

Le Dégoût



Le Dégoût

Quand ?

Le dégoût te tient à l'écart du comportement de quelqu'un ou de quelque chose qui t'écoeure.

C'est une émotion qui t'appartient, une chose qui te dégoûte ne dégoûtera pas forcément quelqu'un d'autre.

Pourquoi ?

L'émotion du dégoût te permettrait d'éviter une contamination par des maladies ou des bactéries devant une viande contaminée ou du lait moisi par exemple, ou de te protéger des comportements d'une personne.

La sensation dans son corps

Tu peux ressentir une forte répulsion au niveau de la bouche, de la gorge ou de l'estomac, avoir la nausée et vomir. Souvent le dégoût te fait détourner la tête et le corps de ce qui le provoque et aussi te couvrir le nez et la bouche.

Les conséquences

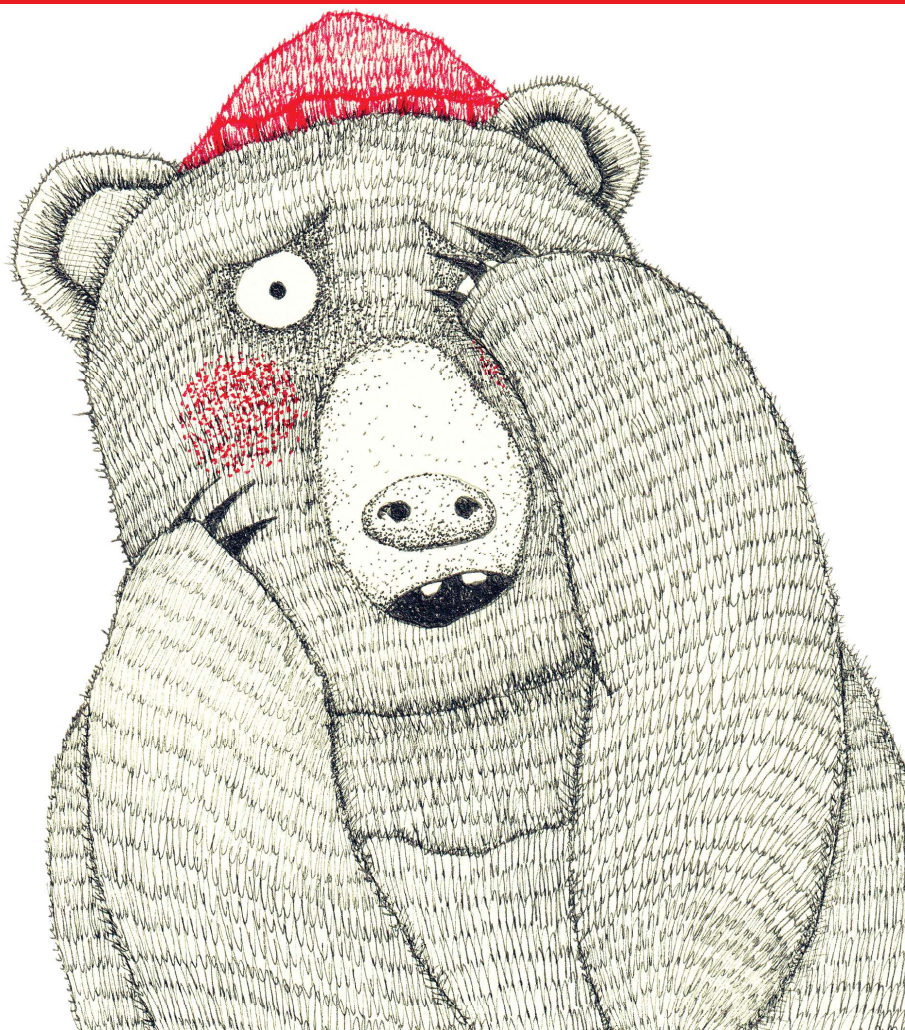
Le dégoût est lié à tes jugements envers quelque chose ou quelqu'un, il est important d'analyser si ce que tu penses est juste ou injuste pour ne pas écarter une personne pour de mauvaises raisons.

