

Mon livret des émotions

Pour apprendre à identifier et à caractériser l'expression des émotions



Ce livret appartient à :

Les 6 émotions primaires

Les **émotions universelles** de base sont appelées aussi émotions **fondamentales ou primaires**. Elles font partie de notre patrimoine de naissance et ce, quels que soient notre culture, notre genre, notre éducation etc...

Elles sont universelles dans ce qu'elles créent en nous, les manifestations, mais non dans les causes, qui sont propres à chacun.

Elles naissent au cœur de notre cerveau puis se ressentent à l'intérieur de notre corps avant même de se modéliser dans notre tête.

Une émotion lorsqu'elle se forme déclenche:

- **des mimiques du visage** qui joue le rôle de communication, y compris chez les enfants, qui expriment par ce moyen, dès leur plus jeune âge leurs besoin.
- **une rougeur ou une pâleur** du visage.
- **des rires, des larmes.**
- une modification de la **voix**.
- une attitude de **combat**, de **fuite** ou de **soumission**.
- une modification des **rythmes respiratoire** et **cardiaque**.
- une **salivation** ou une **bouche sèche**.
- une **dilatation** ou un **resserrement** des pupilles.
- le **redressement** des poils.

Chaque émotion a une fonction. Elles ont un rôle adaptatif, et permettent à l'individu de s'adapter à son environnement.

Une émotion est une réaction spontanée qui produit des sensations dans le corps (mains moites, cœur qui bat vite, nœud dans le ventre, fourmillements dans les bras...). Elle se déroule en 3 temps:

1. **Charge**: La perception de la stimulation par le cerveau produit une libération d'hormones. L'émotion est ressentie, c'est comme un mouvement qui sort
2. **Tension**: Le corps se met en tension et mobilise des ressources pour agir en fonction de la situation (fuite, lutte, attirance, intimidation, etc...)
3. **Décharge**: Pendant cette phase le corps s'apaise et revient à l'équilibre.

Raconte ton plus ancien souvenir associé au dégoût .

Raconte ton plus récent souvenir associé au dégoût .

Raconte ton plus grand dégoût :

LA DEGOUT ET TOI...



Une musique qui évoque le dégoût pour toi :

Un film, dessin animé, série qui te dégoûte:

Reproduis ou colle un tableau qui évoque le dégoût pour toi :

