



*Avant toute chose, il est important de comprendre la différence entre sentiment et émotion. Les sentiments se situent plutôt au niveau de la pensée, de l'intellect, de la conscience et sont empreints d'une continuité.*

*On peut définir le terme « émotion » comme une réaction intense à une situation donnée consciente ou non.*

*Au-delà de la conscience, les émotions s'accompagnent de modifications physiologiques et somatiques. Celles-ci se manifestent par exemple par des tremblements, l'incapacité de bouger, la pâleur, le rougissement, l'accélération du pouls, des palpitations, une sensation de malaise...*

*Qu'elles soient positives ou négatives, les émotions sont ressenties au plus profond de soi, dans « les tripes » et sont créatrice d'un mouvement (émouvoir = entrer en mouvement).. C'est cet aspect physique qui permet de différencier les émotions de sentiments.*

On distingue **4 EMOTIONS DE BASE** : la joie, la peur, la colère et la tristesse.

**LA JOIE** : c'est l'expression du bien-être, de communion avec les autres, avec l'univers.  
Elle est source de motivation et de santé.

**LA PEUR** : se manifeste en présence ou à l'évocation d'un danger ou d'un sentiment d'insécurité. Elle peut apparaître quand on pense aux événements passés (peur qu'un événement vécu, source de souffrance, se reproduise dans le futur) ou elle peut naître de notre projection dans le futur et de notre évaluation personnelle en nos capacité de faire face aux défis. Elle peut être aussi « irrationnelle » quand il s'agit de phobie (avion, eau, hauteur, insectes, etc.). Reconnaître notre peur nous permet souvent de mieux connaître nos compétences pour réaliser une tâche ou relever un défi, de les parfaire et d'accentuer notre confiance en soi.

**LA COLERE** : est une réaction face à une situation frustrante (car nos besoins ne sont pas satisfaits) ou injuste. Elle permet l'affirmation de soi, de ses valeurs et limites. Elle doit se limiter à la décharge de tension et nous inviter à réagir face à la situation insatisfaisante que l'on vit parce qu'elle nous entraîne souvent à avoir des attitudes et des comportements destructifs (vis-à-vis de soi-même et/ou des autres).

**LA TRISTESSE** : accompagne la perte ou le deuil (d'une situation ou d'une personne). Elle apparaît aussi lors d'une déception dans le contexte d'une relation privilégiée (une confiance bafouée par exemple), d'un sentiment ressenti par rapport à l'appartenance dans un groupe (le rejet ou l'ignorance de sa propre personne), une « mauvaise » communication (propos mal compris) ou d'une déception vis-à-vis de soi-même (on n'a pas atteint l'objectif que l'on s'était fixé).  
Chacun de nous (à des degrés différents) éprouve de la tristesse, c'est une émotion importante à percevoir parce qu'elle peut nous permet de rebondir et d'agir à long terme sur des situations difficiles que l'on rencontrera.