Et très important le dégoût peut te sauver la vie, il te permet de ne pas consommer des aliments avariés ou de rester en compagnie de personnes avec de mauvaises intentions à ton égard.

Le message du dégoût

C'est important de savoir que tu es dégoûté (e), cette émotion te prévient d'un danger, elle te pousse à rejeter ou à éviter quelque chose ou quelqu'un de nocif ou de nuisible, il exprime un besoin d'éloignement.

La Honte



La Honte

Quand ?

Tu as une réaction d'humiliation devant le jugement de l'autre et du jugement négatif que tu portes sur toi-même. La honte découle souvent de la peur d'être rejeté(e), c'est le contraire de la fierté, en général c'est quand on a une estime de soi négative.

Pourquoi ?

La honte survient souvent lorsque tu penses qu'il y a quelque chose de nul ou de mauvais en toi et par conséquent que tu n'es pas digne d'être aimé ou accepté. Elle permet de constater que tu n'assumes pas ce qui te fait honte et d'identifier le jugement que tu portes toi-même sur le sujet.

La honte est liée à tes croyances.

La sensation dans le corps

Personne n'est immunisé contre la honte !

Les yeux et la tête sont baissés, tu te sens mal dans ta peau, tes joues rougissent, tu transpires, les battements de ton cœur et ta respiration s'accroissent. Les symptômes de la honte et de l'anxiété sont semblables comme des sentiments de gêne, de malaise ou de peur.

Les conséquences

La honte nous rabaisse, elle est considérée comme l'émotion humaine la plus destructrice, celle qui nous écrase le plus, mieux vaut donc la suivre de près.

Même si elle est négative, la honte n'est pas forcément inutile, parfois la crainte d'avoir honte peut te donner envie de t'améliorer, elle t'aide à appartenir à un groupe en suivant les règles.

Cependant malgré cette fonction évolutive la honte te met souvent en danger, elle est liée à tes croyances et te pousse à te détruire.

Comment diminuer la honte

La nommer c'est l'appriivoiser !

Le plus important c'est de reconnaître que tu ressens de la honte, ne l'ignore pas, accepte la .

Comprendre pourquoi tu as honte peut t'aider à la relativiser et la diminuer.

En parler à une personne de confiance c'est le meilleur moyen de briser le mécanisme de la honte.

La Surprise



La Surprise

Quand ?

C'est l'émotion que l'on peut ressentir lorsque l'on vit quelque chose d'inattendu de soudain (bruit, information, vision...), très brève c'est la plus courte des émotions, souvent elle s'éteint pour laisser place à une autre émotion (positive ou négative) en lien avec la surprise.

Pourquoi ?

La surprise favorise l'analyse de la situation que l'on vit. Elle permet de sortir de sa zone de confort en douceur. En analysant ce qui a généré le réflexe de la surprise, ton corps et ton cerveau peuvent alors ressentir l'émotion juste, soit la peur (pour échapper à une situation), soit la joie (devant un cadeau ou des amis que tu n'attendais pas)

La sensation dans son corps

Au niveau du visage, tes yeux et ta bouche sont grands ouverts, tes sourcils sont relevés et ton menton tombe. Tu restes sans voix, bouche bée. Au niveau du corps, ton coeur bat plus vite et ton sang circule plus vite.

Les conséquences

La surprise te laisse 2 choix !

