

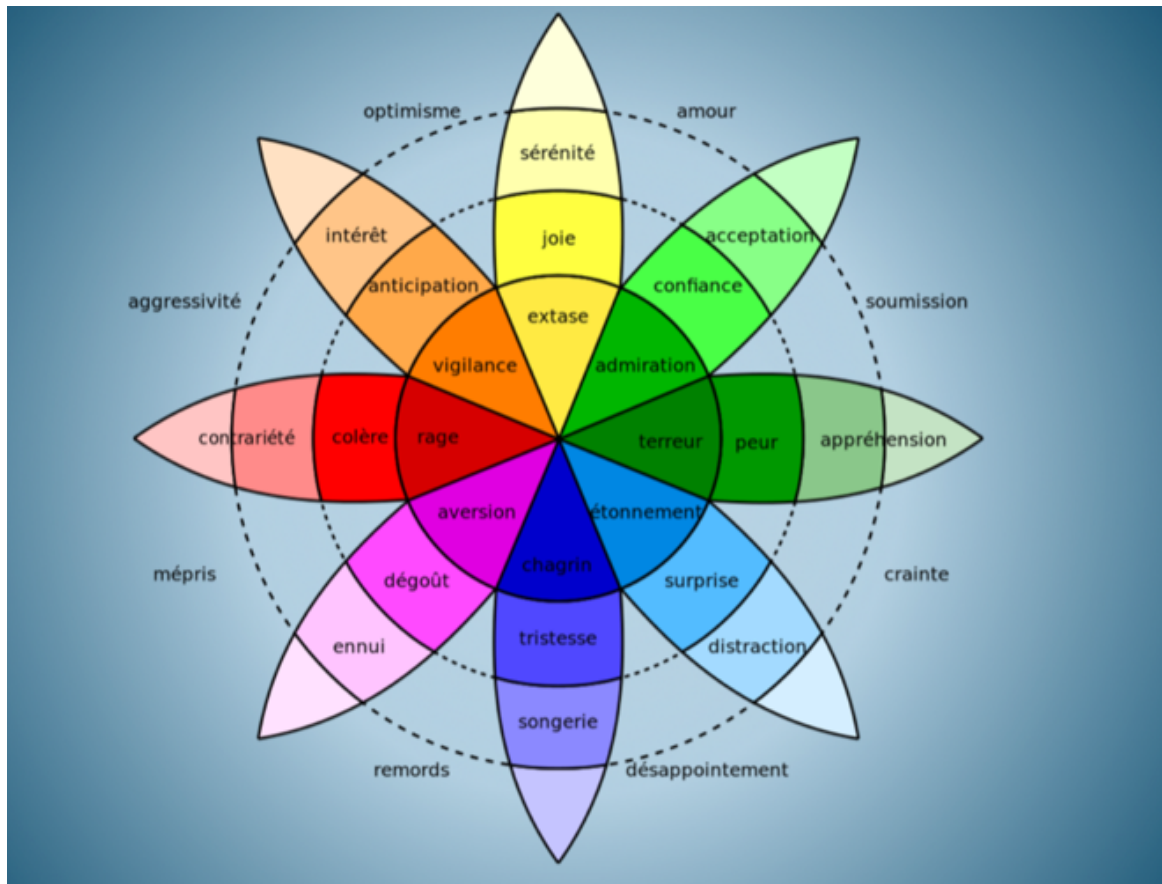
Les émotions

Il existe 5 émotions de base : la peur, la joie, le dégoût, la tristesse, la surprise

Points communs des émotions de base :

- Elles ont une **expression faciale universelle**, présentes dans toutes les cultures
- Elles sont présentes chez d'autres **primates**
- Elles déclenchent des **réponses physiologiques spécifiques** (déclenchement d'hormones, de réactions physiques : cœur qui bat plus vite, tremblements, sueurs, « papillons dans le ventre », sourire...)
- Elles sont **rapidement déclenchées**
- Elles **apparaissent spontanément** (on ne peut pas les contrôler, par contre on peut choisir la manière dont on y répond !)
- Elles sont **associées à des déclencheurs universels distincts** : quelque chose de vue, entendu, senti dans le réel ou imaginaire anticipé ou passé)
- Elles sont **évaluées automatiquement par le corps**, même si ce n'est pas toujours évident !
- Elles ont une **durée limitée** (une émotion « ça naît, ça vit, ça meurt » : plus on la bloque ou la fuit, plus elle va durer ; une émotion à intensité maximale dure en général 20 min maximum, mettez un minuteur ☺ !).

