



# Les Émotions – Comprendre Leurs Messages

Voici une vidéo ludique pour bien comprendre les émotions :

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_DakEvdZWLk](https://www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWLk)

Les **émotions** sont une étiquette que l'on donne à un ensemble de sensations. C'est une expérience ou une **interprétation de ce qui a été perçu à l'extérieur de soi** par un ou plusieurs sens. Elles sont biologiques, pulsionnelles et durent que quelques secondes ! Les émotions sont donc une réaction à ce qui se passe à l'extérieur de nous, capté par nos sens. Événement extérieur = Perception par nos sens = Sensations physiques

Émotion vient du latin Emovere « exmovere » veut dire « faire mouvement à partir de ». En anglais e-motion = énergie en action. Émotion = tableau de bord, indicateur de direction, boussole. Chaque expérience est porteuse d'un signal d'action. L'émotion est un signal pour agir et ce sont des messages de notre inconscient.

Le rôle des émotions est de signaler les événements qui sont significatifs pour l'individu et de motiver les comportements permettant de les gérer. Passer à l'action = gérer et se libérer de nos émotions.



Les **sentiments** proviennent de nos pensées et affectent par la suite le corps. État affectif plus complexe que l'émotion, il en est une composante qui implique les fonctions cognitives. Elles sont stables, durables, de l'ordre de la perception (pas nécessairement LA vérité), c'est notre représentation mentale.


Sentimental : un ressenti qui vient de mon mental.

Il y a 4 façons de gérer une émotion ou un sentiment :


- Les nier (mauvaise stratégie)
- Les éviter (mauvaise stratégie)
- Les exagérer (par exemple pour avoir de l'attention ou pour manipuler) (mauvaise stratégie)
- **Utiliser leur message pour passer à l'action**

Émotions	Sensations	Messages	Pensées	Régulation	Besoins
😊 JOIE	Sourire Envie de rire Légèreté Ouverture	<b>Vous êtes dans la bonne direction,</b>	La vie est belle. J'ai de la chance d'être moi,	Chanter Danser Rire Partager sa joie	De fêter De célébrer ce qui est important De partager avec les autres



	Énergie	<b>continuez !</b> <b>Avancez</b> <b>Partagez</b> <b>Célébrez</b> <b>Motivez</b>	ici et maintenant. C'est plaisant, comment puis-je ajouter plus de ces expériences dans ma vie ?	Serrer quelqu'un dans ses bras. Se sentir appartenir à un groupe.	D'être en lien
 TRISTESSE	Lourdeur Lassitude Fatigue Sensation de vide Gorge serrée Larmes Mâchoire qui tremble	J'ai perdu quelque chose. J'ai été blessé(e) J'ai besoin d'attention, de réconfort	Est-ce une vraie perte ? Est-ce que j'ai besoin de formuler une demande ? Que ou sur quoi dois-je	Pleurer Accepter (ça ne veut pas dire être d'accord) ce dont je n'ai aucun contrôle	De sens D'harmonie D'initiative et d'action De compréhension D'écoute et de réconfort



	<p>Respiration saccadée Difficulté de parler Pression sur la poitrine</p>	<p>et de compassion Je dois entamer un processus de deuil Je dois accepter ce qui est hors de mon contrôle</p>	<p>lâcher prise ?</p>	<p>Trouver du réconfort Donner un sens à ce qui arrive</p>	<p>De contact physique De prendre soin de soi</p>
Émotions	Sensations	Messages	Pensées	Régulation	Besoins
<p> PEUR</p>	<p>État d'urgence intérieur Tous les sens en alerte Cœur qui bat vite Nervosité Agitation Ventre serré Tremblements</p>	<p>Face à un danger réel et immédiat. Mieux se protéger Fuir Se battre Affronter la peur</p>	<p>Je suis vulnérable. Que dois-je fuir ? Comment puis-je me mettre en sécurité ?</p>	<p>Crier Pleurer Partir Trembler Respirer Faire des plans</p>	<p>De sécurité De sûreté De liberté D'espace De contrôle</p>



	<p>Respiration courte et difficile Envie de fuir Figer</p>	<p>Je dois me protéger de quoi ? Comment puis-je mieux me préparer ?</p> <p><b>SURTOUT : NE PAS FAIRE DE L'ÉVITEMENT</b> (à moins d'être face à un réel danger pour votre sécurité physique)</p>	<p>Je me sens impuissant(e) à quoi? Comment puis-je trouver une solution ?</p>	<p>Mieux s'organiser Fuir Se défendre</p>	
<p>😞 ANXIÉTÉ (Sentiment)</p> <p>5 causes : Évitement</p>	<p>L'anxiété est un sentiment car elle est générée par nos pensées à propos</p>	<p>Comment puis-je mieux me préparer</p>	<p>Est-ce que la menace est bien réelle ?</p>	<p>Respirer EFT Faire des plans d'action</p>	<p>D'assurance De confiance De protéger mon image (ego) =</p>






