



Faire face à une difficulté : les émotions

Etapes possibles pour faire face à une difficulté :

1. **Observation (O)** : il y a-t-il quelque chose qui me trouble ? Une situation, un problème ? Identifier si possible et décrire la situation sans (se) juger = être factuel.le
2. **Attention (A) ou Accueil (A)** : Comment est-ce que je me sens ? Prêter une attention particulière aux sensations corporelles (gorge, ventre, poitrine, tensions...)
3. **Décrire (D) ou Nommer (N)** : il y a-t-il un mot qui puisse décrire l'expérience émotionnelle (EE) ? Sentiment (S) ? Attitudes (A) suscités face à cette situation ou difficulté, en employant le « je »...
4. **Investiguer** – explorer : (cf. liste des émotions)

Détecter les émotions peut parfois être facile. Cependant, il y en a d'autres moins évidentes avec lesquelles nous devons approfondir l'attention. Il s'agit des émotions secondaires, qui ne sont pas innées et s'acquièrent au fur et à mesure de notre croissance et nos expériences.

Emotions :

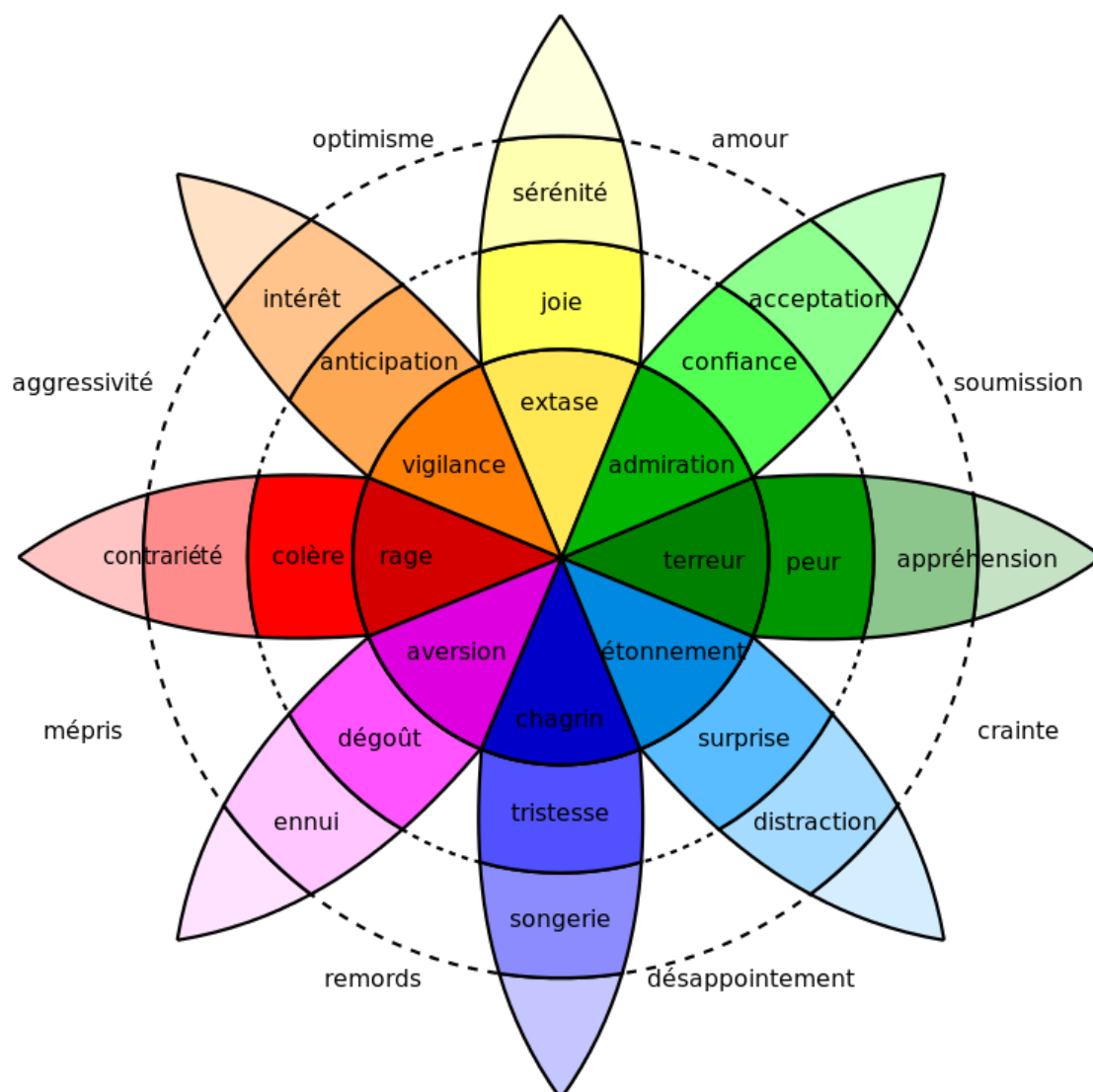
(de émouvoir, d'après l'ancien français motion, mouvement)

Trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc. : Parler avec émotion de quelqu'un. Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

6 émotions fondamentales ou primaires : la joie, la colère, la peur, la tristesse, la surprise, le dégoût.

Une caractéristique essentielle de ce type d'émotions est qu'elles sont universelles. Elles sont de plus pré-figées génétiquement. Autrement dit, nous les connaissons dès que nous naissons.

Emotions secondaires :



<https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89motion>

Sentiment :

Par exemple, la **culpabilité** est caractérisée par un **état émotionnel** perçu chez un individu qui est persuadé, selon ses propres **perceptions** et **croances** morales, d'avoir mal agi. Il s'agit d'un **sentiment** grandissant qui reste marqué la plupart du temps, causée par la conscience . Le **sentiment** de culpabilité **est** fait de peur et de colère retournée contre soi. Alors que l'**émotion** donne de l'énergie qui se traduit dans un **mouvement corporel et ne dure que quelques minutes**, les **sentiments** teintent de manière plus durable les pensées.