



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# Atelier

## Comment développer la gestion des émotions en médecine générale ?

A.Cabrol, A.F. Scherer, M.Lhermine, E. Escourrou  
DUMG Toulouse - Toulouse (France)



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# Objectifs de l'atelier

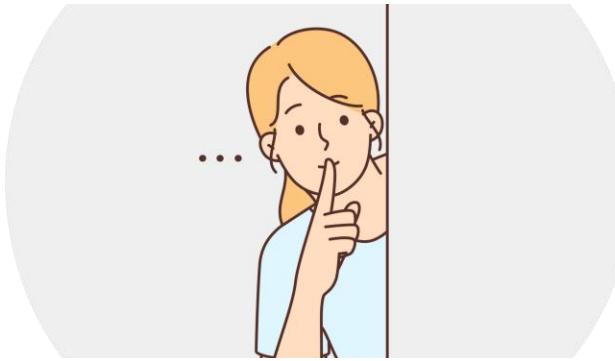
- 1** Sensibiliser aux enjeux émotionnels de la relation de soin
- 2** Expérimenter les différentes dimensions de la compétence émotionnelle
- 3** Transmettre des outils pour enseigner ces compétences à leurs pairs et aux internes



# Règles de groupe



**Bienveillance**



**Confidentialité**



**Écoute active**



**non-jugement**

MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# 1 Identification



# 2 Compréhension



## Travail de groupe en binôme

**Pensez à une situation en consultation lors de laquelle vous avez ressenti une émotion notable**

Nommez cette émotion

**A quelle intensité avez vous ressenti cette émotion ?**

Réfléchissez à l'impact que l'émotion a eu sur vous

**Quels facteurs ont influencé cette émotion ?**

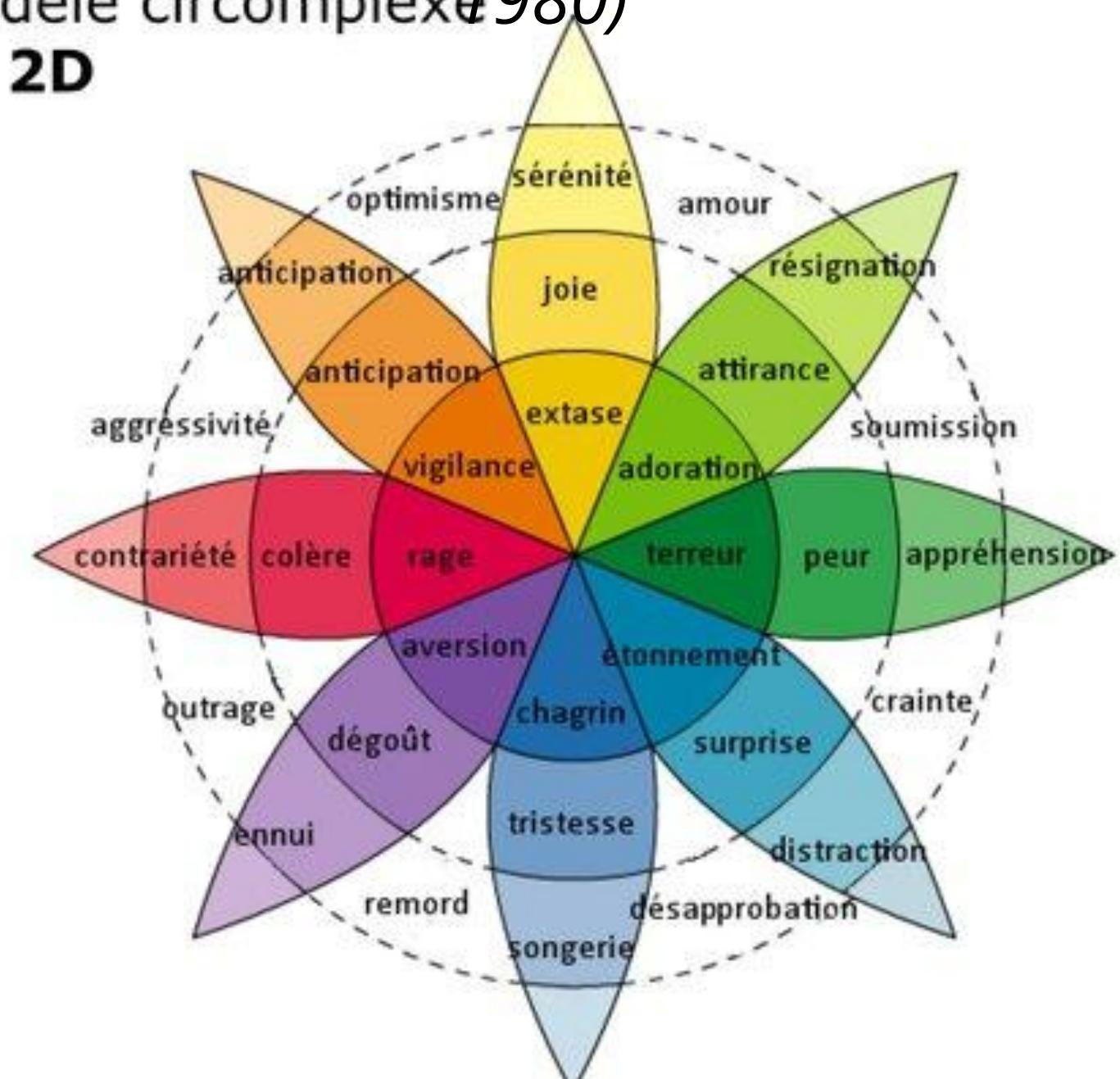
Identifiez les facteurs déclencheurs ou ayant modulé l'intensité de votre émotion

