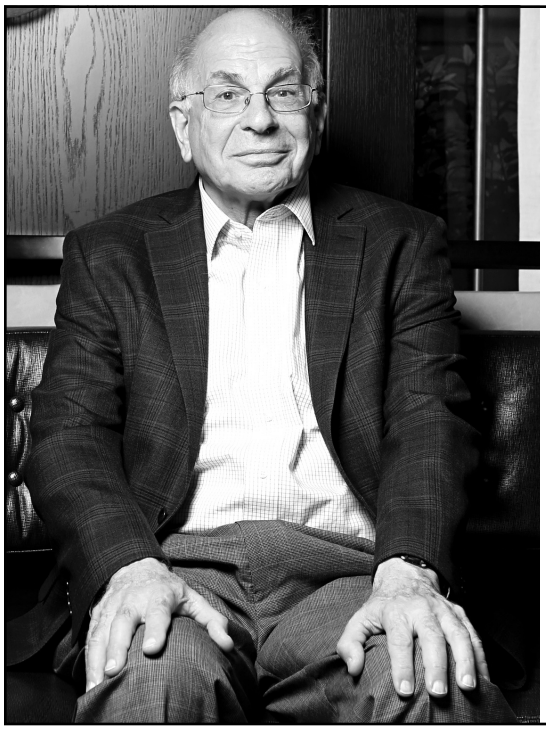
12

Le **bien-être** selon la science



Huppert, F.A., So, T.T.C., 2013. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. Soc Indic Res 110, 837–861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7
https://www.lesaffaires.com/dossiers-partenaires/investir-dans-sa-carriere-cest-payant/lintelligence-emotionnelle-la-cle-du-mieux-etre-organisationnel/596850

13



Daniel Kahneman, Prix Nobel d'économie 2002

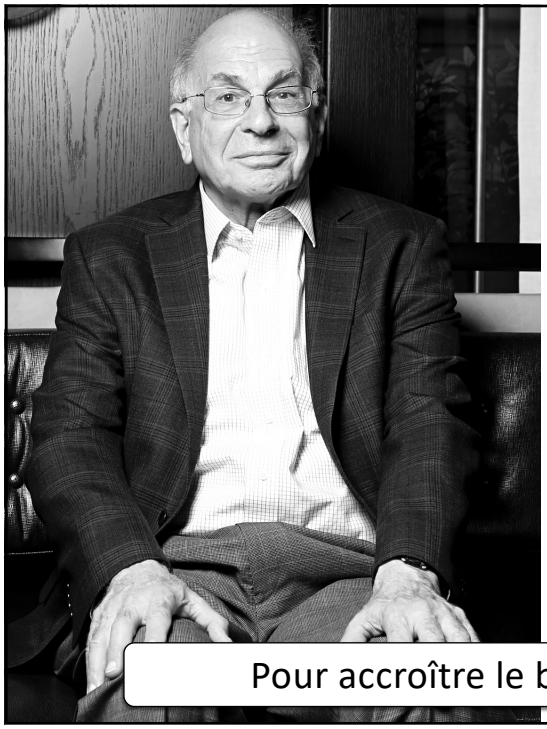
- *Experience sampling method*
- Trop coûteux
- *Day reconstruction method*

➢ La manière dont on utilise notre temps prédit notre bien-être

PRINCETON UNIVERSITY

Kahneman, D., Krueger, A.B., 2006. Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. Journal of Economic Perspectives 20, 3–24. doi:10.1257/089533006776526030

14



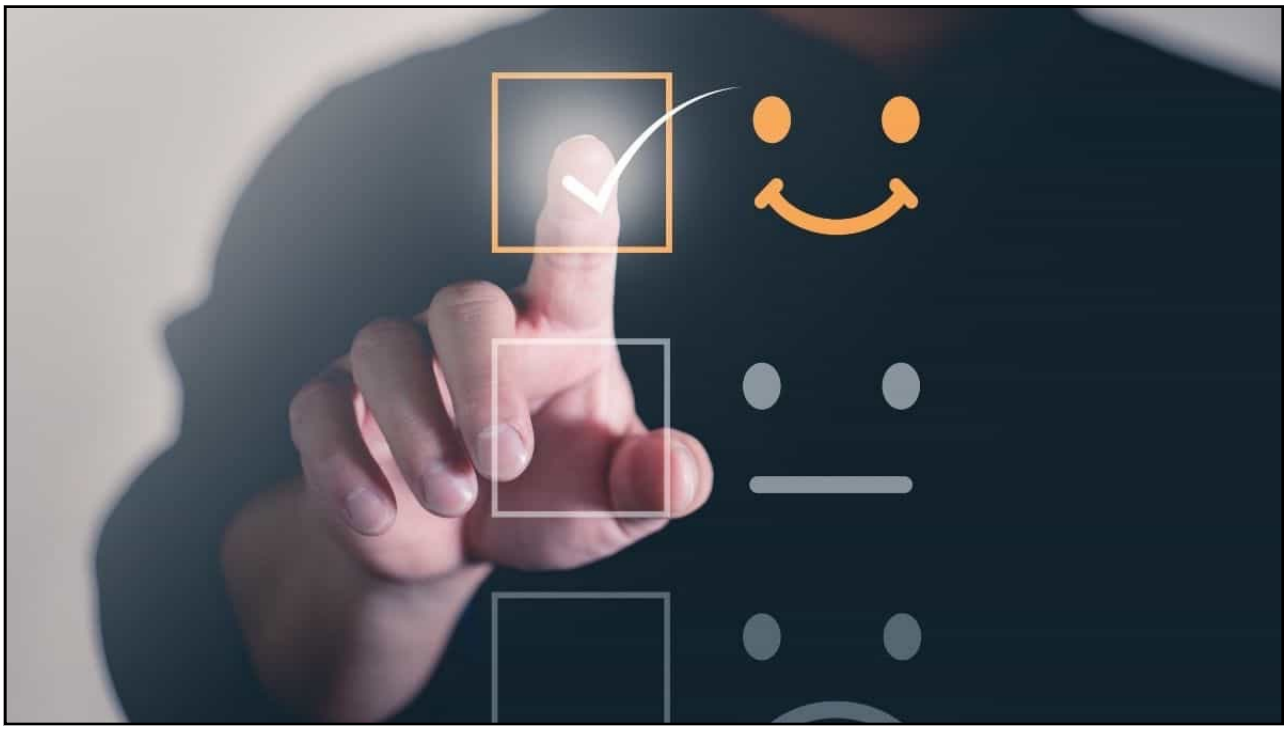
Mieux gérer son **stress chronique**

Faire le lien entre **émotions et activité** pour mieux choisir

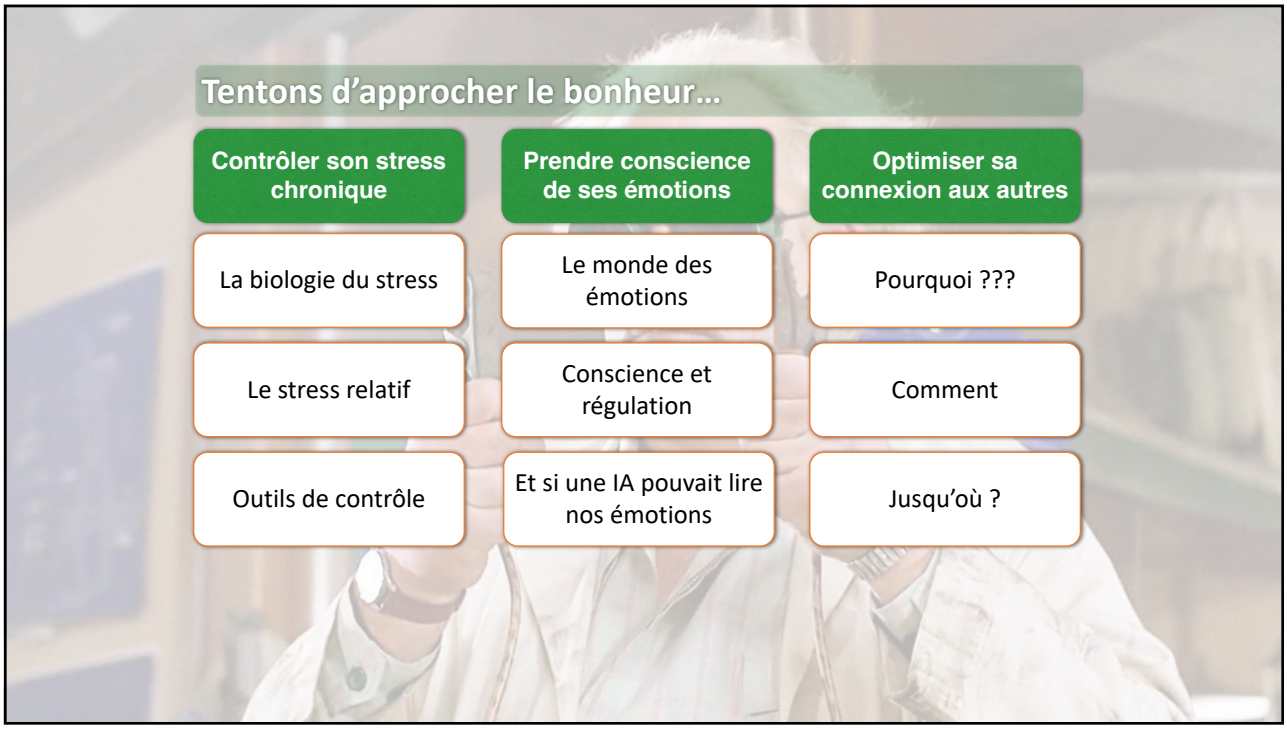
Optimiser la **qualité de nos moments sociaux**

Pour accroître le bien-être des populations

15



16

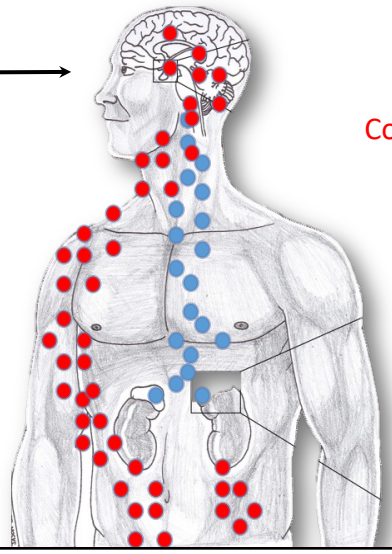

Tentons d'approcher le bonheur…
Contrôler son stress chronique
Prendre conscience de ses émotions
Optimiser sa connexion aux autres
La biologie du stress
Le monde des émotions
Pourquoi ???
Le stress relatif
Conscience et régulation
Comment
Outils de contrôle
Et si une IA pouvait lire nos émotions
Jusqu'où ?

17

18

Le cerveau est un **détecteur de menaces**

Menace →



ÉNERGIE

Combattre ou fuir

Anxiété,
dépression,
épuisement professionnel

19

Le cerveau est un **détecteur de menaces**

20

ABSOLUE : une menace réelle à notre survie pour TOUS

21

ABSOLUE : une menace réelle à notre survie pour TOUS

Organisation mondiale de la Santé

RELATIVE : Une menace implicite pour certaines personnes, selon qu'elles interprètent la situation comme étant menaçante (e.g. parler en public)

22

Les déterminants psychologiques du Stress

Contrôle faible

Imprévisibilité

Nouveauté

Ego menacé

Différences Individuelles

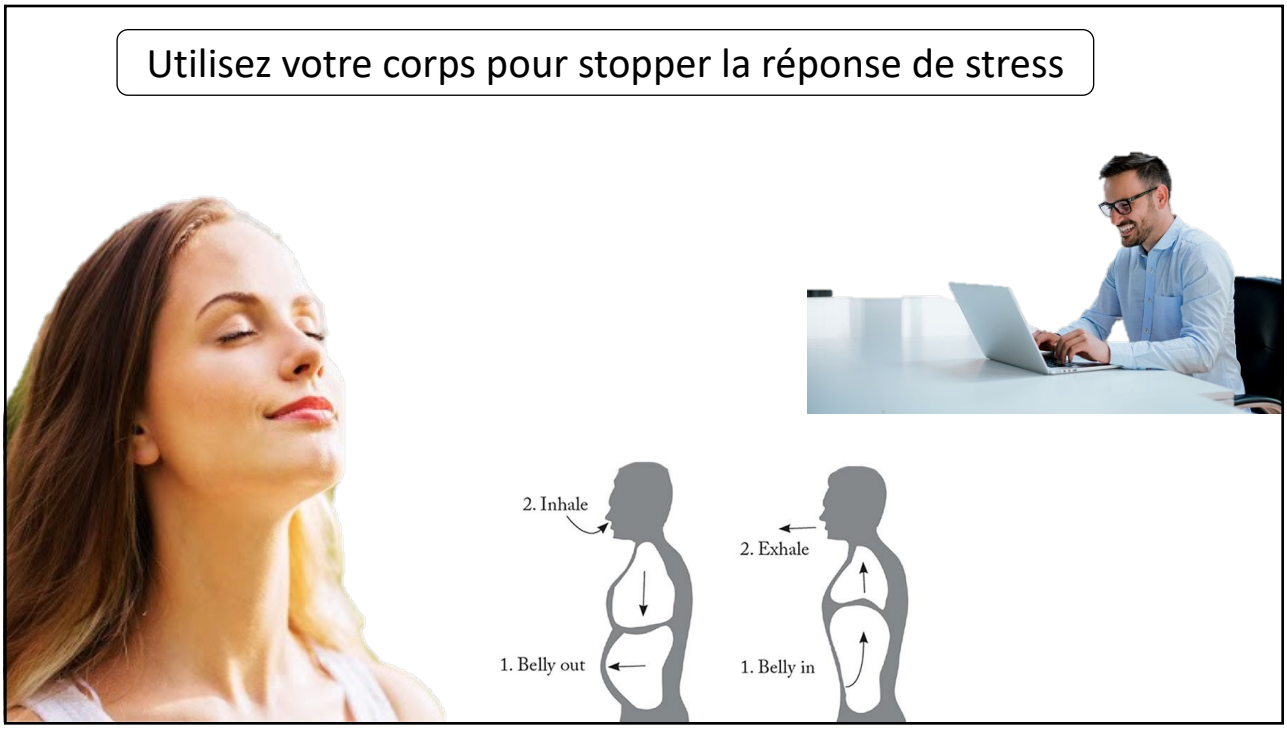
Le stress, c'est du CINÉ!

