

# Émotions positives

Prendre soin de sa santé mentale



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE



# Les émotions positives

Dans la palette des émotions positives, nous retrouvons la joie, la gratitude, l'intérêt, l'inspiration, l'émerveillement, la sérénité, l'espoir, la fierté, l'amusement ou encore l'admiration.

Quand vous ressentez des émotions positives, cela vous aide à élargir votre façon de penser et d'agir. Ces émotions vous encouragent à explorer, apprendre, être plus créatif-ves, plus ouvert-es à ce qui est nouveau, et à chercher des solutions. Grâce à elles, vous pouvez développer de nouvelles compétences et renforcer vos ressources intérieures.

Ce processus, nommé « broaden-and-build », favorise la construction de ressources durables sociales, physiques, intellectuelles et psychologiques. Ceci permet de comprendre l'effet protecteur des émotions positives concernant la santé mentale.

## Effets sur la santé mentale et la résilience

Vivre des émotions positives vous permet de mieux vous adapter face à des situations stressantes, à vous sentir moins anxieux-se et déprimé-e, et à rebondir plus facilement après des difficultés. Les émotions boostent le bien-être de manière générale.



### Fonctions sociales des émotions positives

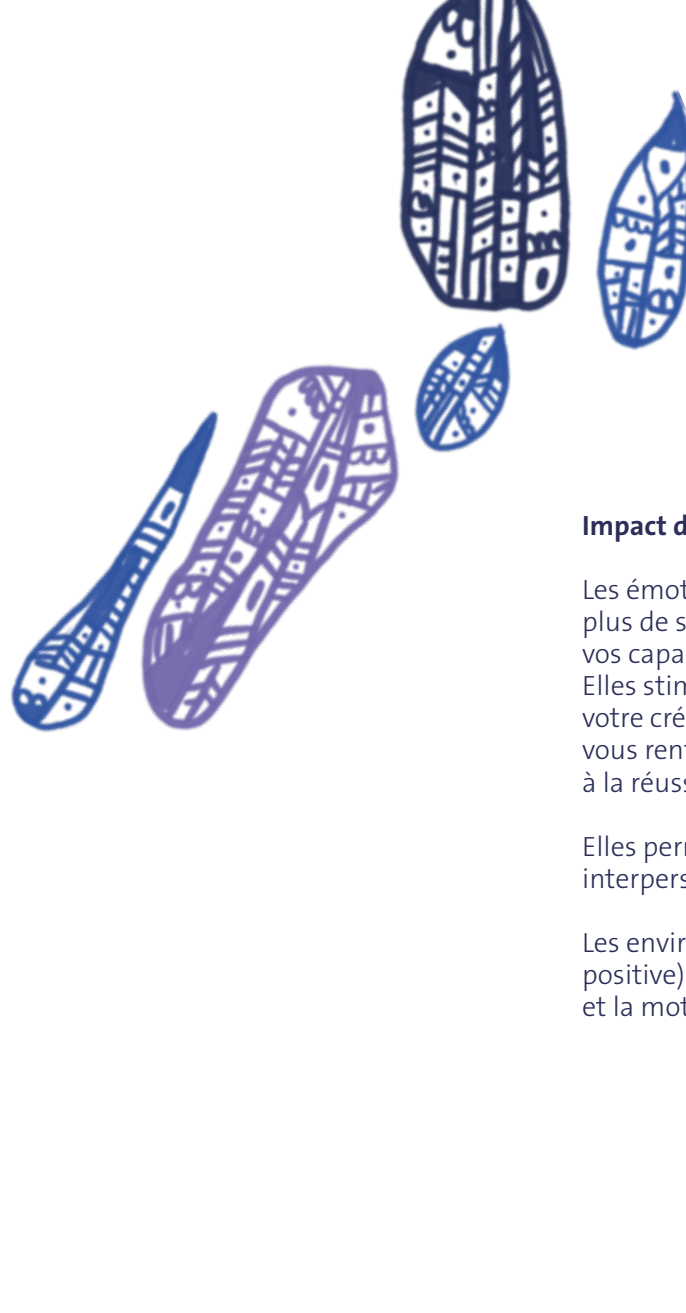
Elles remplissent trois fonctions principales dans les relations :

Créer du lien : Elles vous aident à vous rapprocher des autres, à renforcer la confiance et l'intimité dans vos relations.

Donner une bonne impression : Quand vous exprimez des émotions positives, cela influence la façon dont les personnes vous voient — de manière plus ouverte, chaleureuse ou inspirante.

