

Les émotions : pourquoi et à quoi servent t'elles

Elles sont essentielles dans notre vie. Elles nous aident et nous permettent de répondre à des besoins comme celui de préserver notre intégrité physique. Ne dit-on pas que la peur évite le danger ?

Cette émotion intense que l'on ressent nous fera fuir ou combattre le danger. Les animaux la ressentent également.

Toutes les modifications physiques comme la respiration rapide, la pression sanguine, la pression sanguine ... Tout cela nous amène à un seul but : nous préparer à ...réagir. L'émotion nous met en état d'alerte, parfois indispensable à notre survie.

Si les émotions en outre préservent notre intégrité physique, elles sont également à la base de notre motivation, de notre épanouissement, de notre désir. C'est à cause de cela que nous ressentons, désir, joie, enthousiasme que nous avons des projets de toute sorte.

Elles interviennent dans la prise de décisions de toute nature. Elles ne sont pas toujours mauvaises conseillères ! Nous ne devons pas nous méfier systématiquement d'elles. Les écouter nous fait apercevoir ce qui est réellement important pour nous, et que notre raison désavoue parfois.

Elles servent également de lien social : elles permettent de communiquer avec les autres, de les comprendre'. Elles nous poussent à entretenir ce lien social. L'empathie par exemple est un bon exemple ; Comprendre l'autre sans vivre ce qu'il vit, sert autant l'autre que nous. Se comprendre sans parler.

RECAPITULATIF : Que retenir

LES EMOTIONS : Un bouclier bien utile face au danger. Et selon la fuite ou le combat.

Sans émotion PAS DE MOTIVATION ; Nous faisons parce que nous ressentons des émotions. Ecouter ce qui nous anime intérieurement nous aide à comprendre ce qui nous anime profondément.

LE LIEN SOCIAL : Ce que nous éprouvons à travers nos émotions nous permettent de communiquer avec les autres, les comprendre. L'empathie nous relie les uns aux autres. Mais tous ne l'éprouvent pas. Ce qui nous distingue de l'animal et du minéral.