

## L'utilité des émotions

Les émotions sont le miroir du passé, le moteur de nos pensées

---

### La peur



La peur est un mécanisme de survie qui sert à protéger du danger. Elle nous a aidé pendant longtemps à survivre et, pour assurer l'évolution, transmettre à la descendance les prédispositions utiles à sa survie.

## L'utilité des émotions

Les émotions sont le miroir du passé, le moteur de nos pensées

---

Le mécanisme de contraction lié à la peur permet à l'organisme d'être prêt à réagir de façon adéquate pour fuir le danger. Le corps se tend, comme à l'affût de la menace. La paralysie d'un instant permet de décider de fuir ou se cacher.

C'est une adaptation comportementale primordiale. Elle provient certainement des mécanismes élémentaires d'évitement, qui existe même chez les organismes les plus simples.

La décision entre la peur et la colère réside dans l'évaluation des chances de succès. La fuite peut s'avérer plus judicieuse que l'agressivité. Ce n'est pas une question de lâcheté, mais de la survie.

### Effet sur le corps

La peur est généralement provoquée par un stimulus. Le cerveau produit alors des substances chimiques qui entraînent une accélération du rythme cardiaque et de la respiration, une contraction des muscles et des tremblements. L'afflux de sang vers les jambes pour fuir est accéléré alors qu'il est diminué vers le visage qui devient plus pâle.

### Lié à la peur

Stress | nervosité | inquiétude | appréhension | crainte  
Angoisse | Frayeur | Effroi | Panique | Anxiété

## L'utilité des émotions

Les émotions sont le miroir du passé, le moteur de nos pensées

---

### La colère



La colère se traduit le plus souvent par de l'agressivité. Elle naît des contrariétés. Souvent parce la personne en colère veut que le monde soit comme il le veut et non comme il est.

Le mécanisme de contraction lié à la colère permet à l'organisme, par l'agressivité, d'être prêt à combattre le danger.

La décision entre la colère et la peur réside dans l'évaluation des chances de succès. La fuite peut s'avérer plus judicieuse que l'agressivité. Ce n'est pas une question de lâcheté, mais de la survie.

#### Effet sur le corps

La respiration et le rythme cardiaque s'accélèrent. Le sang afflue vers les mains. Le corps est prêt à bouger ou à frapper. Pour une action vigoureuse, le corps sécrète de l'adrénaline.

#### Lié à la colère

Stress | nervosité | inquiétude | appréhension | crainte  
Angoisse | Frayeur | Effroi | Panique | Anxiété

## L'utilité des émotions

Les émotions sont le miroir du passé, le moteur de nos pensées

---

### Le chemin des émotions



Les informations sont captées par nos sens. Des groupes de neurones les organisent en réseau. Le cerveau produit une substance chimique qui est envoyée dans tout le corps, comme un ordre de comportement. Plus ce réseau de neurone est marqué (une émotion forte) ou utilisé (répétition du schéma), plus il se renforce. C'est ce renforcement qui va automatiser la réaction chimique de notre cerveau.

Après avoir vécu un événement traumatisant, nos pensées ont tendance à être influencées par les circuits neurologiques de l'expérience vécue. Nos sentiments ont quant à eux tendance à s'inscrire chimiquement dans le cadre des émotions soulevées par cette même expérience.

C'est ainsi que tout notre être, c'est-à-dire nos pensées et nos sentiments, se fige biologiquement dans le passé. **Les émotions sont les conséquences chimiques d'expériences passées.** C'est le résultat de nos interprétations. Les émotions sont le miroir du passé.

Devenir conscient des mécanismes émotionnels qui œuvre inconsciemment, à priori sans rationalité ni logique et hors de notre contrôle, permet l'apprentissage et le développement de la personne.

Vivre apaisé et comblé suppose l'acceptation et le partage de ses émotions. Mais parce qu'il n'a pas appris

à le faire et surtout par protection, le cerveau a, parfois très jeune, opté pour taire ou étouffer les émotions. Comme s'il verrouillait l'accès neuronal aux émotions. Il est cependant possible de créer de nouveaux chemins pour ouvrir la porte de l'affect. Changer l'interprétation des expériences que nous vivons et les émotions changerons.

## L'utilité des émotions

Les émotions sont le miroir du passé, le moteur de nos pensées

---

### La tristesse



Exprimer sa tristesse signale un besoin de soutien social et d'affection. Les larmes en sont le signal visuel. C'est l'attention reçue des autres qui aide à surmonter la tristesse.

Des hommes exposés à des larmes de femmes produisent moins de testostérone. La tendance à l'empathie est plus grande. A la vue d'un enfant en pleurs, nous essayons instinctivement de le consoler, peu importe son origine...

