

RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS

et leurs manifestations

Émotions / fonction	Manifestations	Sentiments
Surprise , permet de se protéger, de se préparer à réagir avec une autre émotion.	Yeux grands ouverts, bouche ouverte, tension dans le cou, forte inspiration sonore (Oh !)...	Etonnement, choc, déstabilisation, être perdu ...
Colère , permet de défendre son territoire, ses « frontières », son intégrité, ses biens, d'affirmer sa dignité, ce qui est juste pour soi .	Rougeurs, cris, explosion, gestes brusques, coups, insultes/injure, refoulement, distance, froideur...	Énervement, agacement, dépit*, déception*, aversion* déchaînement, irritation, haine, indignation, véhémence, furie, haine ...
Compassion** , permet d'être sensible à la faiblesse, la souffrance des autres, de soi.	Tête penchée vers..., gestes doux, attention à..., consolation, soutien...	Amour*, sympathie, solidarité, affection* compréhension, bienveillance...
Dégoût , permet de protéger un sens (goût, odorat, vue, ouïe, toucher), une attitude, une valeur.	Frissons, bouche en retrait, grimaces, écœurement, vomissement...	Écœurement, pitié*, mépris, aversion*, salissure, répulsion...
Honte , permet de protéger sa « nudité » du regard / jugement des autres / de soi, d'échecs, de traumatismes, protéger sa dignité.	Rougisement du visage, yeux baissés, tête penchée en avant et rentrée dans les épaules, pudeur, retrait ...	Culpabilité, gêne, malaise, embarras, ennui*, sentiment de faute, d'indignité, blessure, salissure...
Joie , manifeste une satisfaction, un plaisir.	Rires (éclats), larmes, sautaillement, danse, regard direct, yeux grand ouverts, sourire radieux...	Bonheur, gaîté, stimulation, excitation, contentement, amusement, amour*, jubilation, émerveillement...
Peur , permet de fuir, de se protéger d'une agression, d'un danger, d'anticiper des risques.	Inspiration haute bloquée, yeux exorbités, visage blanc, fuite, corps replié, tétanisé...	Crainte, méfiance, timidité, doute, souci, inquiétude, angoisse, panique, effroi, frayeur, terreur...
Tristesse , permet de digérer le deuil, traverser les échecs, les pertes / séparations, assumer la solitude, l'incertitude.	Pleurs, sanglots, larmes, poitrine refermée, tête baissée, gorge nouée, repli sur soi, absence de contact visuel...	Malheur, déception*, peine, désolation, découragement, effondrement, déprime, ennui*, abattement, dépit*, affection*, nostalgie...

* Ces sentiments sont des cocktails de deux ou plusieurs émotions. Voir plus bas.

** La compassion est rarement reconnue comme émotion. Pourtant, elle est subite et non raisonnée (identifiable chez les mammifères!) lors d'une confrontation à la souffrance ou fragilité d'autrui. C'est elle qui nous fait bouger involontairement dans un conflit avec une autre personne dès lors que nous sommes confrontés à l'expression assumée de sa souffrance et que celle-ci fait écho à celle que nous refoulons chez nous. À la différence de la pitié, qui nous coupe de l'autre, la compassion provoque de la solidarité. La miséricorde serait plutôt une démarche volontaire et pensée de pardon.

L'émotion est

- la caractéristique des **mammifères** et leur donne la capacité d'**empathie** ;
- **visible sur le visage**, elle sert de signal pour les autres : la colère pour prévenir d'une agression potentielle, la honte pour faire baisser l'agression, la vengeance des autres etc. ;
- une **réaction physico-chimique subite et très courte** à la perception d'un déclencheur extérieur vu, entendu, senti ou provoquée par une pensée ;
- 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) ;
- **apaisée dans l'expression spontanée** (cris, larmes, mouvements etc) et la mise en mots et provoque un soulagement ;

- **légitime** dans son apparition et dans ses manifestations **sauf quand elle conduit à transgresser des règles ou des lois** (injures, coups, punitions) ;
- **la manifestation d'une frontière transgressée** plus puissante que les règles, lois, **pour se faire respecter** (son intégrité, ses biens, ses valeurs) ;
- **mimétique parce qu'elle peut contaminer nos proches** : la peur, la joie, la tristesse, etc. sont très facilement communicatives. Refoulée, l'émotion influence inconsciemment 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 en mouvement** (é-mouvoir).

Accueillie avec bienveillance, respect (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. Pour s'en libérer, il est recommandé de :

- expirer très profondément 3 fois ou plus pour réguler le flux respiratoire et sanguin ;
- 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 (préciser le temps nécessaire).

Maîtrisée / refoulée parce que jugée / dévalorisée, elle se transforme en projections « contre » dévalorisations (jugements de valeurs ou sur les personnes), injonctions, comparaisons, conseils.) et en symptômes physiques (maladie).

Une émotion peut en cacher une autre : une réaction de colère peut servir à se protéger d'une tristesse profonde, une 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 : il est illégitime d'accuser les autres d'avoir provoqué une émotion (« tu m'as fait peur !»), prétendre 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, la joie peut se transformer en exubérance, 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** 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.