



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



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

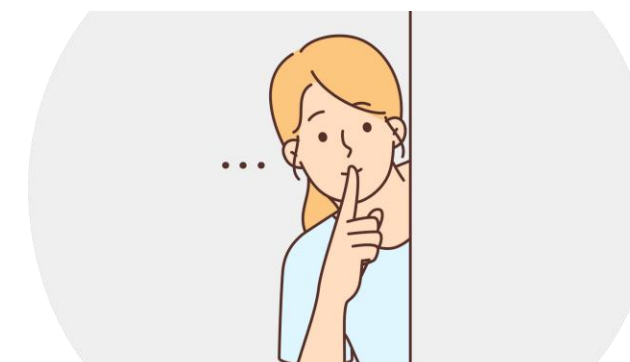
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025



Règles de groupe



Bienveillance



Confidentialité



Écoute active



non- jugement



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

1 Identification



2 Compréhension



#CNGE2025 www.congrescng.fr



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

Roue des émotions

Travail de groupe en binôme

Le modèle de Plutchik (Plutchik,

Modèle circomplexe (1980)
en **2D**

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

Nommez cette émotion

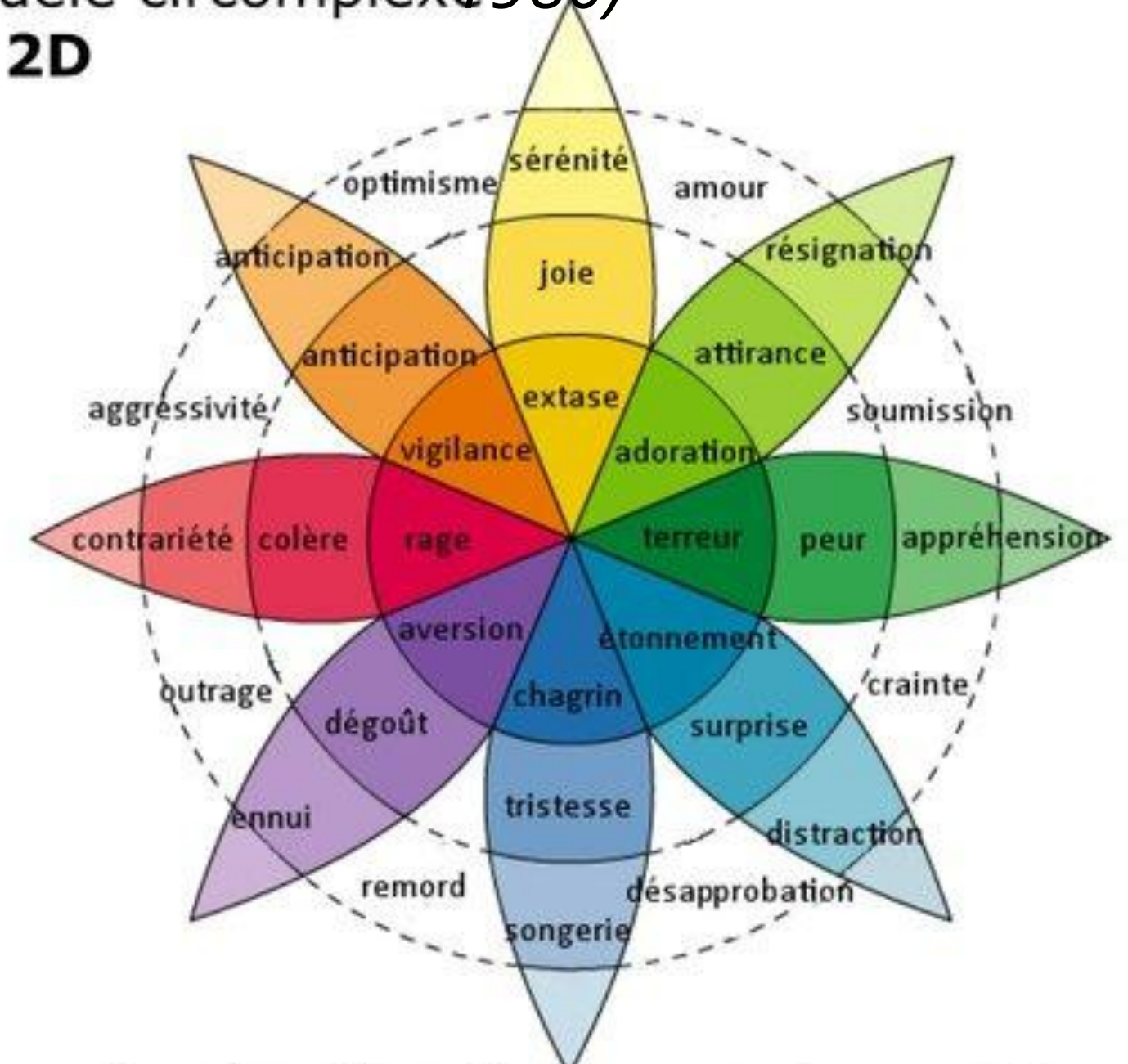
A quelle intensité avez vous ressenti cette émotion ?