Un chercheur (PLUTCHIK) a décidé de faire une représentation graphique des émotions. Cette représentation permet la graduation des émotions, de les différencier entre elles et de voir les « familles » d'émotions.



Les émotions sont des messages, elles ont : un déclencheur, une fonction (elles servent à quelque chose !) et un comportement souvent associé :

	Fonction adaptative (à quoi elle sert)	Stimulus déclencheur (ce qui la déclenche le plus souvent)	Réaction comportementale (ce qu'on a envie de faire spontanément)	Réaction physique (ce qui se passe dans le corps)
Colère	Destruction, préparation combat	Obstacle, injustice	Mordre, frapper, crier	Décuple la force, énergie dirigée vers les muscles
Peur	Protection	Menace, attente d'un danger	Paralysé, sang dirigé vers les muscles, cœur et respiration s'accroissent	Prépare à l'action (les 3F) : -Fight -Flight -Freeze (dernière solution pour la survie si on ne peut combattre ou fuir)

Tristesse	Réinsertion, réflexion	Echec, perte	Pleurer, appeler à l'aide	Ralentissement, baisse de la motivation, évalue la conséquence de la perte et réoriente le but
Surprise	Orientation sur le stimulus déclencheur	Objet nouveau	S'arrêter, alerter	Haussement sourcils, élargir champ visuel, donne + d'infos
Joie	Exploration	Atteinte d'un objectif	Sauter de joie, explorer	Inhibition comportements négatifs, accroissement de l'énergie
Dégoût	Rejet	Personne, objet nuisible ou immonde	Vomir, jeter, repousser	Nausées
Honte	Rend + indulgent, rend sympathique, fonction communicative, signal d'alarme, risque de transgression des normes	Normes de groupe, échec à les atteindre	Rougir, se cacher le visage, disparaître	Sueurs, rougeurs

On a souvent tendance à mélanger peur et anxiété.

Pourtant, ce sont deux choses distinctes :

PEUR	ANXIÉTÉ
- En réaction à un danger actuel	- En anticipation à un danger à venir/supposé
- Durée brève	- Peut être chronique
- Objet précis	- Objet parfois flou
- Manifestations physiques prédominantes	- Manifestations psychologiques prédominantes (<i>ruminations...</i>)
- Maladie psychiatrique dérivée : phobie	- Maladie psychiatrique dérivée : anxiété généralisée

Note : les recherches montrent que plus on bloque une émotion, plus son intensité interne augmente.

Moralité : mieux vaut accueillir l'émotion qui se présente, comme un messenger ☺
Écoutez ce qu'elle a à vous dire. Qu'est-ce qui nous touche ? Qu'est-ce qui est si important pour que cela nous génère cette émotion ?

Petit guide lors de l'apparition d'une émotion - Mettre un timer sur 20 min

1. APAISER l'enfant intérieur

Nommez l'émotion : où se manifeste t-elle dans votre corps ?

Qu'est-ce que cela pourrait être comme émotion ?

Prenez un temps pour faire la météo.

Laissez l'émotion s'exprimer (pleurs, colères, joie...).

Répondez-y de manière adéquate, c'est à dire d'une manière qui apaise vraiment l'émotion et n'en ajoute pas une nouvelle

Exemple : vous reconforter avec une boisson chaude et un plaid si vous êtes triste – la solution est rarement dans le frigo !, sortir les mots qui vous viennent si vous êtes en colère, vous féliciter si vous êtes plein de joie/de surprise... vous dire des choses douces, vous faire un auto-câlin comme on le ferait avec un enfant !)

2. COMPRENDRE ce qu'il s'est passé

Essayez **d'identifier ce qui l'a déclenchée** (une pensée, un souvenir ? quelque chose qui vient d'arriver ? une contrariété ?)

3. AGIR en direction de ce qui compte pour nous

Cette émotion

– Qu'essaie-t-elle de vous dire ? **Qu'est-ce qui est tellement important pour vous pour que votre corps cherche à attirer votre attention dessus ?**

– Qu'est-ce qui compte suffisamment à vos yeux pour que vous soyez prêt.e à accueillir cette émotion et les réactions qui vont avec (peur, frustration, culpabilité...), lui faire de la place ?

– Qu'est-ce que vous pouvez faire, là maintenant, tout de suite, **pour aller dans la direction de ce qui est important pour vous ?**