



Visa pour le net



Vie relationnelle affective et sexuelle



1. Les émotions

<http://www.visapourlenet.be/vie-relationnelle/les-emotions/>

Table des matières

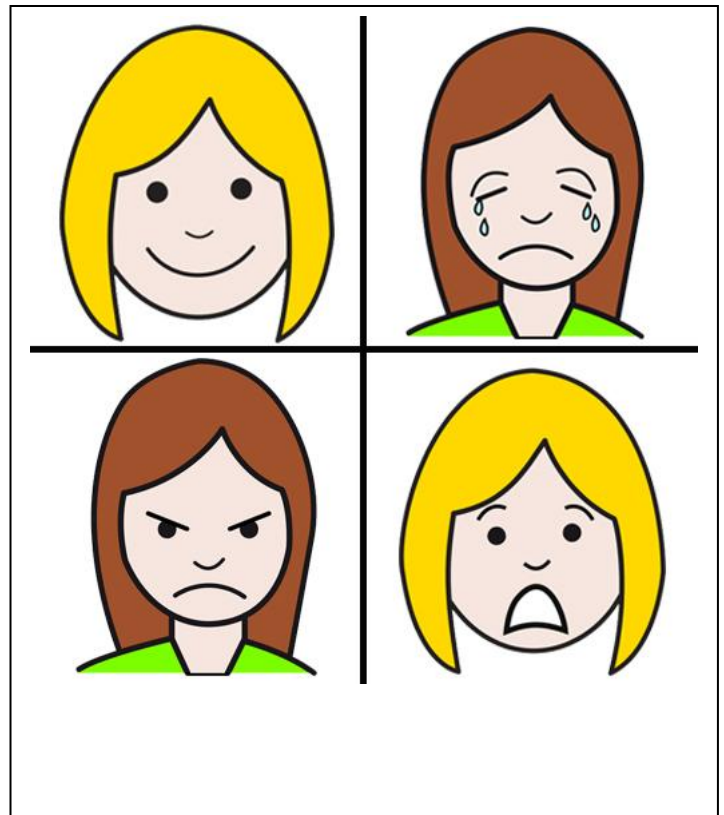
1. Une émotion, c'est quoi ?	3
2. Les différentes émotions	6
3. Le corps réagit aux émotions	7
4. Les émotions agréables et désagréables	9
5. Exprimer ses émotions c'est normal	10
6. Comment reconnaître une émotion	11
7. La joie	11
8. La surprise	12
9. La peur	14
10. La colère	17
11. La tristesse	18
12. Le dégoût	20
13. Contrôler ses émotions	21
<hr/>	
14. Dictionnaire : pour bien comprendre	22
15. Partenaires	28
16. Références	29
17. Auteurs du texte	29

1. Les émotions

1. Une émotion, c'est quoi ?

Une **émotion** c'est un **sentiment** que nous **ressentons** quand quelque chose de fort se passe.

Nous le ressentons à l'intérieur, dans notre tête et dans notre corps et cela se voit à l'extérieur.



Certaines **émotions** sont **agréables** et d'autres sont **désagréables**.

Il y a différentes émotions :

- la joie,
- la colère,
- la tristesse,
- la peur,
- la surprise,
- et le dégoût,...



Nous devons **apprendre**
à **gérer nos émotions**.
C'est normal de **ressentir**
des **émotions** et de les montrer.
Il est important d'en parler
mais pas n'importe comment.

Parfois, quand l'émotion est trop forte,
nous nous énervons.
Il vaut mieux attendre
que l'émotion se calme en nous
pour en parler avec les autres
plus calmement après.



Gérer ses émotions

Quand quelque chose de fort,
de nouveau ou d'anormal nous arrive,
nous essayons
de savoir ce qui se passe.

En même temps,
nous **ressentons** quelque chose
à l'intérieur de nous,
dans notre tête et dans notre corps.

Ce sont des **émotions**.