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 ?



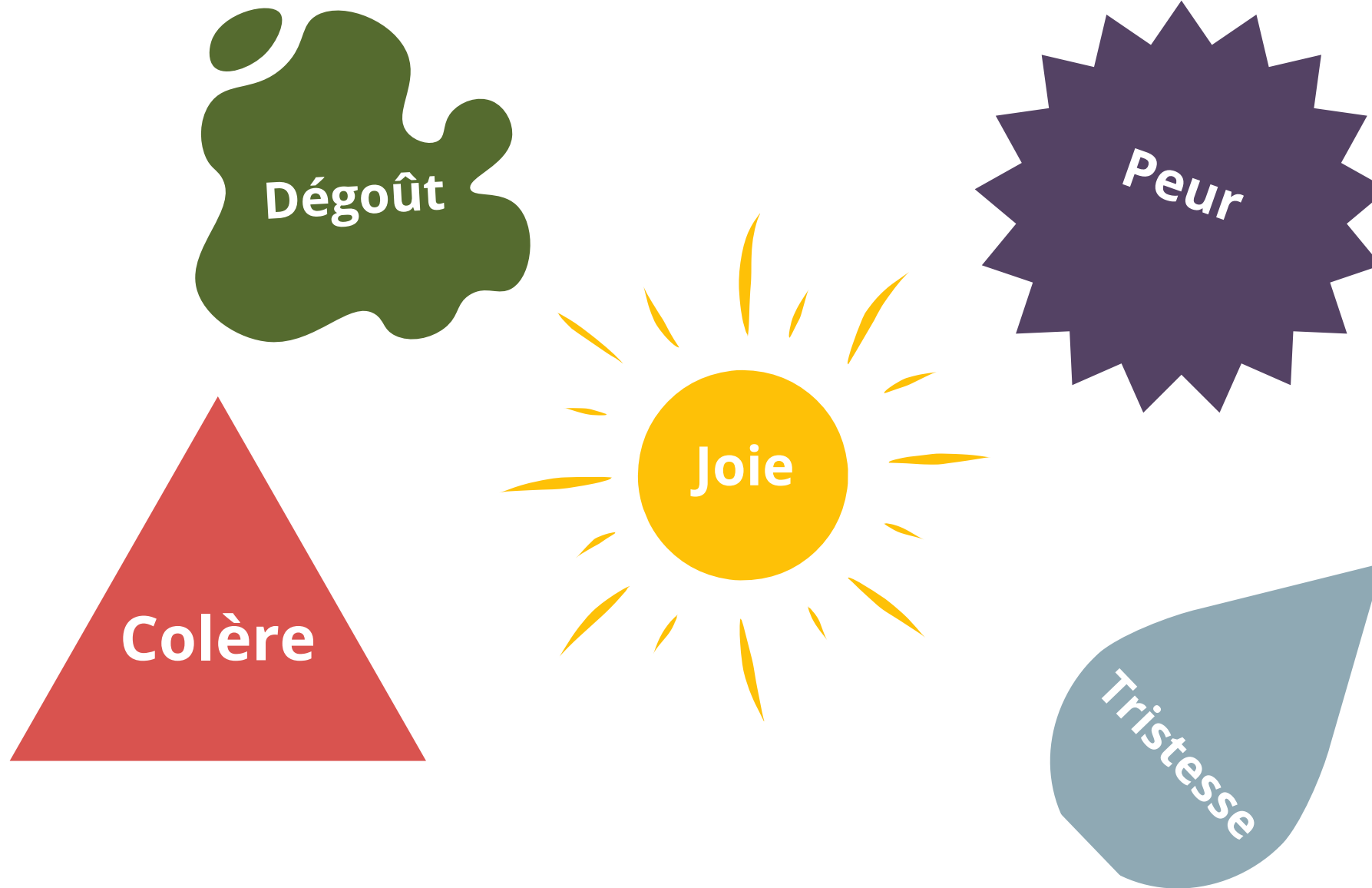
(Illustration issue du travail de Bellet,
2022)