Dickerson, S.S., Kemeny, M.E., 2004. Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research. Psychol Bull 130, 355–391. doi:10.1037/0033-2909.130.3.355

23

1. Contrôler les manifestations du stress

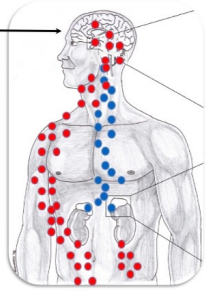
24


Utilisez votre corps pour stopper la réponse de stress
2. Inhale
1. Belly out
2. Exhale
1. Belly in

25

Bougez pour dépenser l'énergie accumulée

Menace →



ÉNERGIE

Combattre ou fuir

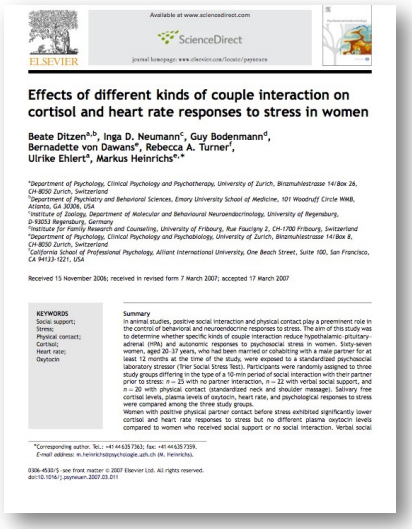
Anxiété, dépression, épuisement professionnel

26

Partagez - la puissance du soutien social

27

Messieurs! Attention…
Étude 2007 : Support social sous forme de toucher (**massage**) par l'époux atténue la réponse de stress chez la femme.



Available at www.sciencedirect.com
ScienceDirect
journal homepage: www.elsevier.com/locate/psyneuen

Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women

Beate Ditzen[a,b], Inga D. Neumann[c], Guy Bodenmann[d], Bernadette von Dawans[e], Rebecca A. Turner[f], Ulrike Ehlert[g], Markus Heinrichs[e,*]

[a]Department of Psychology, Clinical Psychology and Psychotherapy, University of Zurich, Binzmühlestrasse 14/Box 26, CH-8050 Zurich, Switzerland
[b]Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Emory University School of Medicine, 101 Woodruff Circle WMB, Atlanta, GA 30306, USA
[c]Institute of Zoology, Department of Molecular and Behavioural Neuroendocrinology, University of Regensburg, D-93053 Regensburg, Germany
[d]Institute for Family Research and Counselling, University of Fribourg, Rue Faucigny 2, CH-1700 Fribourg, Switzerland
[e]Department of Psychology, Clinical Psychology and Psychobiology, University of Zurich, Binzmühlestrasse 14/Box 8, CH-8050 Zurich, Switzerland
[f]California School of Professional Psychology, Alliant International University, One Beach Street, Suite 100, San Francisco, CA 94133-1221, USA

Received 15 November 2006; received in revised form 7 March 2007; accepted 17 March 2007

KEYWORDS
Social support;
Stress;
Physical contact;
Cortisol;
Heart rate;
Oxytocin

Summary
In animal studies, positive social interaction and physical contact play a preeminent role in the control of behavioral and neuroendocrine responses to stress. The aim of this study was to determine whether specific kinds of couple interaction reduce hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA) and autonomic responses to psychosocial stress in women. Sixty-seven women, aged 20–37 years, who had been married or cohabiting with a male partner for at least 12 months at the time of the study, were exposed to a standardized psychosocial laboratory stressor (Trier Social Stress Test). Participants were randomly assigned to three study groups differing in the type of a 10-min period of social interaction with their partner prior to stress: $n = 25$ with no partner interaction, $n = 22$ with verbal social support, and $n = 20$ with physical contact (standardized neck and shoulder massage). Salivary free cortisol levels, plasma levels of oxytocin, heart rate, and psychological responses to stress were compared among the three study groups.
Women with positive physical partner contact before stress exhibited significantly lower cortisol and heart rate responses to stress but no different plasma oxytocin levels compared to women who received social support or no social interaction. Verbal social

*Corresponding author. Tel.: +41 44 635 7363; fax: +41 44 635 7359.
E-mail address: m.heinrichs@psychologie.uzh.ch (M. Heinrichs).

0306-4530/$ - see front matter © 2007 Elsevier Ltd. All rights reserved.
doi:10.1016/j.psyneuen.2007.03.011

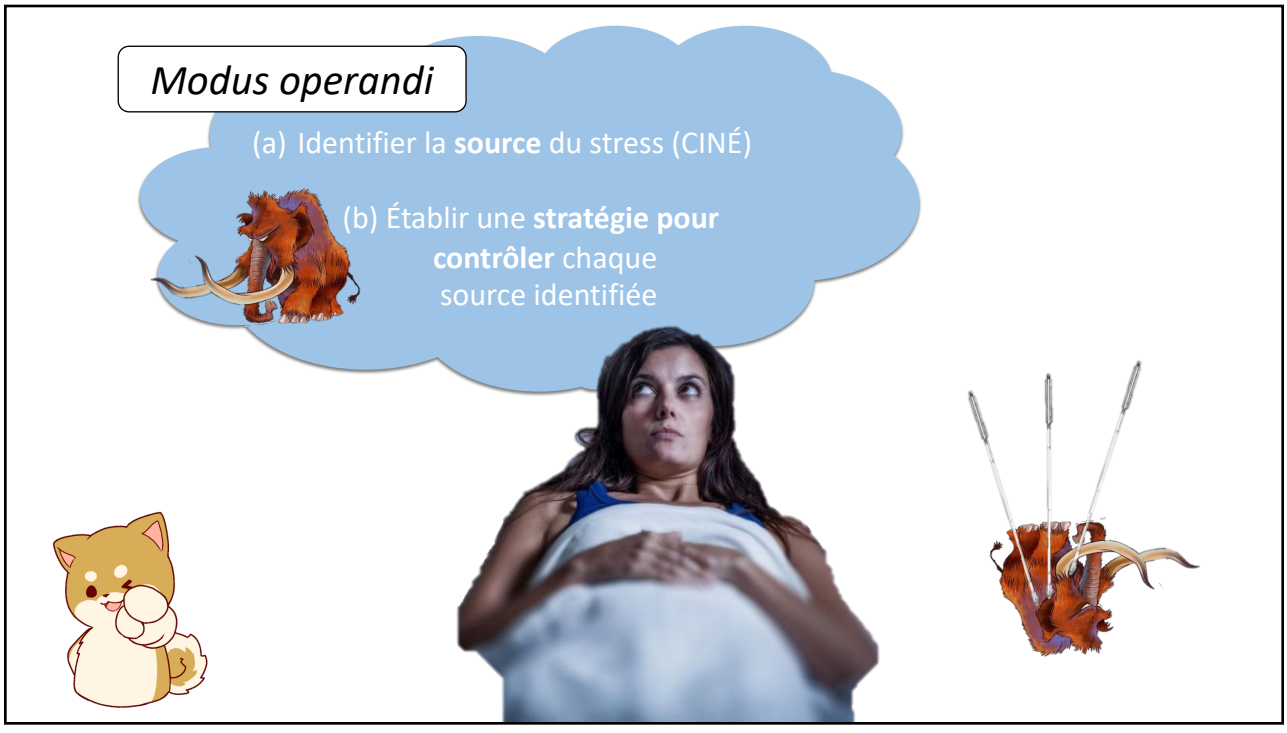
29

2. Repérer les stresseurs relatifs du quotidien et combattre leur chronicité

30

Modus operandi

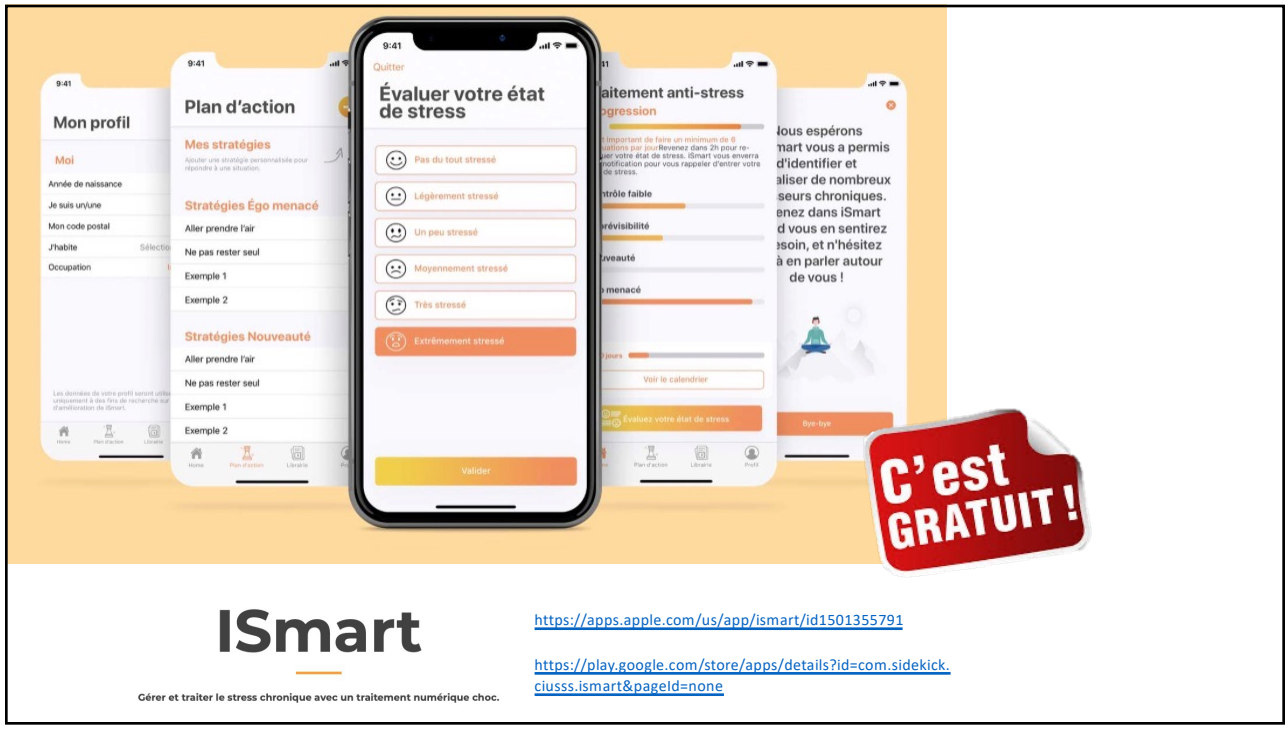
31


Modus operandi
(a) Identifier la **source** du stress (CINÉ)
(b) Établir une **stratégie pour contrôler** chaque source identifiée

