



# Les six émotions primaires

## 1. La colère

La colère, c'est ce qu'on ressent quand quelque chose nous dérange, nous contrarie, nous frustre ou nous semble injuste. Elle monte quand on n'arrive pas à exprimer aux autres ses besoins et ses limites.



## 2. Le dégoût

Le dégoût, c'est ce qu'on ressent quand quelque chose nous paraît sale ou mauvais ou que l'on sent un goût ou une odeur qu'on n'aime pas. Le dégoût aide à rester éloigné de ce qui peut nous faire du mal comme un aliment avarié par exemple.



## 3. La tristesse

La tristesse, c'est ce qu'on ressent quand on est déçu, qu'on perd quelque chose ou quelqu'un qu'on aime. Elle peut donner envie de pleurer, et c'est normal de la laisser sortir.



## 4. La peur

La peur, c'est ce qu'on ressent quand on se sent en danger ou qu'on ne sait pas ce qui va arriver. Elle aide à être prudent, à se protéger ou à passer à l'action. Parfois, elle passe toute seule une fois qu'on se sent rassuré. Elle peut être rationnelle ou irrationnelle.



## 5. La surprise

La surprise, c'est ce qu'on ressent quand quelque chose arrive sans qu'on s'y attende. Elle peut être joyeuse ou un peu effrayante, mais elle ne dure jamais très longtemps. Par exemple quand quelqu'un arrive sans que tu le vois et que tu sursoutes, ce n'est pas de la peur mais de la surprise !



## 6. La joie

La joie, c'est ce qu'on ressent quand quelque chose nous rend heureux ou qu'on vit un moment agréable. Elle fait sourire et donne envie de partager ce bonheur avec les autres.



### 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'immaturation de leur cerveau.



Pour aller plus loin : *-Mes petites émotions de Daniel Roode*  
*-Les questions des petits sur les émotions de Marie Aubinais*

