



Les émotions

1. Qu'est ce qu'une émotion ?

Une émotion est **une information** que notre corps nous donne à travers le déclenchement de **réactions physiologiques**.

Suite à un **stimulus** (une image, un son, une odeur, un goût, un contact avec notre peau ou plusieurs à la fois), notre cerveau va l'interpréter comme **un signal d'urgence** déclenchant une émotion.

2. Les émotions primaires

Il existe **six émotions primaires** : joie, peur, tristesse, dégoût, surprise, colère.

Les émotions sont **universelles**. Elles sont les mêmes pour chacun d'entre nous à travers le monde car elles sont associées à **des expressions faciales** exprimées et reconnues de tous.

On dit d'une émotion qu'elle est soit **agréable** ou **désagréable**.

3. Les sentiments

Les émotions sont momentanées et la représentation que l'on se fait de ce trouble d'un instant peut nous mettre dans **un état affectif durable** : un sentiment.

4. Le rôle des émotions

La joie est **source de motivation**, elle agit comme un moteur.

La peur est liée à **une situation d'insécurité** qui impacte notre intégrité physique ou psychique.

La tristesse marque **une étape, une période de vie** et traduit une douleur émotionnelle.

La colère sert à **défendre** notre territoire, nos valeurs, et à instaurer des limites.

Le dégoût est un **mélange de colère et de tristesse**.

La surprise est une réaction face à un **évènement inattendu**.

Pour résumer :

Les émotions sont **des informations** que nous donne notre corps lorsqu'il reçoit un stimulus qu'il interprète comme un danger.

Les émotions sont **instantanées** alors que les sentiments durent.

Les enfants n'ont pas la **capacité de réguler** leur émotion du fait de l'**immaturité** de leur cerveau.



Pour aller plus loin : - **La couleur des émotions** de Anna Llenas
- **Les émotions de petit dragon** de Delphine Durand