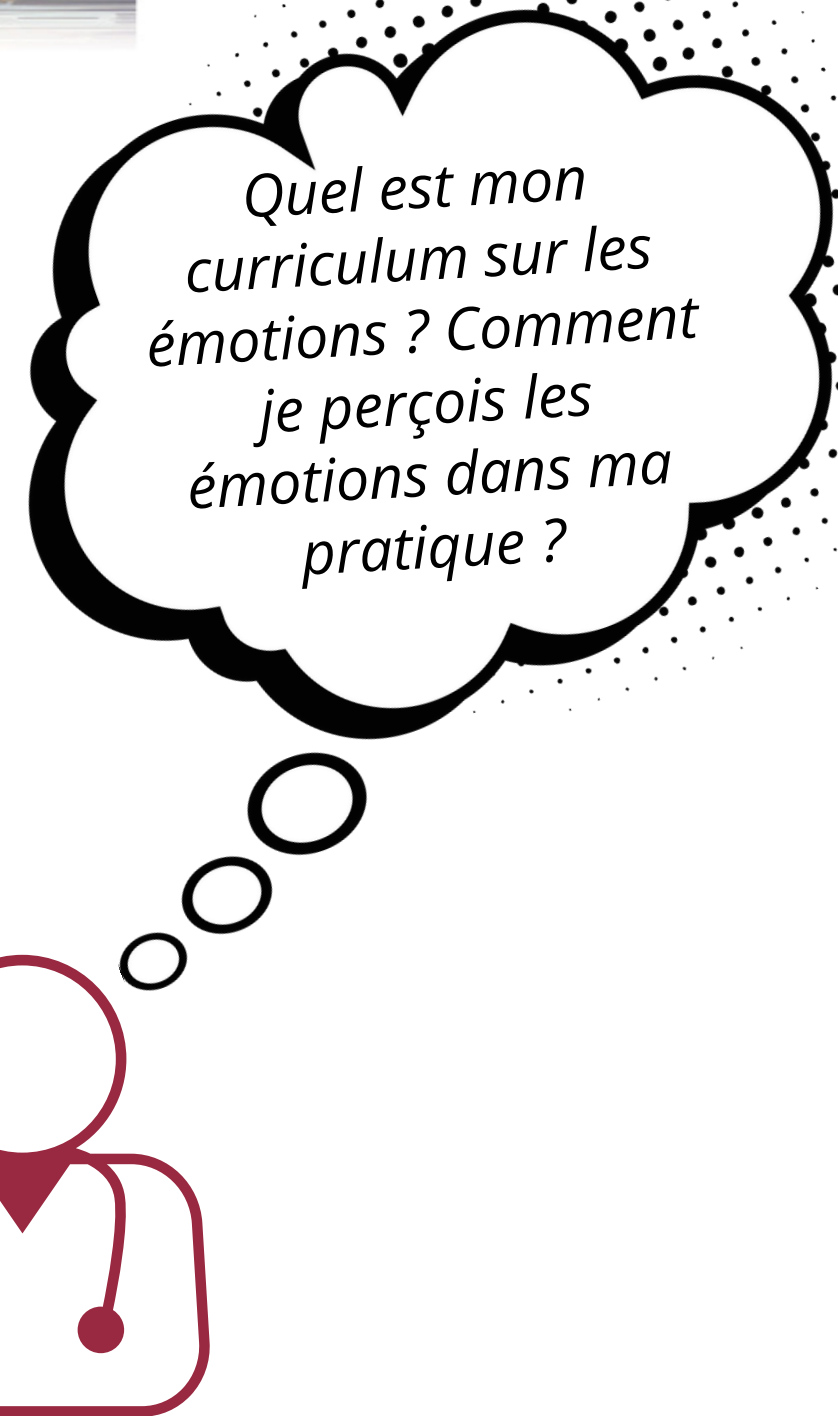
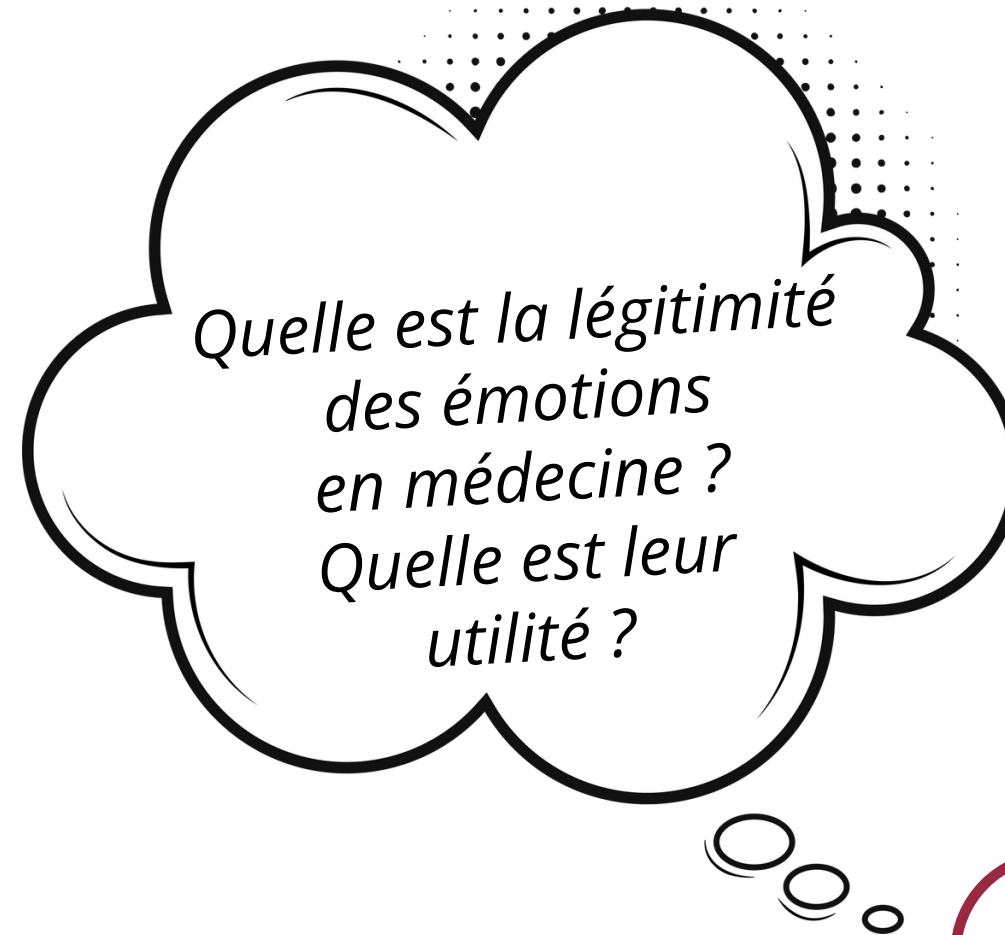
MEETT Centre de Conventions
& Congrès de
Toulouse
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