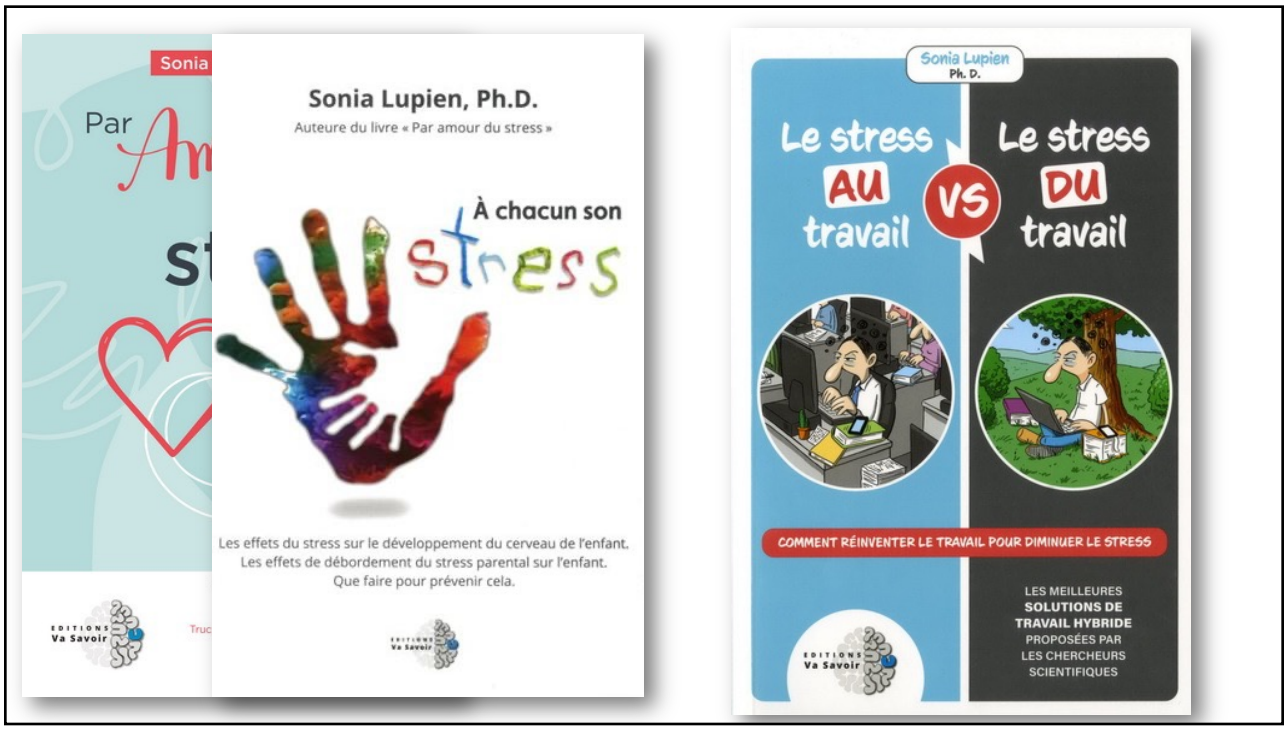
32

STRESS ET COMPAGNIE
ACCUEIL
À PROPOS
VALIDATION
TÉMOIGNAGES
ÉQUIPE
CONTACT
EN
www.stressinc.net
STRESS ET COMPAGNIE
ADHÉREZ À NOTRE PROGRAMME STRESS ET COMPAGNIE
Découvrez comment prendre le contrôle de votre stress au travail!
INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT
ACCÉDEZ AU PROGRAMME
ACTIVER VOTRE COMPTE
$12

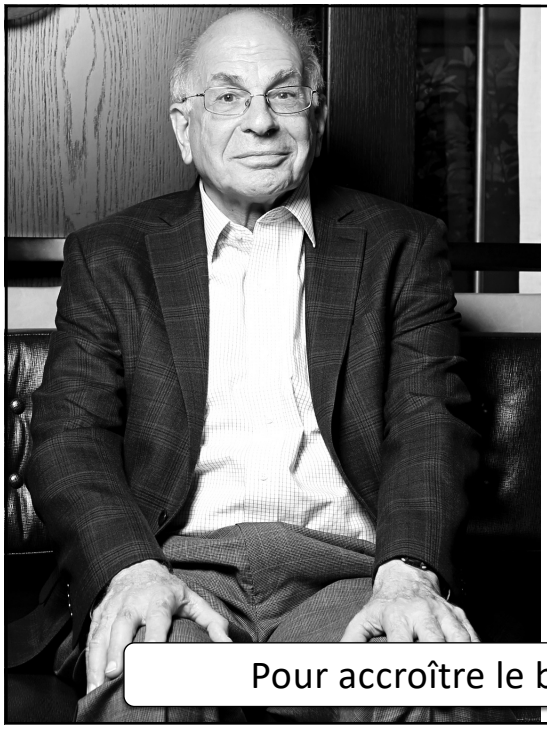
33


Mon profil
Plan d'action
Évaluer votre état de stress
C'est GRATUIT !
ISmart
Gérer et traiter le stress chronique avec un traitement numérique choc.
https://apps.apple.com/us/app/ismart/id1501355791
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sidekick.ciusss.ismart&pageId=none

34



35



Mieux gérer **son stress chronique**

Faire le lien entre **émotions et activité** pour mieux choisir

Optimiser la **qualité de nos moments sociaux**

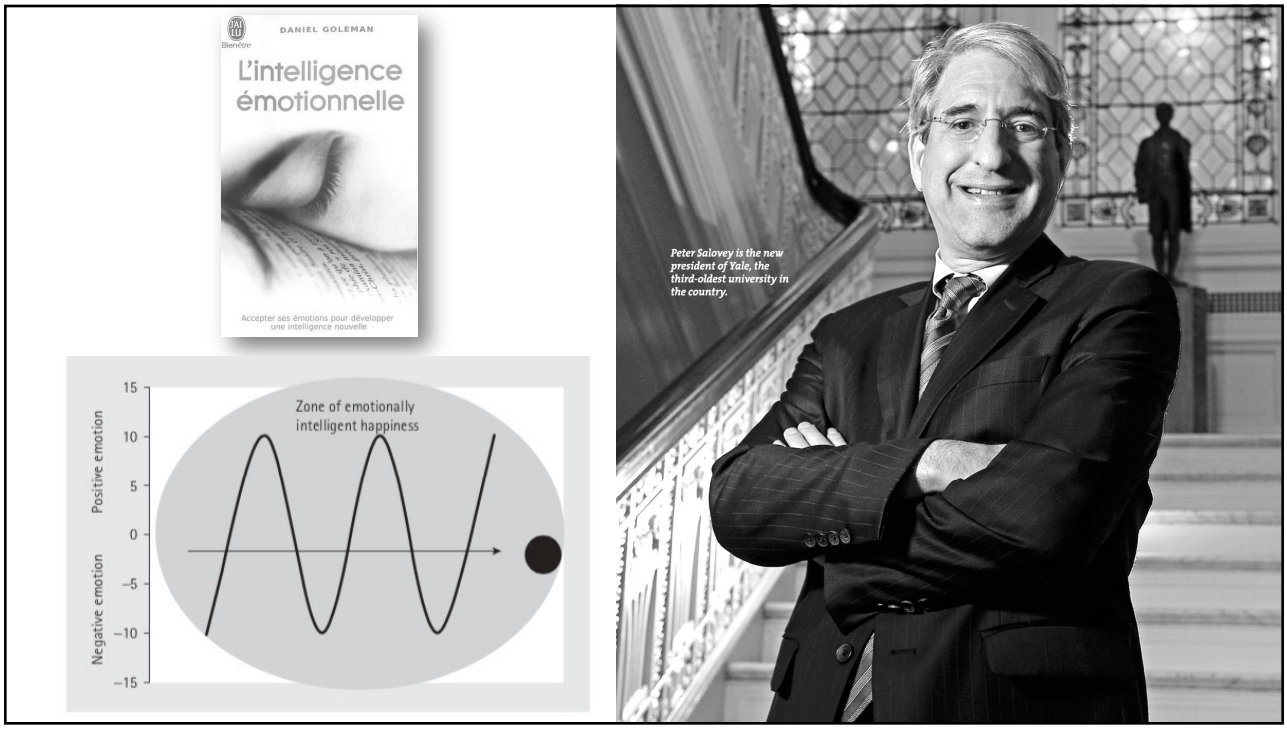
Pour accroître le bien-être des populations

36

Tentons d'approcher le bonheur…

Contrôler son stress chronique	Prendre conscience de ses émotions	Optimiser sa connexion aux autres
La biologie du stress	Le monde des émotions	Pourquoi ???
Le stress relatif	Conscience et régulation	Comment
Outils de contrôle	Et si une IA pouvait lire nos émotions	Jusqu'où ?

37

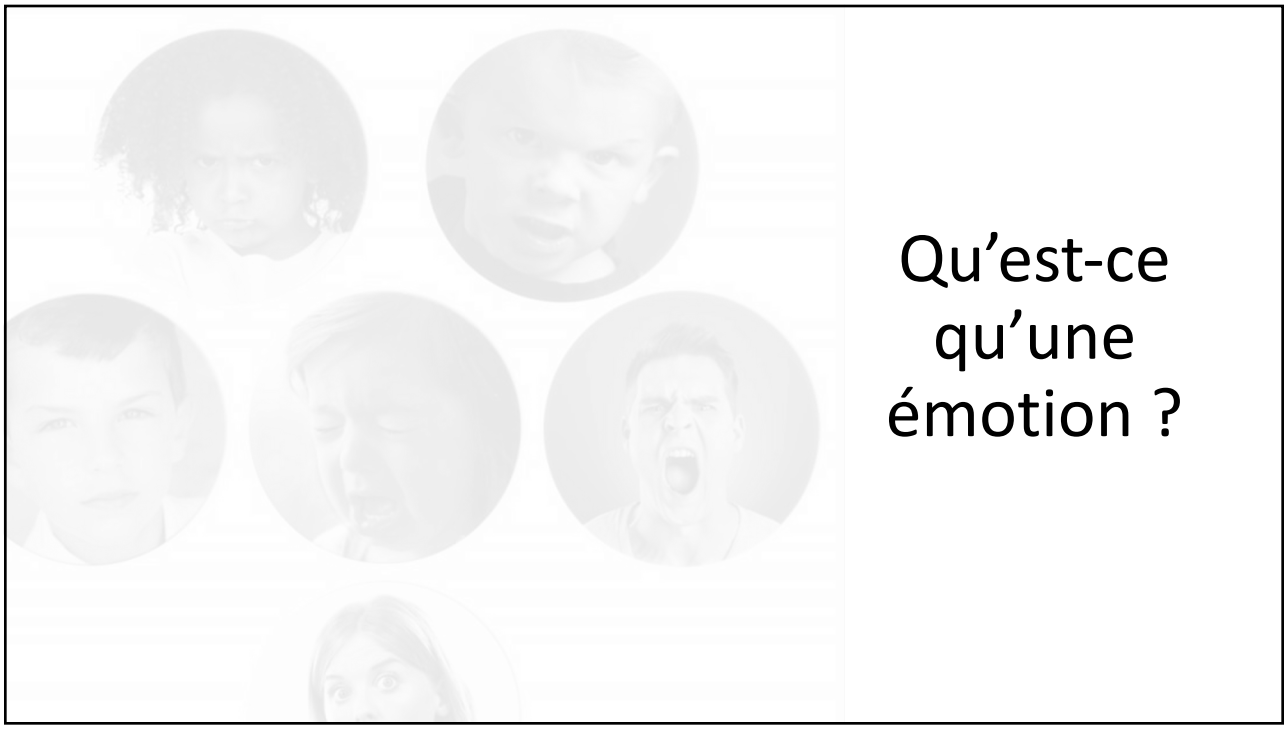


38

Les émotions sont **la clef** de notre bien-être !

