



L'émotion (latin *motio* « *action de mouvoir, mouvement* ») est une réaction psychologique et physique face à une situation. Elle se manifeste d'abord de façon interne avant de générer une réaction extérieure et est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité. Dans l'ensemble, nos émotions sont passagères. Si celles-ci persistent, c'est que nous avons des réactions émotionnelles qui les prolongent. Bien souvent, le problème n'est pas l'émotion mais la manière dont notre esprit y réagit. Et dans les situations de souffrance, le malheur éprouvé maintenant fait remonter du passé des types de pensées inutiles et préjudiciables.

Les émotions nous servent de messagers et nous permettent de satisfaire nos besoins essentiels en nous indiquant ce qu'il faut faire pour nous protéger et prendre soin de nous. Il existe 6 émotions primaires qui répondent donc chacune à un besoin spécifique :

ÉMOTION	DÉCLENCHEUR	RÉACTION ÉMOTIONNELLE	BESOIN
PEUR	Menace / Danger	Fuite	Sécurité, protection
TRISTESSE	Perte / Rupture / Impuissance	Repli sur soi	Réconfort, présence
COLÈRE	Obstacle / Dommage / Injustice	Attaque	Réparation, identité, intégrité
DÉGOÛT	Substance nuisible / Poison / Chose déplaisante	Rejet	Ce que nous ne voulons pas accepter pour nous, ce qui ne nous appartient pas
SURPRISE	Dissonance / Manque d'information	Sursaut	Intégration des aléas / Recherche de solutions
JOIE / ENVIE	Envie	Approche	Besoins satisfaits / Partage / Ouverture