Emotion

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



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 valeurs 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

≠ SUPPRESSION EMOTIONNELLE

Impact

- Moindre qualité de vie professionnelle
- Epuisement professionnel

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



Débordement émotionnel

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

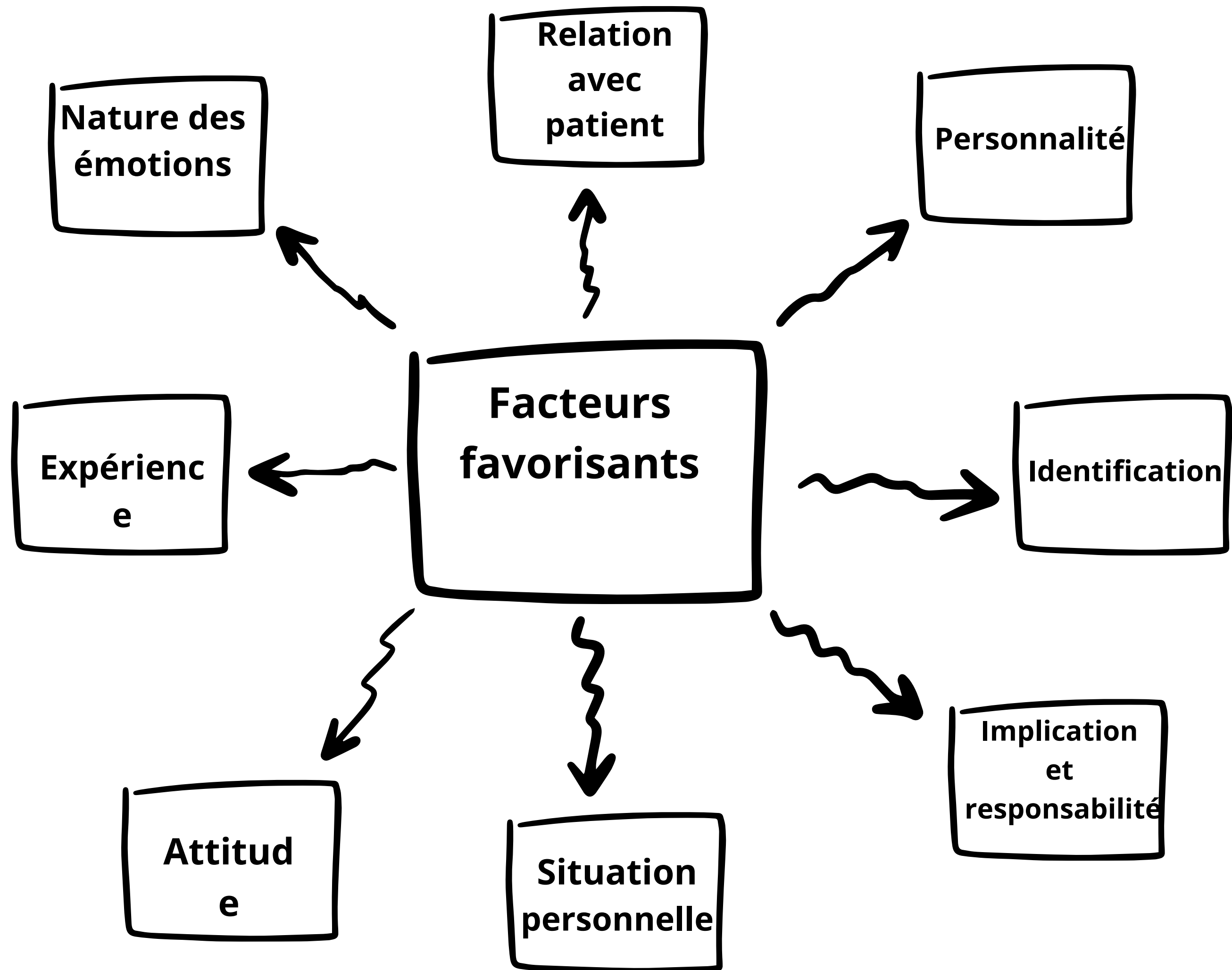
Manifestations

- 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 manière 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



