



BONUS 06

Emotions, à quoi servent-elles ?

Voici le résumé de l'épisode 6 – Les émotions, à quoi servent-elles.

Une émotion, c'est quoi ?

C'est une réaction face à une situation. Une réaction psychologique, et une réaction physique. L'émotion commence par une manifestation interne, et ensuite une réaction externe : une action, ou un comportement.

Chaque émotion face à une situation nous est propre.

Les émotions nous donnent une indication sur ce qu'on est en train de vivre, et il est donc important de les reconnaître et de les accepter.

Les émotions de base

C'est Paul Ekman qui a établi cette liste d'émotions primaires, en se basant sur l'expression des visages.

La peur : appréhension plus ou moins réelle face à une situation. Sensations : tremblements, battements rapides du cœur, respiration qui s'accélère, voire malaise.

La joie : manifestation de plaisir, de plénitude. Sensations : cœur et respiration plus lents ou plus rapides.

Le dégoût : rejet d'une situation ou d'une personne.

La tristesse : douleur émotionnelle de perte ou de manque. Provoque des larmes, et une envie de s'isoler.

La colère : sentiment d'agression, ou frustration ou quelque chose qui nous dérange. Le rythme cardiaque et respiratoire s'accélère, et parfois des tensions corporelles s'installent.

La surprise : face à un événement qu'on n'attendait pas. Même manifestations corporelles que la peur, mais dure moins longtemps.

Les émotions secondaires

Peur : angoissé, anxieux, craintif, effrayé, incertain, indécis, inquiet, insécure, horrifié, méfiant, paniqué, perplexe, préoccupé, soucieux, terrifié, tourmenté.

Colère : agacé, agité, agressif, contrarié, enragé, exaspéré, froissé, frustré, furieux, haineux, hostile, impatient, irrité.

Tristesse : abattu, accablé, affecté, affligé, anéanti, blessé, chagriné, déçu, déprimé, désappointé, désespéré, désolé, désorienté, mélancolique, navré, nostalgique, taciturne, vulnérable.

Surprise : ébahi, enthousiaste, étonné, émerveillé, impatient, insécure, secoué, stupéfait, troublé.

Dégoût : aigri, amer, antipathie, aversion, blessé, contrarié, écœuré, froissé, intimidé, irritable, mépris.

Joie : à l'aise, amoureux, content, enjoué, enthousiaste, euphorique, excité, flatté, gai, heureux, optimiste, passionné, ravi, réjoui, satisfait, sécure, soulagé.



Et parmi toutes ces émotions, on peut avoir tendance à en considérer certaines comme négatives, pourtant **toutes les émotions sont utiles.**

A quoi servent les 6 émotions de base ?

Chaque émotion est comme un système d'alarme qui nous donne de l'information.

La joie

- Elle permet de voir qu'on est en train de vivre en harmonie avec ce qui se passe.
- Elle nous incite à renouveler cette expérience.
- Notre mine réjouie, notre sourire donne le signe autour de nous qu'on aime cette situation. Les moments de joie sont des signes que nos besoins et valeurs sont comblés.
- La joie peut nous aider à voir ce qui est important pour nous.

La peur

- Elle nous prémunit contre un éventuel danger.
- Elle est utile quand le danger est réel, mais peut nous nuire si ce danger est imaginé.
- Les peurs peuvent avoir différents aspects : peur de ne pas plaire, de ne pas être à la hauteur, peur de rater.

Le dégoût

- Il nous permet de nous éloigner de ce qui pourrait nous nuire.
- Il peut être le signe que des valeurs sont différentes des nôtres.
- Il peut se manifester dans des moments de frustration : on aurait voulu que cela se passe autrement.

La tristesse

- Elle nous permet d'exprimer des difficultés émotionnelles.
- Envoie le message à notre entourage qu'on a besoin de réconfort.
- On peut la refouler et la rendre plus importante. Comme on peut la renforcer, si on se laisse aller à la nourrir.

La colère

- Elle permet d'exprimer ce qui nous dérange.
- Se manifeste quand nos besoins ne sont pas satisfaits.
- Est très présente si nos valeurs sont bafouées.
- Peut cacher d'autres émotions comme la peur ou la tristesse.

La surprise

- Elle nous incite à nous extraire d'une situation qui pourrait être dangereuse.
- Elle peut aussi être présente quand on est face à une attitude à laquelle on ne s'attendait pas.
- Elle peut être le signe d'une déception.

Le plus important, c'est de se rappeler que les émotions, ce sont des sortes de baromètre, elles nous aident à voir comment on est en train de vivre telle ou telle situation.

Alors, oui, les émotions sont utiles, acceptons-les.

A bientôt,

Isabelle

