

# L'IMPACT ÉMOTIONNEL DANS LE MÉTIER D'OFFICIER D'ÉTAT CIVIL

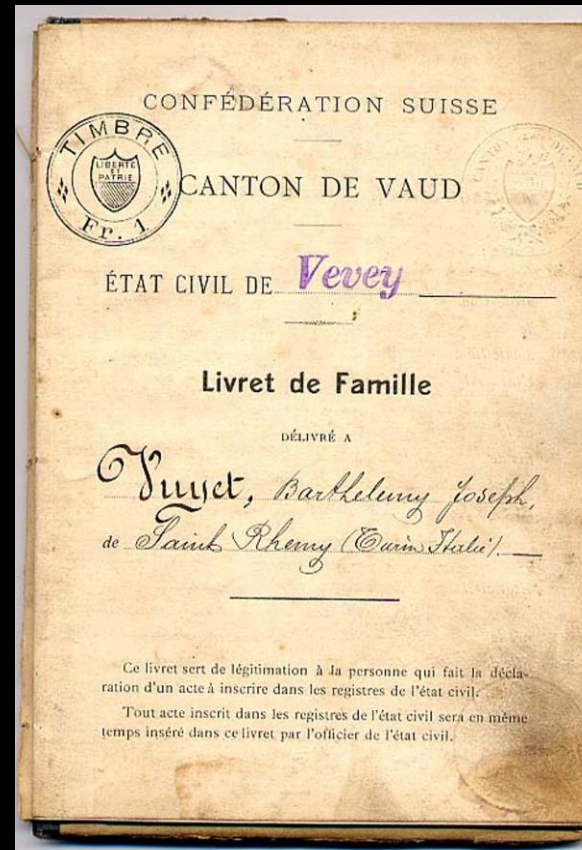
Conférence du samedi 29 juin 2019

Chantal Hummel DRH de la ville de Meyrin

Chantal Hummel- [chantal.hummel@meyrin.ch](mailto:chantal.hummel@meyrin.ch)  
2019

29 Juin

# ETRE OFFICIER D'ÉTAT CIVIL



# AU CŒUR DU CYCLE DE VIE





# LES 6 ÉMOTIONS DE BASE

La joie – la tristesse  
La peur  
La colère – le dégoût



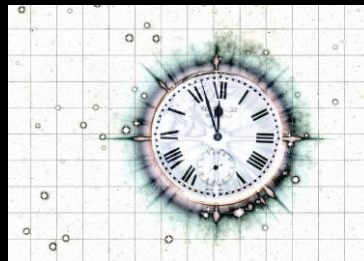
**La surprise**



# DÉFINITION

- Émotion : viens du latin ex moverer ( ex: au dehors) (moverer action de bouger)
  - : stimulus provoque une réaction physiologique ( réflexe)
  - : déclencher par un phénomène externe ou interne

