**OFFRE candidature à allocation de thèse**

**Projet COREMO**

Influence de l’Intéroception et de l’Intelligence Emotionnelle sur la performance et le bien-être : Conséquences théoriques, méthodologiques et appliquées.

Co-directrice : Alicia FOURNIER Directeur : Michel NICOLAS

Laboratoire d’accueil : Laboratoire Psy-DREPI EA7458, STAPS et Psychologie, Université de Bourgogne, Dijon.

L’intéroception ou la perception des signaux corporels occupe un rôle fondamental dans l’expérience émotionnelle et la relation corps et émotion (COREMO). C’est, entre autres, parce que nous ressentons des modifications dans notre corps que nous pouvons identifier et comprendre nos émotions (Desmedt et Fournier, 2021). Et ainsi, par la suite, les exprimer, les réguler et les utiliser de manière adaptée, ce qui caractérise l’intelligence émotionnelle (IE) (Mikolajczak, 2014). De ce fait, un dysfonctionnement de l’intéroception peut engendrer de multiples conséquences délétères pour le bien-être et la santé mentale. L’IE joue également un rôle important dans le stress et la performance (Nicolas et al., 2022).

En se basant sur la théorie relationnelle cognitive motivationnelle des émotions (Lazarus, 1991) et le modèle tripartite de l’IE (Mikolajczak et al., 2009), le but de cette thèse sera d’examiner les relations entre l’IE, l’intéroception et la régulation émotionnelle et leur impact sur le bien-être et les performances. Dans un second temps, il s’agira d’étudier les effets de deux protocoles d’entraînement de l’intéroception (contrôlé (e.g., biofeedback) et non contrôlé (e.g., pleine conscience)) et de les comparer afin d’identifier selon les caractéristiques de la personne et de sa situation, le protocole qui serait le mieux adapté. L’objectif est de pouvoir élargir les résultats obtenus à différentes populations soumises à un stress important (sportifs, étudiants, professionnels, artistes…).

CV et lettre de motivation présentant votre expérience en lien avec le projet.

Documents à envoyer avant le 1er mai 2023 par mail :

Pr Michel NICOLAS

[michel.nicolas@u-bourgogne.fr](mailto:michel.nicolas@u-bourgogne.fr)