La joie



La colère



La tristesse



La peur



La surprise

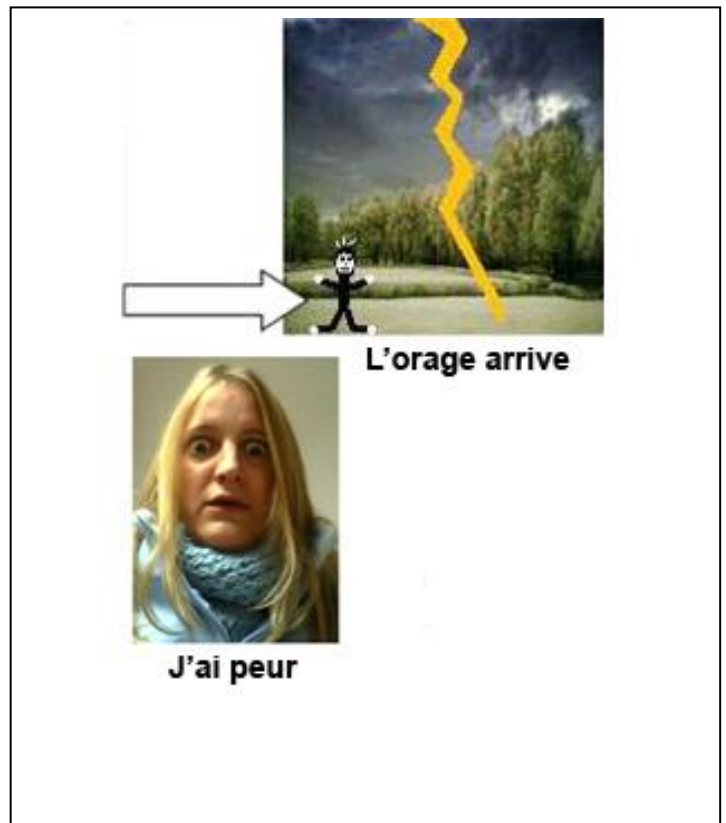


Le dégoût

Par exemple :

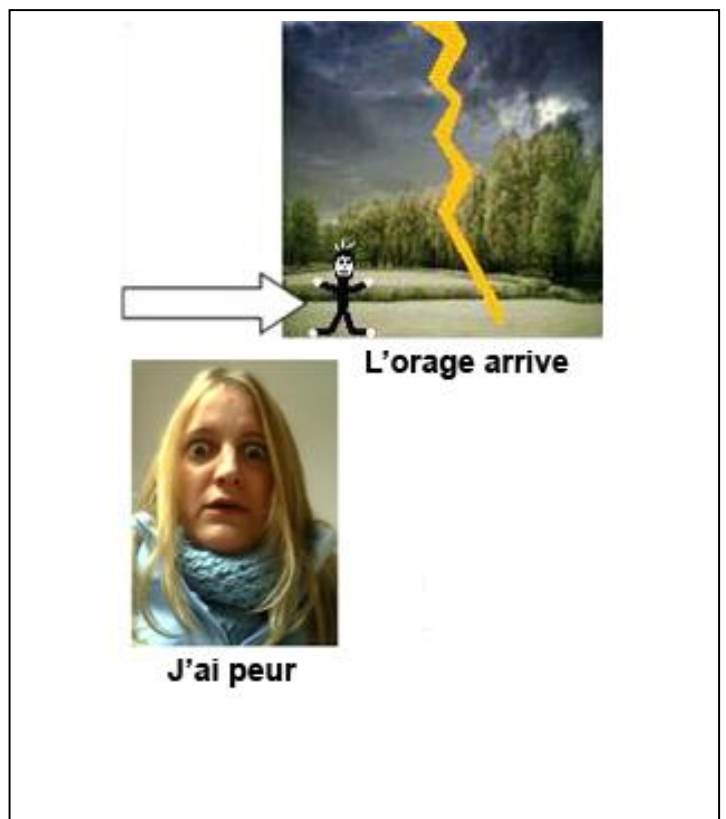
Laëtitia se promène dans le parc.
 Tout à coup, il fait plus noir.
 Les nuages cachent le ciel.
 Le paysage change autour d'elle.
 Le vent se lève. L'orage éclate.
 Laëtitia se sent toute bizarre.
 Elle se sent inquiète.
 Elle a peur.

La peur est une **émotion**.



Dans cet exemple,
 Laëtitia a senti et vu l'orage qui arrive,
 et l'a **interprété** comme
 quelque chose qui fait peur.

Peut-être parce qu'elle sait
 qu'un orage
 peut parfois être **dangereux**.



Ce que nous **ressentons**,
dans notre tête et dans notre corps,
à cause de quelque chose
qui arrive autour de nous ou en nous,
c'est une **émotion**.

Donc, la peur est une émotion
mais il y a plein d'autres émotions.



La peur est une émotion

2. Les différentes émotions

Il y a 2 grands types d'**émotions** :
les **émotions principales**
et les **émotions secondaires**.

Il y a 6 émotions principales :

- la joie,
- la tristesse,
- la peur,
- la colère,
- la surprise,
- le dégoût.