Les émotions

	
LA SURPRISE	LA JOIE
	
LA PEUR	LA COLERE
	
LA TRISTESSE	LE DEGOUT

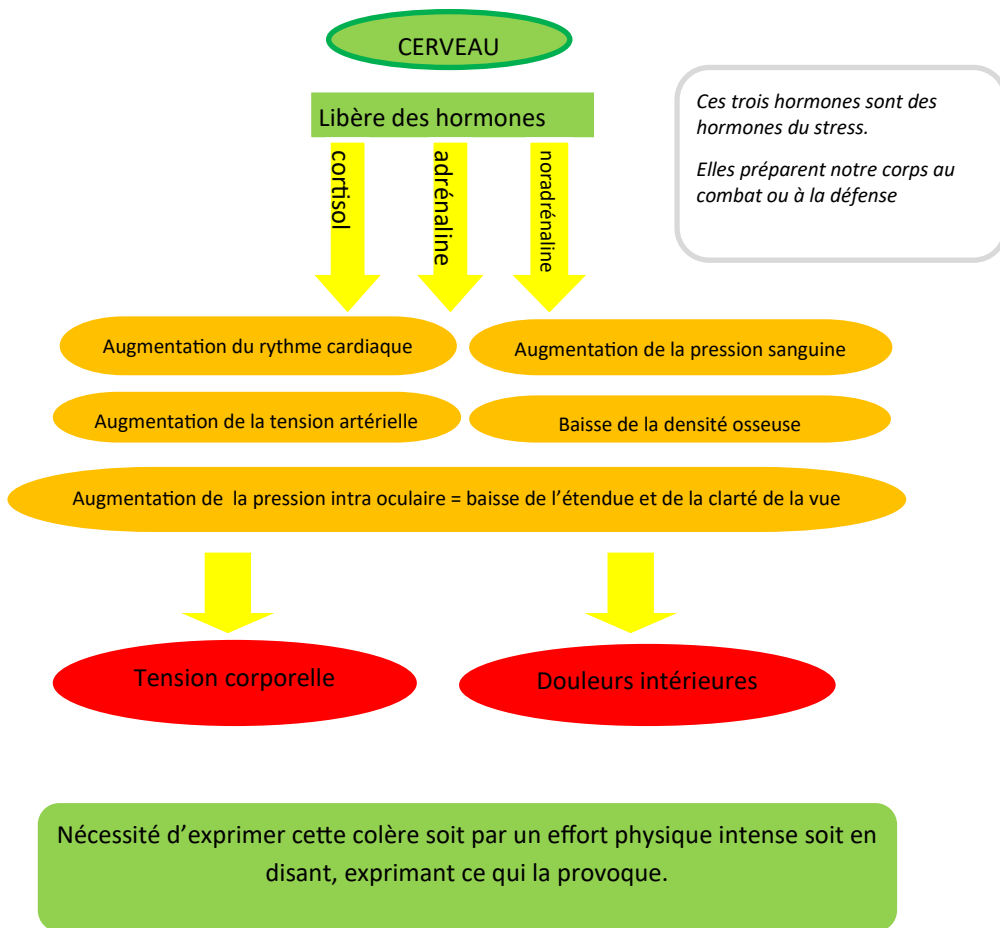
LA COLERE



Manifestations physiques :

Les sourcils sont tirés vers le bas, provoquant des rides verticales au-dessus du nez, les yeux mi-clos semblent furieux, le visage devient rouge. La bouche peut rester fermée ou entrouverte, mais les lèvres retroussées découvrent les dents comme un animal prêt à mordre. On peut aussi crier, hurler.

Manifestations physiologiques : La colère met le corps en état d'agression. Le cœur et la respiration s'accroissent, le corps ramassé sur lui-même par des muscles tendus semble prêt à bondir.



Quand ressent on du dégoût?

Il se caractérise par une sensation de **répulsion** ou **d'évitement** face à une possibilité, réelle ou imaginaire, d'avaler une substance nocive qui ait des propriétés contaminantes.

Le **dégoût primaire** : il se déclenche par tout contact avec, par exemple, des aliments périmés, des détritiques, des excréments, certains animaux ou insectes que l'on associe culturellement à la **saleté** (comme les cafards, les rats, etc). Il se rattache à **notre corps entier**. Ainsi, nous exprimons également du dégoût face à **toutes violations ou déformations de notre enveloppe corporelle** (exemple : les blessures, le poids, les malformations, etc.) ainsi que face à certains stimuli se rapportant au sexe ou à la mort.

Le **dégoût secondaire** : Soit le **dégoût interpersonnel**, autrement dit des autres, qui serait provoqué par la rencontre/contact avec des inconnus/étrangers, des personnes malades, malchanceuses ou jugées comme immorales (selon notre perception). Soit **dégoût socio-moral** qui prendrait son origine dans tout acte immoral (perçu comme socialement et moralement inacceptable).

Quelle est la fonction du dégoût?

Historiquement sa fonction est de nous **protéger de tous les stimuli qui pourraient provoquer une intoxication**. Un mauvais fruit par exemple, une odeur bizarre, nous permettent alors de nous rendre compte que nous ne devons pas consommer cet aliment.

Sa fonction est adaptative et nous permet de nous protéger de ce qui est mauvais pour nous, aussi bien sur le plan physique que sur le plan psychologique.

Le dégoût dans la culture, dans la société

De nombreux films et séries autour de criminels en série, de médecins légistes cherchent à provoquer du dégoût, par exemple *Seven*, de David Fincher, *Trouble every day*, de Claire Denis (avec de l'anthropophagie), *L'exorciste*, William Friedkin,

Dans l'actualité, les événements qui provoquent le dégoût sont souvent ceux qui mettent sous les feux de l'actualité des transgressions liées au sexe et à la mort, l'affaire meeto, les pédophiles, les infanticides, les faits divers.