**Qu'avez vous fait ?**

## Roue des émotions

*Le modèle de Plutchik (Plutchik,*

Modèle circomplexe (1980)  
en 2D



(Illustration issue du travail de Bellet, 2022)



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# Emotion

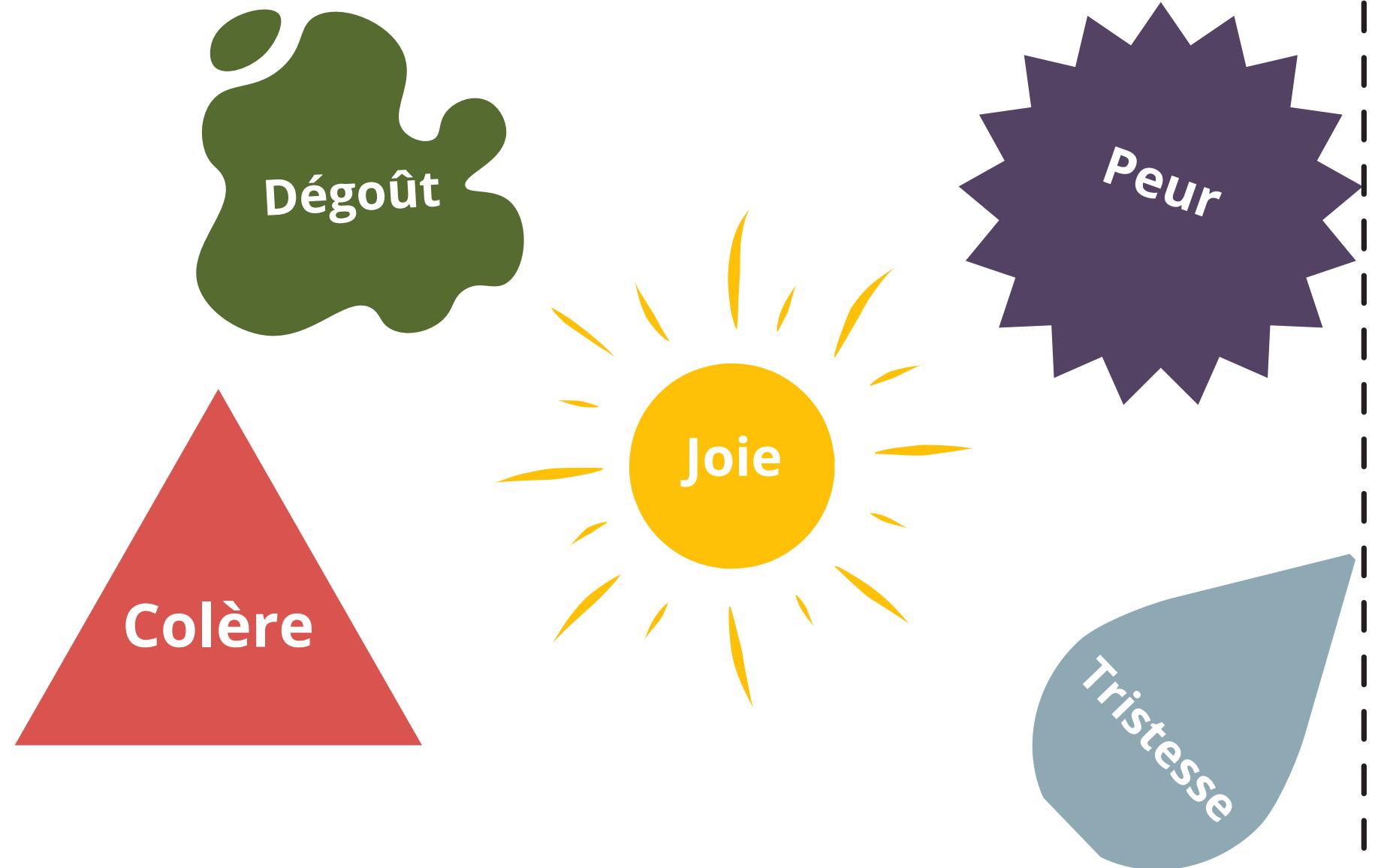
« Un ensemble de variations épisodiques dans plusieurs composantes de l'organisme en réponse à des événements évalués comme importants par l'organisme. »



