

## Fiche pratique

# LES 6 ÉMOTIONS DE BASE



6 émotions constituent la base de nos affects. Elles sont universelles et déjà présentes chez les bébés de six mois : la joie, la surprise, la peur, la colère, la tristesse et le dégoût. Les émotions positives s'accompagnent de sensations de plaisir, les autres, de déplaisir. Qu'elles soient positives ou négatives, **les émotions sont toutes utiles et nous indiquent dans quelle mesure nos besoins sont satisfaits.**

## Les 6 émotions primaires

Émotion	Utilité	Manifestations physiques	Besoins
Joie	Capacité de réalisation : cette émotion permet de surmonter les obstacles en étant connecté avec tout son potentiel et ses ressources intérieures.	Sourire, avoir envie de rire, être excité, respiration ample, impression d'énergie, de légèreté, avoir envie de communiquer ses sentiments positifs	Besoins de partage, d'échange, d'être en lien, de favoriser l'apprentissage
Surprise	Adaptation rapide : cette émotion permet d'analyser très rapidement les éléments d'une situation inattendue en ajustant un comportement qui peut être nouveau.	Souffle coupé, yeux écarquillés, bouche bée, tous les sens en alerte	Besoin de comprendre, de clarté, d'un temps d'adaptation
Peur	Alerte un danger : cette émotion permet la mise en place d'une stratégie d'attaque ou de fuite, ou parfois de sidération (fight, flight, freeze).	Accélération cardiaque, ventre serré, chair de poule, mains moites, pâleur, respiration bloquée, envie de fuir	Besoin de protection, de sécurité, de sûreté, d'espace

## Fiche pratique

### LES 6 ÉMOTIONS DE BASE

<p><b>Colère</b></p>	<p>Situation de frustration, d'irrespect, d'injustice, de menace pour le territoire : cette émotion nous permet de rétablir nos droits, de lutter contre les injustices.</p>	<p>Accélération cardiaque, sensation de chaleur, état de tension, poings serrés, tension dans la mâchoire, sourcils froncés</p>	<p>Besoin de respect, de reconnaissance, d'intégrité, d'écoute, d'équité, de justice, d'appartenance</p>
<p><b>Tristesse</b></p>	<p>Situation de perte : cette émotion nous permet une introspection nécessaire à notre équilibre, au réaménagement de notre dynamique intérieure.</p>	<p>Baisse d'énergie, lourdeur, sensation de vide, gorge serrée, mâchoires tremblantes, larmes</p>	<p>Attirer la compassion, l'amour, le réconfort, besoin de sens, d'acceptation, d'initiative plaisante, d'action</p>
<p><b>Dégoût</b></p>	<p>Détermine ce qui est néfaste pour nous, contaminant : cette émotion permet de ne pas se laisser envahir par ce qui ne nous convient pas.</p>	<p>Lèvre supérieure retroussée, nez pissé, estomac serré, nausée</p>	

Les émotions négatives nous mettent sur la voie de ce qui ne va pas. Il est question d'écouter et de respecter les signaux d'alarme que nous envoie notre corps. C'est un peu comme un voyant lumineux sur le tableau de bord d'une voiture ; si l'on n'en tient pas compte, on risque de rencontrer des problèmes au bout de quelques kilomètres.

La régulation émotionnelle a pour objectif de retrouver une « zone de confort » qui n'est ni trop élevée ni trop basse et d'être conscient de ses ressentis émotionnels. Ainsi, les émotions vont nous être utiles pour réduire des émotions intenses comme la peur, la colère et la tristesse. Elles vont également nous permettre de vivre une vie en accord avec nos valeurs.

## Quand on évite nos émotions

Chaque émotion s'accompagne d'une urgence à agir. Quand nos émotions ne correspondent pas aux faits ou lorsqu'agir selon nos émotions n'est pas efficace, ce qui va nous être utile sera d'agir à l'opposé de son urgence à agir.

