

Que l'on soit d'accord ou non pour les ressentir, nos émotions s'imposent d'elles-mêmes. Devant cet état de fait, tout se passe comme si nous n'avions que la possibilité de subir ces sensations et pensées perturbatrices. Pourtant, nous pouvons, avec un peu de pratique, agir sur l'impact de leur manifestation. Cette possibilité d'intervenir sur notre climat intérieur et ses conséquences extérieures est très précieuse car elle peut faire en sorte que ce qui a été jusqu'ici vécu comme une véritable souffrance se métamorphose en un simple inconfort passager. Comment ? En développant notre capacité à réguler stratégiquement nos émotions.

Cet ouvrage s'inscrit en continuité avec l'effort d'approfondissement de l'approche centrée sur le développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités (DPA-PC). Il présente les grandes lignes des modalités de régulation des émotions utilisées dans cette façon d'appréhender les affects. Sans prétendre à la panacée, il met en évidence une réelle possibilité de sortir de l'impuissance à l'égard de ses propres émotions.

Yann Le Bossé est professeur titulaire au département des fondements et pratiques en éducation de l'Université Laval à Québec (Canada). Depuis 30 ans, il se consacre à l'étude des aspects théoriques, empiriques, et pratiques du développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités.



# ACCUEILLIR SANS RECUEILLIR

Introduction à la démarche de régulation stratégique des émotions dans l'approche centrée sur le développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités (DPA-PC)



Yann Le Bossé

Éditions ARDIS

Dans le cadre de ses activités de diffusion des travaux portant sur les initiatives sociales

## ***L'Association de Recherche et de Développement sur les Initiatives Sociales (ARDIS)***

*est heureuse d'annoncer la publication d'un petit guide illustré intitulé :*

### ***Accueillir sans Recueillir :***

*Introduction à la démarche de régulation stratégique des émotions (RSE) dans l'approche centrée sur le développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités (DPA-PC)*



## Table des matières

### Préambule

### Introduction

#### Chapitre 1

**La place des émotions dans l'approche centrée sur le DPA-PC**

*Une démarche pragmatique*

#### Chapitre 2

**Développer un pouvoir d'agir à l'égard de nos émotions**

*Qu'est-ce qu'une émotion du point de vue de la RSE?*

*Peut-on effectivement réguler nos émotions?*

*Faut-il exprimer nos émotions?*

*Doit-on plutôt réprimer nos émotions?*

*La régulation stratégique des émotions :  
ni expression débridée ni répression systématique*

#### Chapitre 3

**Accueillir**

*Ressentir*

*Observer*

*Se désidentifier*

#### Chapitre 4

**Sans recueillir**

*Nier l'évidence*

*Chercher avant tout une explication à la présence d'une émotion*

*Attribuer systématiquement la responsabilité de l'émotion à l'Autre*

*S'accrocher à l'intensité et au contenu*

*Projeter la persistance d'une émotion*

#### Chapitre 5

**La mise en pratique de la RSE dans le cadre d'une démarche de soutien au DPA-PC**

### Conclusion

## Extraits

Quand les circonstances dans lesquelles nous sommes placés nous dépossèdent apparemment de notre possibilité d'agir sur ce qui est important à nos yeux, c'est un peu comme si on nous privait d'air. Lorsque cette situation se prolonge, on assiste à une lente asphyxie qui prend souvent la forme d'une apparente apathie, d'une résignation qui étouffe lentement mais sûrement toute velléité d'initiative.

De nombreuses traditions philosophiques issues de différentes époques convergent autour de l'idée que, à l'aide d'une pratique assidue, on peut s'affranchir du dictat des émotions.

### ***Comment se procurer ce livre ?***

*Cet ouvrage est en vente à 19 € l'unité ou 17,10 € pour une commande de 10 exemplaires et +.*

*On peut se le procurer sur le site de l'ARDIS*

<https://ardiscanada.ca>