

■ COMMENT RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS ? À QUOI SERVENT-ELLES ?

La colère

Langage corporel : comment reconnaître cette émotion chez moi ?	Face contractée (sourcils froncés, dents serrées...). Tension musculaire du cou et des membres supérieurs (poings serrés). Augmentation du rythme cardiaque. Augmentation de la fréquence respiratoire.
Fonction : à quoi sert cette émotion ?	Elle signale un sentiment de frustration (lié à une situation injuste, menaçante, interférant avec la satisfaction de nos désirs). Elle est vécue à l'égard de quelqu'un (autrui ou soi-même) ou de quelque chose (situation, comportement, idée). Elle permet : – de défendre nos droits ; – de nous donner de l'énergie pour lutter contre l'injustice. Attention, ne pas confondre « ressentir de la colère » (= expérimenter l'émotion de colère) avec « se mettre en colère » (= comportement agressif ou violent).
Nuances de cette émotion (spectre)	Agacement, irritation, amertume, contrariété, animosité, hostilité, aversion, exaspération, fureur, haine, hargne, rage, révolte.

La tristesse

Langage corporel : comment reconnaître cette émotion chez moi ?	Face relâchée (paupières baissées, coins de la bouche affaissés...). Tonus musculaire faible, corps plutôt immobile et replié sur lui-même. Ralentissement du rythme cardiaque. Ralentissement de la fréquence respiratoire (qui peut être entrecoupée par de profonds soupirs).
Fonction : à quoi sert cette émotion ?	Elle signale une perte (de quelque chose ou de quelqu'un), une séparation, un manque, un but non atteint. Elle permet : – un retour à soi, afin de prendre conscience et d'accepter le manque actuel ; – de trouver du soutien auprès d'autrui ; – de mettre en place des comportements ouvrant sur de nouvelles perspectives.
Nuances de cette émotion (spectre)	Chagrin, déception, abattement, accablement, affliction, découragement, désespoir, désolation, mélancolie, nostalgie.

La culpabilité

Langage corporel : comment reconnaître cette émotion chez moi ?	Petitesse. Écrasement du corps.
Fonction : à quoi sert cette émotion ?	Elle signale que nous considérons une de nos actions comme mauvaise ou inadaptée.
Nuances de cette émotion (spectre)	Démérite, remords, tourment.

La honte

Langage corporel : comment reconnaître cette émotion chez moi ?	Yeux baissés, tête basse. Rougisement, chaleur au visage. Impression de corps paralysé.
Fonction : à quoi sert cette émotion ?	Elle signale que nous considérons notre personne comme déviante par rapport à une norme sociale. La honte est souvent ressentie chez les personnes borderline. Nous étudierons cette émotion en détail dans le chapitre 18, p. 193.
Nuances de cette émotion (spectre)	Déshonneur, dévalorisation, gêne, embarras, indignité, infériorité, mésestime, vexation.

L'intérêt

Langage corporel : comment reconnaître cette émotion chez moi ?	Yeux grands ouverts. Énergie augmentée. Organes sensoriels en alerte.
Fonction : à quoi sert cette émotion ?	Elle signale quelque chose de prometteur. Elle permet : – d'éveiller sa curiosité ; – de mettre en place des actions d'exploration.
Nuances de cette émotion (spectre)	Attirance, désir, enthousiasme, entrain, envie, emballement.

La peur

Langage corporel : comment reconnaître cette émotion chez moi ?	Peau pâle. Le corps se rétracte et s'immobilise, tension musculaire. Tremblements. Transpiration. Accélération du rythme cardiaque. La respiration est courte et rapide, impression d'étouffement ou de manque d'air. Diarrhée, envie de vomir, sensation de poids dans l'estomac. Envie d'uriner.
Fonction : à quoi sert cette émotion ?	Elle signale un danger réel ou imaginaire potentiel. Elle permet : – d'augmenter sa vigilance dans cette situation ; – de mettre en place des stratégies de protection ; – d'augmenter la prudence dans cette situation.
Nuances de cette émotion (spectre)	Appréhension, trac, méfiance, tourment, hantise, crainte, frayeur, angoisse, anxiété, affolement, effarouchement, panique, phobie, stupeur, terreur.

La surprise

Langage corporel : comment reconnaître cette émotion chez moi ?	Yeux écarquillés. Bouche entrouverte. Augmentation puis ralentissement du rythme cardiaque. Respiration brièvement bloquée.
--	--

Fonction : à quoi sert cette émotion ?	Elle signale une situation inattendue. Elle permet d'élargir subitement le champ mental des possibles.
Nuances de cette émotion (spectre)	Étonnement, ébahissement.

Le dégoût

Langage corporel : comment reconnaître cette émotion chez moi ?	Bouche fermée. Lèvres pincées. Paumes des mains tournées vers l'extérieur, en attitude de rejet. Nausée.
Fonction : à quoi sert cette émotion ?	Elle signale un rejet physique ou mental. Elle permet de mettre à distance quelque chose qui est repoussant pour nous.
Nuances de cette émotion (spectre)	Aigreur, amertume, aversion, dédain, écœurement, répugnance.

La joie

Langage corporel : comment reconnaître cette émotion chez moi ?	Sourire ou éclat de rire englobant l'ensemble du visage. Pattes d'oie sur le bord externe des yeux. Augmentation du rythme cardiaque. Respiration lente et ample.
Fonction : à quoi sert cette émotion ?	Elle signale une situation plaisante, ici et maintenant. Elle permet de me donner de l'énergie pour faire ce qui me plaît ; de partager avec autrui ce qui me plaît.
Nuances de cette émotion (spectre)	Apaisement, sérénité, plénitude, soulagement, béatitude, contentement, plaisir, ravissement, espérance, extase, gaieté.