Motiver et inspirer : Vos émotions positives peuvent donner envie aux autres de coopérer, de s'engager avec vous pour atteindre des buts communs.

Les émotions positives jouent donc un rôle clé dans la qualité de la relation à soi et aux autres. Elles vous aident à créer des liens, à mieux coopérer, à être plus créatif-ves, à vous entraider, et même à résoudre les conflits plus facilement.



### **Impact des émotions positives au travail et dans les études**

Les émotions positives vous aident à mieux collaborer, à ressentir plus de satisfaction dans votre travail ou vos études, et à développer vos capacités de leadership ainsi que la performance collective. Elles stimulent votre engagement, votre ouverture aux autres, votre créativité, et votre capacité à faire face au stress. Grâce à elles, vous renforcez la cohésion de votre équipe et vous contribuez à la réussite du groupe.

Elles permettent aussi de réduire les discriminations et les conflits interpersonnels.

Les environnements sociaux positifs (groupes avec une ambiance positive) favorisent la créativité collective, par la réflexion et la motivation partagée.



## Créativité, lien social et émotions positives

Interactions entre créativité, émotion positive et lien social

### Facteurs clés

- Émotions positives activées
- Intelligence émotionnelle
- Diversité des liens sociaux
- Ambiance positive en groupe
- Fonctions sociales des émotions

### Effets sur la créativité

- Augmentation de la créativité
- Meilleure utilisation des émotions pour créer
- Plus grande créativité individuelle
- Créativité collective accrue
- Renforcement des liens sociaux

## Conclusion

Les études démontrent l'existence d'un cercle vertueux : les émotions positives favorisent la créativité, qui renforce à son tour le bien-être et les relations sociales. Ainsi, il est important, voire nécessaire, de cultiver, de se nourrir d'émotions positives et d'entretenir des relations sociales pour favoriser la créativité. De plus, la créativité et les émotions positives sont de puissants leviers pour améliorer, soutenir et maintenir la santé mentale. In fine, en pratiquant des activités créatives, vous stimulez vos émotions positives, vous renforcez votre résilience et vous contribuez activement à votre équilibre psychologique et émotionnel.

# Cultiver les émotions positives au quotidien

## 1 Quel moment récent t'a procuré une émotion positive ?

Note quelques mots sur ce souvenir et les sensations associées.

---



---



---

## 2 Savoure les moments de satisfaction

Repense à ta semaine et choisis trois moments où tu as ressenti de la satisfaction. Il peut s'agir de petits instants simples, parfois discrets, mais agréables (par ex. : échanger un sourire, boire un café au calme, ouvrir la porte à quelqu'un).

---



---



---

## 3 Apaise ton mental : la respiration au carré.

La « respiration carrée » est une technique simple qui t'aide à te détendre, à ralentir le rythme cardiaque et à retrouver du calme en cas de stress.

Inspire doucement  
pendant 3 secondes



Garde l'air dans tes poumons  
pendant 3 secondes sans effort



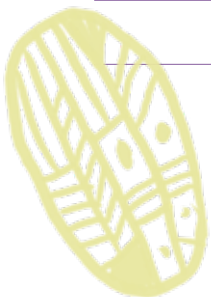
Recommence  
le cycle plusieurs  
fois, à ton rythme



Expire lentement pendant  
3 secondes



Reste sans respirer  
pendant 3 secondes





#### 4 Enrichis ton répertoire d'activités pour cultiver les émotions agréables.

| Mes émotions agréables | Les activités que je fais pour les ressentir. | Les activités que j'aimerais faire davantage. |
|------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                        |                                               |                                               |
|                        |                                               |                                               |
|                        |                                               |                                               |
|                        |                                               |                                               |
|                        |                                               |                                               |

(Inspiré de Mikolajczak, M, 2014)



#### 5 Pratique la gratitude

Prends un moment pour repenser à trois situations, gestes ou moments pour lesquels tu as ressenti de la gratitude.

Cela peut être quelque chose de simple ou de profond — un mot gentil, une aide reçue, un moment partagé...

Note-les, comme si tu voulais dire « merci » à cette personne ou à cette situation.

---

---



## Typologie des émotions positives

Les émotions s'expriment aussi dans le corps : par des tensions, des frissons, un souffle plus court ou plus profond, une chaleur, une énergie, ou au contraire une lourdeur, une tension...