La joie



La colère



La tristesse



La peur



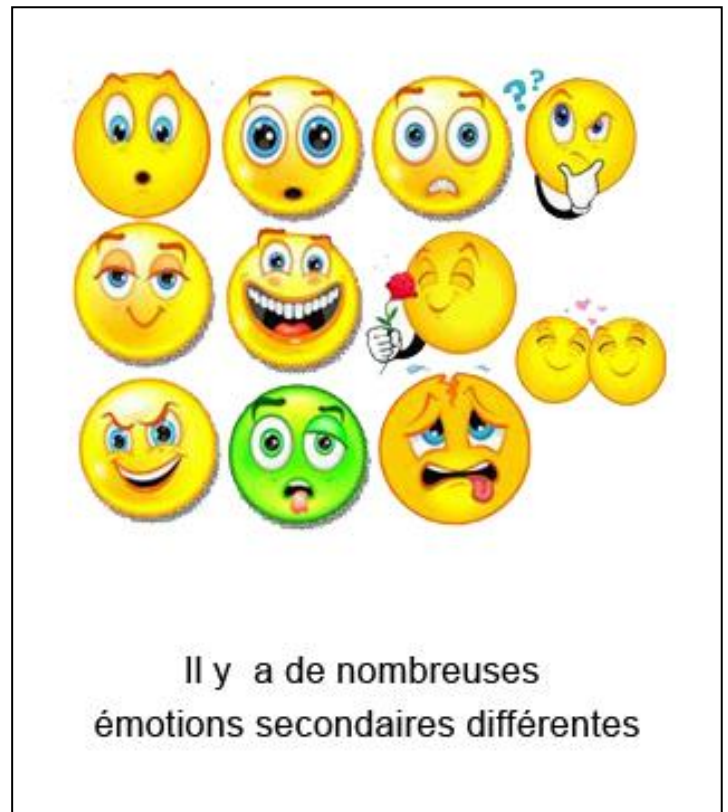
La surprise



Le dégoût

Il y a plein d'**émotions secondaires** :

- la **nostalgie**,
- l'**amour**,
- la **haine**,
- l'**envie**,
- la **gratitude**,
- la **rancune**,
- la **confiance**,
- la **honte**,
- la **méfiance**,
- l'**empathie**,
- la **fierté**,
- la **culpabilité**, ...



3. Le corps réagit aux émotions

Quand nous **ressentons**
une **émotion**,
notre corps réagit.

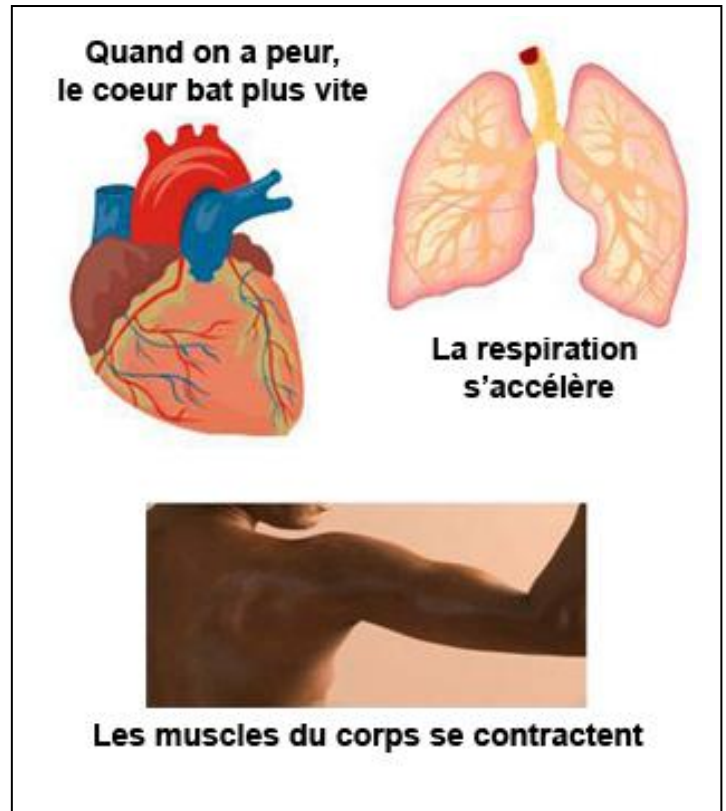
Il peut réagir de 2 manières :
à l'intérieur et à l'extérieur.



Le corps réagit à l'intérieur.

Par exemple,
quand nous sommes en colère
ou quand nous avons très peur :

- notre **coeur** bat plus vite,
- notre **respiration** s'accélère,
- nos **muscles** sont tendus,...



Le corps réagit à l'extérieur :

- **l'expression** de notre visage change,
un peu comme quand nous faisons une grimace.
- Si nous sommes tristes,
nos yeux produisent des larmes.



- Si nous sommes en colère ou si nous sommes gênés, nous devenons rouges.
- Quand nous avons peur, nous tremblons.
- Certains bégayent quand ils sont **impressionnés**.



4. Les émotions agréables et désagréables

Certaines **émotions** sont agréables.

D'autres sont **désagréables**.