S'entraîner à les **reconnaître** au quotidien, à comprendre leur **fonction**, à remarquer **quand** elles surviennent, c'est s'engager dans une voie de bien-être

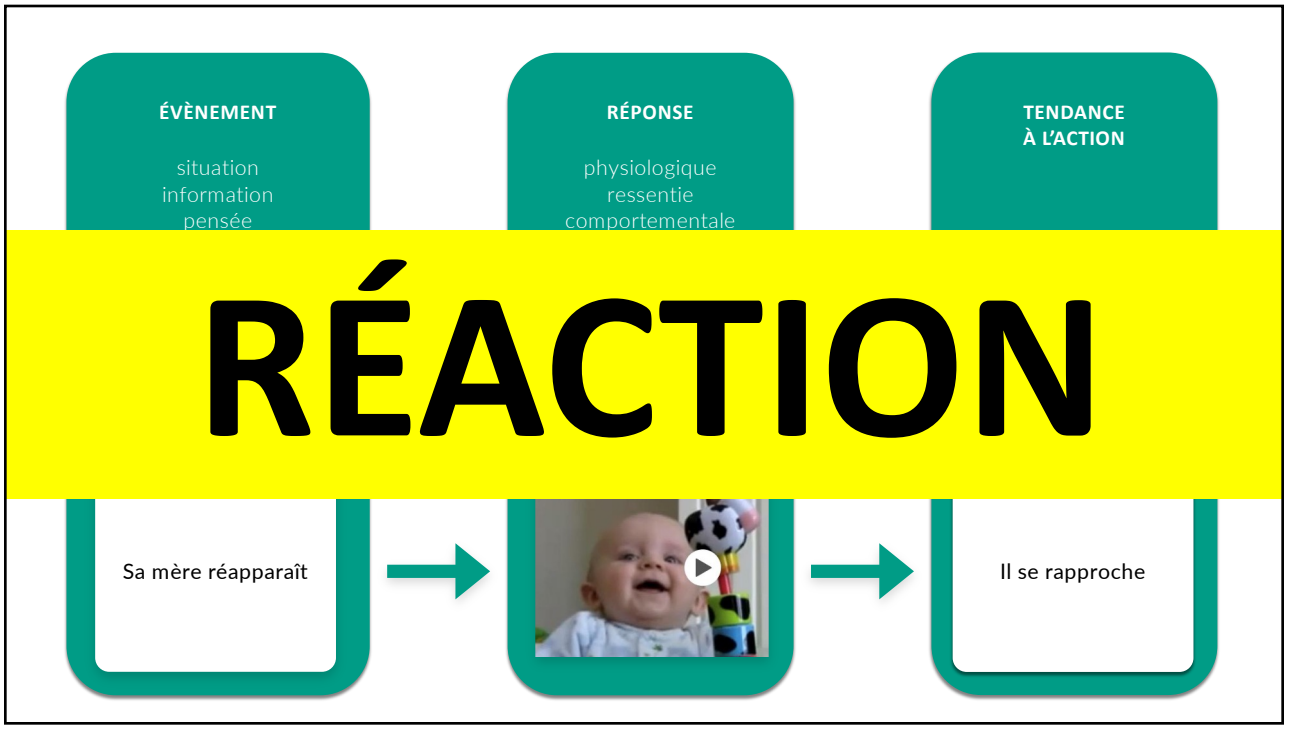
39



Qu'est-ce qu'une émotion ?

40

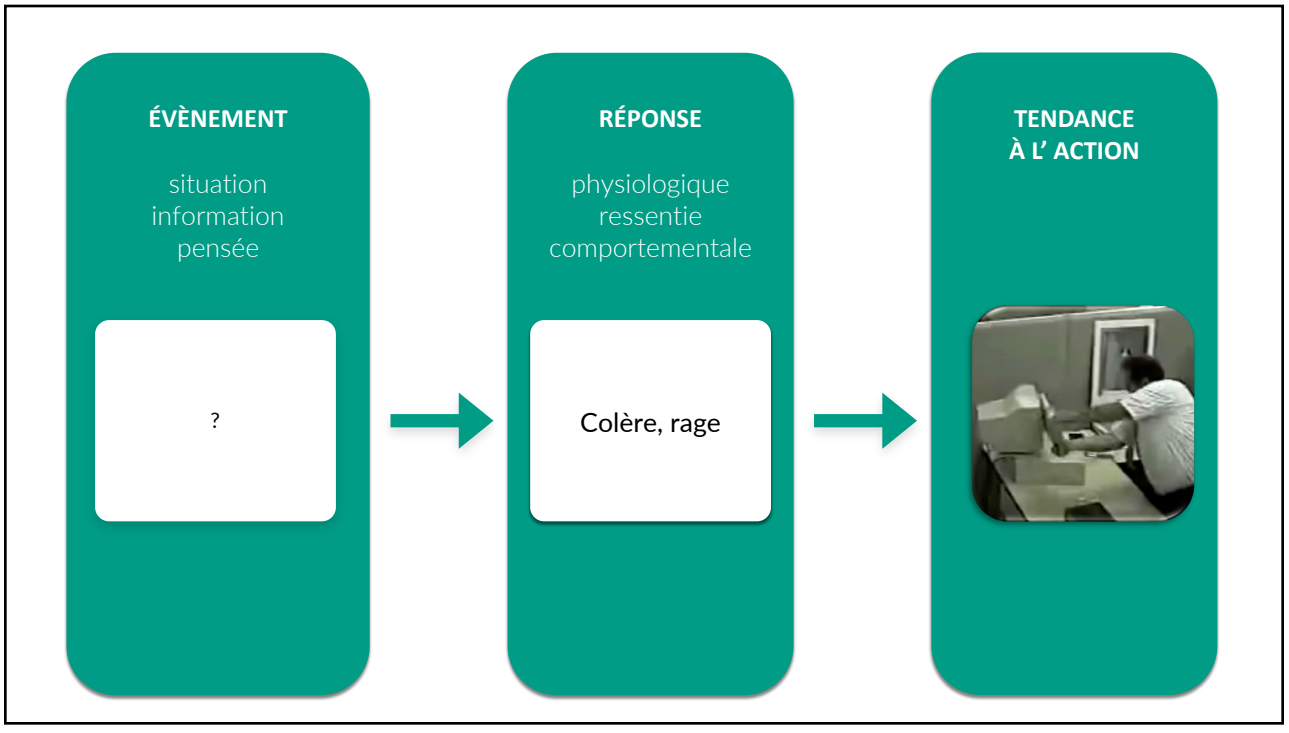
41


ÉVÈNEMENT
situation
information
pensée
RÉPONSE
physiologique
ressentie
comportementale
TENDANCE
À L'ACTION
RÉACTION
Sa mère réapparaît
Il se rapproche

42

Angry People & Computers Compilation
RANDOM VIDEOS
Pause (k)
0:41 / 5:17

43


ÉVÈNEMENT
situation
information
pensée
?
RÉPONSE
physiologique
ressentie
comportementale
Colère, rage
TENDANCE
À L' ACTION

44

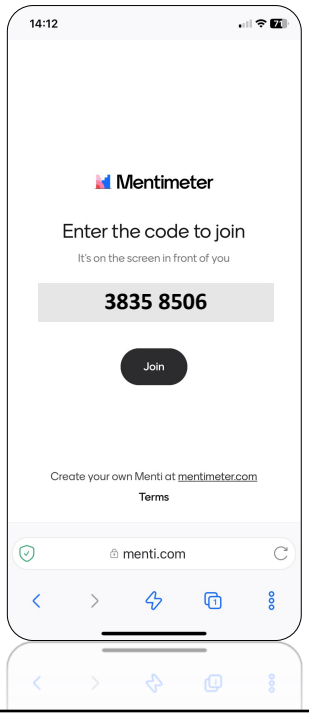
Combien croyez-vous qu'il existe d'émotions ?

45

1. Admiration
2. Adoration
3. Appréciation esthétique
4. Amusement
5. Colère
6. Anxiété
7. Émerveillement
8. Malaise (embarrassement)
9. Ennui
10. Calme (sérénité)
11. Confusion
12. Envie (craving)
13. Dégoût
14. Douleur empathique
15. Intérêt étonné, intrigué
16. Excitation (montée d'adrénaline)
17. Peur
18. Horreur
19. Intérêt
20. Joie
21. Nostalgie
22. Soulagement
23. Romance
24. Tristesse
25. Satisfaction
26. Désir sexuel
27. Surprise

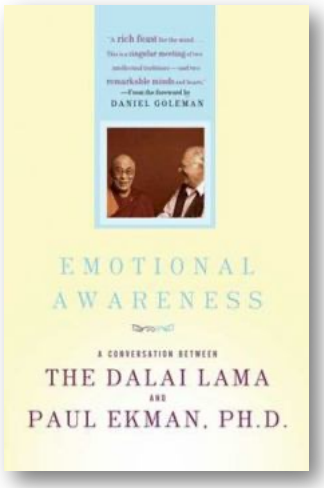
Cowen, A.S., Keltner, D., 2017. Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. Proc Natl Acad Sci USA 114, E7900–E7909. doi:10.1073/pnas.1702247114

46



1. Admiration
2. Adoration
3. Appréciation esthétique
4. Amusement
5. Colère
6. Anxiété
7. Émerveillement
8. Malaise (embarrassement)
9. Ennui
10. Calme (sérénité)
11. Confusion
12. Envie (craving)
13. Dégoût
14. Douleur empathique
15. Intérêt étonné, intrigué
16. Excitation (montée d'adrénaline)
17. Peur
18. Horreur
19. Intérêt
20. Joie
21. Nostalgie
22. Soulagement
23. Romance
24. Tristesse
25. Satisfaction
26. Désir sexuel
27. Surprise

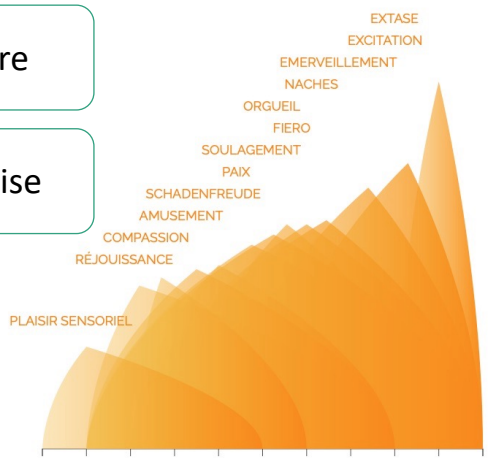
47



http://atlasofemotions.org/

Des familles d'émotions

- Tristesse
- Joie
- Peur
- Colère
- Dégoût
- Surprise
- Mépris



48

Comment reconnaître nos émotions ?

49

ÉVÈNEMENT

atteinte d'un but, adéquation avec nos valeurs, réalisation de soi

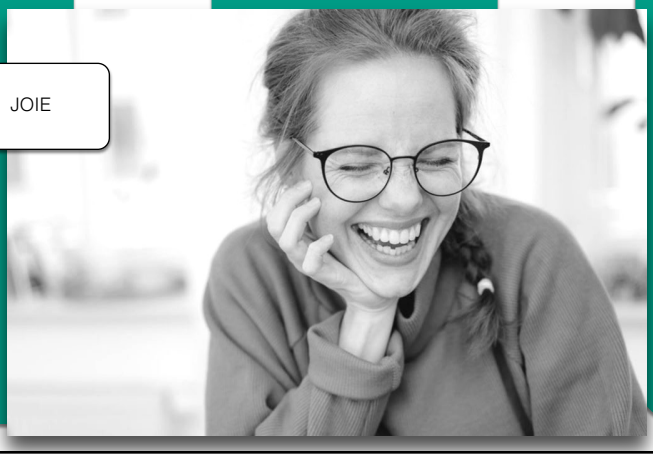
RÉPONSE

Sourire, rire, larmes, sautillement

TENDANCE À L' ACTION

Approche, ouverture, **motivation future**

JOIE



50

ÉVÈNEMENT	RÉPONSE	TENDANCE À L' ACTION
atteinte d'un but, adéquation avec nos valeurs, réalisation de soi	**Sourire**, rire, larmes, sautillement	Approche, ouverture, **motivation future**
obstruction à un but, injustice, perception de violation des règles	**Froncement de sourcils,** augmentation du RC, tension	**Retirer l'obstacle**, attaque

COLÈRE

51

	ÉVÈNEMENT	RÉPONSE	TENDANCE À L'ACTION
JOIE	**atteinte d'un but,** adéquation avec nos valeurs, réalisation de soi	**Sourire**, rire, larmes, sautillement	Approche, ouverture, **motivation future**
COLÈRE	**obstruction à un but, i**njustice, perception de violation des règles	**Froncement de sourcils,** augmentation du RC, tension	**Retirer l'obstacle**, attaque
TRISTESSE	**perte** d'un objet, d'une personne, d'un statut…	**Larmes,** baisse du tonus	**Récupérer des ressources,** demander aide
PEUR	**perception d'un danger /** menace au bien-être physique ou psychologique	**Réaction de stress,** augmentation RC, respiration	**Se protéger, fuir** pour éviter blessures
DÉGOÛT	**risque de contamination/objet, valeur que l'on rejette**	Réaction de retrait	**Répulsion,** éliminer l'objet contaminé
MÉPRIS	**actions immorales ou incorrecte d'une personne dont on se sent supérieur**	posture de pouvoir, se tenir droit, rouler des yeux, expression faciale	Affirmer sa supériorité

52

Les reconnaître, les relier à nos activités, en comprendre la fonction

53

54

VISION ENTREPRENEUR.E

Congrès ACQ

Et si le recours à **l'intelligence artificielle** pouvait nous soutenir dans cette conscience émotionnelle et dans la régulation de nos émotions…