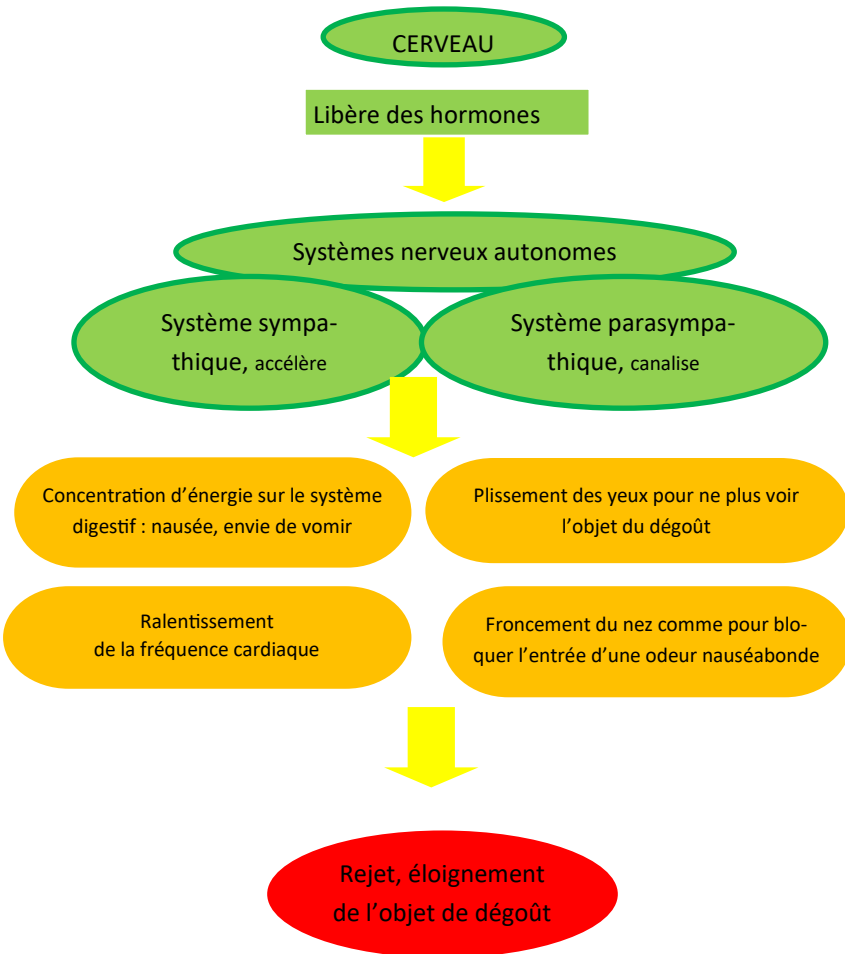
LE DEGOUT



Manifestations physiques :

Les sourcils se froncent, les yeux se plissent, le nez également, les narines remontent, la lèvre supérieure se relève laissant apparaître les dents.

Manifestations physiologiques : Une sensation de nausée est possible.



Quand ressent-on de la colère?

La colère se manifeste face à un obstacle, à un manque de respect, à une intrusion dans notre territoire, à un sentiment d'injustice...

Elle apparaît dès que l'un de **nos besoins fondamentaux n'est pas satisfait, pas respecté, pas entendu, etc.** Ce besoin peut à la fois être **primaire**, c'est-à-dire relatif à la survie de notre corps, ou **secondaire**, c'est-à-dire relatif à la survie de notre identité psychique.

Quelles sont les fonctions de la colère?

- satisfaire notre **besoin de base** : celui d'**exister** en nous affirmant, en nous exprimant
- nous **protéger** en fournissant suffisamment d'énergie pour nous défendre de nos divers **détracteurs** (c'est-à-dire de ce qui a éveillé notre colère : une situation, une personne etc.)
- nous **accompagner dans la gestion d'autres émotions**. On peut se demander « quel est le besoin qui a été frustré en moi et qui me met dans cette colère » : alors nous laissons apparaître d'autres émotions.
- nous **protéger d'autres émotions comme la tristesse ou la peur**.

La colère exprime un message que l'on n'a pas su exprimer autrement. Il faut savoir l'écouter et la décoder pour apprendre à la canaliser.

La colère dans la culture, dans la société

Quelques films qui traitent du thème de la colère, *les misérables* de Ladj Ly, *Germinal* de Claude Berri, *Hulk* d'Ang Lee.

