

Titre : CME : Comprendre les messages de nos émotions

Contact :
Alain.finkel@ens-paris-saclay.fr

Public : MCF/PRAG

Nombre d'heures : 3

Min participants : 8

Max participants : 15

Proposé par : École normale supérieure Paris-Saclay

Catégorie : différentes méthodes d'enseignement et utilisation d'approches et d'outils variés

Arrêté du 8 février 2018 - Article 2 : « La formation informe et forme les maîtres de conférences stagiaires à **différentes méthodes d'enseignement et à l'utilisation d'approches et d'outils variés**. Elle leur permet de s'adapter à la diversité des publics et d'assurer un accompagnement et une évaluation des acquis des apprentissages. »



Date(s) : Lundi 16 Février 2026 14h-17h

Intervenant : Alain Finkel
Alain.finkel@ens-paris-saclay.fr

Un lien d'inscription : <https://evento.renater.fr/survey/cme-udn8mry6>

Lieu ENS Paris-Saclay : 4 avenue des sciences 91120 Gif sur Yvette. Bâtiment Nord, Étage 1, **Salle 1Z34**. 1Z34 code 1er étage, couloir Z, salle numéro 34.

Objectifs : savoir mieux traiter ses émotions (et celles des autres).

Description : Les émotions « inconfortables » transmettent des messages pour agir dans la situation présente. L'action adaptée diminue automatiquement l'intensité de l'émotion inconfortable. Nous présenterons et utiliserons la grille FERA conçue pour comprendre comment agir.

Programme :

- Modèle des émotions discrètes
- Raisons des émotions
- Quelles actions nous proposent-elles ?

Prérequis :

Une certaine disponibilité et ouverture d'esprit et un intérêt porté aux émotions. Le sens de l'humour serait un plus...

Méthode pédagogique :

Remplir une grille FERA sur <https://framaforms.org/grille-fera-alain-finkel-1702896218> décrivant une scène professionnelle (avec les étudiants, des collègues, l'administration, ...) dans laquelle vous avez éprouvé une ou plusieurs émotions. Traiter chaque émotion de façon précise. Racontez les faits et vos interprétations, vos émotions et leurs raisons supposées.

Bibliographie :

- Finkel, Alain (2022). *Manuel d'analyse cognitive des émotions : Théorie et applications*. Dunod. (des extraits seront distribués)
- Sander, David and Scherer, K. Klaus (2014). *Traité de psychologie des émotions*. Dunod.

Langue de l'intervention : français.