

<https://eluardvenissieux.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article711>

CORDEE LYON 3 : DECOUVRIR SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



CORDEES DE LA REUSSITE - 2019-2020 -
Date de mise en ligne : mercredi 12 février 2020

Copyright © Collège Paul Eluard, Vénissieux - Tous droits réservés

Le mardi 4 Février, les élèves du groupe du parcours d'excellence Lyon 3 ont découvert leur intelligence émotionnelle et visité l'université Lyon 3 Jean Moulin en deux temps.

De 9h à 11h nous avons appris à distinguer nos émotions et pourquoi nous devons les gérer grâce à l'intervenant, Denis Bouillet.

Nous avons d'abord brièvement parlé du fonctionnement du cerveau. Notre cerveau est divisé en trois parties : le cerveau reptilien (instinctif), le cerveau limbique (émotif) et le cortex (logique). De surcroît, il est séparé en deux hémisphères, le gauche, s'occupant de la logique et le droit qui s'occupe des émotions.



Nous avons ensuite vu les états internes, ce qui les influence, les conséquences et le spectre émotionnel. On remarque dans celui-ci que lorsque les émotions deviennent trop intenses, cela devient dangereux.

Un schéma nous a ensuite été présenté. Il représentait les émotions par lesquelles nous passons lorsqu'un événement triste nous arrive. Ce schéma est inspiré de la « courbe du deuil » faite par Elisabeth Kübler-Ross.



Enfin nous avons vu la clé pour gérer nos émotions : les identifier, les accueillir et enfin les transformer, c'est-à-dire voir « ce que nous pouvons en faire pour conduire notre vie quels que soient les domaines ». Nous avons terminé en voyant les 4 grandes natures d'émotions décrites par Paul Ekman : la peur, la colère, la tristesse, le dégoût.

De 11h à 12h nous avons ensuite pu visiter l'université Lyon 3 en passant par la cour, la bibliothèque (les espaces calmes, groupes et silencieux) et un amphithéâtre vide.



Cette sortie nous a permis de comprendre nos émotions de les gérer et de ne pas se noyer dedans lorsqu'elles sont négatives. Nous avons en outre su que les émotions ne doivent pas être trop intenses car cela peut être dangereux. Grâce à la visite, nous savons désormais comment est une université, de quoi elle est composée et comment les cours s'y passent.

Pour les Parcours d'excellence : Lina Houaoui