Dans l'actualité, les manifestations des gilets jaunes ont montré des grandes scènes de colère collective.

La colère et toi...



Une musique qui exprime la colère pour toi :

Un film, dessin animé, série qui exprime la colère pour toi

Reproduis ou colle un tableau qui évoque la colère pour toi :

Raconte ton plus ancien souvenir associé à la surprise .

Raconte ton plus récent souvenir associé à la surprise .

Raconte ta plus grande surprise :

LA SURPRISE ET TOI...



Une musique qui évoque la surprise pour toi :

Un film, dessin animé, série qui te surprend :

Reproduis ou colle un tableau qui évoque la surprise pour toi :

Raconte ton plus ancien souvenir de colère.

Raconte ton plus récent souvenir de colère .

Raconte ta plus grande colère :

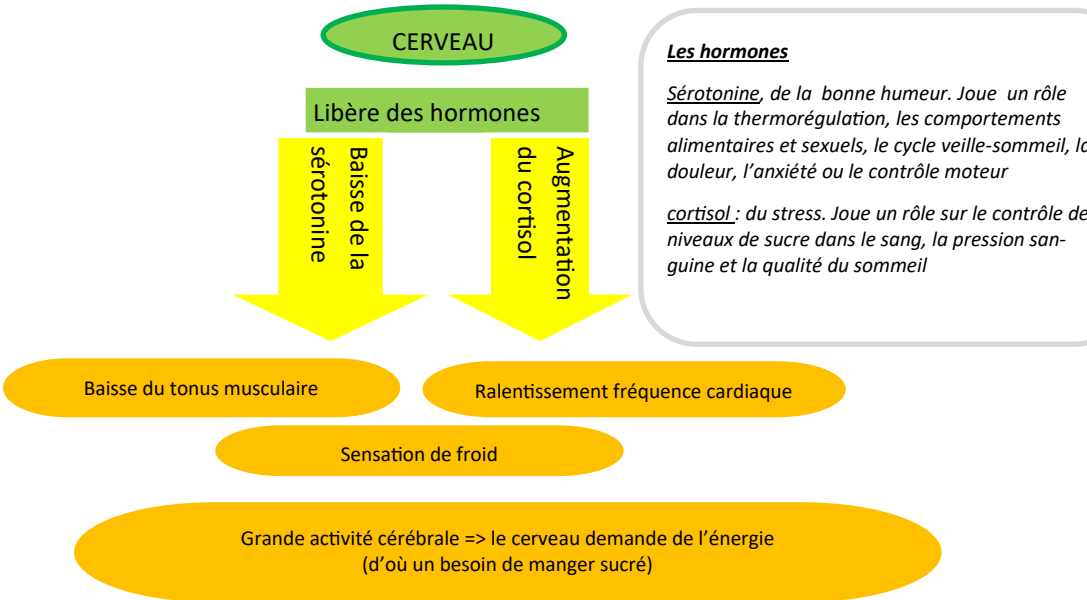
LA TRISTESSE



Manifestations physiques :

Une larme coule sur sa joue, l'angle intérieur des sourcils remonte légèrement et la commissure des lèvres est tournée vers le bas .

Manifestations physiologiques : Le cœur ralentit, la respiration est ample et lente, entrecoupée de profonds soupirs et de petites inspirations très superficielles.



Le corps se replie sur lui-même pour se protéger d'agressions plus violentes.

Quand ressent-on de la surprise?

- quand on est face à quelque chose d'imprévu, de nouveau et d'étrange
- quand un stimulus qu'on n'attendait pas se présente

Elle provoque souvent une sensation d'incertitude et « d'esprit vide ».

Quelle est la fonction de la surprise?

- vider la mémoire de travail de toute activité résiduelle afin de faire face au stimulus imprévu.
- Activer les processus attentionnels (comportement d'exploration ou de curiosité)
- Se préparer, s'ajuster, à l'émotion qui va suivre (joie, tristesse, colère...).

Certaines personnes n'aiment pas la sensation même de surprise, même si elle est considérée comme une émotion neutre.

