

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.