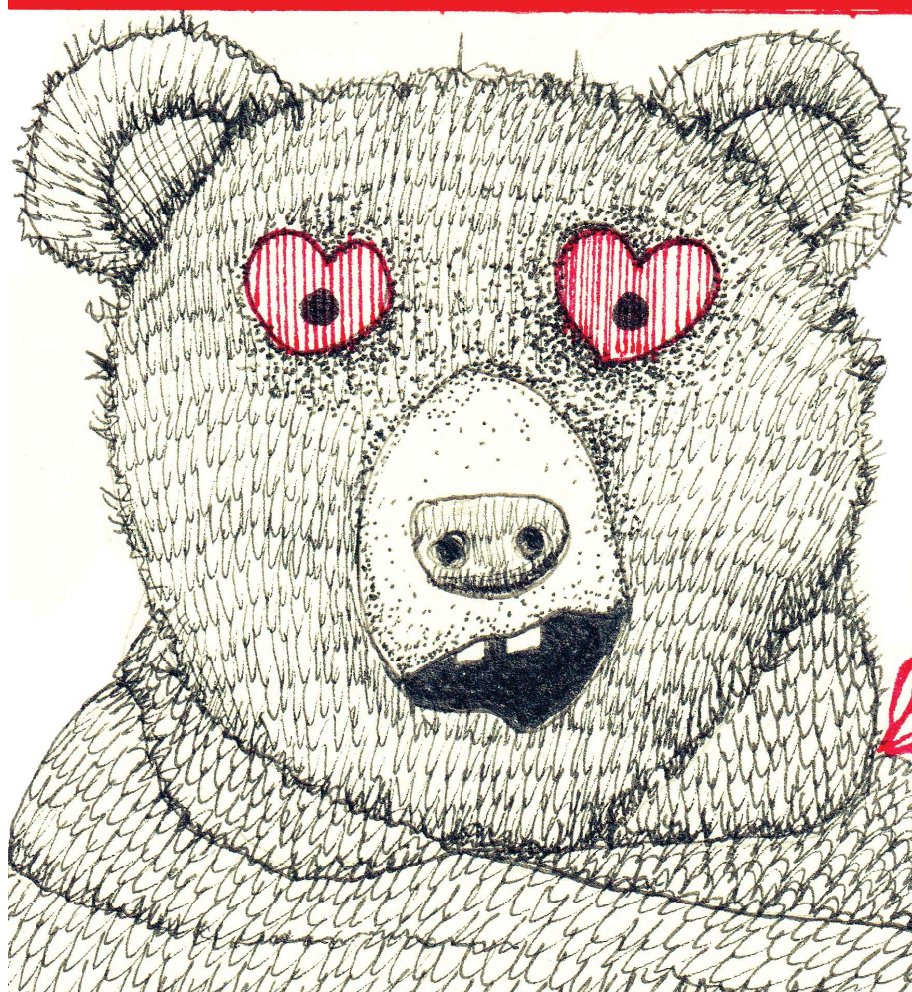
Au départ c'est une émotion neutre, ce n'est que dans un deuxième temps, après analyse qu'elle deviendra positive ou négative selon ton interprétation de la situation (peur ou joie).

Ex: Ton cousin et ta cousine viennent te rendre visite sans te prévenir, tu es surpris de leur visite et après tu es joyeux ou pas!

Des pistes pour atténuer la surprise (si désagréable)

Si tu peux t'isoler, observe où se trouve la surprise dans ton corps et laisse la faire son chemin, regarde la s'évaporer c'est tout !

L'Amour



L'Amour

Quand ?

Tu es attiré(e) par quelqu'un, que tu as très souvent envie de parler et d'être avec il ou elle. Que tu te projettes avec des projets en commun dans le futur. Quand il ou elle occupe une place importante dans tes pensées.

Pourquoi ?

Cette attirance est liée aux hormones et l'interaction des sens quand on est en contact avec une personne .

La sensation dans son corps

Une forte émotion, incontrôlable, un shot d'adrénaline pour répondre au stress, cela provoque une sensation de picotement au niveau du ventre (papillon dans le ventre), les battements du coeur sont plus rapides, la chaleur au niveau de la poitrine, les joues rougissent, la pupille se dilate...

Les conséquences

L'amour ne se commande pas, il s'impose !

