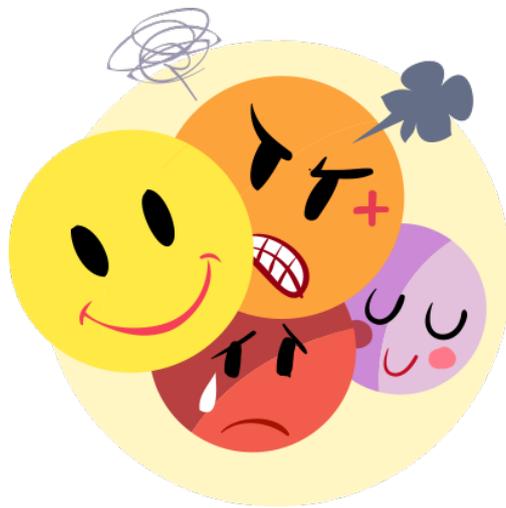


ET TOI,
T'EN PENSES
QUOI?



EMOTIONS

Imaginez une vie sans émotions, où les gens fonctionneraient comme des robots, réalisant les tâches qu'ils doivent faire sans envie ni douleur : la vie serait sans saveur et sans sens. À l'inverse, quand les émotions débordent et qu'on n'arrive plus à les contrôler, elles peuvent donner la sensation de perdre le contrôle de sa vie et conduire à des souffrances psychologiques très importantes. Colère, joie, peur, tristesse, les émotions viennent colorer notre quotidien... pour le meilleur et parfois pour le pire. Les émotions sont au centre de notre existence et jouent un rôle majeur dans les comportements et les relations humaines.

OBJECTIFS ET MOTS-CLÉS

LES OBJECTIFS POUR LA CLASSE SONT:

- Permettre au jeune d'identifier ce qu'est une émotion, notamment la différence entre l'émotion et la manifestation de l'émotion.
- Permettre au jeune de prendre conscience que l'adolescence est une période sujette aux débordements d'émotions.
- Permettre au jeune de prendre conscience de l'influence des émotions sur les comportements (dans la sphère relationnelle, scolaire...).
- Permettre au jeune de prendre conscience qu'il est possible d'appivoiser ses émotions, qu'elles ne contrôlent pas tout.
- Permettre au jeune de prendre conscience que les émotions véhiculent aussi les stéréotypes, et favoriser une prise de recul face à ceux-ci.

MOTS-CLÉS:

- Accepter
- Cacher
- Contagion des émotions
- Débordement
- Effets des émotions

- Effets physiologiques
- Empathie
- Exprimer
- Influence des émotions sur nos représentations / nos actes / nos avis
- Influence sur les émotions
- Le non-verbal
- Liens entre souvenir et émotion forte
- Maitriser
- Moduler
- Partage (qui fait diminuer l'intensité) des émotions
- Positif et négatif
- Reconnaître
- Refouler
- Ressentir

THÉORIE

L'origine du mot « **émotion** » vient du latin « ex movere » qui signifie « mouvoir hors de ». L'émotion représente ainsi une énergie qui doit pouvoir s'exprimer librement et naturellement.

Les émotions jouent un rôle très important dans notre quotidien. Tous les jours, à tout moment, nous sommes en contact avec nos émotions et celles des autres. Elles varient d'un instant à l'autre, et peuvent nous donner le sentiment d'être heureux, puis malheureux l'instant suivant.

Bien que les récentes études abordent des théories diverses et parfois contradictoires, les scientifiques se sont mis d'accord sur un point : une émotion se caractérise par cinq composantes :

Une **réaction automatique**, ponctuelle et immédiate liée à la perception d'un évènement extérieur (je dois passer un examen devant un jury) ou intérieur (je ne vais pas y arriver, je suis toujours bloqué lorsque je dois parler devant un jury).

Une **réaction corporelle** : le cœur bat plus vite, la respiration s'accélère, la tension artérielle et la température corporelle augmentent, les muscles se crispent, le transit gastro-intestinal ralentit ou au contraire s'accélère, des larmes peuvent arriver...

Une **réaction faciale** : froncer de sourcils, rougir...

Un **sentiment** : « j'ai les jambes coupées devant ce jury, je me sens vide ».

Une **motivation** qui prépare à l'action (énergie).

L'apparition d'une émotion est un mécanisme bien rodé et ultrarapide (moins de 100 millisecondes) qui est lié à un événement déclencheur.

PROCESSUS

Evènement => Perception => Emotion => Réactions

Evènement : il s'agit d'une situation aussi bien extérieure qu'interne (douleur par exemple) ou encore l'arrivée d'une pensée.