#CNGE2025 www.congrescnge.fr



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025



Selon Ekman, il existe cinq émotions de base



Les médecins sont parfois incités à se couper de leur émotions



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# L'émotion, un système d'adaptation central

## Fonction adaptative

Orientent les comportements face aux défis rencontrés dans l'environnement

## Priorités et objectifs

Reflète nos valeur et ce qui nous importe vraiment

## Interprétation du monde

Influencent notre interprétation du monde et orientent notre attention

## Prise de décision

Essentielles à la prise de décision

*L'absence de réponse émotionnelle altère les processus cognitifs décisionnels (Damasio)*



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

## Alexithymie

*Disposition psychologique durable considérée comme un trouble sub-clinique*

### Caractéristiques

- Faible conscience émotionnelle
- Difficulté à identifier et exprimer ses émotions
- Pensée factuelle, une imagination limitée



### Impact

- Moindre qualité de vie professionnelle
- Epuisement professionnel

(Franco et al., 2021), (Riethof et al., 2020).



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

## Débordement émotionnel

*Etat où la personne est envahie par des émotions négatives fortes, qui dépassent sa capacité de contrôle*

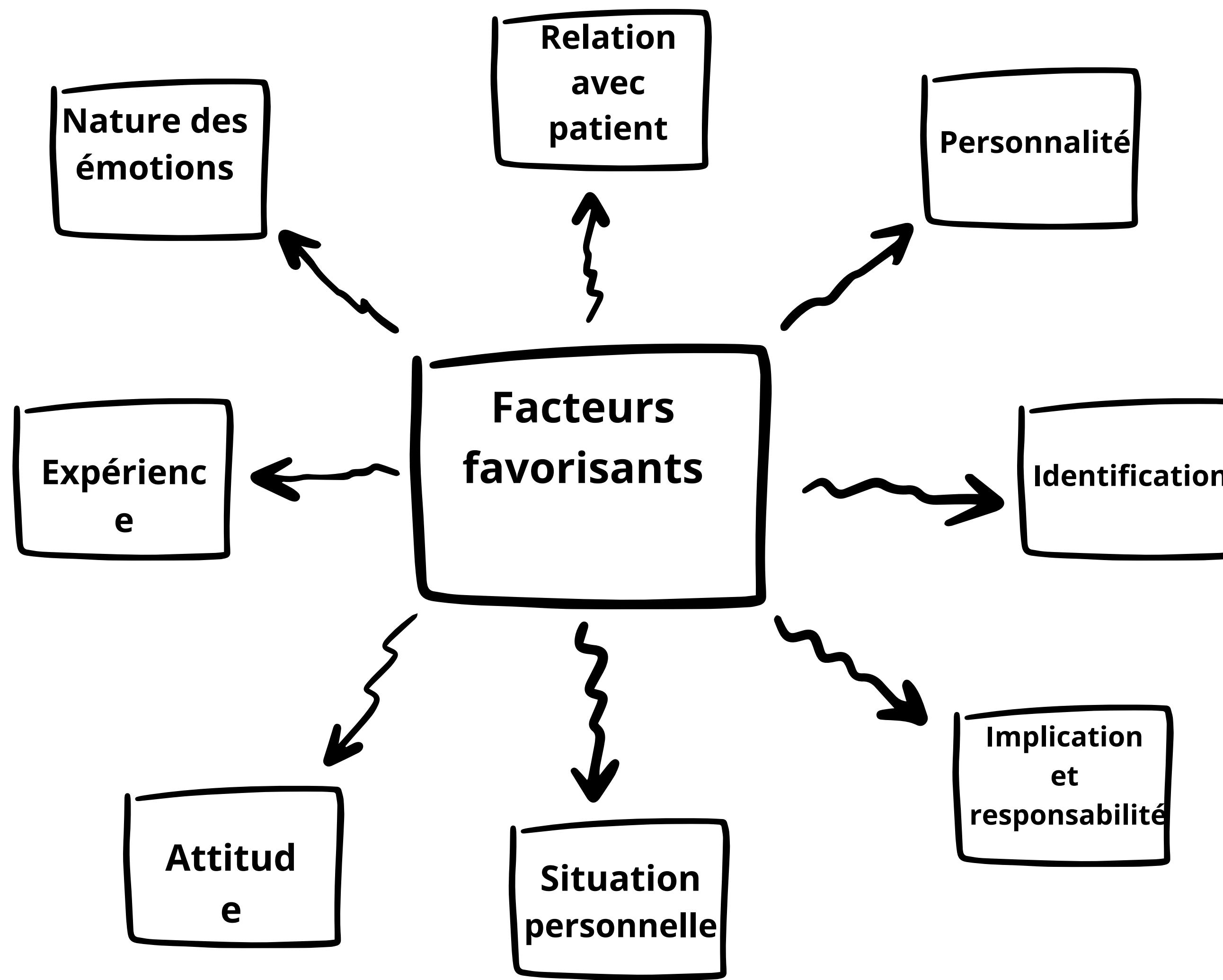
### Manifestations

- Désorganisation des pensées
- Hyperstimulation
- Altération de la pensée rationnelle

*Parfois associé à un ancrage mémoriel : reviviscence (scène ou d'un souvenir personnel)*

**Propagation :** les émotions vécues au travail peuvent déborder sur la vie personnelle

1. En soi (débordement)
2. Aux proches par contagion émotionnelle (transfert)





MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# 3 Expression

*Exprimer ses émotions de manières appropriée  
Faciliter l'expression de l'émotion d'autrui*



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

→ Se positionner en groupe sur une échelle d'intensité d'expression  
émotionnelle

*De l'expression de l'émotion la plus forte à la plus faible*



#CNGE2025 www.congrescnge.fr

MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

*Le médecin généraliste, exposé à des traumatismes répétés ?*

## Situations vécues par les médecins généralistes :

### Enjeux liés à la pathologie

Décès d'un patient, suivi en fin de vie, maladies incurables (SLA), cancer etc..