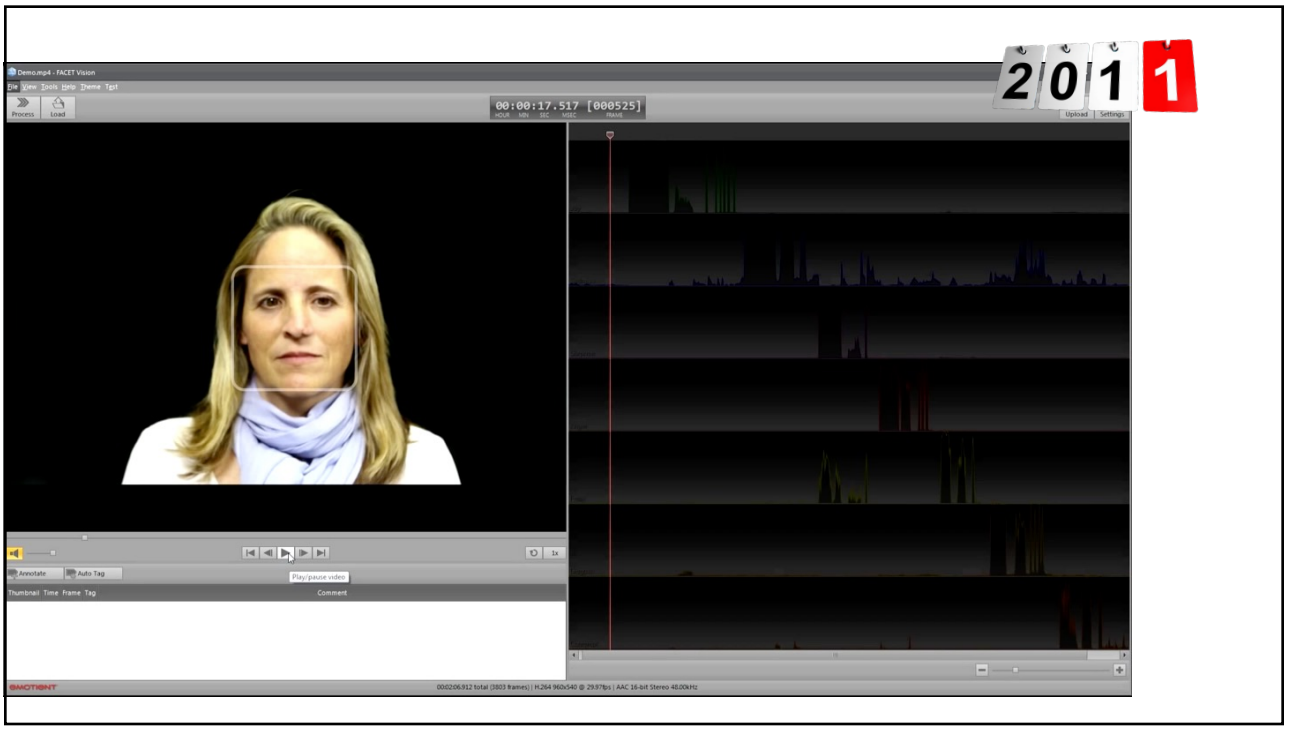
55

VISION ENTREPRENEUR.E

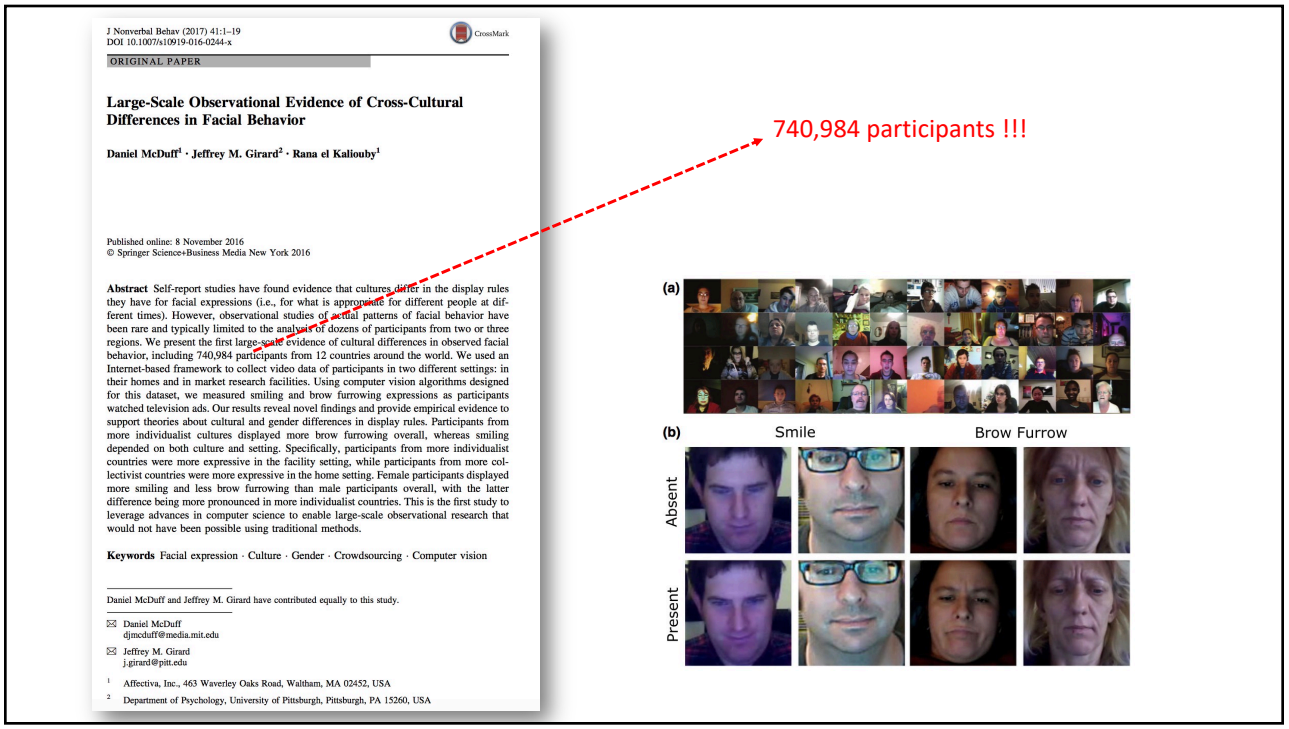
Congrès ACQ

L'**intelligence artificielle** (IA) **est un processus d'imitation de** l'**intelligence** humaine qui repose sur la création et l'application d'algorithmes exécutés dans un environnement informatique dynamique.

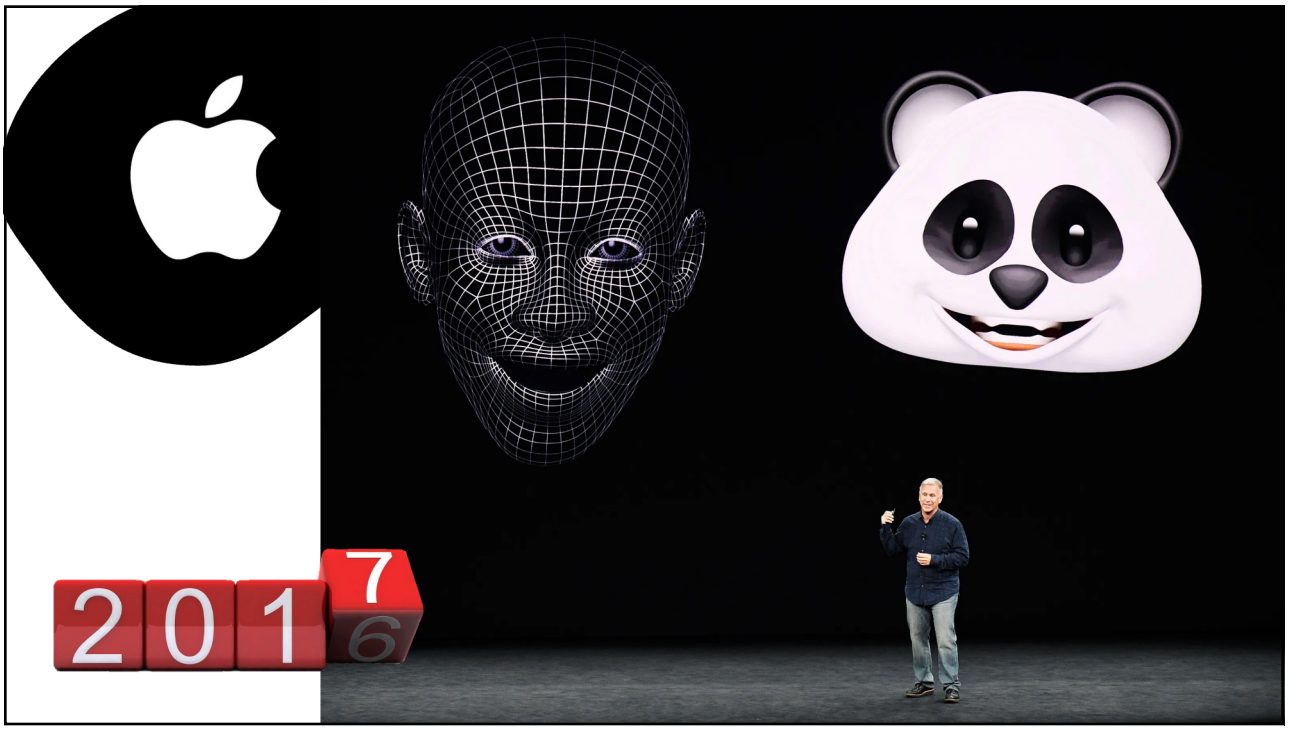
56


2011
00:00:17.517 [000525]

57


J Nonverbal Behav (2017) 41:1–19
DOI 10.1007/s10919-016-0244-x
ORIGINAL PAPER
Large-Scale Observational Evidence of Cross-Cultural Differences in Facial Behavior
Daniel McDuff[1] · Jeffrey M. Girard[2] · Rana el Kaliouby[1]
Published online: 8 November 2016
© Springer Science+Business Media New York 2016
Abstract Self-report studies have found evidence that cultures differ in the display rules they have for facial expressions (i.e., for what is appropriate for different people at different times). However, observational studies of actual patterns of facial behavior have been rare and typically limited to the analysis of dozens of participants from two or three regions. We present the first large-scale evidence of cultural differences in observed facial behavior, including 740,984 participants from 12 countries around the world. We used an Internet-based framework to collect video data of participants in two different settings: in their homes and in market research facilities. Using computer vision algorithms designed for this dataset, we measured smiling and brow furrowing expressions as participants watched television ads. Our results reveal novel findings and provide empirical evidence to support theories about cultural and gender differences in display rules. Participants from more individualist cultures displayed more brow furrowing overall, whereas smiling depended on both culture and setting. Specifically, participants from more individualist countries were more expressive in the facility setting, while participants from more collectivist countries were more expressive in the home setting. Female participants displayed more smiling and less brow furrowing than male participants overall, with the latter difference being more pronounced in more individualist countries. This is the first study to leverage advances in computer science to enable large-scale observational research that would not have been possible using traditional methods.
Keywords Facial expression · Culture · Gender · Crowdsourcing · Computer vision
Daniel McDuff and Jeffrey M. Girard have contributed equally to this study.
Daniel McDuff
djmcduff@media.mit.edu
Jeffrey M. Girard
j.girard@pitt.edu
1 Affectiva, Inc., 463 Waverley Oaks Road, Waltham, MA 02452, USA
2 Department of Psychology, University of Pittsburgh, Pittsburgh, PA 15260, USA
740,984 participants !!!
(a)
(b)
Smile
Brow Furrow
Absent
Present

58


2017

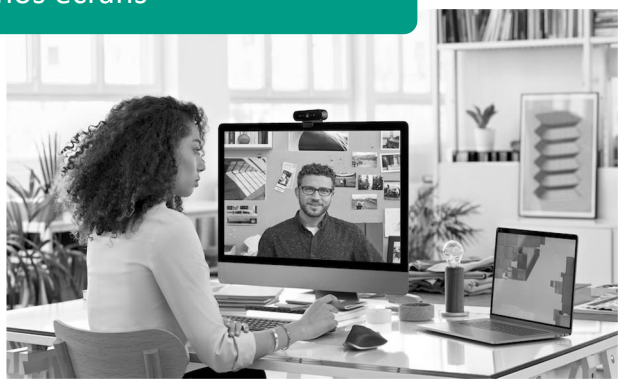
59

emo SciensS
Une collaboration Homme-IA éthique pour accroître l'intelligence émotionnelle et le bien-être dans les organisations

60

Constat de départ

Parce que nous passons **8 heures par jour** face à nos écrans



emosciens.com

61

Notre solution

Nous avons créé un **logiciel** que chacun d'entre vous peut activer quand il le souhaite

emosciens.com

62

Notre solution

Utilisateur

… puis continuer son travail et laisser EmoScienS faire le sien :

capter vos émotions en continu et en toute confidentialité

emosciens.com

63

Quand vous le voudrez, vous consulterez votre tableau de bord pour… découvrir votre humeur et votre niveau d'engagement