La surprise dans la culture, dans la société

Il est difficile de conseiller un film sur le thème de la surprise car cette émotion étant de très courte durée, elle ne dure qu'un instant dans le film. C'est un ressort que tentent souvent d'utiliser les scénaristes pour relancer l'intérêt du spectateur, essayer de trouver un rebondissement que le spectateur n'attendait pas.

Dans l'actualité, les événements qui nous surprennent peuvent également être positifs (là encore une victoire sportive par exemple) ou négatifs (l'aggravation de la pandémie du covid 19 par exemple).

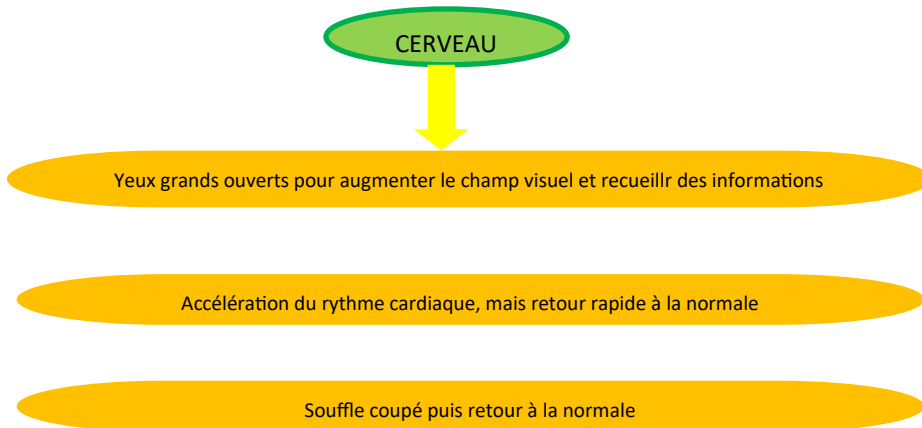
LA SURPRISE



Manifestations physiques :

Les deux paupières grandes ouvertes laissent voir une large zone du blanc des yeux écarquillés. La bouche est entrouverte par la contraction des joues et le retroussement de la lèvre supérieure, mais l'aspect est plus proche d'un sourire forcé que de l'expression de la peur.

Manifestations physiologiques :Après une brève accélération, le cœur ralentit rapidement alors que la respiration est brièvement bloquée en inspiration



La surprise est une émotion de courte durée qui disparaît rapidement, souvent au profit d'une autre émotion. En elle-même c'est une émotion neutre. C'est l'émotion qui la suit qui va lui appliquer un caractère négatif ou positif.

Quand ressent on de la tristesse?

La tristesse répond à une situation de **manque ou d'absence**. Ce manque peut être **réel ou symbolique**

Qu'il soit réel (une perte, un deuil) ou symbolique (un sentiment d'exclusion ou d'abandon), le manque provoque une émotion qui elle, est réelle

La tristesse se produit quand **nous n'obtenons pas ce que nous voulons** ou quand **nous obtenons ce que nous ne voulons pas**

Quelle est la fonction de la tristesse?

- se **protéger** : par un mécanisme **d'évitement**, la tristesse nous protège de situations de stress qui pourraient devenir encore plus dangereuses pour nous (une colère qui nous déborde par exemple...)
- **Exprimer un besoin** : de soutien ou de réconfort. Le corps et l'esprit se projettent vers la situation ou la personne qui pourra satisfaire ce besoin.
- **Réfléchir** à ce dont nous avons besoin
- Attirer de **l'aide**, du **soutien** et de **l'empathie** quand on est en détresse

La tristesse dans la culture, dans la société

Quelques films avec des scènes particulièrement tristes : *le roi Lion*, de Roger Allers et Rob Minkoff, *Titanic*, de James Cameron, *Elephant Man* de David Lynch

Dans l'actualité, plusieurs événements ont généré une tristesse collective, partagée : des attentats (en janvier 2015 Charlie Hebdo, en novembre 2015 à Paris), l'incendie de Notre Dame, des deuils collectifs (Johnyn Halliday, Lady Diana) etc

LA TRISTESSE ET TOI...



Une musique qui te rend triste :

Un film, dessin animé, série qui te rend triste :

Reproduis ou colle un tableau qui évoque la tristesse pour toi :

Raconte ton plus ancien souvenir associé à la peur .