<p>Perte de contrôle Imprévisibilité Nouveauté Menace à notre ego</p>	<p>d'événements futurs et non face à un danger immédiat. Les sensations peuvent être les mêmes que pour la peur.</p>	<p>ou me protéger ? Comment puis-je mieux m'adapter aux différents scénarios probables (et non possibles) ?</p>	<p>Est-ce le fruit de mon imagination ? Quelles sont les probabilités que ça se produise exactement et aussi pire qu'imaginé ? (Soyez réalistes) Comment puis-je me préparer ?</p>	<p>pour chacun des scénarios probables. Faire face à mes peurs ! Identifier les points que je dois améliorer Bâtir un plan d'action pour améliorer ces points</p>	<p>besoin de travailler son estime et sa confiance en soi</p>
<p>Émotions</p>	<p>Sensations</p>	<p>Messages</p>	<p>Pensées</p>	<p>Régulation</p>	<p>Besoins</p>
<p>🔴 COLÈRE</p>				<p>Libérer cette énergie en</p>	



	<p>Tension  Mâchoire crispée  Sourcils qui se froncent  Poings qui se serrent  Face qui rougit  Envie d'attaquer  Chaleur  Brusque hausse d'énergie</p>	<p>Qu'est-ce qui n'a pas été respecté de mes valeurs, mes besoins ou de mes règles de vie personnelles ?  Laquelle de mes limites n'a pas été respectée ?  J'ai mal et je dois défendre mes intérêts</p>	<p>De quoi ai-je besoin de m'éloigner ?  Qu'ai-je besoin de défendre ?  Comment puis-je mettre et faire respecter mes limites ?  Je dois défendre mon espace vital !  Je dois dénoncer cette injustice !</p>	<p>bougeant, courant, criant, frappant quelque chose (mais jamais en étant violent)  De quoi ou de qui ai-je besoin de m'éloigner ?  Prouver sa valeur personnelle  Agir pour rétablir l'injustice  Défendre les plus vulnérables</p>	<p>D'assumer son identité  D'appartenance  De respect/ considération/ reconnaissance  De compréhension  De justice, d'égalité ou d'équité</p>
--	---	--	--	---	---

			Quelle partie de mon image (ego) est affectée ?	Passer à l'action	
 DÉGOÛT	Estomac serré Nausée/vomissements Haut le cœur Lèvre supérieure et nez qui retroussent	De quoi dois-je m'éloigner ou repousser ? À quoi mon corps et mon âme disent non ?	Ceci est beaucoup plus que je puisse en supporter. Je n'en peux plus. Comment puis-je éviter ou fuir la situation si je n'ai pas le contrôle?	Vomir S'éloigner Fuir Crier Dénoncer	De fuite De sécurité D'écoute De changement





			Quelle décision je n'ose pas prendre ?		
Émotions	Sensations	Messages	Pensées	Régulation	Besoins
 SURPRISE	Souffle coupé Yeux qui s'ouvrent grand Bouche qui s'ouvre Tous les sens en alerte	S'immobiliser pour un état d'alerte et observer si le danger est réel	Est-ce vraiment une situation dangereuse ? Est-ce bien vrai ? Comment puis-je protéger mon estime si nouveauté ou	Crier Respirer Reprendre ses esprits Regagner le contrôle de la situation	De clarté De sécurité De comprendre



			changemen t inattendu ?		
<p>😬</p> <p>CULPABILIT É</p> <p>😞</p> <p>HONTE</p>	<p>Sentiment d'avoir mal fait/agit Contraction</p> <p>Envie de disparaître Baisser la tête et les yeux Courber le dos</p>	<p>Des critères personnels ou appartenant à quelqu'un d'autre ont été violés et l'on a besoin de s'assurer de ne pas recommence r. Quels jugements je porte sur moi ?</p> <p>Ce sentiment m'empêche</p>	<p>Ai-je vraiment fait une erreur ? Est-ce que ce sont les valeurs des autres (parents- société- religion- culture- éducation?) que je n'ai pas respectées et qui me</p>	<p>Réparer ses torts s'il y a eu erreur Déterminer les valeurs et croyances des autres que j'ai fait miennes et me détacher de leurs croyances. Adopter des croyances qui me sont favorables. S'autoriser à ne pas avoir</p>	<p>D'assumer son identité D'assumer ses choix De compréhension/ de validation/ considération/ respect Travailler son estime</p>



		<p>de faire quoi ? A pour but de nous éviter de reproduire le même comportement</p>	<p>font sentir ainsi ? Est-ce que prendre soin de moi est vraiment une mauvaise chose ?</p>	<p>les mêmes valeurs que notre environnement. Accepter que l'on ne soit pas parfait(e). Demander pardon. Agir pour s'aligner sur ses valeurs. Trouver du soutien.</p>	
--	--	---	---	---	--



Après avoir déterminé quelle(s) est ou sont les émotion(s) dont vous faites l'expérience, posez-vous les questions suivantes :

- Quelles pourraient être les différentes façons de vivre l'expérience ou de voir la situation en question ?
- Face à telle situation, quels pourraient être les différents comportements à adopter ou qu'une personne que j'admire et respecte pourrait adopter ?
- Choisissez la meilleure des façons de réagir pour vous rendra fier(e).
- Visualisez la scène avec ce nouveau comportement et voyez comment vous vous sentez.
- Si ce n'est pas de manière satisfaisante, visualisez une autre façon de réagir.