# LES ÉMOTIONS

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. Elle 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 | Approche vers l'autre | Besoins satisfaits / Partage / Ouverture |