

| | |
|--|----------|
| Les émotions sont des réactions intérieures, très personnelles..... | 1 |
| Des mots pour exprimer nos émotions... .. | 3 |
| Enrichir notre connaissance des sentiments | 4 |
| La colère | 5 |
| A la fin de cette journée, vous vous sentez comment ? | 6 |

Les émotions sont des réactions intérieures, très personnelles...

C'est comme ça, elles sont là. Elles font partie de notre vie.

Elles sont des réactions intérieures spontanées, indépendantes de notre volonté. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont... Une émotion peut en cacher une autre.

Face à une même situation, deux personnes peuvent ressentir des émotions très différentes. Selon la culture, l'éducation, les émotions sont exprimées de manière très variée. Les regrouper en quatre grandes classes, Joie, Peur, Colère et Tristesse, est sans doute arbitraire, mais cela permet de se situer.

Les émotions sont le signal de quelque chose en nous. Une sorte de conscience de ce qui va bien ou pas bien. Les émotions qui surgissent en nous ont une incidence directe sur notre comportement.

Si nous savons y être attentifs, les exprimer simplement, nous prenons du recul et nous nous libérons de leur emprise. Les émotions non exprimées se transforment souvent en ressentiments. **Y mettre des mots, en parler, permet de donner un sens à ce qui est vécu.**

Il y a des situations où je suis à l'aise et d'autres pas. Personne ne peut dire que c'est bien ou mal. Cela va parfois à l'encontre de ce que j'ai appris avec mes parents : «*T'est grand maintenant, ne pleure pas !* » Les enfants éprouvent aussi des émotions ! Il est important de les accompagner pour qu'ils les expriment.

Chaque émotion a donc une fonction juste.

| | |
|--|---|
| JOIE Signal de bien être, d'harmonie, de bonheur, d'être à l'aise... | COLERE Signal d'une agression, d'un envahissement, d'une injustice... |
| TRISTESSE Signal de la perte, de la séparation... | PEUR Signal d'un danger réel ou imaginaire... |

- ✓ **L'impulsivité, le passage à l'acte**, c'est passer directement à l'action sans réfléchir, sans expression sur ce qui se passe. Emotions → Action.
- ✓ **La spontanéité**, c'est réagir immédiatement sans perdre la conscience de ce qui se passe. Maturité, éducation. Emotions, sentiments → **Réflexion, pensée, prise de recul** → Action.

Dans leur aspect fonctionnel, peur, colère et tristesse ont chacune leur orientation temporelle spécifique :

Les émotions

- ✓ **La peur concerne le futur** : elle concerne ce qui pourrait arriver à plus ou moins brève échéance, notamment des dangers à prévenir ou à éviter.
- ✓ **La colère porte sur le présent** : la personne est en désaccord avec la situation ou avec le comportement d'une autre et veut les changer.
- ✓ **La tristesse est tournée vers le passé** : la perte à laquelle la personne s'ajuste a déjà eu lieu.

Chaque sentiment a donc une fonction juste.

Tout autre émotion est dysfonctionnelle et doit être considéré comme **une émotion parasite**. On rangera donc parmi ceux-ci les peurs vis-à-vis du passé, les tristesses portant sur l'avenir et, c'est le cas le plus fréquent, les colères concernant le passé.

Des mots pour exprimer nos émotions...

A la recherche de nos émotions. J'éprouve plutôt de la... :

JOIE

Allègre. Amusé. Béat. Comblé. Content. Créatif. Curieux. D'humeur espiègle. Emerveillé. Emoustillé. Enjoué. Enthousiaste. Excité. Exubérant. Heureux. Gai. Impatient. Joueur. Jovial. Joyeux. Libre. Pétillant. Ravi. Rieur. Satisfait. Spontané. **Agréable.** A l'aise. Bienveillant. Calme. Centré. Confiant. En confiance. Compris. Décontracté. Détendu. En forme. En forme. Epanoui. Gonflé à bloc. Nourri. Optimiste. Ouvert. Paisible. Plein d'entrain. Plein de vie. Plein d'espoir. Rafrâchi. Rasséréné. Rassuré. Reconnaissant. Reconnu. Relaxé. Revigoré. En sécurité. Serein. Soulagé. Tranquille. Vivifié. **Absorbé.** Aventureux. Chanceux. Concentré. En expansion. Etourdi. Fier. Inspiré. Intense. Intéressé. Merveilleux. Plein d'appréciation. Plein de compassion. Plein de courage. Sensible. Stimulé. Touché. **Affectueux.** Aimé. Amical. Amoureux. Chaleureux. En communion. En harmonie. Passionné. Proche. Sympathique. Tendre.

