

Les émotions t'animent, même si parfois elles t'encombrent, et influencent tes décisions sans que tu t'en rendes compte. Les connais-tu vraiment?

On en fait le tour en 6 questions.

Le monde des émotions

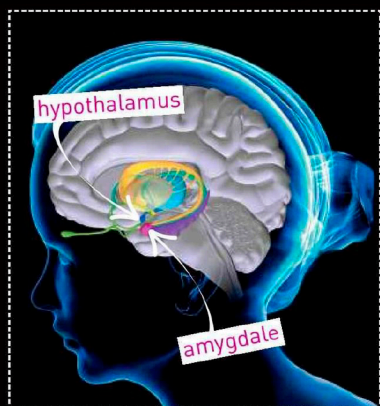
PAR SOLÈNE CHARDRONNET ET ADÉLAÏDE ROBBAULT

1 IL Y EN A COMBIEN ?

► Une émotion est une réaction du corps qui nous incite à agir pour nous adapter à une situation. Elle est automatique, dure environ 90 secondes, et se manifeste par des réactions physiologiques comme les mains moites, le cœur qui bat plus vite, la voix qui part dans les aigus.

► On dit qu'il existe 6 émotions fondamentales partagées et identifiables par tous les êtres humains : peur, joie, dégoût, tristesse, colère, surprise. De là découlent des ressentis : la honte, l'ennui, la culpabilité, la jalousie, la nostalgie, l'admiration, l'embarras, le regret, le mépris, l'émerveillement, la déception...

COUPE D'UN CERVEAU



2 QUEL EST LE RÔLE DE TON CERVEAU ?

► Imagine que tu tombes amoureux·se d'une merveilleuse personne. Ton organisme se met à sécréter plus de 250 substances, dont des hormones. Tu as le souffle court, les mains moites...

► Située dans ton cerveau (voir schéma), **l'amygdale** est une glande qui se met en alerte en cas de danger. C'est elle qui détecte un événement nouveau et transmet l'information à **l'hypothalamus**, une zone qui contrôle ton système nerveux et qui met tout en œuvre pour que l'organisme puisse répondre correctement. Si tu es amoureux·se, le système d'alerte est moins performant, tu es moins sensible au danger.



3 POURQUOI SONT-ELLES NÉCESSAIRES ?

Dans le passé, on ne devait pas pleurer ni être trop démonstratifs avec ses émotions. Dommage, car on sait aujourd'hui grâce aux neurosciences que les émotions sont nécessaires pour faire les bons choix. C'est important de dire ce qu'on ressent aux autres car cela nourrit nos liens sociaux. Échanger à propos de nos émotions aide à nous comprendre entre êtres humains.



Les animaux aussi ?

Personne ne sait ce qu'il y a dans la tête d'un chien, mais il est certain qu'il éprouve aussi des émotions. On les considère comme des automatismes pour répondre à un instinct de survie. Un chien peut montrer de la tristesse à la disparition de son maître. Certains animaux, comme les éléphants, ont aussi des comportements particuliers quand l'un d'eux meurt.

4 À QUOI SERVENT-ELLES ?

► “Les émotions sont comme des voyants sur un tableau de bord qui nous alertent et nous guident”, selon la psychothérapeute Catherine Aimelet-Périssol. Elles te signalent que quelque chose bouleverse ton équilibre. Par exemple, la peur t’informe du danger et t’invite à faire attention. La joie te rappelle que tu es programmé-e pour vivre. Le dégoût t’incite à t’éloigner de ce qui est vu comme mauvais pour ton organisme (un plat avarié !). La colère donne l’énergie de franchir un obstacle ou de faire fuir un agresseur. Les larmes de la tristesse appellent le groupe à s’occuper de toi.

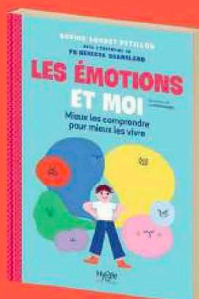
► Chaque émotion t’encourage à réagir et t’aide à prendre des décisions : fuir, attaquer, lutter, te replier sur toi-même, rester en groupe. En résumé : le rôle de l’émotion, y compris négative, est de te protéger.

5 C’EST QUOI, L’EMPATHIE ?

C’est ressentir l’émotion des autres. Tu la ressens dans ton corps. Eh oui, l’émotion est contagieuse : par exemple, tu te mets à rire ou à pleurer lorsque tu vois quelqu’un le faire.

6 ÇA EXISTE, L’INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?

Oui ! C’est d’abord savoir identifier et exprimer ce que l’on ressent, et être capable de réguler ses émotions. Elle consiste aussi à savoir reconnaître les émotions des gens qui t’entourent.



À LIRE

12 questions et idées reçues pour tout savoir, tout comprendre sur tes émotions. Et plein d’astuces pour vivre avec...

■ *Les Émotions et moi*, de Sophie Bordet-Petillon et Rebecca Shankland, illustré par Lavillettelesnuages, éd. Hygée. À paraître le 16 novembre.