Raconte ton plus récent souvenir associé à la peur .

Raconte ta plus grande peur :

LA PEUR ET TOI...



Une musique qui évoque la peur pour toi :

Un film, dessin animé, série qui te fait peur:

Reproduis ou colle un tableau qui évoque la peur pour toi :

Raconte ton plus ancien souvenir associé à la tristesse .

Raconte ton plus récent souvenir associé à la tristesse .

Raconte ta plus grande tristesse :

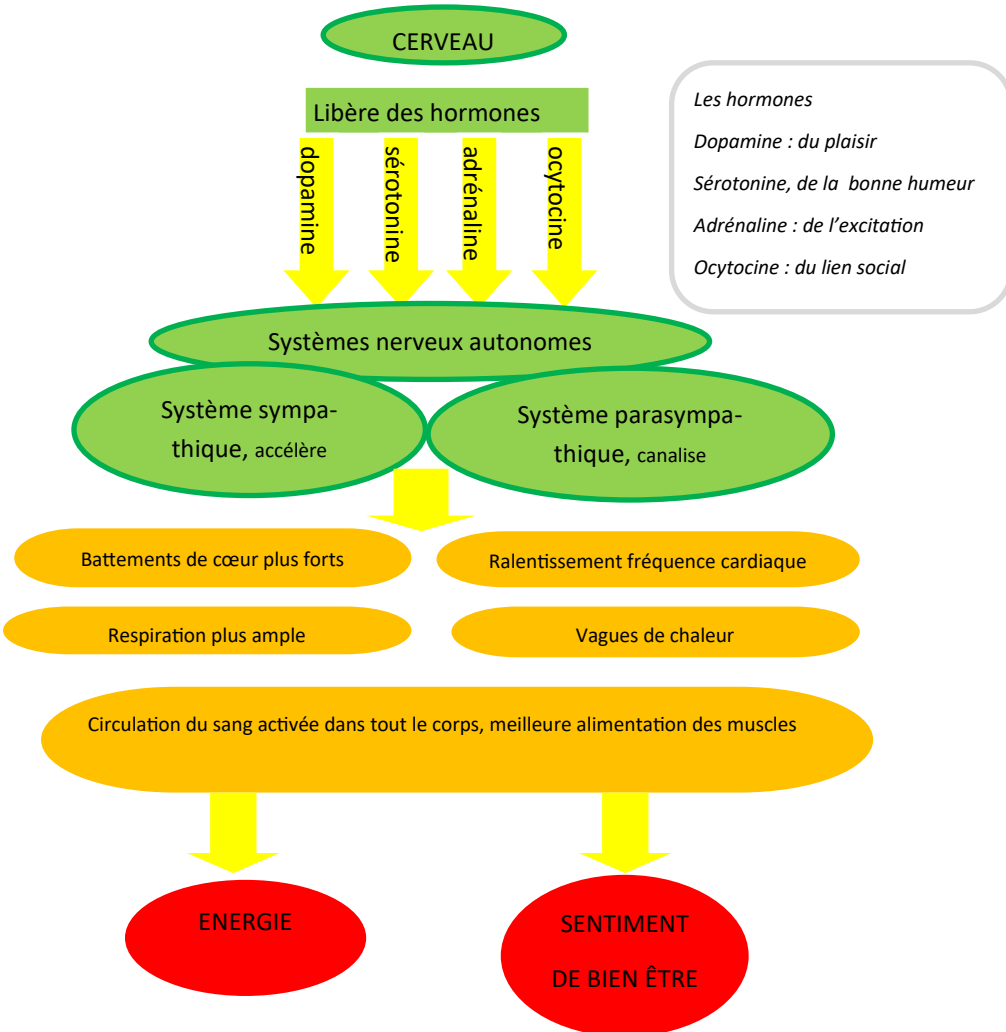
LA JOIE



Manifestations physiques :

Un large sourire éclaire le visage et la lèvre supérieure retroussée découvre les dents du haut. Les yeux mi-clos sont soulignés par des rides de la patte d'oie à leur angle externe et des poches sous la paupière inférieure. Les joues sont bombées par la contraction des muscles du visage.