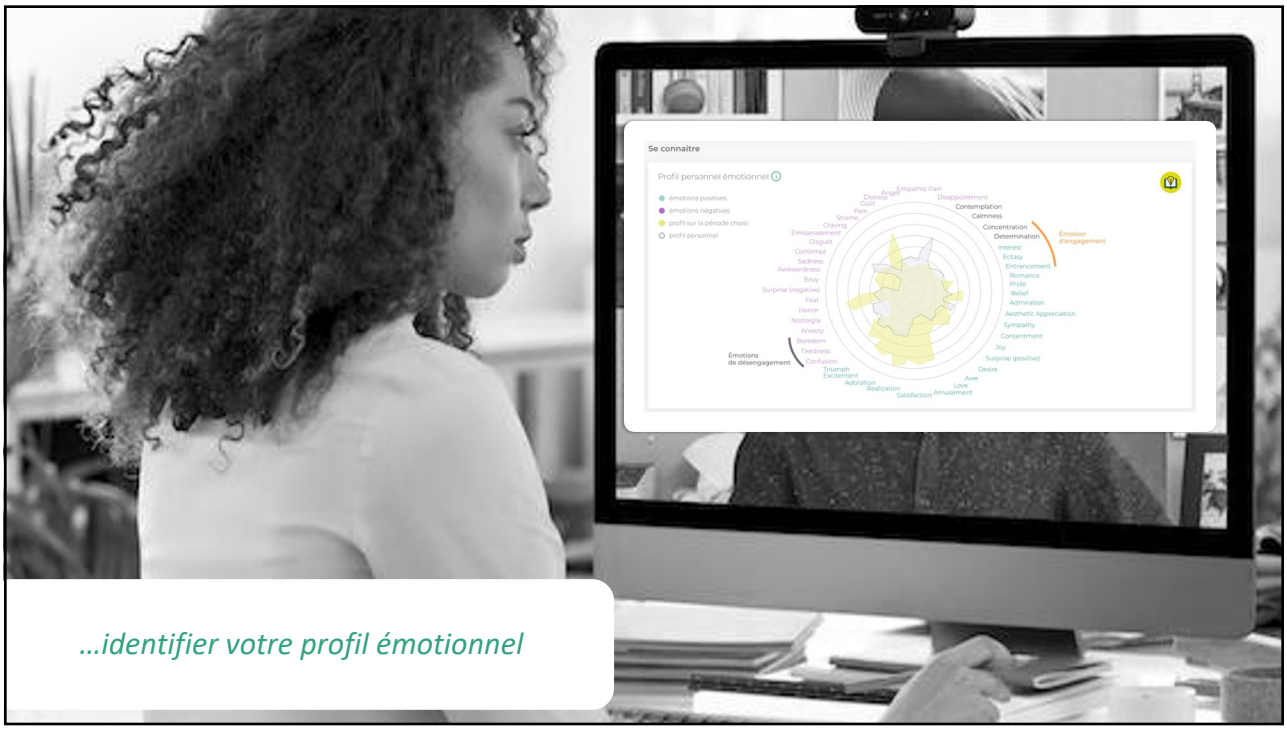
64

Repérer
Pique émotionnelle
émotions positives
émotions négatives
émotions d'engagement
émotions de désengagement
…repérer vos pics d'émotions pour une période choisie

65

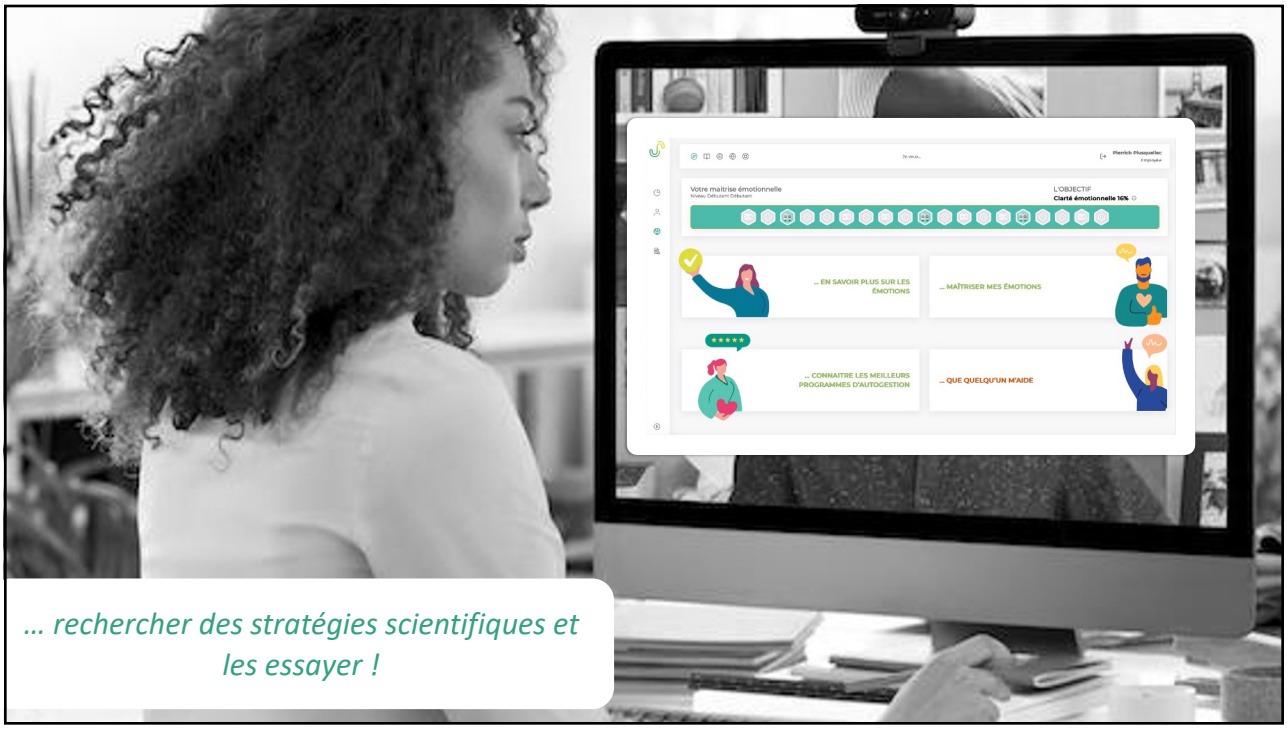
Veiller
La variation de mes émotions au cours de la journée
…veiller sur vos émotions au cours du temps

66



…identifier votre profil émotionnel

67

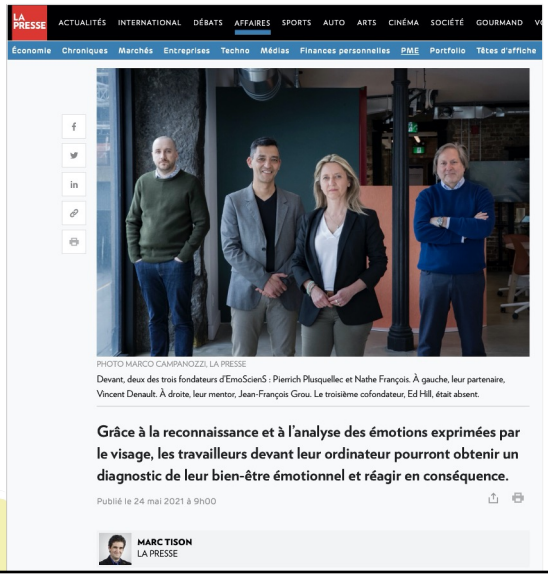


… rechercher des stratégies scientifiques et les essayer !

68

Forte présence médiatique

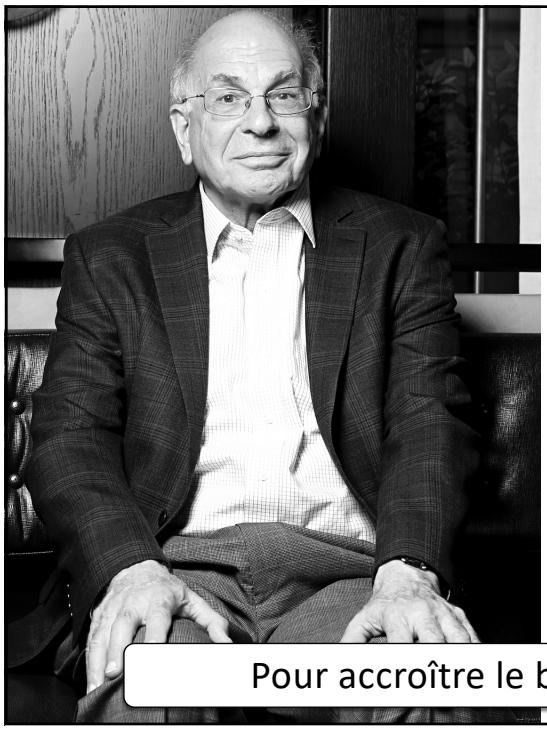
emosciens.com/medias



69

En savoir plus sur EmoSciens
www.emosciens.com

70



Mieux gérer **son stress chronique**

Faire le lien entre **émotions et activité** pour mieux choisir

Optimiser la **qualité de nos moments sociaux**

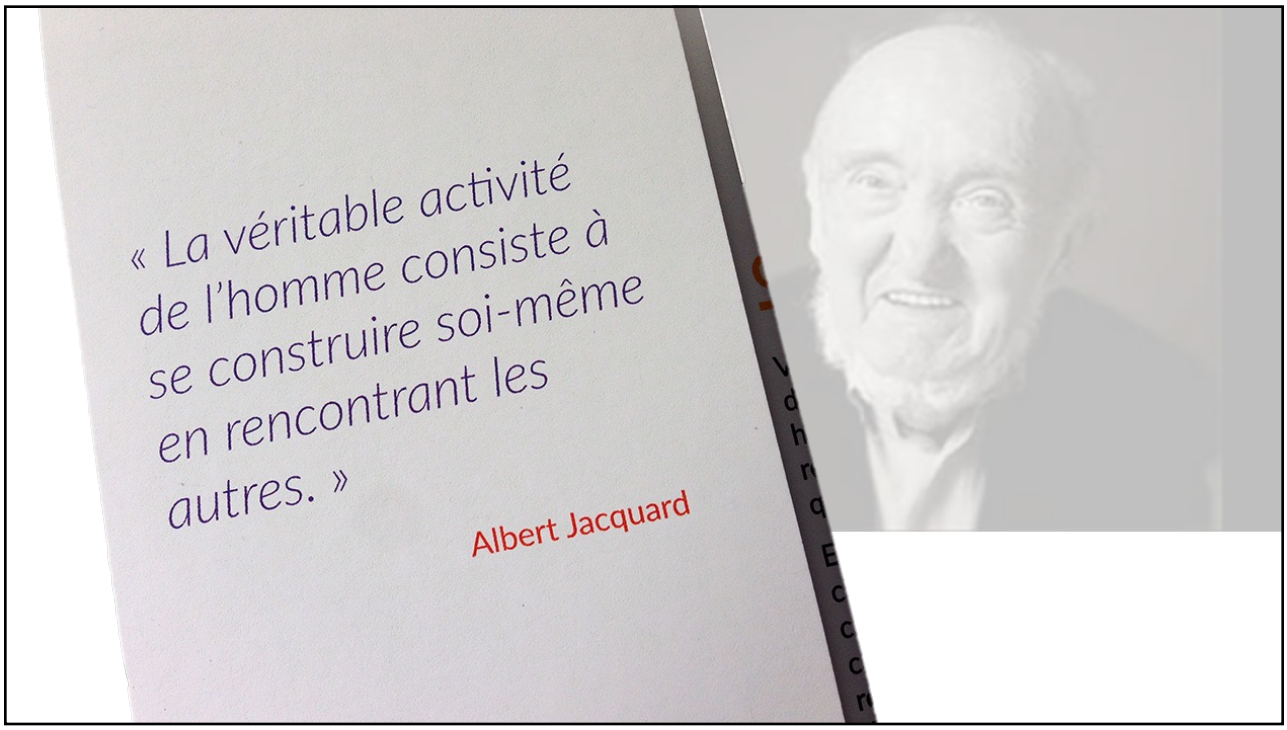
Pour accroître le bien-être des populations

71

Tentons d'approcher le bonheur…

Contrôler son stress chronique	Prendre conscience de ses émotions	Optimiser sa connexion aux autres
La biologie du stress	Le monde des émotions	Pourquoi ???
Le stress relatif	Conscience et régulation	Comment
Outils de contrôle	Et si une IA pouvait lire nos émotions	Jusqu'où ?