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

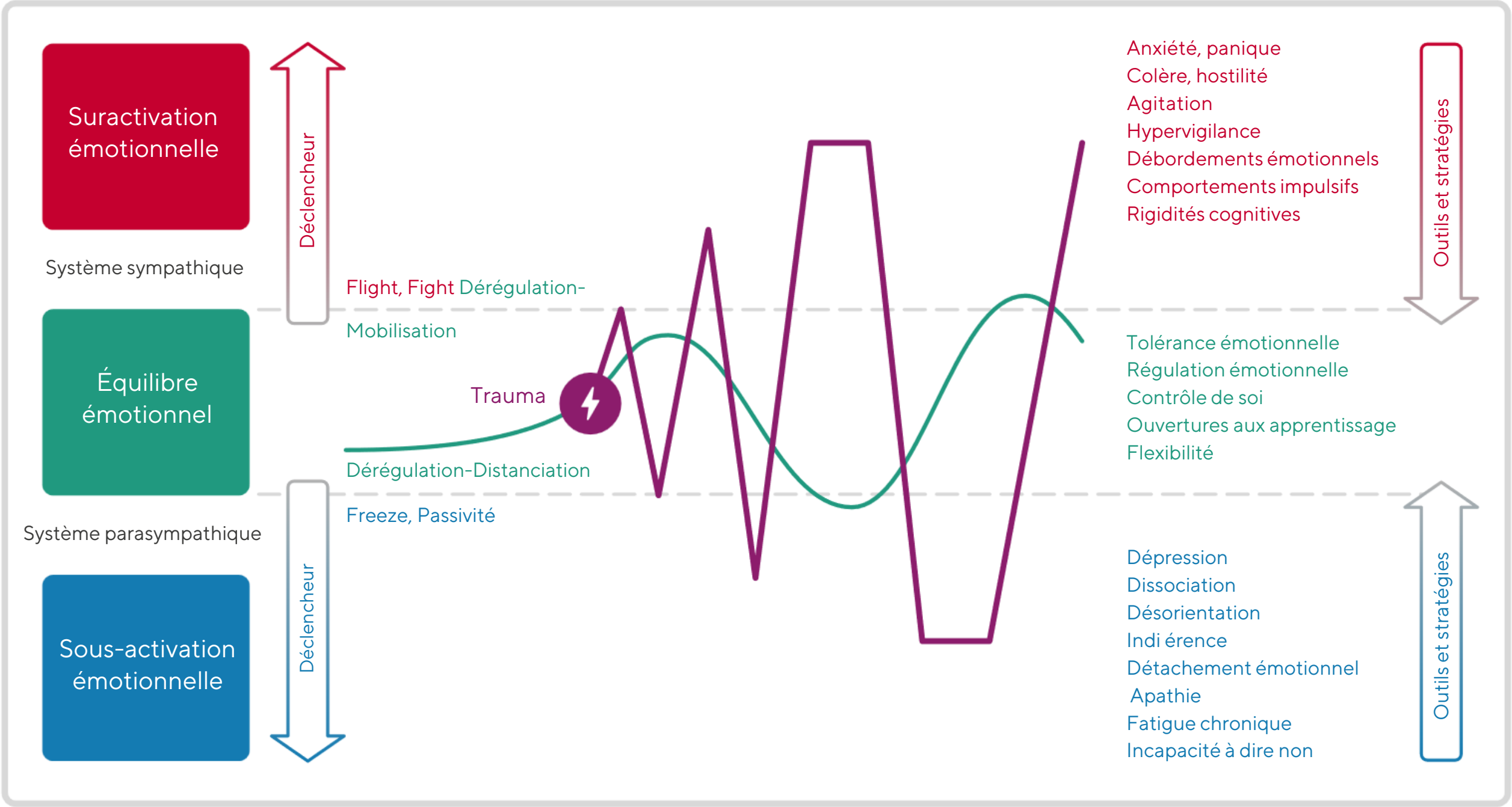
Annonce de maladie chronique, directives anticipées, précarité sociale

Comportement des patients

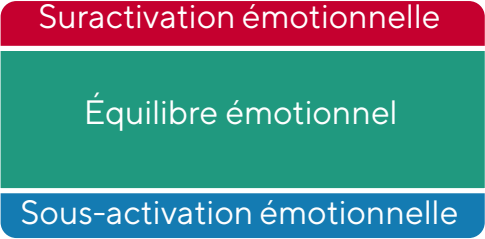
Agressivité, conflits, refus de traitement

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



Approche sensible aux traumas



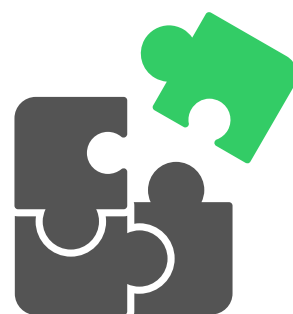


MEETT Centre de Conventions
& Congrès de
Toulouse
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