Perception : Nous allons évaluer si la situation est agréable ou pas, est-ce juste par rapport à mes besoins, mes normes, ai-je la maîtrise ou pas ? ... Le tri de l'information reçue par notre cerveau se fait d'après nos « filtres » personnels. Ces filtres se composent de nos croyances, nos valeurs, nos **besoins**, nos références culturelles, notre éducation...

Emotion : il s'agit des ressentis et sensations perçus dans le corps.

Réactions : la tendance à agir et des changements dans le corps (transpiration ; le cœur s'emballe...) se produisent, des pensées arrivent (qu'est-ce qu'il va penser de moi ; je ne suis pas à la hauteur ; c'est très agréable...) et des comportements (mimiques sur le visage, fuite, gestes...) se manifestent.

Les réactions qui surviennent sont parfois perçues comme des « réflexes » qui peuvent nous surprendre, ou surprendre notre entourage. Par exemple, la fuite dans le cas de la peur, le repli sur soi dans le cas de la tristesse, l'envie de frapper dans le cas de la colère, des cris dans le cas de la joie, de la peur, du dégoût... Ces réactions, qui se manifestent comme des réflexes, ne passent pas par le centre de décision de notre cerveau, et sont plutôt le résultat de la partie limbique, appelée aussi « cerveau émotionnel ».

On distingue **six émotions de base** : la peur, la tristesse, la joie, le dégoût, la colère et la surprise. De ces émotions de base découlent d'autres émotions complexes : amour, jalousie, déception, culpabilité, honte, inquiétude...

Les six émotions de base possèdent une expression faciale universelle : la joie s'exprime par le sourire et la fermeture des yeux ; la tristesse se manifeste par des larmes, un front tombant ; la peur s'observe par un mouvement d'ouverture des yeux ; la colère s'exprime par une vague sur le front, une torsion de la bouche et la fermeture des yeux ; et la surprise, qui se manifeste par une bouche ouverte en « O » et les sourcils relevés.

EMOTION ET SENSATION (RESSENTI), À NE PAS CONFONDRE !

Les sensations que nous percevons sont les signaux émis par les organes des sens (audition, goût, olfaction, toucher, vue). Elles nous informent sur l'état de satisfaction de nos **besoins**. Ce ressenti est personnel et varie d'une personne à l'autre en fonction du type de situation : « la vue d'un chien me fait peur mais ce n'est pas ton cas ». Le ressenti sera influencé par le sens que la personne attribue à l'expérience (subjectivité) : Est-ce agréable, désagréable, neutre ?

Quelques termes pour qualifier divers « ressentis » liés aux émotions de base.

Emotion	Ressentis
Joie	Affection, être comblé, motivé, détendu, assouvi, ravi, vivant, serein, optimiste, amusé...
Tristesse	Accablé, découragé, désespéré, démotivé, triste, nostalgique, déçu, démoralisé...
Peur	Accablé, anxieux, horrifié, insécurisé, terrorisé, défait, appréhension...
Colère	Agacé, agressif, contrarié, fâché, nerveux, furieux, insatisfait, violent, irrité, amer, enragé...
Dégoût	Ecœuré, aversion, incommodé, désabusé, horripilé, rejet, répulsion, refus, colère...
Surprise	Inattendu, paralysé, émerveillé, étonné, ému, ébahi, embarrassé, stupéfait...

FONCTION DES ÉMOTIONS

Il n'y pas de bonnes ou mauvaises émotions, celles qu'il faut privilégier ou éviter. Les émotions en elles-mêmes peuvent toutes être considérées comme utiles. La question des émotions dans les relations est primordiale : l'être humain est avant tout un animal social. Comme le disent certains jeunes : « sans émotion, on serait un légume ».

UTILITÉ DES ÉMOTIONS :

- **Elles sont utiles pour notre survie** et c'est particulièrement vrai dans le cas de la peur qui nous alerte d'un danger et mobilise notre énergie pour nous protéger (fuir, combattre...).
- **Elles servent à communiquer**, il suffit pour cela d'observer l'impact du non-verbal dans la communication et comment les expressions faciales renseignent sur les émotions de l'autre.
- **Elles sont de bons indicateurs de ce qui est important pour nous**, pour identifier et réagir en fonction de nos **besoins physiologiques** (respirer, dormir, manger, boire). Les émotions nous informent aussi sur nos **autres besoins** (sécurité, affectif, social, d'estime, de reconnaissance, d'autonomie, de sens, de cohérence).

APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

S'il y a des **émotions** agréables que nous recherchons et accueillons à bras ouverts (joie, amour...), nous tentons plutôt de contrôler ou d'éviter d'autres émotions moins agréables telles que la peur, la colère ou encore la tristesse. Malgré des efforts pour les faire taire, elles s'accrochent, refusent de disparaître ou de se faire oublier. Cependant, refuser, ignorer ces émotions peut donner lieu à une panoplie de conséquences négatives (débordements, maux divers, manque de concentration, fatigue, pensées envahissantes, dépression, anxiété, problèmes relationnels...).

S'il ne nous est pas possible de « maîtriser » les manifestations des émotions, il est possible de développer nos capacités à distinguer nos propres émotions les unes des autres et à les utiliser pour orienter nos actions. On parle aujourd'hui d'**intelligence émotionnelle**, qui est l'aptitude à reconnaître, à gérer, à exprimer et à utiliser les émotions à des fins constructives.

EXPRIMER SES ÉMOTIONS, UN BON MOYEN POUR LES

APPRIVOISER

De par notre culture, notre éducation et selon que l'on soit une fille ou un garçon, nous aurons plus ou moins appris à éviter les émotions, à s'en méfier, à les cacher et les nier. Cet apprentissage n'est évidemment pas favorable à l'expression des émotions et entraîne des maladresses importantes dans la façon de communiquer à autrui. Et si savoir exprimer son état émotionnel de façon ajustée et adéquate avec les autres n'est pas facile, il est cependant essentiel d'en faire l'apprentissage.

Lorsque les émotions s'imposent avec leur énergie sans avoir la possibilité d'être exprimées, le risque est d'arriver à un débordement, une décharge émotionnelle qui peut se faire sur un mode brutal, incontrôlé, voire violent dans la cadre de la colère.

Certaines techniques de communication telles que la « **communication non violente** » (CNV) facilitent la résolution de conflits et permettent un échange où les **besoins** de chacun sont respectés. Pour y parvenir, la CNV s'appuie sur la bienveillance à la fois envers soi-même et envers les autres.

Et puisqu'il est impossible de ne pas éprouver d'émotion, ni de modifier leurs manifestations physiques (ex. devenir rouge de colère), il est toujours possible d'adapter son comportement (je suis en colère contre une personne mais je m'abtiens de l'insulter).

Une première piste est de s'entraîner à porter son attention aux sensations qui se manifestent dans le corps. La pratique de quelques respirations lentes (inspirer/expirer) permettra de revenir au calme pour réfléchir et être en mesure de poser les actions adéquates. C'est ce que proposent les nombreuses techniques de relaxation.

EMOTIONS À L'ADOLESCENCE

Agressivité, impulsivité, repli, colère, euphorie, automutilation, sautes d'humeur, conduites à risque... L'adolescence est souvent marquée par des comportements d'instabilité mentale et émotionnelle.

Aujourd'hui, les scientifiques s'accordent pour dire que ces comportements sont étroitement liés aux changements hormonaux propres à cette période mais aussi au développement du cerveau.

En effet, durant cette période, on constate une grande différence de maturation entre deux systèmes : le système limbique (responsable des émotions, centre de la récompense,

de la régulation, de l'humeur) et le cortex préfrontal (centre de la réflexion, de la planification, des déductions...). C'est comme si les connexions entre ces deux zones cérébrales étaient désynchronisées, ce qui limite les capacités d'évaluation, d'attention et de contrôle des impulsions.

De ce fait, les adolescents sont plus vulnérables aux problèmes de santé mentale (anxiété, dépression), car ils n'ont pas les mêmes capacités que l'adulte à gérer les émotions (qui se manifestent de façon démesurée) ou le stress. De même, ils seront davantage tentés de consommer diverses substances (drogues, alcool...) pour inhiber, réduire le temps d'un moment, les sensations liées aux émotions.

Il est d'autant plus judicieux durant l'adolescence d'autoriser et de favoriser l'expression des ressentis que vivent les jeunes afin de leur permettre de prendre du recul face aux situations et événements qui ponctuent l'adolescence.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

A suivre ...

FRASBEE

JE VOIS TOUT DE SUITE QUAND MON AMI EST TRISTE.

Les émotions se traduisent par des manifestations physiques et des comportements qui peuvent varier d'une personne à l'autre. Apprendre à les reconnaître nous aide aussi à mieux communiquer nos états d'âme.

MON CORPS ME TRAHIT À CHAQUE ÉMOTION.

L'émotion entraîne des manifestations physiques (tremblements, rougeurs, transpiration...) et parfois un comportement qu'on ne peut contrôler. Nous pouvons apprendre à interpréter ces signaux envoyés par notre corps pour mieux nous connaître et ainsi adapter nos comportements et réactions en fonction des possibilités.

QUAND ON EST ADO, TOUT PARAÎT PLUS INTENSE.

