

Psychologie des émotions : gestion du stress, intelligence émotionnelle



Bienvenue dans ce guide de vocabulaire sur la psychologie des émotions ! Ce thème est fascinant et te permettra d'explorer comment mieux comprendre et gérer tes émotions. Nous allons aborder des concepts clés liés à la gestion du stress et à l'intelligence émotionnelle. Prêt(e) à enrichir ton vocabulaire en français ?

Vocabulaire clé

Mot	Prononciation	Définition	Exemple
Stress	/stʁɛs/	État de tension physique	Quand je suis stressé(e),

		ou émotionnelle.	je fais de la méditation pour me détendre.
Anxiété	/ãksjete/	Sentiment d'inquiétude ou de nervosité.	L'anxiété peut être réduite par des exercices de respiration.
Empathie	/ãpati/	Capacité de comprendre et partager les sentiments des autres.	L'empathie est essentielle pour développer de bonnes relations.
Résilience	/ʁeziljãs/	Capacité de se remettre rapidement des difficultés.	La résilience m'aide à surmonter les épreuves de la vie.
Gestion	/ʒɛstjõ/	Action de diriger, d'organiser quelque chose.	La gestion du stress est cruciale pour une bonne santé mentale.
Émotion	/emɔsjõ/	Réaction affective intense.	La joie est une émotion positive qui améliore notre bien-être.
Intelligence émotionnelle	/ẽtelizãs emɔsjɔnel/	Capacité à identifier, comprendre et gérer ses propres émotions et celles des autres.	Développer son intelligence émotionnelle peut améliorer ses relations professionnelles.

Exercices d'application

Exercice d'expression orale

1. **Décris une situation stressante que tu as vécue récemment.** Que s'est-il passé ? Comment as-tu géré le stress ? Utilise les mots de vocabulaire appris pour expliquer comment tu as ressenti l'anxiété et ce que tu as fait pour la surmonter.
2. **Partage une expérience où tu as fait preuve d'empathie.** Explique comment tu as compris les émotions de l'autre personne et comment cela a influencé votre interaction.
3. **Discute de l'importance de l'intelligence émotionnelle.** Pourquoi penses-tu que c'est important dans la vie quotidienne et au travail ? Donne des exemples pour illustrer ton point de vue.

N'hésite pas à pratiquer ces exercices avec un(e) ami(e) ou un(e) camarade de classe pour améliorer ta prononciation et ta fluidité en français. Bon courage et amuse-toi bien dans ton apprentissage !