### Compétences médicales

Incertitude, erreurs médicales, événements indésirables

### Enjeux relationnels

Annonce de maladie chronique, directives anticipées, précarité sociale

### Comportement des patients

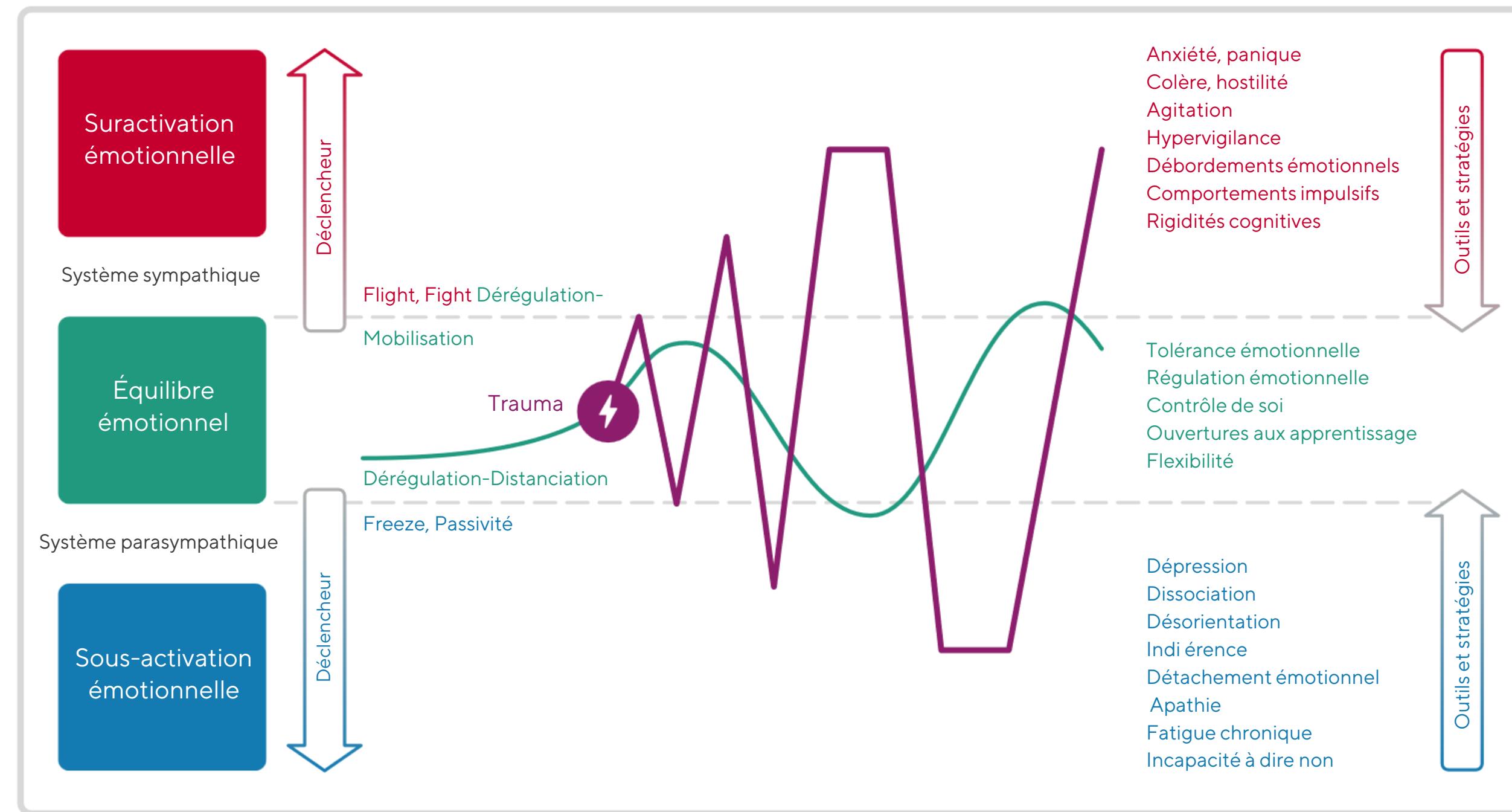
Agressivité, conflits, refus de traitement