72



73

blagueur
1

insistant
2

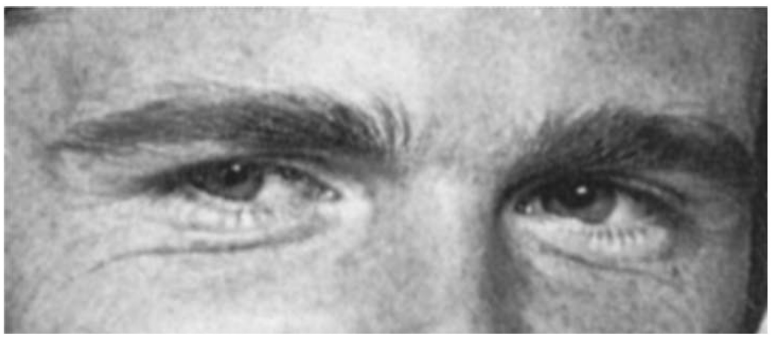
3
amusé

4
détendu

74

prudent
1

insistant
2



3
s'ennuyant

4
effondré

75

contemplatif
1

angoissé
2

3
encourageant

4
amusé

76

terrifié
1

bouleversé
2

3
arrogant

4
agacé

77

Qui est le chef ???

On est capable de juger avec une bonne précision (*7 fois sur 10*) qui est le chef sur une photo où deux personnes interagissent !

Le chef tend à avoir:

✓ pour les femmes, la tête légèrement orientée vers le bas

✓ pour l'homme des vêtements plus formels, et un corps penché vers l'avant

MAST, M. S., & Hall, J. A. (2004). Who Is the Boss and Who Is Not? Accuracy of Judging Status. Journal of Nonverbal Behavior, 28(3), 145–165.

78

79

HUMAN
UN FILM DE
YANN ARTHUS-BERTRAND
https://www.youtube.com/watch?v=FLqft-ICVQo

80

la **contagion émotionnelle,** un mécanisme adaptatif

81

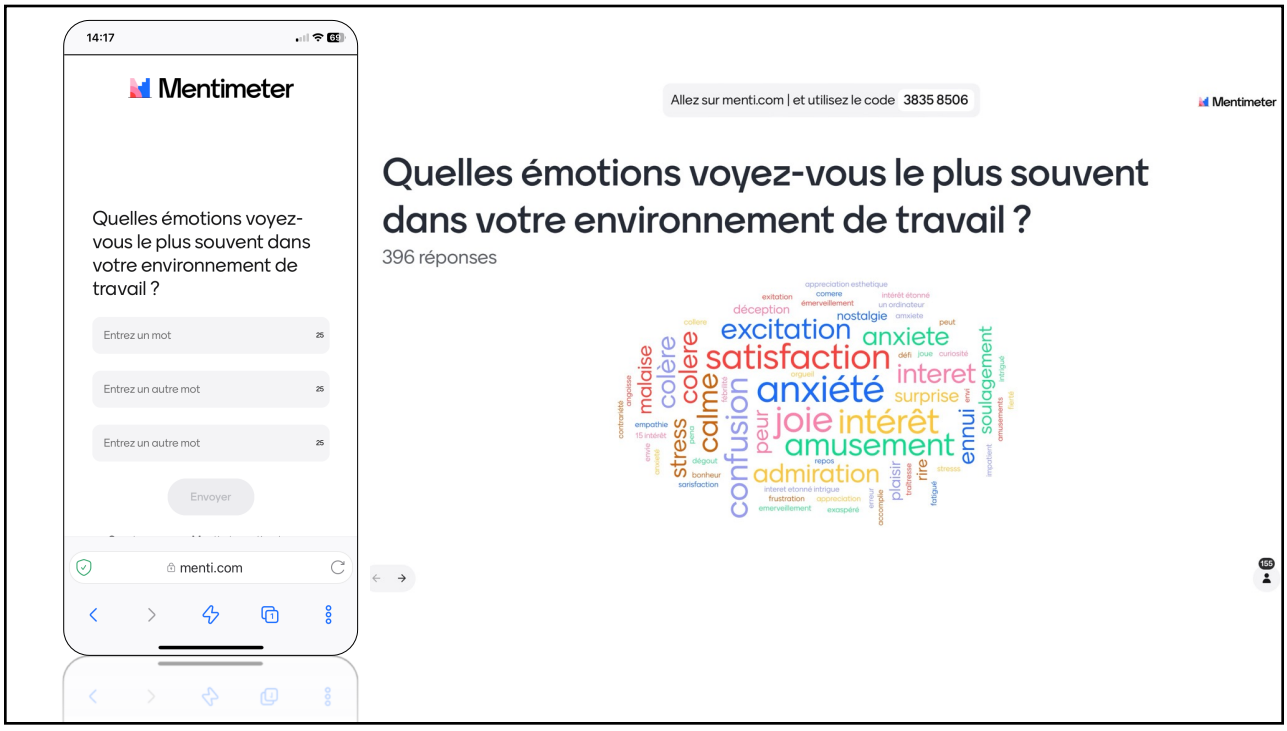
Contagion émotionnelle: la tendance à mimer et synchroniser les expressions faciales, vocalisations, postures et mouvements avec ceux d'une autre personne. Ce mimétisme et cette synchronisation ayant pour conséquence la *convergence émotionnelle*.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press / Buchanan, T. W., Bagley, S. L., Stansfield, R. B., & Preston, S. D. (2012). The empathic, physiological resonance of stress. Social Neuroscience. http://doi.org/10.1080/17470919.2011.588723

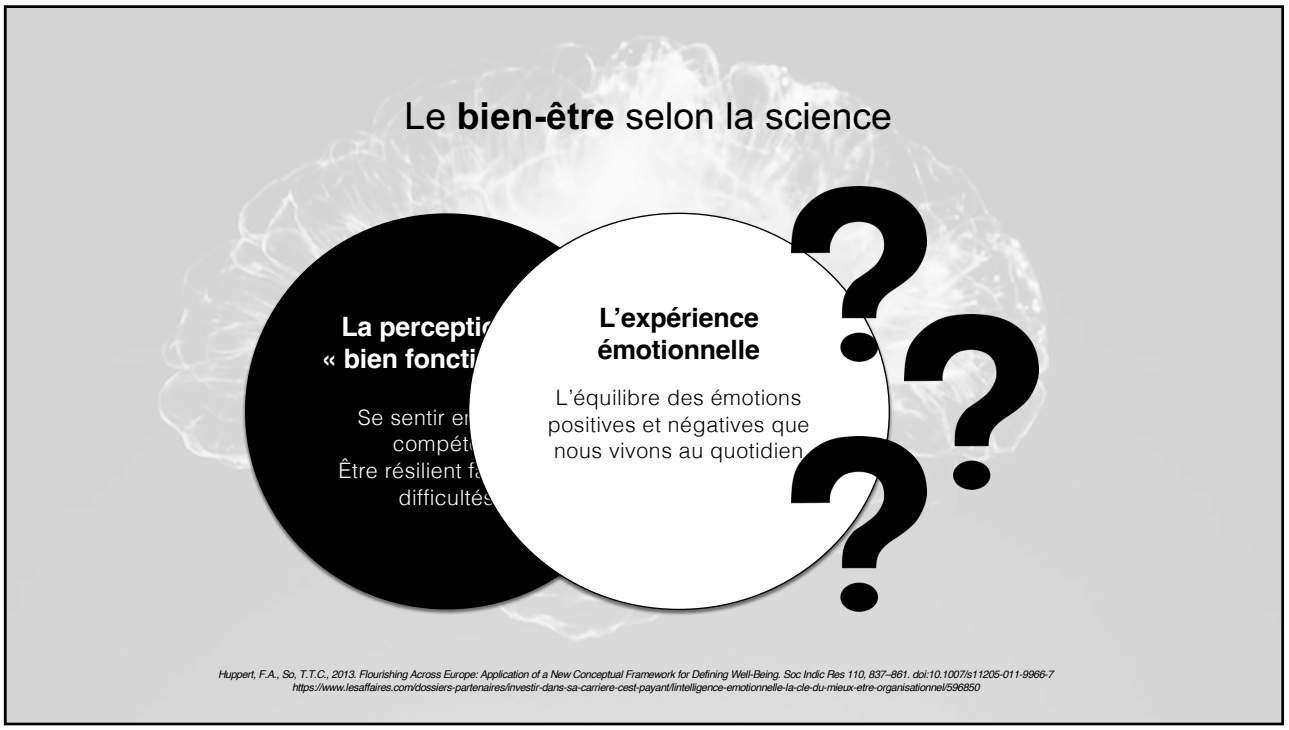
82

https://www.youtube.com/watch?v=iZ1P7NjY4hA

83



84


Le **bien-être** selon la science
La percepti
« bien fonct
Se sentir e
compét
Être résilient f
difficulté
L'expérience émotionnelle
L'équilibre des émotions positives et négatives que nous vivons au quotidien
?
?
?
Huppert, F.A., So, T.T.C., 2013. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. Soc Indic Res 110, 837–861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7
https://www.lesaffaires.com/dossiers-partenaires/investir-dans-sa-carriere-cest-payant/lintelligence-emotionnelle-la-cle-du-mieux-etre-organisationnel/596850

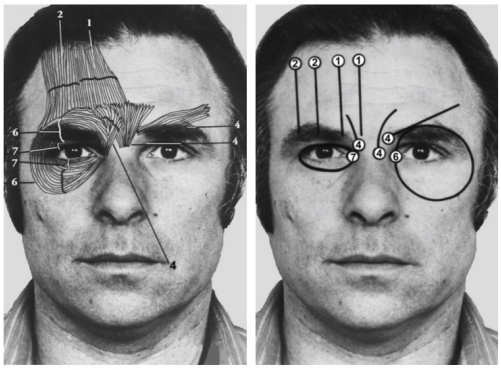
85

Cultiver l'empathie
La capacité à reconnaître, comprendre et partager les états émotionnels d'autres personnes sans les confondre avec les nôtres
Accroître la qualité des relations sociales avec les autres

86

Chapter 2: *Upper Face Action Units*

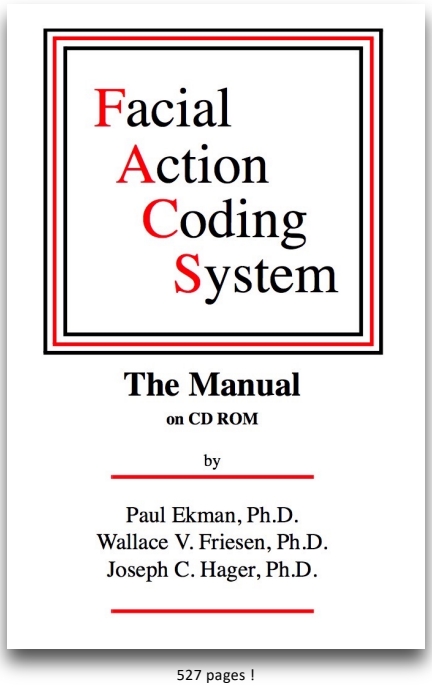
Figure 2-1. Muscles underlying upper face Action Units.



Muscular Anatomy **Muscular Action**

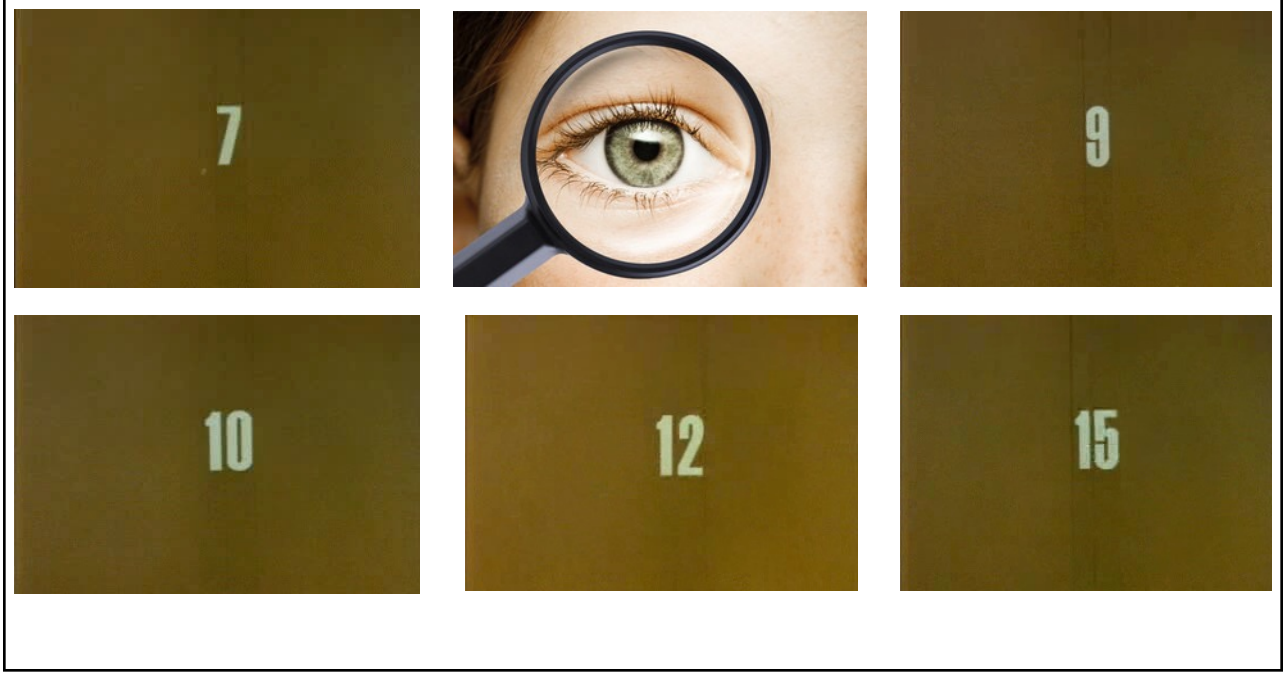
Figure 2-1 shows the muscles that underlie the Action Units (AUs) responsible for changing the appearance of the eyebrows, forehead, eye cover fold, and the upper and lower eyelids.