Manifestations physiologiques : La respiration est lente et ample, entrecoupée de petites pauses, le cœur bat fort mais la fréquence cardiaque ralentit.



Quand ressent-on de la peur?

Quand nous sommes mis en danger face à

- des menaces primaires (qui portent atteinte à la survie de notre corps)
- Des menaces secondaires (qui portent atteintes à la survie de notre identité (moqueries, menaces))
- Nous avons peur quand nous perdons le contrôle, que les choses deviennent imprévisibles, face à certaines nouveautés ou quand notre ego est menacé.

Quelle est la fonction de la peur?

- Lancer un **signal d'alerte** au niveau du corps, l'avertir d'un problème, d'un danger qui nous menace
- donner au corps les possibilités de **garantir notre sécurité** et notre survie par trois types de réactions
 - la **fuite** (on peut fuir en s'éloignant physiquement, ou psychologiquement, en pensant à autre chose ou faisant autre chose que ce qui nous fait peur)
 - le **combat**
 - l'**immobilisme** (on se met à l'abri en attendant que la menace s'éloigne)

La peur dans la culture, dans la société

Quelques films qui font peur : *les dents de la mer*, de Steven Spielberg, *Hannibal*, De Ridley Scott, *Insidious*, de James Wan.

L'épisode de pandémie de covid 19 que nous traversons actuellement déclenche de nombreuses peurs. Les différentes menaces, écologiques, économiques, peuvent aussi provoquer de l'inquiétude et une peur individuelle ou collective.