Émotion	Quand j'évite mon émotion (qu'elle est injustifiée et ou inefficace) j'agis à l'opposé	Quand l'émotion est justifiée et efficace, j'agis selon l'urgence à agir, je résous le problème si besoin
Peur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je fais ce que je crains, encore et encore.</li> <li>2. J'approche ce qui me fait peur.</li> <li>3. Je fais des choses qui me donnent un sentiment de contrôle et de maîtrise sur mes peurs.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je me fige.</li> <li>2. Je fuis si le danger est proche.</li> <li>3. Je supprime l'évènement menaçant.</li> <li>4. J'évite l'évènement menaçant.</li> </ol>
Colère	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. J'évite délicatement.</li> <li>2. Je fais une pause.</li> <li>3. Je fais quelque chose d'aimable.</li> <li>4. J'imagine de la compréhension, je me mets à la place de l'autre.</li> <li>5. J'imagine de très bonnes raisons pour ce qui s'est produit.</li> <li>6. Je change ma chimie corporelle : j'inspire et j'expire profondément, je fais une activité physique intense</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si je n'ai rien à perdre dans la lutte, je contre-attaque quand je suis attaqué. Je surmonte ce qui fait obstacle à mes objectifs.</li> <li>2. Je fais le nécessaire pour éviter des attaques ultérieures, insultes ou menaces.</li> <li>3. J'évite ou je m'éloigne des personnes menaçantes.</li> </ol>
Tristesse	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je deviens actif·ve</li> <li>2. Je vais vers les autres.</li> <li>3. Je prête attention au moment présent, je prends conscience de mon environnement, je fais des activités nouvelles et positives.</li> <li>4. Je bouge : exercice physique</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je fais mon deuil, je fais une cérémonie commémorative, si possible, je vais au cimetière (mais je ne m'y installe pas); je récupère, remplace ce qui est perdu.</li> <li>2. Je planifie comment construire une vie qui vaut la peine d'être vécue, sans l'être aimé ou les résultats espérés.</li> <li>3. J'accumule les choses positives.</li> <li>4. Je bâtis une expertise : je fais ce qui me fait sentir compétent et sûr·e de moi.</li> <li>5. J'exprime mon besoin d'aide.</li> <li>6. J'accepte le soutien offert.</li> <li>7. J'essaie de voir les choses positivement</li> </ol>

## Fiche exercice

### LES 6 ÉMOTIONS DE BASE

<b>Dégoût</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Je me rapproche, je mange, je bois, j'accueille ce que je trouve dégoûtant.</li><li>2. Je reste aimable avec ceux pour qui je ressens du mépris.</li><li>3. Je me mets à la place de l'autre, j'imagine de la compréhension.</li><li>4. J'approche ce qui me semble repoussant en utilisant mes 5 sens.</li><li>5. Je change ma chimie corporelle en inspirant profondément et expirant doucement.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. J'enlève, je lave les choses dégoûtantes.</li><li>2. J'amène les autres à cesser ce qui me blesse ou envahit mon espace.</li></ol>
<b>Culpabilité</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Je fais ce qui me fait sentir coupable, encore et encore.</li><li>2. Je rends public mon comportement (avec des personnes qui ne me rejeteront pas). Si je risque d'être rejeté-e par les autres :<ol style="list-style-type: none"><li>1. Je cache mon comportement.</li><li>2. J'utilise les compétences interpersonnelles.</li><li>3. J'œuvre pour changer les valeurs de mon groupe ou je rejoins un nouveau groupe</li></ol></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Je recherche le pardon.</li><li>2. Je répare le dommage causé ; j'améliore les choses (ou, si c'est impossible, je m'emploie à éviter ou réparer un dommage similaire pour les autres).</li><li>3. J'accepte de bonne grâce les conséquences.</li><li>4. Je m'engage à éviter les comportements qui transgressent mes valeurs morales à l'avenir</li></ol>