**lien entre sentiment – humeur- tempérament - trait de caractère- personnalité**



# ENTRE NOS 2 OREILLES LE CERVEAU

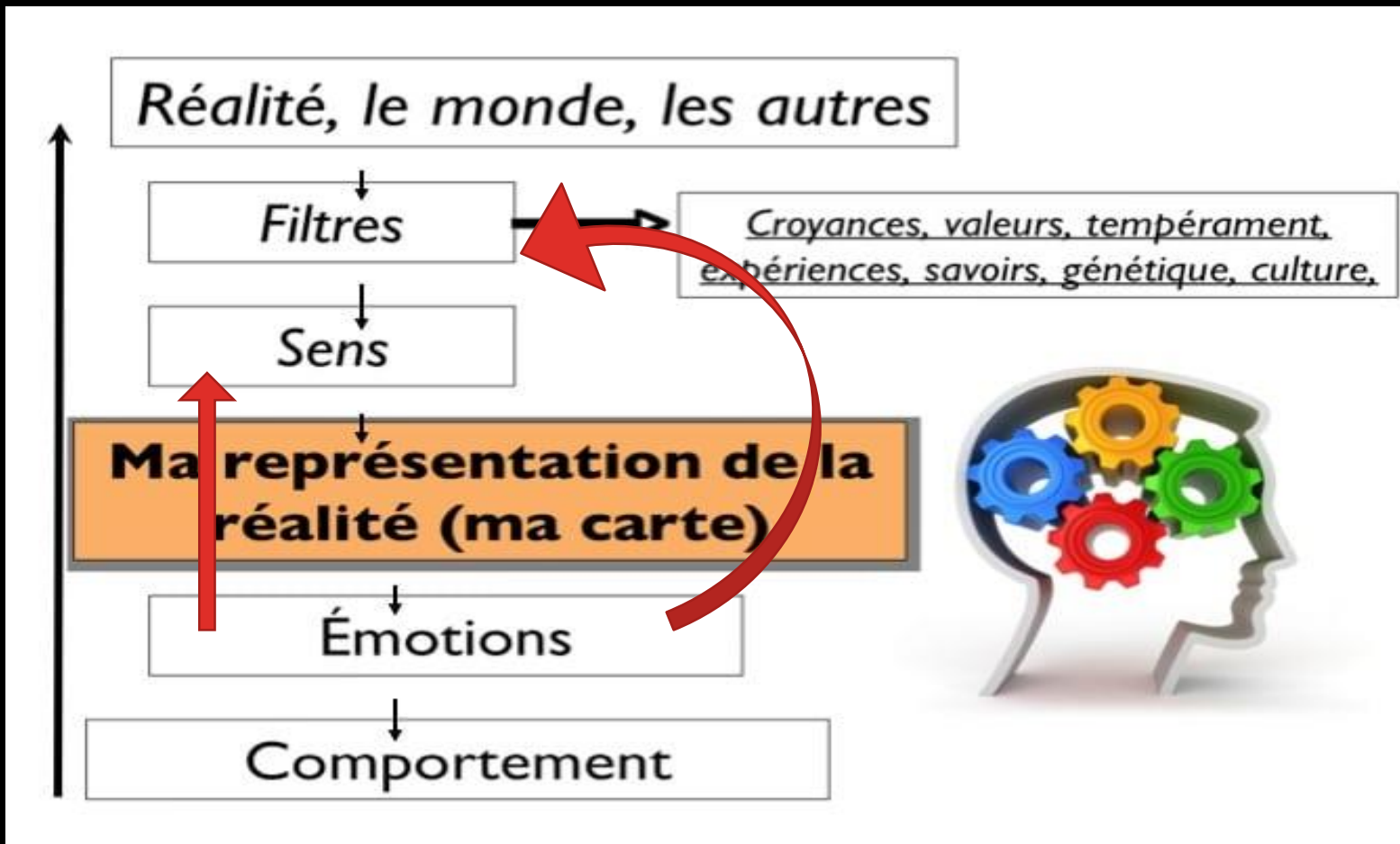


- 100 milliards de neurones
  - 2% du poids du corps 20% de la consommation d'oxygène
  - 80 milles pensées par jour
  - L'émotion bien plus rapide que la pensée
  - 160 000 klm le réseau vasculaire cérébral
  - 70% à 85% de nos pensées sont identiques chaque jour
  - Le cerveau est un muscle particulier (entraînement et repos)
- part de la conscience et de l'inconscience  
Les neurosciences un domaine récent



## La neuroplasticité du cerveau

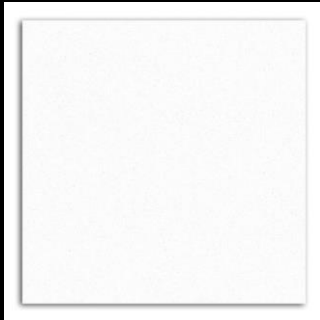
# LA RÉALITÉ SELON NOTRE PERCEPTION



21 jours pour éviter de créer un filtre négatif



# FONCTIONNEMENT DYSFONCTIONNEMENT





# LES MARQUEURS SOMATIQUES

Définition: réactions physiologiques créées par des évènements antérieurs, associées à une charge ( en terme d'intensité) émotionnelle qui provoque une émotion voir une sensation positive ou négative.