In this chapter, you first learn AU 4, which lowers and draws the eyebrows together. Then you learn AU 1, which raises the inner corner of the brow, and then AU 2, which raises the outer corner of the brow. The next two AUs concern the eyelids: AU 5 raises the upper eyelid, widening the eye aperture; AU 7 tightens the eyelids, narrowing the eye aperture. Then



527 pages !

87



88

89

Surprise

Du, S., Tao, Y., & Martinez, A. M. (2014). Compound facial expressions of emotion. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 111(15), E1454–62.

90

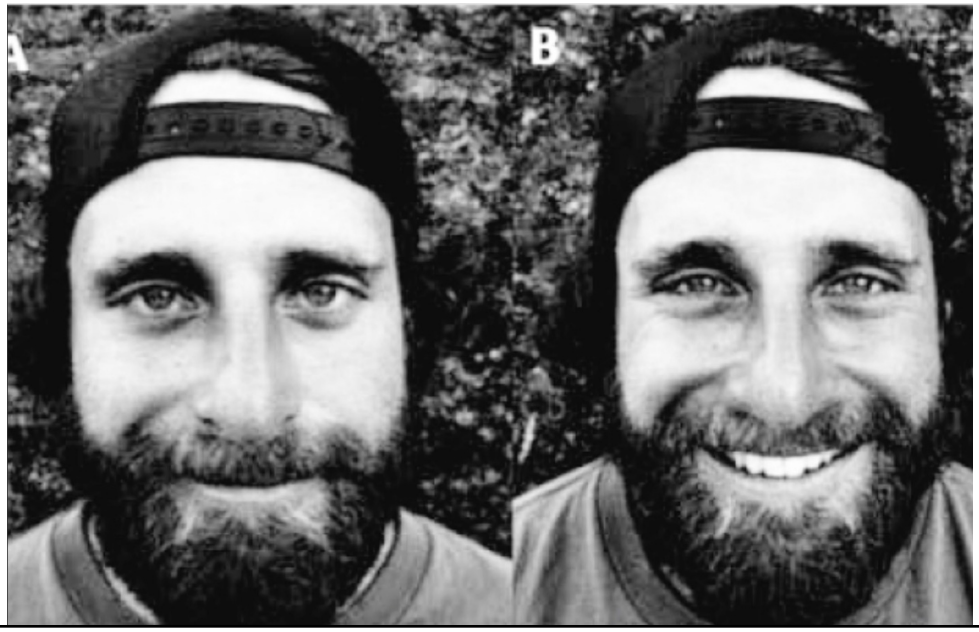
Joie

AU12 - étirer obliquement les coins de ses lèvres pour former un sourire
AU25 - séparer ses lèvres

AU6 - lever de joue qui comprime la paupière et fait apparaitre des pattes d'oie aux coins des yeux

91

Le sourire de Duchenne



92

Tristesse

AU4 -froncer les sourcils
AU15 - coins extérieurs de la bouche sont tirés vers le bas

AU1 - intérieur des sourcils vers le haut
AU6 - lever de joue qui comprime la paupière et fait apparaitre des pattes d'oie aux coins des yeux
AU11 - étirement oblique des coins des lèvres vers le haut
AU17 - lever du menton qui comprime les lèvres

93

Joie

AU12 - étirer obliquement les coins de ses lèvres pour former un sourire
AU25 - séparer ses lèvres

AU6 - lever de joue qui comprime la paupière et fait apparaitre des pattes d'oie aux coins des yeux

Elle apparait quand la personne a atteint un but/un accomplissement

Elle sert à alimenter une motivation future

Tristesse

AU4 -froncer les sourcils
AU15 - coins extérieurs de la bouche sont tirés vers le bas

AU1 - intérieur des sourcils vers le haut
AU6 - lever de joue qui comprime la paupière et fait apparaitre des pattes d'oie aux coins des yeux
AU11 - étirement oblique des coins des lèvres vers le haut
AU17 - lever du menton qui comprime les lèvres

Elle apparait quand la personne a subi une perte (objet, personne…)

Elle sert à récupérer des ressources et demander de l'aide

Peur

AU1 - intérieur des sourcils vers le haut
AU4 - froncer les sourcils
AU20 - coins extérieurs de la bouche sont tirés horizontalement
AU25 - lèvres sont séparées

AU2 - extérieur des sourcils vers le haut
AU5 - paupières du haut levées, yeux plus grands
AU26 - mandibule relâchée (non illustrée)

Elle apparait quand le bien-être physique ou psychologique de la personne est menacé

Elle sert à éviter la menace et réduire les blessures

*Les **AU** en gras sont celles qui sont toujours présentes pour l'émotion considérée. Les autres AU sont optionnelles.*

Colère

AU4 - froncer les sourcils
AU7 - paupières tendues, particulièrement celle du bas qui se lève pour recouvrir plus l'oeil
AU24 - presser ses lèvres l'une sur l'autre

AU10 - soulever la lèvre du haut en découvrant les dents
AU17 - lever du menton qui comprime les lèvres
AU23 - lèvres sont fermées et le rouge des lèvres s'amincit

Elle apparait quand la personne perçoit une obstruction à un but, une injustice, une violations des règles

Elle sert à retirer l'obstacle

Surprise

AU1 - intérieur des sourcils vers le haut
AU2 - extérieur des sourcils vers le haut
AU25 - lèvres sont séparées
AU26 - mandibule relâchée

AU5 - paupières du haut levées, yeux plus grands

Elle apparait quand la personne se retrouve face à une objet, une situation nouvelle et soudaine

Elle sert à s'orienter et obtenir plus d'informations

Dégoût

AU9 - froncer le nez vers le haut
AU10 - soulever la lèvre du haut en découvrant les dents
AU17 - lever du menton qui comprime les lèvres

AU4 -froncer les sourcils
AU24 - presser ses lèvres l'une sur l'autre

Elle apparait quand la personne est en présence d'un risque de contamination, d'un objet pourri

Elle sert à repousser/éliminer l'objet contaminé

*Les **AU** en gras sont celles qui sont toujours présentes pour l'émotion considérée. Les autres AU sont optionnelles.*

94

95

96

97

98

99

Reconnaître / prendre conscience de nos propres émotions

100

Reconnaître / prendre conscience des émotions de l'autre, et les mettre en perspective

101

Prendre une distance
intérieure
Se dissocier
Son émotion n'est pas la mienne

102

Refléter la situation à l'autre avec bienveillance
en essayant de relier émotion et besoin dans le contexte (…)

104

Utiliser la contagion émotionnelle

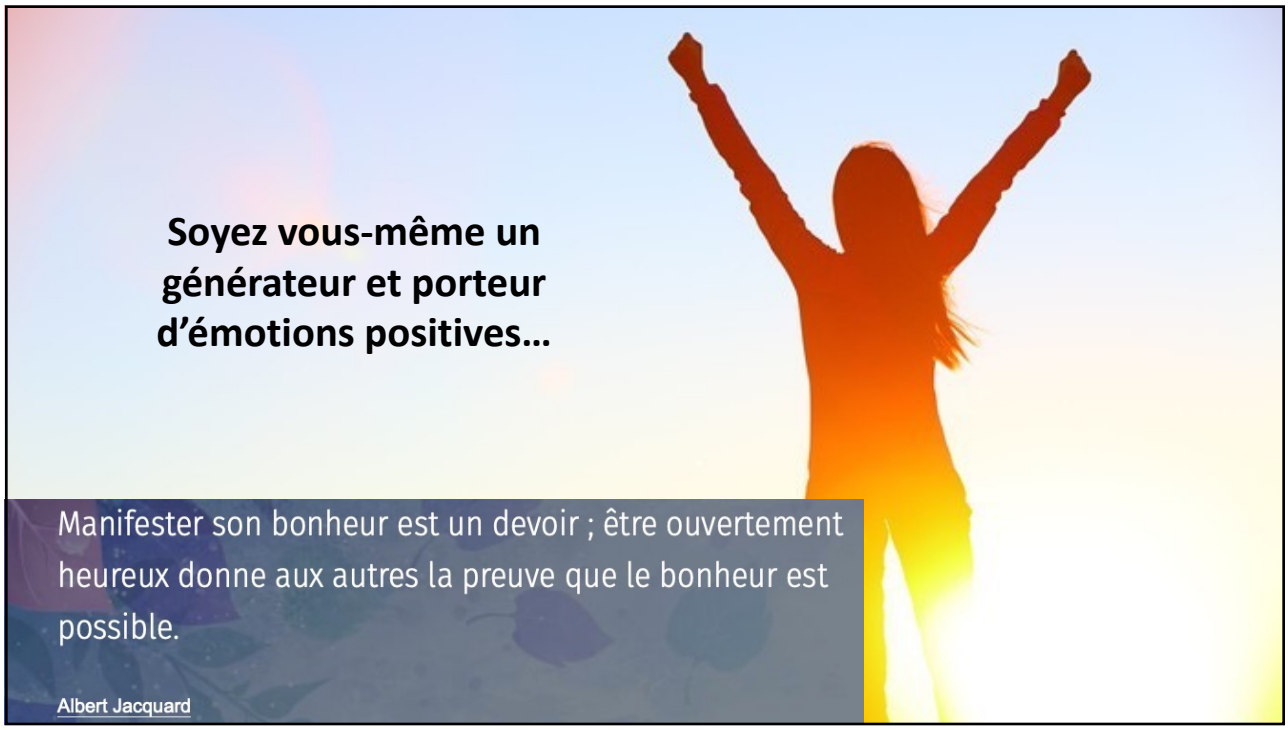
105

106

Laissez-vous contaminer par des émotions positives…

- En vous entourant de personnes positives et énergiques
- En allant voir des spectacles d'humour
- En regardant des comédies ou des films de Noël ou des vidéos de chats

107



108

1. Admiration
2. Adoration
3. Appréciation esthétique
4. Amusement
5. Colère
6. Anxiété
7. Émerveillement
8. Malaise (embarrassement)
9. Ennui
10. Calme (sérénité)
11. Confusion
12. Envie (craving)
13. Dégoût
14. Douleur empathique
15. Intérêt étonné, intrigué
16. Excitation (montée d'adrénaline)
17. Peur
18. Horreur
19. Intérêt
20. Joie
21. Nostalgie
22. Soulagement
23. Romance
24. Tristesse
25. Satisfaction
26. Désir sexuel
27. Surprise

Cowen, A.S., Keltner, D., 2017. Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. Proc Natl Acad Sci USA 114, E7900–E7909. doi:10.1073/pnas.1702247114

109

Savourer ses émotions positives

Ensemble de stratégies pour maintenir et accroître les émotions positives

- *Partager avec d'autres*
- *Renforcer sa mémoire de moments +*
- *S'autoféliciter*
- *Aiguiser ses sens*
- *Se comparer*
- *Se laisser absorber*
- *Agir comme quelqu'un d'heureux*
- *Conscience temporelle : se rappeler du +*

Fredrickson, B.L., Joiner, T., 2018. Reflections on Positive Emotions and Upward Spirals. Perspect Psychol Sci 13, 194–199. doi:10.1177/1745691617692106

110

VISION ENTREPRENEUR.E

Congrès ACQ

Pour conclure…

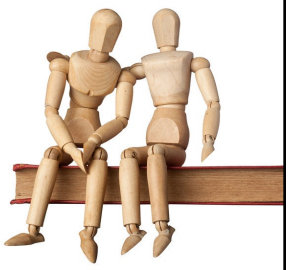
111

112

VISION ENTREPRENEUR.E

Congrès ACQ

- entraînez-vous **à contrôler votre stress**
- cultivez votre capacité à **reconnaitre vos émotions, les comprendre et influencer leur équilibre**
- portez à votre attention / **conscience** les expressions faciales d'émotions des autres
- Soyez **positifs et contagieux** !



113

MERCI!

ASSOCIATION DE LA CONSTRUCTION DU QUÉBEC

pierrich.plusquellec@umontreal.ca

114