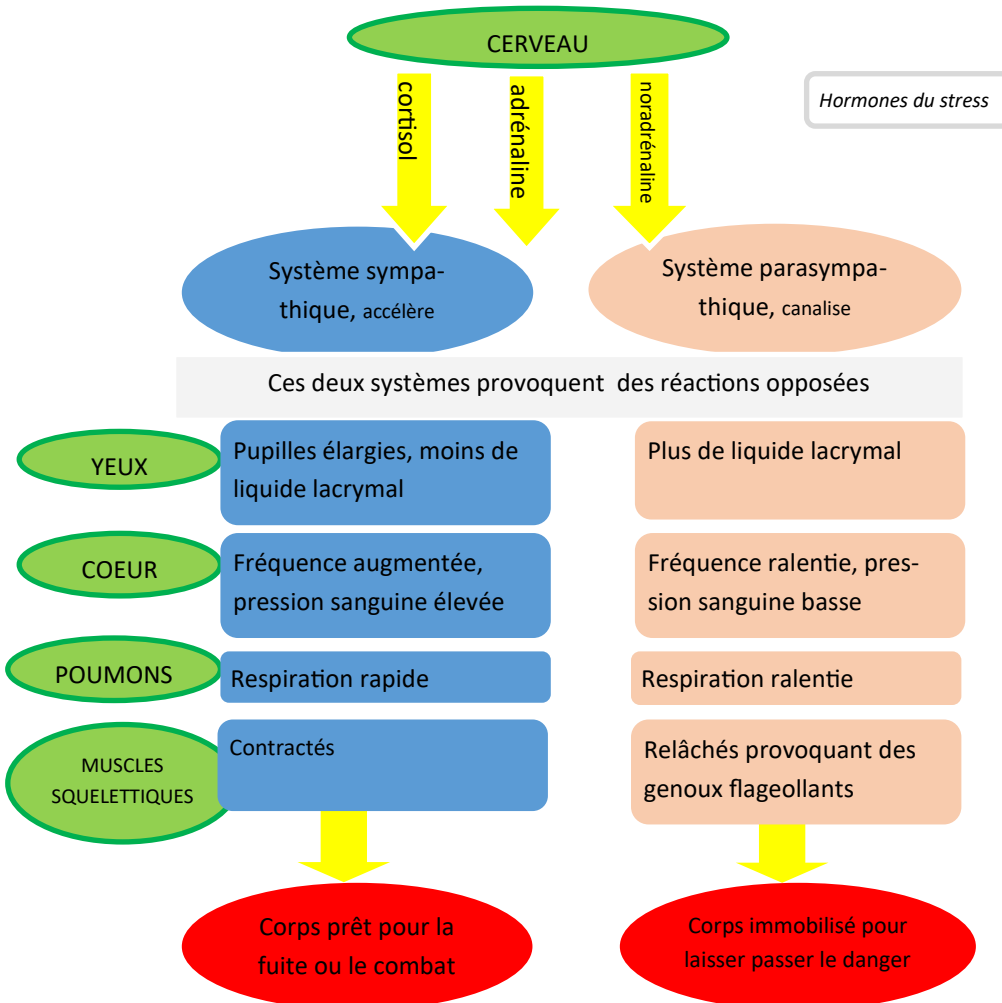
LA PEUR



Manifestations physiques :

Elle fait relever les sourcils, soulever les paupières supérieures en découvrant le blanc des yeux et en plissant le front. Elle ouvre la bouche et relève les lèvres, fait couler la sueur sur le front ou les mains.

Manifestations physiologiques La peur met le corps en alerte maximale, prêt à fuir. Le cœur et la respiration courte s'accroissent, le corps s'immobilise et le tonus musculaire augmente. La bouche est sèche, la peau pâlit car le sang qu'elle contient est détourné vers les muscles.



Quand ressent-on de la joie?

- Quand nous **réussissons** quelque chose, que nous **reconnaissons** que nous avons avancé vers un objectif (ou lorsque les autres le reconnaissent et nous le font remarquer).
- Quand **un ou plusieurs de nos besoins sont satisfaits**. Ainsi et contrairement au bonheur, la joie **se porte sur un objet précis**.
- Son message est plutôt simple : ce qui nous a provoqué de la joie est un bienfait, et en l'identifiant nous pouvons nous en servir pour la suite. (rechercher à nouveau cette situation par exemple)

Quelle est la fonction de la joie?

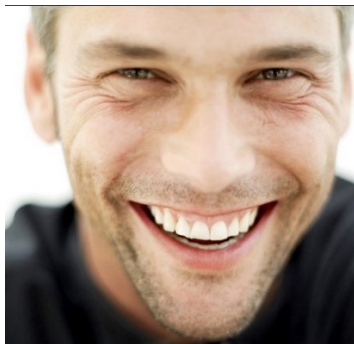
- nous « **auto récompenser** » de nos efforts et **nous faire du bien**.
 - permettre à l'individu de se protéger : la joie va nous aider à **réguler les fonctions de notre organisme** qui ont été trop affectées par une autre émotion. La joie nous arme (protéger) face aux possibles infections, blessures, dérèglements que nous pourrions rencontrer (toujours sur le plan physique ET psychique).
 - donner l'énergie pour aller encore plus loin, grâce aux hormones relaxantes et excitantes. Cet état de bien être corporel et psychique **renforce notre motivation à agir, notre créativité et notre altruisme**. En effet c'est souvent quand nous éprouvons de la joie que nous allons avoir des flashs d'idées qui permettent de débloquer une situation ou du moins d'évoluer dans celle-ci
 - C'est donc une **émotion « d'ouverture »** c'est à dire qui se partage avec les autres. Elle est expansive, elle s'exprime
- La joie s'accompagne toujours du sentiment d'**être en phase, en plein accord avec notre être** et c'est en cela qu'identifier les éléments de NOTRE joie est extrêmement précieux.

La joie dans la culture, dans la société

Quelques films avec des moments de joie : le *fabuleux destin d'Amélie Poulain*, de Jean Pierre Jeunet, *Rasta Rocket*, de Jon Turteltaub *Nos jours heureux*, d'Eric Toledano et Olivier Nakache

Dans l'actualité, les événements qui provoquent de grandes scènes de joie collective sont souvent liés au sport : victoire de la France à la coupe du monde de foot en 1998, en 2018. Il peut aussi y avoir des scènes de joie lors d'élections présidentielles.

LA JOIE, ET TOI...



Une musique qui te rend joyeux :

Un film, dessin animé, série qui te rend joyeux :

Reproduis ou colle un tableau qui évoque la joie pour toi :

Raconte ton plus ancien souvenir associé à la joie .

Raconte ton plus récent souvenir associé à la joie .

Raconte ta plus grande joie :