

Définitions des termes liés aux émotions

1. Une sensation

Une sensation est une **information** procurée par **l'un des organes des sens**.

Elle **dure tant que dure la stimulation sensorielle**. La sensation n'est pas forcément consciente. Nous sommes sensibles aux stimuli externes et aux stimuli internes.

(Exemple nœud à l'estomac, palpitations, tremblements, fourmillements)

2. Une émotion

Une émotion est une **réponse physiologique à une stimulation**.

C'est quelque chose de l'ordre du mouvement qui sort de soi, elle permet à notre organisme de **s'adapter** aux sollicitations de l'environnement. Les émotions **sont aux services de la vie**, elles sont notre équipement de survie.

Leurs fonctions biologiques sont doubles :

- Réduire une réaction spécifique à la situation qui les déclenche
- Réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité

Une émotion **dure quelques minutes** au plus et se déploie en trois temps, **charge, tension, décharge**. La perception du stimulus et son interprétation déclenchent la charge de l'émotion, puis les hormones spécifiques sont libérées, le corps se met en tension en mobilisant de l'énergie pour agir ou fuir.

L'émotion ordonne l'expansion ou la rétraction, l'attraction ou le rejet et guide l'organisme vers **une réaction adaptée à l'environnement**

Nos émotions veillent à notre conservation et orientent notre croissance

La décharge est la phase d'expression qui permet au corps de revenir à l'équilibre de base

L'expression de l'émotion est bienfaisante parce qu'elle libère les violentes tensions.



3. Un sentiment

Le sentiment est un **état affectif complexe**, une combinaison d'éléments émotifs et imaginatifs plus ou moins clair, **qui persiste en l'absence de tout stimulus**.

Le sentiment s'appuie sur une émotion ou se constitue à partir d'un mélange d'émotions (ex. la culpabilité se compose de peur et de colère dirigée contre soi)

Le sentiment est une construction, une élaboration de notre lien à autrui, il est intérieur et privé, et n'est pas accompagné de modifications physiologiques (sauf pour l'angoisse)

Le sentiment peut **durer toute une vie** contrairement à l'émotion. L'exprimer le renforce. Pour se libérer d'un sentiment il faut rechercher les émotions qui le composent.

4. L'humeur

Une humeur est un état passager, une **ambiance affective** qui colore notre vécu. Elle **dure de quelques heures à une journée**, peut s'installer progressivement ou changer brusquement. En général, **elle est le résultat d'une émotion non exprimée**.

5. Un tempérament

Le tempérament est une **habitude émotionnelle** apprise pendant l'enfance. Il peut marquer la personne **durant toute sa vie**. Mais il peut également être modifié.