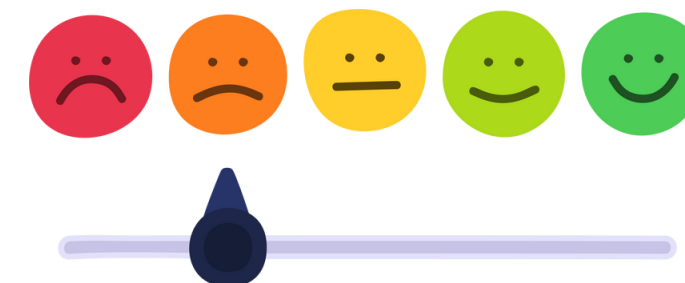
Le coping

« 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

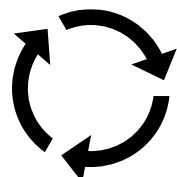
Eviter le problème
Minimisation, procrastination, distraction



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)



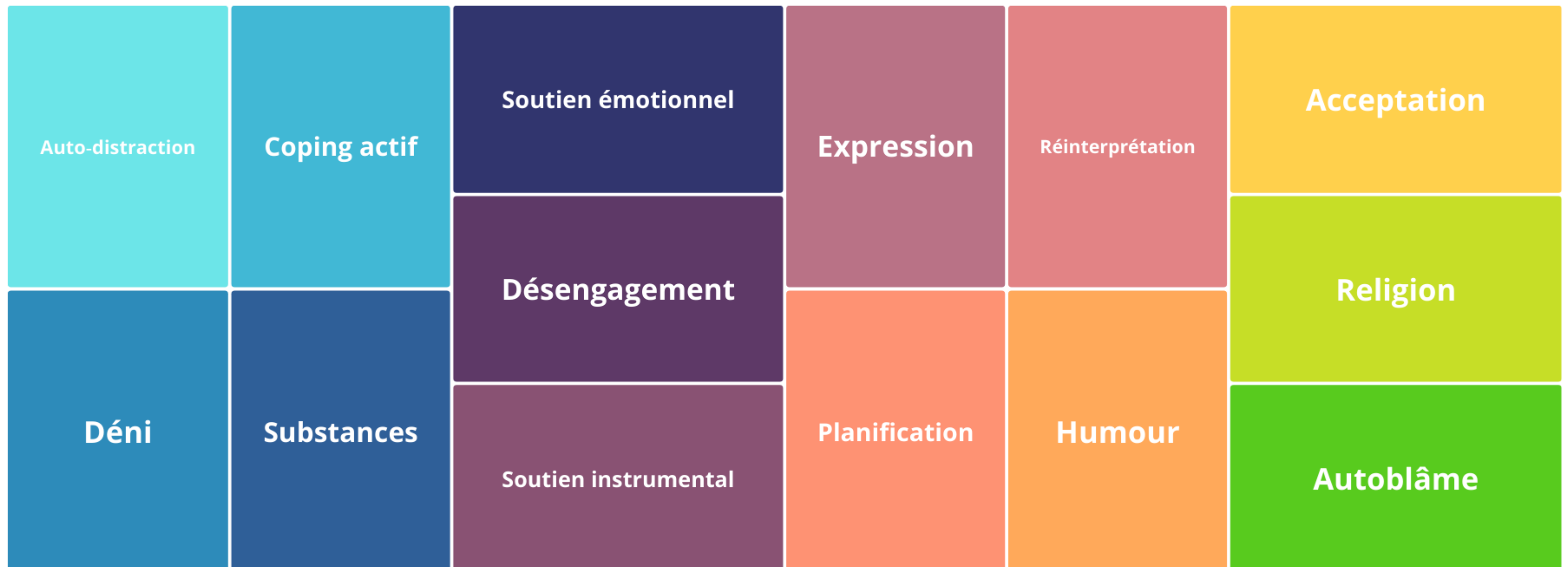
Dynamique circulaire

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)





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



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

La compétence émotionnelle

compétences psychosociales

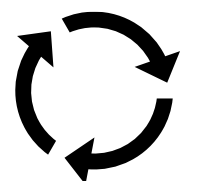


CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
E1. Renforcer sa conscience des émotions	E1.1 Comprendre les émotions	1. Connaître la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types) 2. Connaître la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)
	E1.2 Identifier ses émotions	1. Percvoir 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-je de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables 2. Formuler un message-je complexe pour exprimer ses émotions désagréables
	E2.2(a) Réguler ses émotions agréables	1. Connaître 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, psychocorporelle, sociale, comportementale et environnementale)
	E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables	4. Connaître 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. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité) 2. Connaître 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 stressors 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 (Modele 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



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**