Expositions à la souffrance d'autrui peuvent générer des **traumatismes vicariants**

Le concept de « **fenêtre de tolérance** » décrit la zone optimale d'activation émotionnelle dans laquelle une personne peut fonctionner efficacement au quotidien

Notre place dans le fenêtre peut être perturbée par des **événements traumatiques**

# FENÊTRE DE TOLÉRANCE



Suractivation émotionnelle  
Équilibre émotionnel Sous-  
activation émotionnelle

Approche sensible aux traumas

Suractivation émotionnelle  
Équilibre émotionnel  
Sous-activation émotionnelle

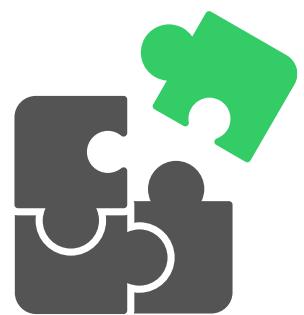


MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

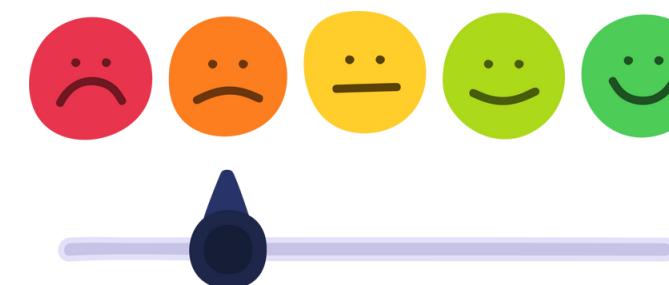
## Le coping

« L'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu »

### Deux grandes catégories face à une situation stressante



**Résoudre le problème**



**Réguler les émotions qu'il suscite**



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

## 4 Régulation

*Identifier et évaluer ses stratégies de régulation émotionnelle*

- 1** Choisir une phrase correspondant à sa stratégie de régulation dans la situation clinique définie
- 2** Se réunir en groupe par stratégies communes (verso)
- 3** Discussion en groupe : avantages/inconvénients pour soi et pour le patient



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

## Les différents modes de coping

Réguler positivement ses émotions

*humour, réévaluation cognitive*

**vs**

Réguler négativement les émotions

*Rumination, la préoccupation, la colère, auto-critique*

Faire face au problème

*Mise en place de solution pour modifier la situation*

**vs**

Eviter le problème

*Minimisation, procrastination, distraction*



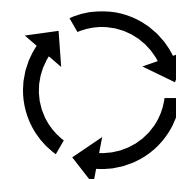
**Préoccupation envers le problème** : Résolution du problème + charge émotionnelle négative forte

= coût émotionnel élevé



**Désengagement hédonique** : évitement + coping émotionnel positif = préserver un bien-être momentané

(ex : consommation de substance)



**Dynamique circulaire**

les stratégies de régulation n'agissent pas seulement sur l'état interne, elles transforment aussi le contexte



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

## Les différents modes de coping (Brief cope)





MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

## Quelques exemples de stratégies efficaces et documentées

### Réévaluation cognitive

*Reformulation du sens d'une situation stressante ou traumatisante pour en réduire l'impact émotionnel*

### Stratégies centrées sur l'attention

Appréciation consciente du positif et pleine conscience : *focaliser l'attention sur les aspects agréables ou porteurs de sens*

Augmentation durable des émotions positives

### Coping social dans un cadre de soutien collectif

Groupes de pairs et groupes Balint : *échange, le partage d'expérience et des émotions*  
Efficacité documentée

(Ford et al., 2017) ; (Hu et al., 2014); (Shan et al., 2024) ; (Yazdankhahfard et al., 2019) ;(Quoidbach et al., 2015).



