

Reconnaître les émotions

et leurs manifestations

Émotions	Manifestations,	Sentiments
Surprise , permet de se préparer à réagir avec une autre émotion.	Yeux grands ouverts	Etonnement, choqué, déstabilisation, perte,
Joie , manifeste une satisfaction, un plaisir intenses.	Rires (éclats)	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, déprimé, abattu
Colère , permet de défendre, affirmer des limites.	Rougeurs, cris, gestes brusques, coups, insultes	Énervement, agacement, dépit, haine, furie, agression, déchaînement, irritation,
Peur , permet de fuir, se protéger d'une agression, d'un danger.	Inspiration haute bloquée, yeux exorbités, visage blanc, fuite	Crainte, angoisse, frayeur, appréhension, méfiance, inquiétude, doute, panique
Honte , permet de protéger sa « nudité » du regard / 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, coupable, fautif, indigne
Dégoût , permet de se protéger d'un aliment, une odeur, une attitude	Frissons, bouche en retrait, grimaces, vomissement	Écoeurement, pitié, mépris, saleté,
Compassion , permet d'être sensible à la faiblesse, la souffrance des autres, de soi.	Tête penchée vers..., gestes doux, attention à...	Amour, sympathie, solidarité, consolation, soutien, compréhension, bienveillance

L'émotion est

- une **réaction physico-chimique subite et très courte** à la perception d'un déclencheur extérieur.
- une **énergie du corps « pour » protéger** la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux de la personne, en signaler la frustration (colère, peur, tristesse, dégoût, honte) ou la satisfaction (joie).
- **« soluble » dans l'expression spontanée** (cris, larmes, mouvements etc) **et la mise en mots.**
- **« légitime »** dans son apparition et dans ses manifestations **sauf quand elle conduit à transgresser des règles ou des lois** (injures, coups, punitions).
- **une limite** plus puissante que les règles, lois, **pour se faire respecter.**
- **« mimétique » parce qu'elle peut « contaminer » nos proches** : la peur, la joie, la tristesse etc sont très facilement communicatives. Refoulées elles sont communiquées inconsciemment à notre entourage.

Perçue d'abord à partir de sensations physiques (chaleur, bouillonnement, accélération du rythme cardiaque, de la respiration, tremblements, sueur, pâleur subite etc), **l'émotion nous met ou mouvement** (é-mouvoir).

Accueillie sans jugement (écoute empathique) elle permet d'améliorer les relations grâce à une communication authentique.

Canalisée, elle perd son pouvoir de neutraliser notre intellect : par sa puissance elle peut provoquer un « coup d'état émotionnel » qui entrave l'accès à la raison et provoque notre impuissance. Il est alors possible de :

- réagir à un stress par l'expression « En tant que ... » (parent, éducateur, supérieur hiérarchique...) de façon à se repositionner dans une fonction de « garant » neutre émotionnellement ;
- différer sa réponse (« faire un pas de côté ») en informant notre vis-à-vis de notre besoin de prendre un peu de distance avec la situation et d'en reparler plus tard ;
- d'expirer très profondément 3 fois ou plus pour réguler le flux respiratoire et sanguin ;

Maîtrisée / refoulée parce que jugée / dévalorisée, elle se transforme en projections « contre » : dévalorisation, injonctions, comparaisons, jugements de valeurs ou sur les personnes.

Une émotion peut en cacher une autre : une réaction de colère peut servir à se protéger d'une tristesse profonde, de la joie apparente peut masquer de la colère dévalorisée/ refoulée...

Refoulées ou manipulées en groupe, les émotions conduisent à désigner des « boucs émissaires ».

Chaque personne reste responsable de ses propres réactions émotionnelles : on ne peut accuser les autres d'avoir provoqué une émotion (« tu m'as fait peur !»), d'avoir « peur pour les autres », d'être triste parce que l'autre est triste, d'être dégoûté/e par l'autre, d'être en colère à cause de l'autre...

Les sentiments sont des élaborations mentales à partir d'émotions refoulées (la colère devient haine, la peur devient angoisse, la tristesse devient nostalgie etc) ; ils s'expriment dans la durée. Ils peuvent aussi résulter du mélange de plusieurs émotions : le **sentiment d'impuissance** peut être composé de « colère » (puissance) neutralisée par de la peur (de la réaction de l'autre), et ou de honte (de dire des injures), et ou de tristesse (etc), **la déception** est un mélange de colère et de tristesse, **le mépris** est un mélange de dégoût et de colère, l'amour un mélange de joie et de compassion/ empathie, etc.

L'empathie est la capacité à percevoir ce que vit l'autre tout en gardant la « **bonne distance** » qui évite d'adhérer par mimétisme à son émotion.

Après une agression ou un événement qui a provoqué de fortes réactions chez les personnes agressées et/ ou dans une équipe, il est indispensable de procéder à une **séance de « débriefing »** où chaque personne (individuellement ou en groupe) est invitée à exprimer ses propres émotions (et les besoins mis en danger) en toute sécurité. Ce travail doit être animé par une personne compétente qui vérifie que les expressions individuelles restent de l'ordre de l'émotion (je ressens...) et non du jugement (je pense que...).