

ÉCOUTER SES ÉMOTIONS!

Une émotion est un phénomène physiologique naturel qui intervient spontanément dans nos relations avec soi, l'environnement et les autres. Elle se situe au centre du processus psychique et se manifeste par un sentiment agréable lorsque notre besoin est satisfait et par un sentiment désagréable lorsqu'il est non satisfait. L'émotion n'est ni bonne ni mauvaise, car elle nous habite tout simplement depuis notre naissance.

- L'émotion est le mouvement d'un état à un autre : je n'étais pas ému et je le suis maintenant.
- L'émotion est une réaction physiologique (composante physiologique). Elle se manifeste par une augmentation ou une diminution des battements cardiaques, de la respiration; de la rougeur ou de la pâleur; de la chaleur ou de la froideur; des réactions musculaires paralysant la personne ou la préparant à attaquer ou à fuir.
- L'émotion pousse à l'action (composante comportementale). C'est la nature et l'intensité de l'affect engendré par un événement particulier qui déterminent nos comportements. Quelle émotion nous agite lorsque nous sommes en face d'une personne aimée ou d'un ennemi.
- L'émotion agite l'esprit (la composante cognitive): elle nous fait penser différemment soit en soutenant la raison soit en la troublant.

Il y a deux catégories d'émotions : les émotions agréables et désagréables. Elles se divisent en quatre grands groupes: la joie, la tristesse, la colère et la peur. Elles nous disent ce que nous vivons. Chacun ressent ses émotions de manières différentes, car nous sommes uniques. Écoutons-les nous enseigner qui nous sommes.

Rachel Migneault psychothérapeute
Institut de psychospiritualité clinique de Québec enr.