Quand on est amoureux le cerveau libère de la dopamine, commande le comportement du désir et freine en partie le cerveau du jugement, conséquence l'autre n'a aucun défaut. Ce comportement frôle parfois l'obsession et l'amour devient passionnel. Cette phase s'estompe assez vite...L'hormone du stress qui augmente la fréquence cardiaque, diminue ton appétit, t'empêche de dormir.

Tu es rempli d'énergie et tu vois la vie en rose...

Autre hypothèse, tomber amoureux créerait une sensation de dépendance similaire à une addiction, comme une drogue avec la libération d'hormones euphorisantes comme la dopamine, l'ocytocine, l'adrénaline...

Alors, attention à ne pas devenir accro !

Pour certains chercheurs, le sentiment amoureux cherche à remplir un vide, à combler un manque, on recherche chez l'autre ce que l'on a pas.

La Joie



La JOIE

Quand ?

Tu es joyeux quand tu passes des bons moments avec les gens que tu aimes, dans des lieux et avec des choses que tu apprécies, quand tes besoins et tes désirs sont satisfaits.

Pourquoi ?

L'émotion de joie est particulière dans le sens où elle est personnelle et provoquée par des stimuli différents selon les personnes. L'émotion de "joie" des uns n'est pas l'émotion de "joie" des autres. La joie peut nous récompenser de nos efforts .

La sensation dans son corps

Tu la ressens quand tu es heureux, c'est une émotion agréable qui te fait du bien, du coup tu es dynamique, tu rayannes, tu ressens un bien être dans ton corps et dans tes pensées.

Les conséquences

Ta joie stimule ton système immunitaire, te permet de mieux te défendre contre les maladies. Elle te donne de l'énergie grâce aux hormones qu'elle libère, elle te motive pour agir, elle renforce ta créativité et ton envie d'aider les autres. C'est une émotion qui t'ouvre l'esprit .

Le message de la joie

C'est précieux de savoir que tu es joyeux, de l'identifier ça te permet de comprendre ce qui te fait vibrer, te plaît dans ta vie (de te découvrir) et comment y revenir quand tu souhaites à nouveau éprouver cette émotion.

Comment éprouver à nouveau cette émotion

Rappelle toi un moment où tu as ressenti de la joie (ex: un anniversaire, un bon moment avec tes amis, un cadeau, un bon résultat...)

Observe où se trouve la JOIE dans ton corps et AMPLIFIE ton ressenti, augmente la sensation dans ton corps...Ton cerveau ne fera pas la différence entre le vrai moment et le fait que tu te remémores celui-ci.

La Colère



La Colère

Avant la colère

Il y a l'énervement, si tu n'arrives pas à te calmer, à prendre du recul sur ce qui se passe et bien la colère arrive en urgence pour montrer aux autres que tu n'es pas content, mais souvent ça n'est pas la bonne solution.

Quand ?

Tu la ressens quand les choses ne se passent pas comme tu aurais aimé que ça se passe, quand on te demande de faire quelque chose que tu n'as pas envie de faire, quand on te dit quelque chose que tu ne veux pas entendre, quand les choses sont injustes pour toi ou quand on te refuse quelque chose (frustration).

La sensation dans son corps

C'est une grosse boule d'énergie souvent située dans le ventre, ton coeur bat vite, tes muscles se contractent (poings, mâchoires serrées) elle ne demande qu'à sortir de toi en criant, en tapant, en insultant... Tout le haut de ton corps est chaud, tes joues sont rouges...

Les conséquences

A cause d'elle, tu ne contrôles plus rien et souvent après tu le regrettes...
D'ailleurs parfois tu ne maîtrises pas toujours ta force, ça fait mal et c'est dommage

Des pistes pour calmer sa colère

Pour accompagner la colère, il faut déjà se rendre compte qu'elle ne va pas tarder à débarquer.

Dans l'urgence, respire plusieurs fois très fort, déchire ou froisse des vieux papiers, si tu es seul (e) crie dans un coussin (pour ne pas alerter tout le monde).
Essaie de t'isoler pour faire chuter la pression de l'émotion et te calmer.