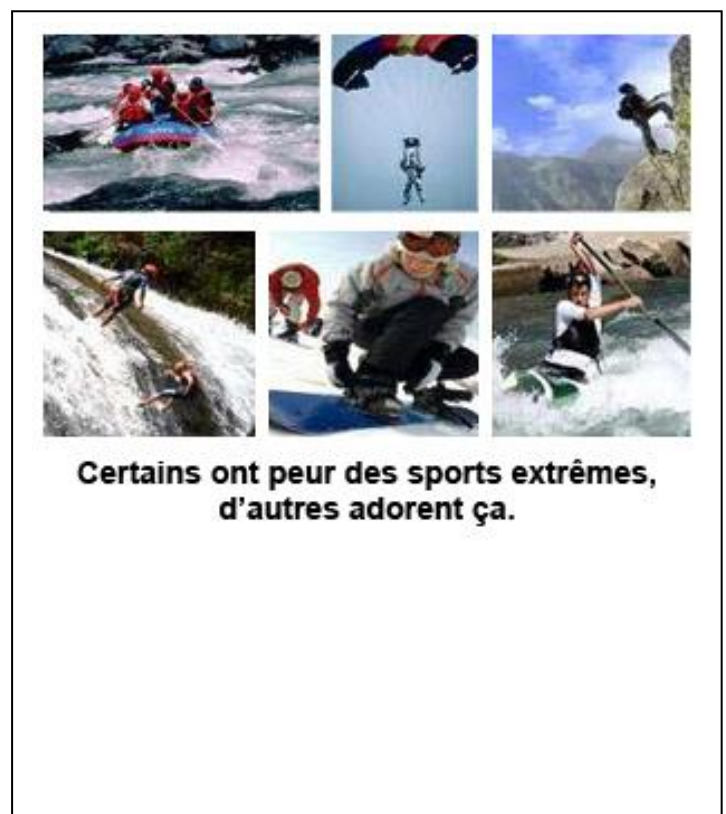
Cela dépend d'une personne à l'autre.

Par exemple, certaines personnes aiment avoir peur.

Elles adorent les **films d'horreur**.

D'autres aiment les **sports extrêmes**.

Alors que d'autres personnes détestent ça.

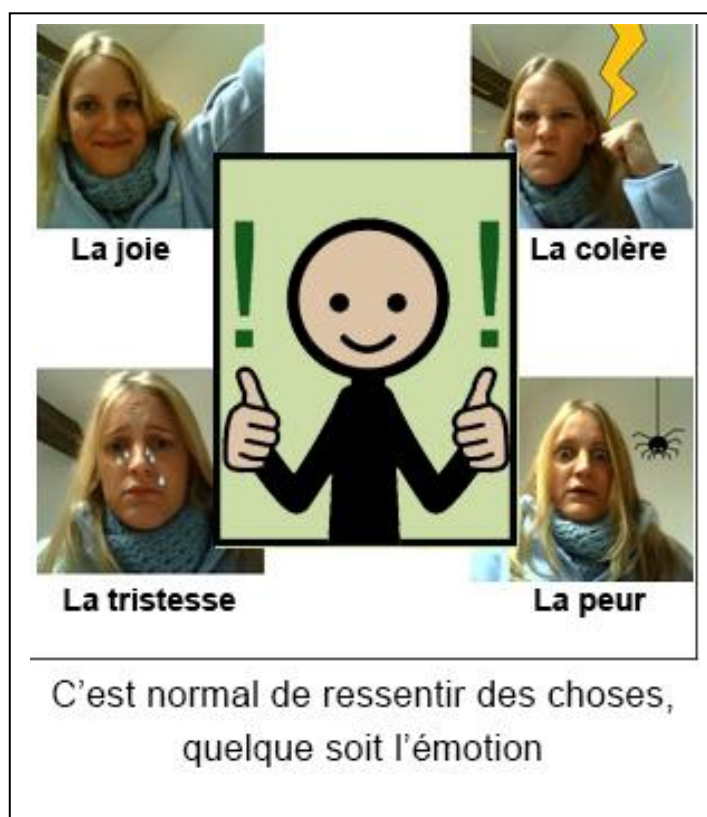


5. Exprimer ses émotions c'est normal

Nous ne pouvons pas nous empêcher d'avoir des **émotions**.

Quand une émotion arrive nous n'y pouvons rien.

C'est normal de **ressentir** et d'**exprimer** nos émotions.



Nous sommes des êtres humains, nous ne sommes pas des robots.

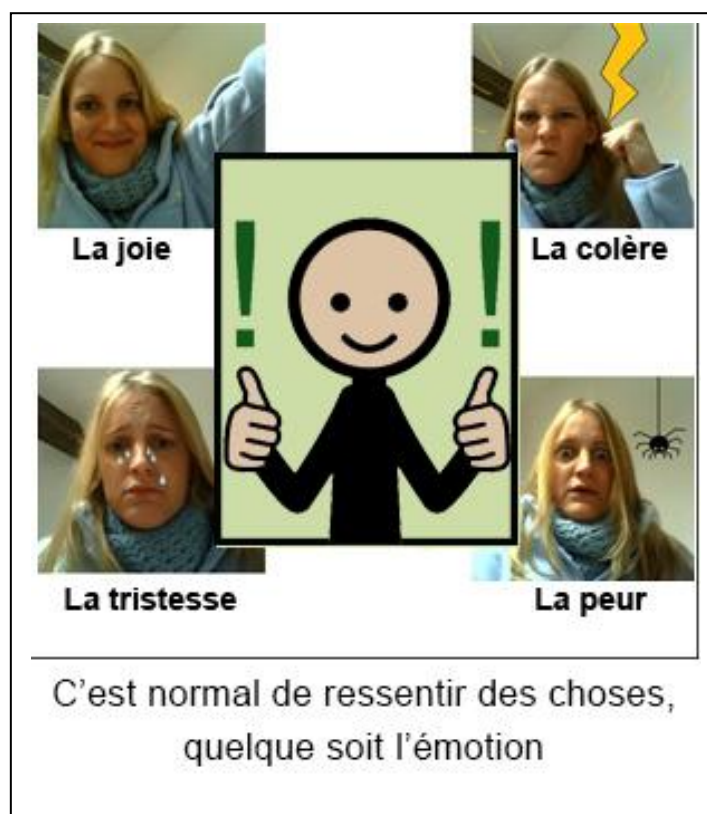
Quand nous sommes en colère, par exemple, c'est difficile de le cacher.