Prenez un moment pour vous connecter à vos sensations corporelles. Comment vous sentez-vous dans votre corps en ce moment ? Où percevez-vous l'émotion ? Est-ce qu'elle bouge ? Est-ce qu'elle vous traverse ?

En nommant vos sensations physiques, vous développerez votre capacité à comprendre vos émotions, et, par conséquent, à mieux vous connaître vous-même.

# Joie

## Nuances

Allégresse, satisfaction, bonheur, euphorie, extase, ravissement, enthousiasme, entrain, vitalité, plénitude, contentement, excitation, gaieté, béatitude, exaltation

## Besoins associés

Partage, proximité, cohérence avec ses valeurs, échange, célébration, réjouissance

## Explication

La joie est une émotion fondamentale qui signale que certains besoins importants ont été satisfaits, comme les besoins affectifs et sociaux par exemple. Elle survient notamment lorsque l'on atteint, réussit un objectif, que l'on vit un moment en accord avec ses valeurs, ou que l'on éprouve du plaisir ou du lien.

Cette émotion procure un véritable élan intérieur : elle transporte, fortifie, et donne envie d'agir, souvent en partageant ce vécu avec les autres.

Sur le plan comportemental, la joie favorise l'ouverture, le lien social et la motivation à revivre ou à recréer des expériences positives. Elle joue ainsi un rôle clé dans la construction du bien-être et dans le renforcement des comportements bénéfiques.

# Gratitude

## Nuances

Reconnaissance, appréciation, considération, estime, contentement, satisfaction

## Besoins associés

Reconnaissance, soutien, sens, affiliation, appartenance

## Explication

La gratitude est une émotion qui émerge lorsque l'on reconnaît qu'un bienfait nous a été offert, par une personne ou par la vie elle-même. Elle survient quand un besoin a été comblé, en lien avec des valeurs comme la bienveillance, la générosité ou le soutien.

La gratitude génère un sentiment de chaleur intérieure. Elle apaise, recentre et nourrit un profond sentiment de reconnaissance. Elle invite à honorer ce que l'on a reçu, et donne souvent envie de rendre, de remercier ou de contribuer à son tour.

Sur le plan comportemental, elle renforce les liens sociaux, favorise l'empathie, et augmente la motivation à adopter des comportements prosociaux.

# Intérêt

## Nuances

Curiosité, attention, concentration, motivation, attrait, appétence, envie d'apprendre et/ou d'apprendre, engagement, enthousiasme, fascination, soif de savoir, ouverture d'esprit

## Besoins associés

Compréhension, stimulation intellectuelle et sens, découverte, exploration

## Explication

L'intérêt est une émotion qui signale qu'un élément dans notre environnement est pertinent, stimulant ou digne d'attention. Il apparaît lorsqu'on entrevoit un potentiel de compréhension, de nouveauté ou de développement personnel, en lien avec ses besoins de sens, de stimulation ou d'évolution.

Cette émotion pousse à explorer, à questionner, à apprendre. Elle dynamise l'attention, augmente la concentration et favorise l'implication dans une tâche.

Sur le plan comportemental, l'intérêt soutient la persévérance, la créativité, la curiosité, l'adaptation et l'approfondissement. Il motive à se rapprocher de l'objet ou de la situation, à en apprendre davantage et à en tirer du plaisir.

# Inspiration

## Nuances

Plein d'élan, stimulation, enthousiasme, aspiration, exaltation, fascination

## Besoins associés

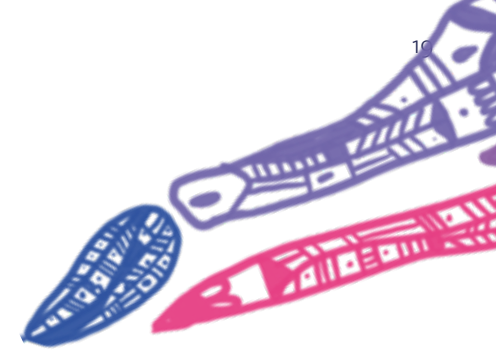
Sens, création, accomplissement, transcendance et contribution

## Explication

L'inspiration est une émotion qui surgit lorsqu'une idée, une œuvre, une personne ou une situation éveille en nous un élan créatif, une envie de s'élever, de contribuer ou de transformer. Elle naît souvent face à quelque chose de grand, de beau, de vrai ou de profondément aligné avec nos valeurs et nos aspirations.