Mis en lumière Par Antonio Damasio et sa femme Anna



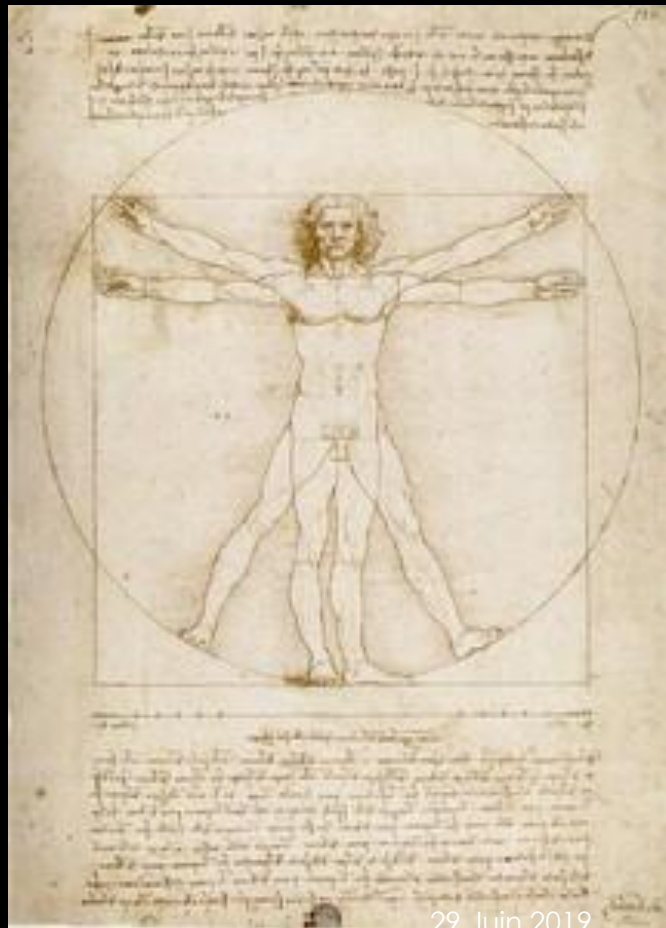
# CARACTÉRISTIQUES DU MÉTIER



- Intensité émotionnelle (interne à soi)
- Exigence de centration forte (intérieur à soi)



# HOMME DE VITRUVÉ : LA CENTRATION



«MENS SANA IN CORPORE SANO»

# UN OUTIL POUR CE CENTRER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Les bienfaits :

- Baisse du taux de cortisol ( stress)
- renforcement du système immunitaire
- Augmentation de l'hormone de jeunesse (DHEA)
- Régulation de la tension artérielle
- Baisse de l'inflammation corporelle
- Calme le mental
- Aide à prendre les bonnes décisions
- -augmentation de la concentration
- -aide à la récupération



# LA CHIMIE DU CERVEAU

## **Les neurotransmetteurs :**

Dopamine : Dopamin

Sérotonine : Serotonin

Ocytocines :oxytocyne

Adrénalyne :

Cortisol:

# COMMENT ÊTRE LE PLUS EN ADÉQUATION POSSIBLE

En sachant:

- ce qui donne de l'élan qui motive ( dopamine)
- Ce qui détend qui relaxe ( sérotonine)
- Ce qui génère de l'affect ( Ocitocyne)



# INTÉGRER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DANS SA PRATIQUE

Comment ?

- dans la formation continue?
- dans la formation de base?
- autres?