Le corps parle :

l'émotion de colère

se dessine sur notre visage.

C'est normal !



6. Comment reconnaître une émotion

Pour reconnaître une **émotion**, nous devons être **attentifs** à ce qui se passe à l'intérieur, mais aussi à l'extérieur de notre corps.

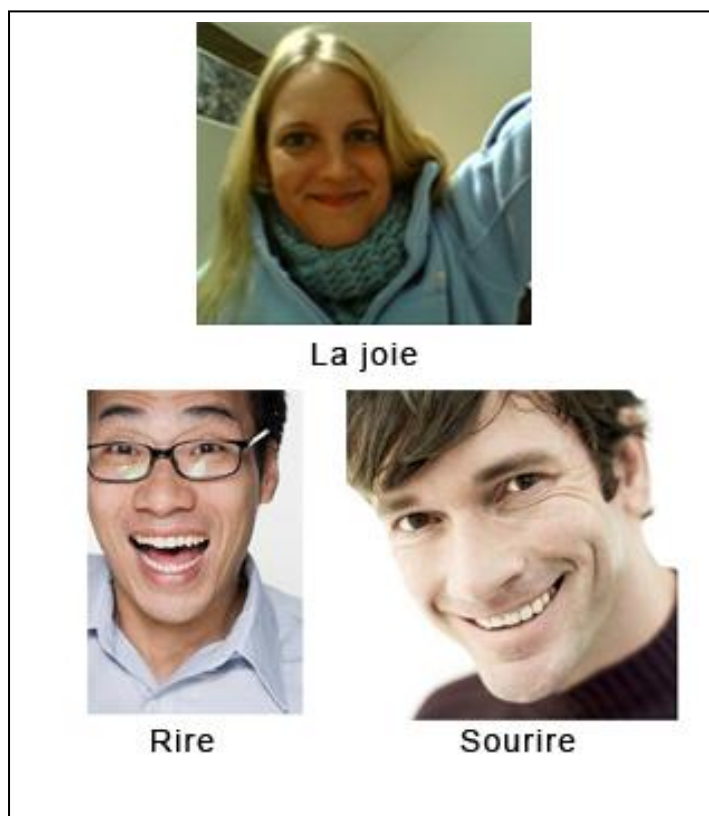
Le regard transmet beaucoup d'émotions.

Chaque émotion fait réagir notre corps différemment

7. La joie

Nous **ressentons** de la joie :

- quand un de nos **besoins** est **comblé**,
- quand nous sommes heureux,
- quand nous nous sentons bien,
- quand nous avons **envie** de sourire et de rire.



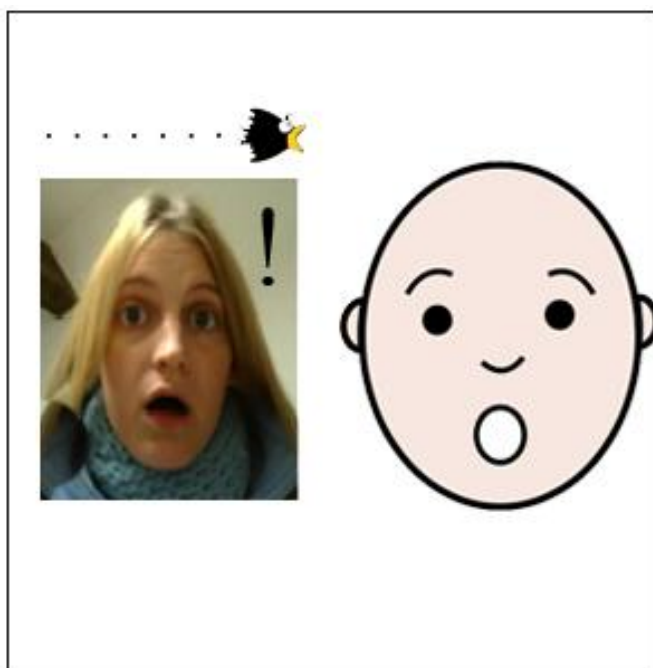
Par exemple, quand Lucille
a **besoin d'affection**
et que quelqu'un la prend dans ses bras,
Lucille **ressent** de la joie.



**Lucille éprouve de la joie
pendant les câlins**

8. La surprise

Quand quelqu'un ou quelque chose
surgit brusquement à un moment,
ou à un endroit
sans qu'on s'y attende,
nous sommes surpris
ou étonnés.