Cette émotion agit comme une étincelle intérieure : elle donne de l'élan, ouvre des perspectives nouvelles, stimule l'imagination et le désir de passage à l'action. L'inspiration connecte à ce qui est possible, à ce que l'on pourrait devenir ou créer.

Sur le plan comportemental, elle pousse à l'expression, à l'innovation, à l'engagement dans des projets porteurs de sens. Elle favorise l'audace, le dépassement de soi et le lien avec quelque chose de plus vaste que soi (idéal, collectif, art, spiritualité...)





# Émerveillement

## Nuances

Enchantement, fascination, admiration, ravissement, éblouissement, extase, surprise, sublime, étonnement, transporté-e, captivé-e

## Besoins associés

Sens, transcendance, beauté et connexion à ce qui est plus grand que soi, dépassement

## Explication

L'émerveillement est une émotion qui survient face à quelque chose que l'on perçoit comme extraordinaire, vaste, mystérieux ou profondément beau. Il signale la rencontre avec quelque chose qui dépasse l'ordinaire, qui interpelle et élève.

Cette émotion ouvre un espace de silence, de contemplation et d'admiration. Elle suspend le temps, éveille la curiosité et invite à explorer.

Sur le plan comportemental, il incite à l'humilité, à l'ouverture et à la quête de sens. Il peut renforcer les liens avec les autres et avec le monde, tout en nourrissant la motivation à découvrir et à apprendre.

# Sérénité

## Nuances

Calme, apaisement, tranquillité, paix, quiétude, harmonie, zénitude

## Besoins associés

Sécurité intérieure, stabilité, sens et harmonie

## Explication

La sérénité est une émotion calme et stable qui reflète un état d'équilibre intérieur. Elle survient lorsque les besoins de sécurité, de cohérence et de sens sont comblés, et que l'on se sent en accord avec soi-même, les autres et le monde.

Contrairement aux émotions intenses, la sérénité ne déborde pas : elle apaise, ancre et offre un sentiment de clarté. Elle témoigne souvent d'une absence de menace, d'un relâchement des tensions internes, ou d'un moment de présence à ce qui est.

Sur le plan comportemental, la sérénité favorise la réflexion, la prise de recul et la bienveillance. Elle soutient des actions posées, lucides et conscientes, sans agitation ni impulsivité. Elle facilite aussi la régulation des émotions plus intenses. Elle favorise la récupération physique et psychique et la clarté mentale. Elle accroît la conscience de soi et des autres.

# Espoir



## Nuances

Confiance, optimisme, aspiration, encouragement, rempli-e de promesse

## Besoins associés

Sens, perspective, possibilité d'amélioration, soutien, vision d'avenir, confiance, ouverture

## Explication

L'espoir est une émotion tournée vers l'avenir, qui naît de la perception qu'une situation peut s'améliorer ou qu'un objectif est atteignable. Il se manifeste lorsque l'on perçoit des signes, réels ou imaginés, qu'un changement positif est possible, même dans l'incertitude.

Contrairement à la simple attente, l'espoir mobilise des ressources internes : il motive, oriente les choix et entretient la persévérance. Il survient souvent en réponse à des défis ou des situations difficiles, offrant une énergie émotionnelle pour continuer à avancer.

Sur le plan comportemental, l'espoir favorise la créativité dans la recherche de solutions, renforce la résilience et encourage les initiatives. Il nourrit l'engagement dans des actions qui rapprochent du but, et protège contre le découragement.

# Amusement

## Nuances

Gaieté, divertissement, légèreté, joie, humour, enjouement, humeur festive

## Besoins associés

Plaisir, connexion sociale, détente, spontanéité, jeu, défoulement, appartenance

## Explication

L'amusement est une émotion vive et légère qui survient lorsqu'une situation provoque un sourire, un rire ou un sentiment de légèreté. Il naît souvent de l'inattendu, du décalage ou du partage d'un moment agréable avec d'autres.

Contrairement à la simple joie, l'amusement est étroitement lié au jeu, à la créativité et à l'humour. Il peut survenir même dans des contextes ordinaires, pour peu que l'on soit ouvert à la surprise et à l'absurde.

Sur le plan comportemental, l'amusement favorise la détente, renforce les liens sociaux et stimule la créativité. Il agit comme un régulateur de stress et aide à relativiser les difficultés.



