

Abécédaire émotionnel : la différence entre émotions, sensations, sentiments et humeurs

Isabelle Filliozat propose dans son livre *Que se passe-t-il en moi ?* un abécédaire émotionnel dans lequel elle explique la différence entre différentes notions liées à nos réactions internes.

Les émotions

Un équipement de survie à notre service

Une émotion est une réaction physiologique à une stimulation. C'est un mouvement qui sort (E = vers l'extérieur et motion = mouvement).

Une émotion dure quelques minutes et se déploie en 3 temps :

- **charge,**

La perception du stimulus (visuel, auditif, olfactif...) et son interprétation par l'amygdale (petit élément du cerveau essentiel au décodage des émotions, et en particulier des stimulus menaçants) déclenchent la charge de l'émotion. Des hormones sont libérées.

- **tension,**

Le corps se met en tension, c'est-à-dire en mobilisation énergétique pour agir ou fuir. L'émotion agit comme un vrai guide pour l'organisme : elle guide **vers une réaction appropriée (expansion, rétractation, attirance, rejet...)**.

- **décharge.**

La décharge est la phase d'expression qui permet au cours de revenir à son équilibre de base (par exemples les tremblements et les pleurs « expulsent » la peur du corps, les cris expulsent la colère...).

Les émotions ont une double fonction biologique :

1. produire une réaction appropriée face à une situation,
2. réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité.

6 (+3) émotions de « base »

Émotions	Causes
PEUR	Danger, inconnu
Terreur	Danger imparable
COLÈRE	Frustration, injustice, blessure
Rage	Impuissance
TRISTESSE	Perte
Douleur	Séparation
AMOUR	Lien
DÉGOÛT	Nocivité, viol
JOIE	Réussite, rencontre

www.apprendreaeducuer.fr (d'après Isabelle Filliozat)

Les mélanges d'émotions

On a parfois tendance à confondre une émotion avec un mélange d'émotions. Ainsi, l'angoisse n'est pas une émotion en soi : c'est un mélange de peur et de colère, de peur et de tristesse, voire même un cocktail de peur/colère/tristesse...

On reconnaît les mélanges d'émotions au fait qu'elle dure plus que les quelques minutes nécessaires à la charge/tension/décharge des émotions saines. Isabelle Filliozat les appelle « émotions parasites ».

Les sensations

Une sensation est l'information procurée par les organes des sens. Elle dure tant que dure la stimulation. Nos sensations internes (gorge sèche, mains moites, noeud à l'estomac...) nous renseignent sur nos émotions car les émotions sont des informations transmises par le corps.

Les sensations associées aux émotions	
PEUR	Accélération cardiaque, baisse de la température de la peau, sensation de froid, poils qui se dressent, chair de poule, bouche sèche, estomac serré, mains moites. Sang dans les muscles des jambes, le visage pâlit.
COLÈRE	Forte accélération cardiaque. Importante augmentation de la température de la peau. Sensation de chaleur, le sang afflue dans les mains. La mâchoire inférieure avance. Tension dans la mâchoire. Sourcils froncés. Expir plus long que l'inspir. Poings serrés. Envie de frapper.
AMOUR	Chaleur dans la poitrine pouvant aller jusqu'à la brûlure. Ralentissement du rythme cardiaque. Détente dans tout le corps. Mains chaudes, rosissement du visage.

Source : Que se passe-t-il en moi ? (I. Filliozat)

Les sentiments

Le dictionnaire Larousse de psychologie définit les sentiments comme « un état affectif complexe, combinaison d'éléments émotifs et imaginatifs, plus ou moins clair, stable, qui persiste en l'absence de tout stimulus ». Le sentiment est une construction et se constitue sur des mélanges d'émotions (ex : haine, jalousie, haine, honte, culpabilité...). Ainsi, le sentiment de culpabilité est fait de peur et de colère retournée contre soi.

Alors que l'émotion donne de l'énergie qui se traduit dans un mouvement corporel et ne dure que quelques minutes, les sentiments teintent de manière plus durable les pensées. Ainsi, Christophe André différencie le ressentiment de la colère : le ressentiment est un recyclage permanent, une longue colère rentrée alors que la colère est une émotion primaire, mouvement biologique qui s'imprime dans le corps et mobilise de l'énergie pour se défendre. La colère est coûteuse en énergie intérieure et est donc déclenchée ponctuellement et ne dure jamais plus de quelques minutes afin que l'organisme ne soit pas littéralement épuisé par elle. A l'inverse, le ressentiment n'est pas *obligé* de s'arrêter : il peut nous **habiter plus longtemps que la colère** primaire... et donc nous dévorer. D'ailleurs, Christophe André remarque que nous perdons dans le ressentiment les bénéfices de la colère : l'incitation à passer à l'action, à restaurer l'intégrité menacée, à demander réparation, à discuter et trouver des solutions (il s'agit de ne pas non plus confondre colère et violence).

Le ressentiment est une façon de diluer sa colère, de l'étaler dans le temps. Mais, du coup, d'en mettre partout dans notre vie, le mouvement naturel des états d'âme étant de s'étendre et de prendre toute la place disponible en nous... – Christophe André

Pour se libérer d'un sentiment, il convient de retrouver en dessous de ce sentiment les émotions qui le composent, de démêler les noeuds émotionnels : de la colère + de la peur peut-être ? colère contre qui ? peur de quoi ?

L'humeur

Une humeur est un état passager, une ambiance affective qui colore le vécu et qui dure de quelques heures à quelques jours. Elle est en général le résultat d'une émotion non exprimée ou liée à un processus physiologique lié aux hormones.

Le tempérament

Un tempérament est une habitude émotionnelle apprise dans l'enfance (« je suis colérique », « je suis timide »...). Un tempérament n'est pas une identité : comme tout apprentissage, il peut être déconstruit et changé !

Isabelle Filliozat reconnaît elle-même que ce travail de clarification varie sensiblement selon les spécialistes et que ce « classement » consiste surtout à donner des pistes et des orientations pour mieux se connaître et se comprendre.

Source : **Que se passe-t-il en moi ?** d'Isabelle Filliozat. Disponible en médiathèque, en librairie ou sur internet.