A l'adolescence, les modifications hormonales importantes et l'immaturation cérébrale amplifient les réactions et les ressentis, d'autant plus que les jeunes vivent des bouleversements permanents. En grandissant, les expériences vécues par le jeune vont créer de nouvelles connexions dans son cerveau, lui permettant de développer de nouvelles compétences ainsi que sa capacité à mieux moduler ses émotions.

QUAND LES FILLES ONT LEURS RÈGLES, ELLES SONT PLUS SUSCEPTIBLES.

Les hormones influencent les émotions et ainsi l'humeur. Chez la femme, ces variations sont parfois importantes durant la période des règles mais aussi tout au long du cycle. Les garçons sont aussi concernés par les variations hormonales.

LA COLÈRE ME DONNE ENVIE DE FRAPPER.

La colère est une émotion qui peut susciter des réactions agressives mais pas uniquement. Certains vont pleurer, se refermer sur eux-mêmes... Si l'impulsion de réaction est bien présente, elle peut être « déchargée » par d'autres comportements (efforts physiques, chanter, crier, jurer, taper dans un coussin...).

QUAND JE SUIS JOYEUX, TOUT EST PLUS FACILE.

La joie occasionne une levée d'inhibition. On est plus spontané, plus excité, on se laisse aller, on est plus créatif, curieux et enthousiaste, ce qui donne cette sensation que tout est plus facile. La façon de considérer les choses influence les réactions qui s'en suivent. C'est sur ce principe que s'appuie la psychologie positive.

ON NE SAIT RIEN FAIRE CONTRE LA PEUR.

La peur est une émotion naturelle qui provoque une réaction réflexe nécessaire pour nous protéger. Mais, parfois, elle est démesurée ou inappropriée. Il est cependant possible de trouver des astuces pour y faire face : prendre du recul, évaluer les risques réels, changer son regard... Précisons aussi que beaucoup de nos émotions sont uniquement déclenchées par nos pensées, sans qu'aucun évènement ne se soit produit.

POUR SORTIR DE LA TRISTESSE, IL FAUT ALLER VERS LES AUTRES.

La tristesse peut amener à se renfermer sur soi-même. Cela n'est pas forcément négatif, nous avons parfois besoin de solitude pour réfléchir. L'important est de ne pas tomber dans la rumination. Pour en sortir, aller vers les autres peut aider, si toutefois ceux-ci sont souteneurs et positifs.

IL N'Y A QUE LES FAIBLES QUI PLEURENT.

La tristesse est une émotion au même titre que les autres. Elle n'est pas synonyme de faiblesse. Les larmes sont une manifestation physique naturelle provoquée par diverses émotions dont la tristesse.



“ Je vois tout de suite quand mon ami est triste.

www.et-toi.be

la **solidarité**, c'est bon pour la santé.



“ Mon corps me trahit à chaque émotion.

www.et-toi.be

la **solidarité**, c'est bon pour la santé.



“ Quand on est ado, tout paraît plus intense.

www.et-toi.be

la **solidarité**, c'est bon pour la santé.



“ Quand les filles ont leurs règles, elles sont plus susceptibles.

www.et-toi.be

la **solidarité**, c'est bon pour la santé.



D'ACCORD

+ OU - D'ACCORD

PAS D'ACCORD

Expliquez :

D'ACCORD

+ OU - D'ACCORD

PAS D'ACCORD

Expliquez :

D'ACCORD

+ OU - D'ACCORD

PAS D'ACCORD

Expliquez :

D'ACCORD

+ OU - D'ACCORD

PAS D'ACCORD

Expliquez :



“ *La colère me donne envie de frapper.* ”

www.et-toi.be

la **solidarité**, c'est bon pour la santé.



“ *Quand je suis joyeux, tout est plus facile.* ”

www.et-toi.be

la **solidarité**, c'est bon pour la santé.



“ *On ne sait rien faire contre la peur.* ”

www.et-toi.be

la **solidarité**, c'est bon pour la santé.



“ *Pour sortir de la tristesse, il faut aller vers les autres.* ”

www.et-toi.be

la **solidarité**, c'est bon pour la santé.



D'ACCORD

+ OU - D'ACCORD

PAS D'ACCORD

Expliquez :

D'ACCORD

+ OU - D'ACCORD

PAS D'ACCORD

Expliquez :

D'ACCORD

+ OU - D'ACCORD

PAS D'ACCORD

Expliquez :

D'ACCORD

+ OU - D'ACCORD

PAS D'ACCORD

Expliquez :



“ Il n’y a que les faibles qui pleurent.”

www.et-toi.be

La **solidarité**, c’est bon pour la santé.



D'ACCORD

+ OU - D'ACCORD

PAS D'ACCORD

Expliquez :