# Fierté

## Nuances

Satisfaction, contentement

## Besoins associés

Reconnaissance, valorisation, compétence, appartenance, intégrité, accomplissement, respect, dignité, réussite, victoire

## Explication

La fierté est une émotion qui émerge lorsque l'on reconnaît et apprécie ses propres efforts, ses progrès ou ses réussites. Elle se nourrit du sentiment d'avoir agi en accord avec ses valeurs, d'avoir surmonté un défi ou contribué de manière positive à quelque chose qui compte.

Contrairement à l'arrogance, la fierté équilibrée s'accompagne d'humilité et d'une ouverture à reconnaître aussi la valeur des autres. Elle renforce l'estime de soi et consolide l'identité personnelle.

Sur le plan comportemental, la fierté encourage à poursuivre des objectifs exigeants, à partager ses réussites et à inspirer les autres. Elle soutient également l'autonomie et le sentiment de légitimité dans ses actions.



# Admiration

## Nuances

Émerveillement, inspiration, fascination, estime, reconnaissance de valeur

## Besoins associés

Inspiration, sens, beauté, connexion à plus grand que soi

## Explication

L'admiration est une émotion qui naît de la reconnaissance sincère de la valeur, des qualités ou des accomplissements de quelqu'un ou de quelque chose. Elle émerge face à ce qui dépasse nos attentes ou nous inspire profondément.

Contrairement à l'envie, l'admiration ne cherche pas à posséder ce qui est admiré, mais à l'honorer. Elle peut éveiller un désir d'imiter, d'apprendre ou de contribuer à son tour.

Sur le plan comportemental, l'admiration favorise l'ouverture d'esprit, stimule la motivation et encourage à cultiver ses propres forces. Elle renforce le lien avec ce qui nous inspire et alimente le sentiment de sens.

# Bibliographie



Akpur, U. (2024). Does creativity matter in personality traits and emotional intelligence?. *Psychology in the Schools*. <https://doi.org/10.1002/pits.23245>.

Diener, E., Thapa, S., & Tay, L. (2020). Positive Emotions at Work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012119-044908>.

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56 3, 218-26 . <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.

Gloria, C., & Steinhardt, M. (2016). Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health.. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 32 2, 145-56 . <https://doi.org/10.1002/smi.2589>.

Gong, Y., Kim, T., & Liu, Z. (2020). Diversity of social ties and creativity: Creative self-efficacy as mediator and tie strength as moderator. *Human Relations*, 73, 1664 - 1688. <https://doi.org/10.1177/0018726719866001>.

Mikolajczak, M. (dir.) (2014). *Les compétences émotionnelles*. Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.mikol.2014.01>.

Oswald, J., Proto, E., & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789-822.

Pera, A. (2013). The Role of Social Factors in the Creative Process. *Contemporary Readings in Law and Social Justice*, 5, 207-212.

Sels, L., Tran, A., & Kalokerinos, E. (2021). The social functions of positive emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 41-45. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.12.009>.

Shin, Y. (2014). Positive Group Affect and Team Creativity. *Small Group Research*, 45, 337 - 364. <https://doi.org/10.1177/1046496414533618>.

Soler-Pastor, E., Bobowik, M., Benet- Martínez, V., & Repke, L. (2023). Disentangling the Link between Diverse Social Networks and Creativity: The Role of Personality Traits. *The Spanish Journal of Psychology*, 26. <https://doi.org/10.1017/SJP.2023.9>.

Smith, K., Pickering, A., & Bhattacharya, J. (2022). The Creative Life: A Daily Diary Study of Creativity, Affect, and Well-Being in Creative Individuals. *Creativity Research Journal*, 34, 460 - 479. <https://doi.org/10.1080/10400419.2022.2122371>.

Taylor, C., Lyubomirsky, S., & Stein, M. (2017). Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. *Depression and Anxiety*, 34, 267 - 280. <https://doi.org/10.1002/da.22593>.

Zeitlen, D., Silvia, P., Kane, M., & Beaty, R. (2022). Supplemental Material for The Creative Mind in Daily Life: How Cognitive and Affective Experiences Relate to Creative Thinking and Behavior. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. <https://doi.org/10.1037/aca0000537.suppl>.



Rédaction : Tamara Ott  
Relecture : Arnaud Pictet  
Mise en page : Frédéric Hiltbrand  
Illustration : Natacha Veen  
Tous droits réservés, Université de Genève, août 2025

**UNIVERSITÉ DE GENÈVE**

Division des ressources humaines  
Rue Général-Dufour 24  
1211 Genève 4