La surprise, l'étonnement

Nous avons envie de reculer
ou de nous **protéger**
en mettant notre bras
devant notre visage.

Nous pouvons **ressentir**
une très forte **émotion**
à l'intérieur.

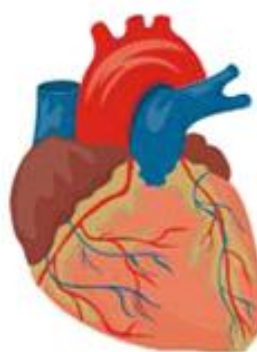


Notre corps exprime la surprise

Notre **cœur** bat plus vite,
notre **respiration** s'accélère.
Les **muscles** de notre visage
se contractent.

Puis, très vite,
nous nous rendons compte
que nous ne sommes pas en **danger**.
ou que c'était quelqu'un
qui nous faisait une blague,
par exemple.

Notre **respiration** se calme.
Et l'**émotion** s'en va petit à petit.



Quand on a peur,
le cœur bat plus vite



La respiration
s'accélère

9. La peur

Nous pouvons avoir peur
de quelque chose qui existe.
Par exemple,
Ludo a peur des araignées.



La peur



Peur des araignées ?

Nous pouvons avoir peur
de choses qui n'existent pas.
Par exemple,
Jessica a peur des fantômes.



La peur des fantômes

Nous pouvons avoir peur
de faire quelque chose.
Par exemple, Louis a peur de parler
devant plein de gens.



La peur de parler
devant des gens

Nous pouvons avoir peur
de ne pas vivre certaines choses.
Par exemple, Justine a peur
de rester **célibataire** toute sa vie.



Peur de rester célibataire

Nous pouvons avoir peur
de vivre certaines choses **désagréables**.
Par exemple :
Rémi a peur de perdre quelqu'un
qu'il aime.



Peur de la mort

Quand nous avons peur,
notre corps réagit :

- chez certains, les mains tremblent.
- D'autres **transpirent**.
- D'autres **rougissent**.
- Certains commencent même à **bégayer**.



Si un chien méchant nous menace,
la peur va peut-être
nous pousser à courir.

Parfois nous pouvons aussi
être **paralysés** par la peur.



10. La colère

Nous pouvons **ressentir** de la colère quand :

- quelqu'un nous empêche de **satisfaire** un de nos **besoins**,
- ou quand nous sommes fâchés contre quelque chose ou quelqu'un,
- ...



La colère

Par exemple,
quand quelqu'un nous empêche
d'avoir ce que nous avons envie,
nous pouvons ressentir de la **frustration**
et de la colère.

Quand on est en colère,
parfois,
on se dispute.

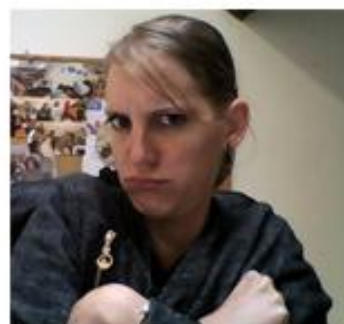


La colère

Par exemple, quand Linda est en colère elle devient toute rouge.

Quand Marc est fâché il a tendance à crier plutôt que parler.

Si Olivier a l'air fâché, cela se voit sur son visage. Il a l'air de bouder.



11. La tristesse

Quand nous **ressentons** de la tristesse, nous avons de la peine, du chagrin.

Parfois nous sommes tristes à cause de quelque chose ou de quelqu'un.

Parfois nous sommes tristes alors que tout va bien autour de nous et qu'il n'y a pas vraiment de raison.



Souvent nous sommes tristes
parce que quelque chose
ou quelqu'un nous manque.

C'est souvent quand
nous avons **besoin** d'**amour**,
ou quand nous nous sentons seuls.



**Si on est triste, nos yeux
produisent des larmes.
On pleure**

Nous pouvons **ressentir**
un vide dans le ventre,
une sorte de boule,
ou nous pouvons
avoir **envie** de pleurer.

Tout nous semble triste,
nous n'avons pas le moral.

Nous n'avons pas envie
de sourire et de rire.



**Quand on est triste,
on n'a pas le moral**

12. Le dégoût

Le dégoût c'est quand nous n'**aimons** vraiment pas quelque chose ou quelqu'un.

C'est tellement fort que nous avons **envie** de l'éloigner de nous.

Par exemple, les gens qui vomissent, cela dégoûte Babou.

Les gens qui grattent dans leur nez, cela dégoûte Sylvie.



Le dégoût

Quand quelque chose nous dégoûte, parfois nous avons envie de vomir rien qu'en le voyant ou en y pensant.



Le caca, c'est dégoûtant

13. Contrôler ses émotions

Ressentir et montrer ses émotions

c'est normal et c'est très bien.

Mais nous ne devons pas
faire cela n'importe comment.

Nous devons **apprendre**
à **contrôler** nos **émotions**.