TRISTESSE

La tristesse est tournée vers le passé : la perte à laquelle la personne s'ajuste, a déjà eu lieu.

Abandonné. Abattu. Accablé. Affligé. Amer. Anéanti. Apathique. Blessé. Bouleversé. Chagriné. Consterné. Débordé. Déçu. Déception (perte d'une illusion). Découragé. Délaissé. Démoralisé. Dépassé. Déprimé. Désabusé. Désappointé. Désespéré. Désolé. Détaché. Ecrasé. Embarrassé. En détresse. Endormi. Ennuyé. Epuisé. Fatigué. Honteux. Humilié. Ignoré. Indésirable. Indifférent. Inerte. Inintéressant. Insignifiant. Impuissant. Isolé. Laid. Las. Léthargique. Lourd. Mal à l'aise. Malheureux. Meurtri. Morbide. Négligé. Nostalgique. Peiné. Pessimiste. Ramolli. Rejeté. Rompu. Sans amour. Sans élan. Saturé. Séparé. Seul. Soupir. Sur la réserve. Triste. Vaincu. Vide. Vulnérable.

COLERE

La colère porte sur le présent : la personne est en désaccord avec la situation ou avec le comportement d'une autre et veut la changer.

Affamé. Agacé. Agité. Agressif. Bouillant. Choqué. Colère. Contrarié. Critique. Déchiré. Dégoûté. Dérangé. Détesté. D'humeur noire. Dominé. Dur. Ecœuré. Embarrassé. Enervé. Ennuyé. Enragé. Envieux. Exaspéré. Excédé. Excité. Exclu. Exploité. Fâché. Fermé. Fragile. Froid. Furieux. Fou furieux. Fou de rage. Fragile. Frustré. Fulminant. Furieux. Furibond. Gêné. Haineux. Hargneux. Hystérique. Horripilé. Hors de moi. Hostile. Impatient. Indigné. Irrité. Insatisfait. Jaloux. Mal à l'aise. Manipulé. Mécontent. Mesquin. Nerveux. Offensé. Outré. Piégé. Plein de ressentiment. Provoqué. Qui en a marre ! Qui proteste ! Rancunier. Renfermé. Renfrogné. Révolté. Sauvage. Sidéré. Sous pression. Suffisant. Trahi. Trompé.

PEUR

La peur porte sur le futur : elle concerne ce qui pourrait arriver à plus ou moins brève échéance, notamment les dangers à prévenir ou à éviter.

Ahuri. Alarmé. Angoissé. Anxieux. Bloqué. Chancelant. Coincé. Confus. Coupable. Craintif. Débordé. Déchiré. Décontenancé. Défensif. Démuni. Dépassé. Désarmé. Désorienté. Dévalorisé. Ebahi. Effrayé. Embêté. Embrouillé. Emotif. Engourdi. Epouvanté. Etonné. Exploité. Faible. Fourbe. Fragile. Frousse. Harcelé. Hésitant. Horrifié. Humble. Impuissant. Incertain. Inconfortable. Inerte. Inhibé. Inquiet. Intimidé. Intrigué. Mal à l'aise. Méfiant. Modeste. Muré. Nerveux. Paniqué. Paralysé. Partagé. Perdu. Perplexe. Peur. Pessimiste. Plein d'inquiétude. Saisi. Sidéré. Sous pression. Sur ses gardes. Surpris. Trac. Tendu. Terrifié. Terrorisé. Timide. Timoré. Tirailé. Troublé. Trouille. Vidé. Victime.

