

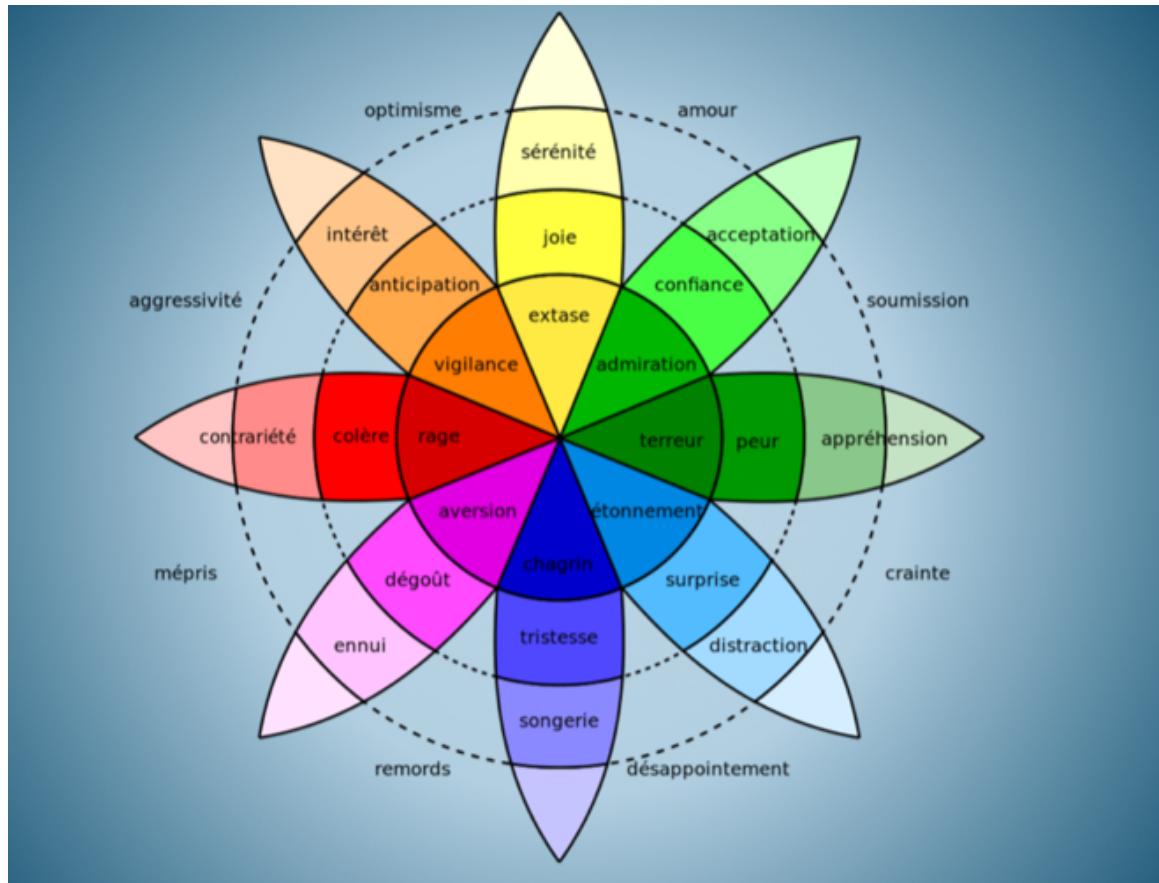
## Les émotions

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 messagers, 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'accélèrent | Prépare à l'action (les 3F) :<br>-Fight<br>-Flight<br>-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>rumination...</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 messager ☺  
 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 réconforter 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 ?