#### **Lié à la tristesse**

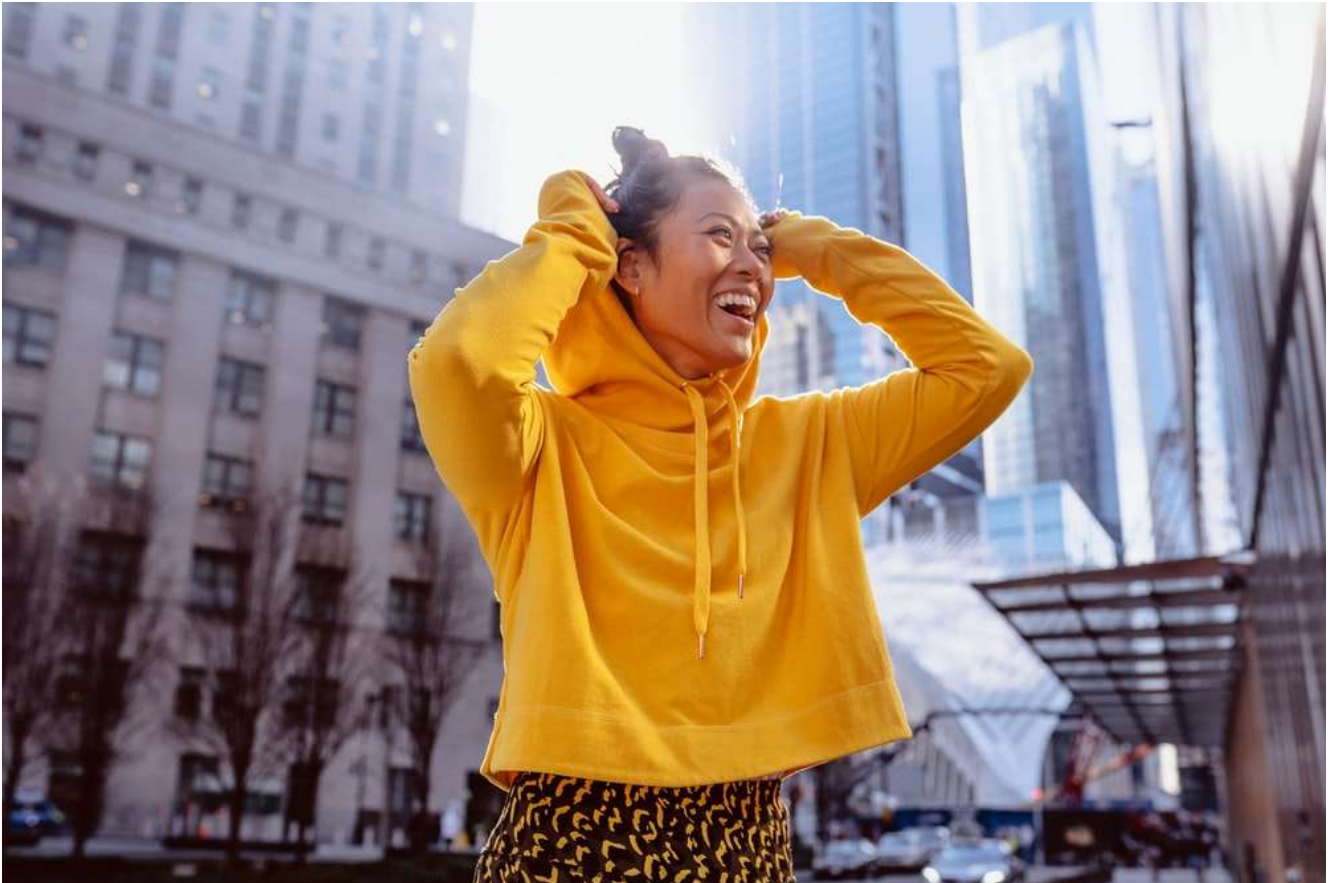
Déception | Désappointement | Peine | Découragement |  
Désespoir | Regret | Remords

## L'utilité des émotions

Les émotions sont le miroir du passé, le moteur de nos pensées

---

### La joie



Exprimer sa joie consolide les liens sociaux et entraîne des mécanismes de récompense.

Ainsi, le sourire d'un bébé gratifie la personne qui s'en occupe et renforce son envie d'en prendre soin. Bonheur et joies sont souvent associés à un environnement qui fournit protection, nourriture ou partenaires sexuels.

Physiologiquement, le bonheur se traduit par une accélération du rythme cardiaque, une élévation de la température du corps et l'introduction de substances dites « de plaisir » (sérotonine, dopamine, ocytocine) qui inhibent les sentiments négatifs et qui ralentissent les centres générateurs d'inquiétude. Ils peuvent avoir un effet euphorisant. Le corps vit un apaisement général. C'est un repos général de l'organisme. Cette sérénité est propice à l'enthousiasme, la créativité, et la souplesse d'esprit.

## L'utilité des émotions

Les émotions sont le miroir du passé, le moteur de nos pensées

---

### Le dégoût



Le dégoût provoque une forte réaction qui permet de se détourner dans stimulus désagréable. Avec cette émotion, on évite les sources potentielles de parasites et de maladies. Il peut être déclenché par la nourriture avariée, des odeurs nauséabondes ou en comportements repoussant de la part d'autres.

Un sentiment de dégoût s'accompagne souvent d'une baisse du rythme cardiaque et de nausées, voire de vomissements.

#### **Lié au dégoût**

Répugnance | Aversion | Répulsion | Ecoeurement

## **L'utilité des émotions**

Les émotions sont le miroir du passé, le moteur de nos pensées

---

St. Licodia  
Mars 2021