

Emotions : humeurs et sentiments

L'émotion : réaction courte et passagère :

Il est difficile encore aujourd'hui de définir ce qu'est l'émotion, de faire une distinction entre les émotions, les sentiments et les humeurs. En général l'émotion est de courte durée c'est un affect ressenti suite à un évènement déclencheur qui amène à une charge émotionnelle avec une libération hormonale.

Le corps réagit à son tour (par exemple rougissement déclenché par un appel d'une personne qui nous intéresse...).et le dernier temps est celui d'exprimer l'émotion ressentie (du rire, des larmes, des exclamations de joie ...) afin de revenir à un état d'équilibre.

Le sentiment : l'interprétation subjective d'une émotion :

Si l'émotion est une réaction physiologique et affective à une stimulation extérieure, courte et passagère.

Le sentiment est l'interprétation que l'on fait de cette émotion. (Exemple l'émotion que l'on a ressentie en présence d'une personne qui nous a marqué ou remarqué et cette émotion fugace peut se traduire par un sentiment qui deviendra vite amoureux. Le sentiment est bien plus durable que l'émotion et s'inscrit dans le temps et sa durée en heures, en semaines, en mois ou en années continuera à exister même si l'évènement déclencheur n'est plus là (que ce soit dans la joie ou la peine).

Le sentiment est un mélange complexe entre plusieurs émotions, ou entre émotions et des pensées qui s'y ajoutent. Le tout passé à la moulinette de notre histoire personnelle, de notre personnalité, de notre histoire, de notre imaginaire.

Parce que les sentiments sont plus diffus, ils peuvent donc prendre une place considérable dans notre vie.

Les humeurs : un état général sans cause identifiée

L'humeur se place entre l'émotion et le sentiment. Elle s'installe progressivement et imprègne notre état général. Que cela soit pour une durée relativement courte ou à l'adverse plus longue. L'humeur peut être saturée d'émotions (positives ou

négatives). Une personne de mauvaise humeur est souvent irritable, et son corolaire la colère.

Alors que l'inverse la personne de bonne humeur sera un véritable rayon de soleil, et émettra des ondes de joie, de gentillesse et toutes les personnes rencontrées se sentiront mieux après son passage sans raison apparente.

Ne dit-on pas se lever du pied gauche ... et être d'une humeur de chien et désagréable avec les premières personnes rencontrées sans réelle cause.

Que retenir ?

L'émotion : charge, tension, décharge.

L'émotion est une réaction physiologique et affective, courte et passagère à une stimulation extérieure, clairement identifiée.

Le sentiment : émotion et pensée.

Les sentiments sont l'interprétation subjective de cette émotion. Sont persistants dans le temps. Parce qu'ils sont diffus, les sentiments peuvent occuper toute la place.

L'humeur : un état général léger

Elle peut être chargée d'émotions, si je suis de mauvaise humeur je risque de ressentir de la colère. Plus léger que le sentiment l'humeur décrit un état général sans cause identifiée. Elle n'est pas dirigée contre un objet ou une personne.