

Les émotions : positives... ? négatives... ?

L'émotion a son utilité, même si elle peut avoir aussi un aspect dit plus sombre.

Cet article a pour but de proposer une lecture des émotions à la fois dans leur fonction (utilité), leur réponse à un besoin, donc leur côté positif, nécessaire à l'être humain et leur côté plus négatif lorsqu'elle s'installe en sentiment.

Il s'agit ici d'une forme de résumé pour chacune des quatre émotions, réalisé grâce à la lecture du livre « *Gérer ses émotions* » de Olivier Nunge et Simonne Mortera aux éd. Jouvence

Rappel

« Une émotion exprimée authentiquement s'appelle une réaction, c'est - à - dire une réponse émotionnelle spontanée à un évènement précis qui vient de se produire ici et maintenant. » « *Gérer ses émotions* » de Olivier Nunge et Simonne Mortera éd. Jouvence

A quoi sert la joie ?



- 1) Elle sert à **partager avec les autres.**
- 2) Notre **besoin** est de nous **sentir aimé, apprécié, reconnu...**
- 4) La joie et le vocabulaire :

La gaieté, le bonheur, l'harmonie, la sympathie, l'optimisme, l'exubérance, l'enthousiasme...

A quoi sert la peur ?



1) Elle sert à nous signaler les dangers ou menaces.

2) Notre besoin est d'être rassuré, protégé !

3)

Le + : - Elle nous permet de prendre conscience d'un danger et d'adapter notre comportement en conséquence. Une fois résolu, la peur disparaît.

Le - : « peur » qui s'installe par rapport au passé ou au futur, elle devient un sentiment qui s'installe sur la durée, cf article 2 blog,

4) La peur et le vocabulaire :

La peur, la panique, la crainte, l'appréhension, la confusion, l'angoisse...

A quoi sert la colère ?



1) Elle sert à mobiliser notre énergie pour faire changer les choses, les comportements des autres ou nos propres comportements qui ne nous conviennent pas.

2) Notre besoin est d'être respecté et se respecter.

3)

Le + : une bonne chose, car, elle nous signale un problème et nous permet de changer ce qui ne convient pas.

Il est important de l'exprimer dans l'instant mais pas n'importe comment : ne pas se faire mal, ne pas faire de mal à l'autre, ne pas casser d'objets...

Les 3 principales sources de la colère :

- la frustration (quelqu'un ne tient pas sa promesse, être privé de ce qu'on nous doit, être dépossédé)
- L'intrusion dans notre territoire
- L'entrave à notre liberté : de temps (si quelqu'un dispose de notre temps sans nous consulter), de mouvement.

Le - : ne pas dire une colère ou la laisser exploser sans cadre...

4) La colère et le vocabulaire :

La contrariété, l'énervement, l'hostilité, la rancune, la frustration, la fureur...

A quoi sert la tristesse ?



1) Elle sert à nous faire accepter ce qui ne peut être changé.

2) Notre besoin est d'être consolé.

3)

Le + : - Elle participe au processus de deuil. Pleurer, dire son mal...

Le - : - Etre tourné sur le passé, ou l'avenir.

4) La tristesse et le vocabulaire :

Le vague à l'âme, la tristesse profonde, l'ennui, le découragement, la nostalgie, le désespoir...

Article Stéphanie C. Ecole « St Joseph »

Annexe :

