

Les EMOTIONS : Quelles différences avec les sentiments ?

« Rien de nous est plus précieux que nos émotions. Ne les bradez pas et ne les étouffer pas non plus. Sans elles, nous ne sommes personne. Sophie Bassignac »

L'émotion est une manifestation externe, physique (rougir par exemple) et observable d'un **sentiment** ressenti.

L'émotion est souvent de courte durée alors que le sentiment a tendance à durer plus longtemps. L'intensité du sentiment peut influencer sur l'émotion. La même action déclenchera chez différentes personnes différentes émotions positives comme négatives. Notre vie ; la façon de la vivre, l'éducation que nous avons reçue, notre expérience personnelle amènent des manifestations physiques.

Certaines cultures cultivent l'impassibilité et la maîtrise des émotions pour non seulement n'offrir aucune prise aux personnes qui peuvent être hostiles et se protéger.

Interpréter est difficile et peut prêter à l'erreur.

Nous avons tous et toutes des réactions face à divers stimulus ; cela peut être une image, des sons, des odeurs qui amènent à notre mémoire des émotions en réaction à celles-ci telles que nous sommes parfois surpris(e)s par leur intensité.

L'introspection que nous faisons à partir de nos émotions nous aide à mieux comprendre notre fonctionnement, à ce qui nous motive vraiment, qui révèle ce que nous voulons parfois nous cacher à nous-mêmes.

Nous ressentons tous des émotions qui se traduisent de manière physique autant que psychique, positives comme négatives.

Celui qui perçoit tout cela c'est notre cerveau qui détecte et analyse toute situation nouvelle. Le fait de cette analyse amène à des réactions corporelles (rougissement, envie de fuir, de hurler etc).

Pour résumer tout cela, nos émotions font partie de nous et sont liées intimement à notre histoire personnelle.

EN RECAPITULATIF

- Pour que l'émotion apparaisse, il faut un évènement déclencheur comme un stimulus physique ou mental qui amène à une réaction corporelle et psychique.
- . Le cerveau alors évalue et amène à une réaction qui avant tout prend en compte les intérêts vitaux de l'individu.
- Il est clair que tout le monde ne réagit pas pareil à un même stimulus. Notre histoire propre , notre humeur, nos souvenirs nous font alors agir et réagir différemment .