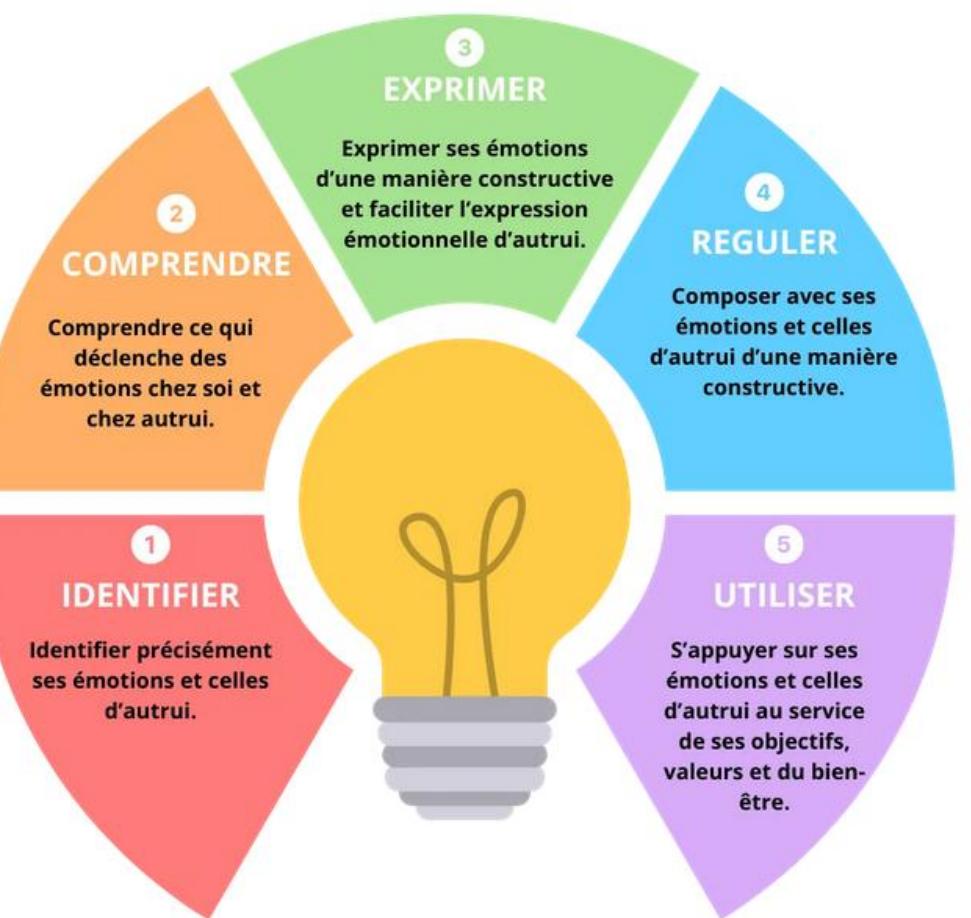
MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# Le point psycho pratique

# La compétence émotionnelle

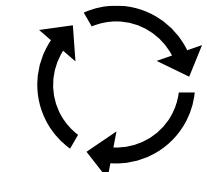
compétences psychosociale

CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
E1. Renforcer sa conscience des émotions	E1.1 Comprendre les émotions	1. Connaitre la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types) 2. Connaitre la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)
	E1.2 Identifier ses émotions	1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi 2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
E2. Réguler ses émotions et son stress	E2.2 Exprimer ses émotions de façon constructive	1. Formuler un message-jé de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables 2. Formuler un message-jé complexe pour exprimer ses émotions désagréables
	E2.2(a) Réguler ses émotions agréables	1. Connaitre les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces 2. Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base) 3. Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, psychomotrice, sociale, comportementale et environnementale)
	E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables	4. Connaitre la régulation des émotions désagréables 5. Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, sociale, comportementale et environnementale) 6. En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle et cognitive)
	E2.3 Gérer son stress	1. Connaitre le stress (au quotidien et en situation d'adversité) 2. Connaitre les stratégies de gestion du stress (ou stratégie de coping) efficaces 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle 4. Agir sur les stresseurs par des stratégies efficaces, centrées sur le problème



## Les 5 compétences émotionnelles

- savoir-agir complexe
- issue d'une stratégie d'apprentissage
- Permettant de prévenir les débordements:
  - Maintenir ses capacités cognitives
  - Préserver sa santé mentale
  - Renforcer le pouvoir d'agir
  - Impact positif sur la relation
  - Favorise un environnement promoteur de santé
  - Favorise le développement de cette compétence chez autrui ...





