



# LA GESTION DES ÉMOTIONS



Une émotion est une réaction psychologique et physique face à une situation donnée.

Tout être humain est traversé par des émotions, et les comportements qu'elles vont susciter lui sont propres. Pour éviter les interprétations et améliorer nos relations et nos interactions, il est important de pouvoir connaître, identifier, comprendre et utiliser les émotions, chez soi et chez les autres. D'autant que chaque émotion possède une fonction précise, qui en fait un canal de communication privilégié.

## ON PEUT IDENTIFIER 6 ÉMOTIONS DE BASE D'OÙ DÉCOULENT UNE MULTITUDE D'ÉMOTIONS SECONDAIRES



PEUR

### FONCTION

Prévenir d'un danger



### CE QU'IL FAUT FAIRE

Se protéger ou protéger l'autre, rassurer, sécuriser.



COLÈRE

Faire changer ce qui est inacceptable pour moi



Exprimer ce qui est inacceptable de manière non violente, être entendu, réparer (tort, injustice, dommage, etc.)



TRISTESSE

Accepter ce qui est inchangeable



Accepter de faire le deuil (avec toutes les étapes), se confier, reconforter, soutenir.



DÉGOÛT

Eloigner quelque chose qui pourrait nous nuire



S'éloigner, retirer l'élément déclencheur, s'affirmer



SURPRISE

S'extraire d'un événement inattendu ou imprévu



Laisser le temps qui engendrera une des 5 autres émotions



JOÏE

Recharger en énergie



Partager, la communiquer, en faire profiter son entourage