TIPi

Si tu peux t'isoler, observe où elle se trouve dans ton corps et laisse la faire son chemin sans rien faire, regarde la c'est tout ! (tu vas voir plus tu feras ça, plus elle sera facile à canaliser).

La Peur



La Peur

Avant la peur

Il y a l'appréhension, la crainte, quand tu ne te sens pas sûr(e) de toi ou en insécurité et bien la peur arrive en urgence pour te prévenir qu'il y a un danger.

Quand ?

Tu la ressens quand tu fais face à un danger, il est parfois réel mais il peut être aussi imaginaire, il n'existe que dans ta tête (Et toi, quelle est ta peur ?). Tu ressens de la peur quand tu fais les choses pour la 1ère fois, c'est normal, tu ne sais pas comment ça va se passer.

Pourquoi ?

La peur est une émotion plutôt désagréable mais elle n'est pas négative. Elle est très utile, elle t'alerte d'un danger, elle est là pour te protéger et t'aider à adapter ton comportement en fonction de ton environnement.

La sensation dans son corps

Tu as du mal à respirer, à parler, ton coeur bat plus vite, tu trembles, tu as mal au ventre ou tu pleures (oui on peut pleurer de peur !).

Les conséquences

A cause d'elle, tu ne contrôles plus rien, elle t'empêche de réfléchir et elle te prépare à fuir, te cacher ou à te défendre.

Quand on a peur c'est difficile de se concentrer à l'école ou en général ! Mais attention, elle reste très utile car dans bien des cas elle peut te sauver la vie !

Des pistes pour calmer la peur

Il faut déjà que tu comprennes qu'elle est présente et ce qu'elle a à te dire, si tu ne l'apprivoises pas, elle prendra le pouvoir sur toi et te fera passer de mauvais moments.

Pour ça, ton esprit peut prendre de la hauteur et observer la situation, où est le danger et est-ce que ce n'est pas une peur imaginaire ou une interprétation.

Dans l'urgence respire très fort, ça va oxygéner ton cerveau et te permettre de mieux réfléchir.

TIP

Si tu peux t'isoler, observe où elle se trouve dans ton corps et laisse la faire son chemin, regarde la c'est tout ! (tu vas voir plus tu feras ça, plus elle sera facile à canaliser).

La Tristesse



La Tristesse

Quand ?

Tu la ressens quand il te manque quelqu'un, quelque chose, qu'on t'a rejeté, ignoré, mal compris, que tu as échoué ou que tu es déçu (e).

Pourquoi ?

La tristesse est une émotion plutôt désagréable mais elle n'est pas négative, elle te parle et cherche à combler le vide que tu ressens face à ce manque ou cette déception...

La sensation dans son corps

C'est une sensation de lourdeur, d'oppression, une boule dans la gorge, l'envie de pleurer, de se mettre en boule, l'impression d'être minuscule ...

Les conséquences

Tu as du mal à te concentrer, tu perds l'appétit, tu es fatigué(e), tu n'as pas d'énergie, tu manques de confiance en soi, tu as envie de t'isoler, tu n'as pas envie de parler ou au contraire tu cherches du réconfort ...

Des pistes pour apaiser la tristesse

Laisse la sortir : Pleure, crie, sanglote, défoule toi... Fais ce qu'il faut pour l'évacuer...

Ce qu'il faut savoir c'est que les choses ne durent pas, elles passent avec le temps...

Accepter la tristesse c'est déjà une partie du chemin, parfois on ne peut pas changer les choses mais le temps rendra cette émotion moins douloureuse ! Prends une pause avec la tristesse, essaie un instant de te changer les idées, en dessinant, en dansant, en jouant, en chantant...

Méthode TIPI

Si tu peux t'isoler, observe où se trouve la tristesse dans ton corps et laisse la faire son chemin, regarde la s'évaporer c'est tout ! (tu vas voir plus tu feras ça, plus elle sera facile à canaliser).