# Perspective en Pédagogie



## En observation (Modèle de rôle)

- Nommer les émotions générés par une situation clinique
- Verbaliser les stratégies utilisée pour les réguler

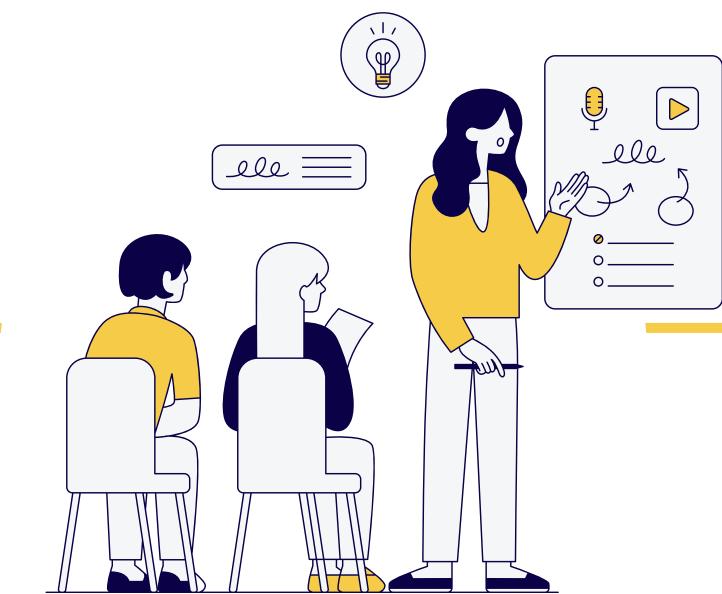
outils: Roue des émotions et tableau des stratégies de coping



## En Supervision

- Accompagner les IMG dans l'identification de leur émotion
- Identifier leur profil de stratégies de régulation
- Feedback sur leur gestion émotionnel en consultation

outils: Roue des émotions et Brief Cope



## En formation

- Formaliser le concept de compétence émotionnelle au sein du DES
- Encourager les pratiques reflexive sur le vécu émotionnelle dans les traces écrites

outils: Kit de formation - santé publique France



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

## Temps d'échange sur l'acquisition de la compétence émotionnelle

- Comment enseigner les compétences émotionnelles ?
- Qui doit réaliser cet enseignement ?
- Quelles modalités pour cet enseignement ? *Exemple de l'atelier proposé au DUMG de Toulouse*
- Quelles ressources disponibles pour enseigner les compétences émotionnelles ?

**Le débat est ouvert !**



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

## Atelier gestion des émotions au DUMG de Toulouse

### Public Visé

- **Internes** avec suivi pédagogique spécifique (orientation obligatoire)

- **Internes identifiés en difficulté** avec la gestion des émotions

- **Internes intéressés** par le thème sans difficulté particulière

### Objectifs

1. Comprendre les enjeux émotionnels dans la relation médecin-patient & le caractère légitime des émotions

2. Identifier les situations à risque de débordement émotionnel

3. Développer des stratégies personnalisées de gestion émotionnelle & repérer les stratégies à risque

### Prérequis

- Visionner la vidéo sur la gestion des émotions par le MG



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

## Déroulé pédagogique (2 heures)

**1**

**10 min : Apport expérientiel enseignants**  
Récits personnels sur les enjeux émotionnels

**2**

**50 min : Apport expérientiel étudiants**  
Partage d'expériences + analyse guidée en 5 étapes

**3**

**20 min : Utilisation constructive**  
réflexion sur l'empathie et la distance professionnelle

**4**

**20 min : Boîte à outils**  
Stratégies pratiques et repérage des risques

**5**

**20 min : Take-home message**  
Réflexion commune, questions ouvertes

✓ Take home message : les compétences émotionnelles s'apprennent et se développent tout au long de la carrière