

Reconnaître les émotions

et leurs manifestations

Les émotions témoignent de notre appartenance à la catégorie des mammifères !

Elles sont des **énergies du corps** « pour » **protéger** la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux de la personne, en signaler la frustration. Elles sont une **réaction subite** (très courte) individuelle, à la perception d'un déclencheur extérieur : **chaque personne reste responsable de ses propres réactions émotionnelles**, qui sont le signal de blessures anciennes ou de sensibilité actuelle. Elles sont « légitimes » dans leur apparition et leurs manifestations sauf si elles transgressent des règles ou lois définies (injures, coups, culpabilisation, manipulation, etc.).

Maîtrisées-refoulées parce que jugées-dévalorisées (notamment par notre ego, notre culture, les autres), **les émotions se transforment en projections** « contre » ou en maladies (mal-à-dire).

Les sentiments sont des élaborations complexes à partir d'émotions et s'expriment dans la durée.

| Émotions | Manifestations, | Sentiments |
|---|--|---|
| Surprise , permet de se préparer à réagir avec une autre émotion... | Yeux grands ouverts, corps immobile, | Etonnement, choc, déstabilisation, perte, |
| Joie , manifeste la satisfaction intense d'un besoin, la libération d'une peur... | Rires (éclats), larmes, sourire, poitrine large, respiration profonde, | Bonheur, sérénité, gaieté, stimulation, excitation, contentement, amusement |
| Tristesse , permet de digérer le deuil, assumer les échecs.... | Sanglots, larmes, poitrine refermée, | Malheur, déception, peine, désolation, découragement, effondré, déprime, abattement |
| Colère , permet de défendre un territoire, des biens, des valeurs, affirmer des limites... | Rougeurs, cris, grands gestes brusques, coups, insultes, menaces, | Énervement, agacement, dépit, haine, furie, agression, déchaînement, irritation, |
| Peur , permet de fuir pour se protéger d'une agression, d'un danger, d'une menace... | Inspiration haute bloquée, yeux exorbités, visage blanc, fuite, retrait, | Crainte, angoisse, frayeur, appréhension, méfiance, inquiétude, doute, panique |
| Honte , permet de protéger sa « nudité » du regard / du jugement des autres / de soi... | Rougisement, yeux baissés, tête penchée en avant et rentrée dans les épaules | Culpabilité, pudeur, gêne, mal à l'aise, embarras, ennui, fautif, indignité... |
| Dégoût , permet de se protéger d'un aliment, une odeur, une attitude... | Frissons, bouche en retrait, grimaces, vomissement | Écoeurement, pitié, mépris, salissure, |
| Compassion , permet d'être sensible à la faiblesse, la souffrance des autres. | Tête penchée vers..., gestes doux, attention à... | Amour, sympathie, solidarité, consolation, soutien, compréhension, bienveillance |

Accueillir sans juger ses émotions, celles des autres, permet d'en utiliser l'énergie comme support de transformation dans les relations.

Les émotions se « dissolvent » dans l'expression spontanée, la mise en mots, et dans l'écoute empathique. Elles se renforcent face aux jugements, dévalorisations, rationalisations.

Une émotion peut provoquer « **un coup d'état émotionnel** » et nous déconnecter de nos capacités de raisonnement. Ce n'est qu'après apaisement que peut être « retrouvée » la réponse adaptée.

Les émotions sont « mimétiques » et peuvent se transmettre aux autres : elles n'en restent pas moins des expressions individuelles à travailler comme telles. Niées ou exploitées, elles conduisent, en groupe, à désigner des « boucs émissaires ». « Purgées » elles peuvent être source de solidarité.