

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

### **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.**

<b>JOIE</b> Signal de bien être, d'harmonie, de bonheur, d'être à l'aise...	<b>COLERE</b> Signal d'une agression, d'un envahissement, d'une injustice...
<b>TRISTESSE</b> Signal de la perte, de la séparation...	<b>PEUR</b> 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. Émerveillé. 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. Épuisé. 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. Étonné. 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.

<b>Enrichir notre connaissance des sentiments</b>				
<p><b>CONTENT</b>  heureux  excité  joyeux  satisfait  ravi  plein de courage  reconnaisant  confiant  inspiré  soulagé  rassuré  rasséréiné  touché  épanoui  gonflé à bloc  fier</p>	<p><b>APEURE</b>  craintif  alarmé  anxieux  inquiet  tendu  sous pression  sur ses gardes  qui a la trouille  effrayé  terrifié  terrorisé  épouvanté  paniqué  horrifié  angoissé  bloqué</p>	<p><b>TRISTE</b>  seul  impuissant  sur la réserve  débordé  mécontent  malheureux  blessé  abattu  accablé  découragé  en détresse  d'humeur noire  déprimé  consterné  démoralisé  désespéré</p>	<p><b>FACHE</b>  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><b>GAI</b>  Energétisé  Revigorer  Enjoué  Enthousiaste  Plein d'entrain  Rafraîchi  Stimulé  D'humeur espiègle  Plein de vie  Vivifié  Exubérant  Etourdi  Aventureux  Emoustillé  Pétillant</p>
<p><b>FATIGUE</b>  Epuisé  Inerte  Léthargique  Indifférent  Ramolli  Las  Dépassé  Impuissant  Lourd  Endormi  Saturé  Sans élan  Rompu</p>	<p><b>EN PAIX</b>  Tranquille  Calme  Paisible  Content  Absorbé  Concentré  En expansion  Serein  Satisfait  Détendu  Relaxé  Centré  Béat</p>	<p><b>PLEIN D'AMOUR</b>  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><b>CONFUS</b>  perplexe  hésitant  troublé  inconfortable  embrouillé  tirailé  partagé  déchiré</p>	<p><b>ET ENCORE ...</b>  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.

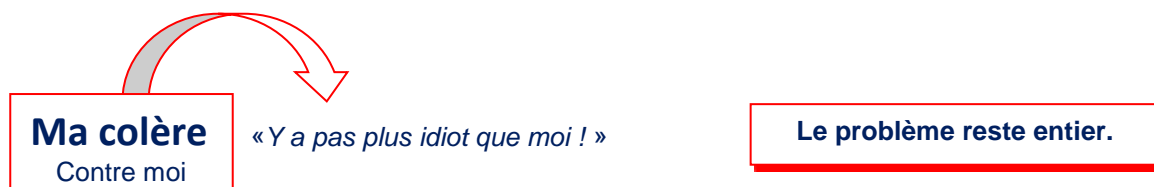
«Je suis en colère », c'est conserver sa puissance de l'être ou pas devant son comportement.

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



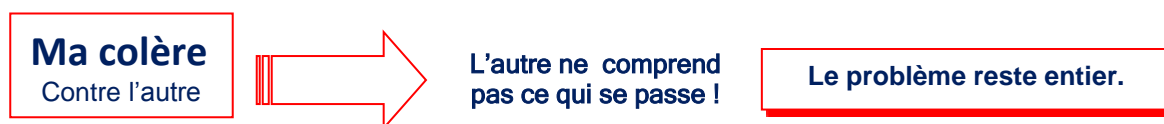
**La colère contre soi** sert à se dévaloriser, à se déprimer.

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 ?