Et nous devons faire en sorte
qu'elles ne blessent pas les autres.



Gérer ses émotions

Nous ne pouvons pas,
quand nous sommes en colère,
par exemple,
frapper quelqu'un ou lui hurler dessus.

Si nous sentons
que nous sommes en colère
et que nous devenons **violents**,
il existe des trucs
pour contrôler nos **émotions**.

Nous pouvons par exemple,
sortir faire un tour dehors,
respirer bien profondément,
et réfléchir calmement.



**Aller faire un tour, ça aide à penser
à autre chose et à se calmer**

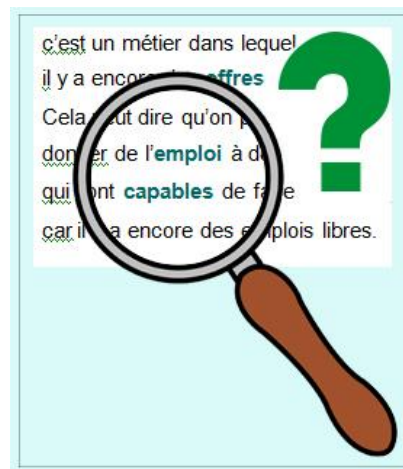
Nous pouvons aussi aller faire du sport. Quand nous sentons que cela va mieux, nous sommes maintenant prêts à expliquer aux autres, calmement, ce que nous avons **ressenti** et pourquoi. Nous devons parler de ce que nous **ressentons**, mais ce n'est pas toujours facile, avant d'en parler il vaut mieux attendre que l'**émotion** soit plus douce en nous.



**Faire du sport, ça défoule
et ça aide à se calmer**

14. Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications des mots en couleur dans le texte, pour mieux comprendre.



A

Amour : l'amour, c'est un sentiment très puissant que l'on **ressent** quand on apprécie vraiment quelque chose ou quelqu'un. L'amour peut prendre différentes formes : l'amitié, le **sentiment** amoureux, ce qu'on ressent pour un membre de sa famille, une passion, et bien d'autres choses encore...

Agréable : agréable, cela veut dire que cela fait plaisir, qu'on aime ou que cela fait "oui", à l'intérieur de nous.

Apprendre : apprendre, c'est avoir de nouvelles connaissances, c'est recevoir des informations que l'on ne connaissait pas.

Attentif / attention : l'attention est l'inverse d'être distrait, quand on est attentif, on est ouvert à tout ce qui peut arriver autour de nous et en nous.

B

Bégayer : bégayer, c'est quand on n'arrive pas à prononcer un mot en une fois et qu'on répète plusieurs fois chaque bout de mot. Par exemple, bon-bon-bon-jour; au lieu de bonjour.

Besoin : un besoin, c'est quelque chose que l'on **ressent** quand quelque chose nous manque. Il y a différents besoins : le besoin de manger, de dormir, de **respirer** mais aussi le besoin de se sentir aimé, d'être tranquille, d'**apprendre**,...

Besoin d'affection : le besoin d'affection, c'est une autre manière de dire qu'on a **besoin d'amour**.

C

Célibataire : être célibataire, cela veut dire qu'on n'a pas de partenaire, qu'on n'a pas d'amoureux qui nous aime en retour.

Coeur : tu peux sentir ton coeur battre. Ton coeur est à l'intérieur de ton corps, à l'intérieur de ton torse, à gauche. Il sert à faire circuler le sang dans tout le corps.

Comblé : on dit qu'un besoin est comblé quand il est réalisé. Mon besoin de manger est comblé si je mange.

Confiance : avoir confiance en quelqu'un, c'est croire que cette personne ne nous fera pas de mal par méchanceté et qu'on peut lui confier des choses importantes, comme un secret, par exemple, ou des choses qui appartiennent à notre intimité.

Contrôler : contrôler ses émotions, c'est les calmer pour éviter de s'emporter et de faire ou dire des choses qu'on pourrait regretter.

Culpabilité : la culpabilité, c'est un sentiment que l'on ressent lorsqu'on a fait, ou quand on a dit quelque chose à quelqu'un et qu'on s'en veut.

D

Dangereux : un danger est une situation qui pourrait causer du tort à une ou plusieurs personnes tant pour leurs corps que pour leurs esprits. On dit par exemple que l'on se met en danger lorsqu'on traverse une rue sans regarder.

Désagréable : est désagréable quelque chose qui fait peur, qui fait mal ou qui vous fait « non » à l'intérieur.

E

Emotion : une émotion, c'est un sentiment que l'on ressent quand quelque chose de fort se passe. On la ressent à l'intérieur, dans sa tête et dans son corps et cela se voit à l'extérieur. Il y a différentes émotions : la joie, la colère, la tristesse, la peur, la surprise et le dégoût,...

Emotion principale : les émotions principales sont un peu comme les couleurs qu'on appelle les couleurs primaires: le rouge, le jaune et le bleu. Elles sont les plus importantes parce que c'est en les mélangeant qu'on parvient à créer toutes les autres couleurs: le vert, le mauve, le rose, le brun,... Pour les émotions c'est pareil, les émotions secondaires sont créées par le mélange des émotions principales.