| Enrichir notre connaissance des sentiments | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>CONTENT heureux excité joyeux satisfait ravi plein de courage reconnaisant confiant inspiré soulagé rassuré rasséré touché épanoui gonflé à bloc fier</p> | <p>APEURE craintif alarmé anxieux inquiet tendu sous pression sur ses gardes qui a la trouille effrayé terrifié terrorisé épouvanté paniqué horrifié angoissé bloqué</p> | <p>TRISTE seul impuissant sur la réserve débordé mécontent malheureux blessé abattu accablé découragé en détresse d'humeur noire déprimé consterné démoralisé désespéré</p> | <p>FACHE En colère Enragé Exaspéré Furieux Fou furieux Hors de soi Agité Agacé Contrarié Nerveux Irrité Qui en a marre Amer Pessimiste Plein de ressentiment Dégoûté Ecœuré</p> | <p>GAI Energétisé Revigorer Enjoué Enthousiaste Plein d'entrain Rafraîchi Stimulé D'humeur espiègle Plein de vie Vivifié Exubérant Etourdi Aventureux Emoustillé Pétillant</p> |
| <p>FATIGUE Epuisé Inerte Léthargique Indifférent Ramolli Las Dépassé Impuissant Lourd Endormi Saturé Sans élan Rompu</p> | <p>EN PAIX Tranquille Calme Paisible Content Absorbé Concentré En expansion Serein Satisfait Détendu Relaxé Centré Béat</p> | <p>PLEIN D'AMOUR chaud amical sensible plein d'affection empli de tendresse plein d'appréciation plein de compassion reconnaisant nourri en confiance ouvert amoureux émerveillé proche</p> | <p>CONFUS perplexe hésitant troublé inconfortable embrouillé tirailé partagé déchiré</p> | <p>ET ENCORE ... Fragile vulnérable démuni surpris étonné décontenancé ébahi sidéré ahuri curieux intrigué intéressé impatient ...</p> |

La colère

Signal d'agression, d'envahissement, d'injustice, elle s'exprime avec des nuances : agacé, énervé, impuissant, coincé, violent, etc.

Lorsqu'une situation est inacceptable, je peux être en colère, très en colère !

La colère signale que mon territoire (autorité, rôle, statut,...) est envahi, agressé. Etre colérique, c'est un excès de colère.

«Tu me mets en colère », c'est donner, accorder du pouvoir à l'autre de le faire.

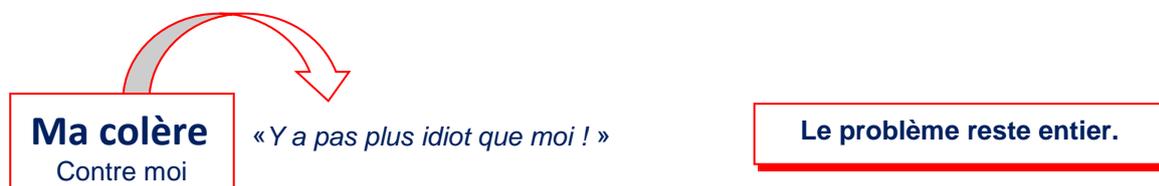
«Je suis en colère », c'est conserver sa puissance de l'être ou pas devant son comportement.

Qu'est-ce que je fais de cette colère ?



La colère contre soi sert à se dévaloriser, à se déprimer.

Les émotions qui ne sont pas exprimées à l'extérieur, s'expriment à l'intérieur du corps, cancer, ulcère et le reste...



La colère contre une personne qui n'est pas concernée par le problème !

A l'enfant qui jouait sans déranger : « Va faire tes devoirs ! »



La colère détournée.

« Il préfère taper contre le mur plutôt que contre son père... »



La colère pour résoudre un problème. « Je suis en colère parce que tu n'as pas réalisé le programme dans les délais et à cause de cela nous risquons de perdre le marché. »



A la fin de cette journée, vous vous sentez comment ?

