

Sommaire

Introduction13

1 - Définir les émotions17

1. Un peu d'histoire...18
2. Qu'est-ce qu'une émotion ?22
3. Quelles émotions ?42
4. L'essentiel à retenir48

2 - Comprendre la mécanique du cœur49

1. L'intelligence émotionnelle50
2. Les mécanismes émotionnels54
3. Le langage du corps : le cœur, la tête et le corps56
4. Neuropsychologie des émotions66
5. L'empathie en question75
6. L'essentiel à retenir83

3 - Accompagner dans l'apprentissage de la vie émotionnelle85

1. L'attachement86
2. Écouter/Verbaliser89
3. L'enfant atypique : exemple de l'hypersensibilité115
4. Le cas de l'alexithymie121
5. Accompagner NOS émotions125
6. L'essentiel à retenir134

4 - Qu'en est-il à l'école ?135

1. L'intelligence émotionnelle, ça s'apprend !136
2. Émotions et programmes scolaires140
3. Émotions et apprentissages scolaires143
4. L'essentiel à retenir152

5 - Les quatre émotions dites de base : colère, peur, tristesse et joie153

1. La colère154
2. La peur172
3. La tristesse183
4. La joie190
5. L'essentiel à retenir200

Conclusion203

Remerciements207

Notes208

*« Mais alors, dit Alice, si
le monde n'a absolument
aucun sens, qui nous empêche
d'en inventer un ? »*

Lewis Carroll