Emotion secondaire : les émotions secondaires sont les émotions créées par le mélange d'émotions principales.

Empathie : l'empathie, c'est quand on ressent ce que l'autre ressent. Par exemple, une amie qui pleure parce qu'elle est triste de me voir triste.

Envie : l'envie, c'est ce que l'on ressent quand on veut quelque chose, ou quelqu'un très fort. Il y a différentes envies : envie de manger, envie d'avoir quelque chose, de faire quelque chose, de prendre quelqu'un dans ses bras, par exemple,...

Expression : l'expression d'un visage, c'est ce que montre notre visage. Par exemple, quand on sourit, notre visage exprime qu'on est content, un sourire se dessine sur nos lèvres.

Exprimer : exprimer quelque chose, cela veut dire qu'on montre quelque chose, en parlant, en faisant un geste, par une expression de visage.

F

Fierté : la fierté, c'est un sentiment que l'on **ressent** lorsqu'on est content de ce qu'on a fait, ou de ce qu'on est. On peut aussi être fier de quelqu'un.

Films d'horreur : les films d'horreurs, ce sont des films qui font très peur. Par exemple: « Alien ». Il y a d'autres sortes de films, les films d'**amour**, les films policiers, les dessins animés,...

Frustration : la frustration, c'est un sentiment proche de la colère, mais c'est surtout quand on n'a pas ce qu'on veut. On est frustré. Pas content. On râle, on boude.

G

Gérer ses émotions : gérer ses **émotions**, c'est les calmer pour éviter de s'emporter et de faire ou dire des choses qu'on pourrait regretter.

Gratitude : la gratitude, c'est un **sentiment** que l'on ressent lorsque quelqu'un nous a beaucoup aidé, par exemple, et que sans l'aide de cette personne on n'y serait jamais arrivé. On **ressent** très fort l'envie de lui dire merci.

H

Haine : la haine, c'est ce qu'on l'on ressent lorsqu'on déteste vraiment très fort quelque chose ou quelqu'un. Par exemple, Laëtitia hait faire du ski.

Honte : la honte, c'est quand on est très gêné d'avoir fait, vu, ou subi quelque chose qu'on ne devait pas.

I

Impressionner : être impressionné, c'est quand on se sent tout petit par rapport à quelque chose ou quelqu'un qui nous semble très grand.

Interpréter : interpréter quelque chose, c'est essayer d'expliquer cette chose. Exemple: j'interprète les gargouillis que fait mon ventre par : j'ai faim.

J, K, L, M

Méfiance: la méfiance, c'est le contraire de la confiance. C'est penser que quelqu'un ou quelque chose peut nous apporter des ennuis ou nous faire du mal.

Muscles : les muscles, ce sont des parties de notre corps sous notre peau qui fonctionne comme un élastique et qui nous permet de bouger. Il y a des muscles dans nos bras, dans nos jambes, dans notre visage.

N

Nostalgie : la nostalgie, c'est un **sentiment** que l'on **ressent** quand quelqu'un ou quelque chose nous manque. Par exemple, quand on part en vacances quelque part, et qu'on doit rentrer. Une fois rentré, on repense aux bons moments des vacances, cela nous manque, on se sent nostalgique.

O, P

Paralyser : être paralysé, cela veut dire qu'on ne sait plus bouger du tout.

Protéger : protéger, c'est prendre soin de quelqu'un, c'est veiller à ce qu'il ne lui arrive pas de mal, c'est veiller à sa sécurité.

Q, R

Rancune : la rancune, c'est quand on n'arrive pas à pardonner quelque chose à quelqu'un. On lui en veut.

Respiration : respirer, c'est faire entrer et sortir de l'air de ses poumons. On appelle cela la respiration.

Ressentir : ressentir quelque chose, c'est le vivre à l'intérieur de sa tête et le sentir dans son corps.

Rougir/ rougeurs : les rougeurs, se sont des endroits plus rouges. Quand on a les joues qui deviennent roses sous le coup de l'**émotion**, on appelle cela rougir.

S

Satisfaire : satisfaire quelque chose, c'est le réaliser. Si j'ai faim, je satisfais ma faim en mangeant quelque chose.

Se contracter : se contracter, cela veut dire se serrer. Quand on plie le bras, le **muscle** du bras se contracte.

Sentiment : un sentiment, c'est ce que l'on **ressent** à l'intérieur, dans son corps et dans sa tête, même si rien de particulier ne nous arrive à ce moment. On peut se sentir bien, mal, bizarre,...

Sport extrême : les sports extrêmes sont des sports comme le saut à l'élastique, le saut en parachute,... Ils ont l'air **dangereux** et font peur à beaucoup de gens.

T

Transpirer : on dit qu'on transpire quand notre peau produit une sorte d'eau salée. On transpire parfois sous les bras. Généralement, on transpire quand on fait un

effort avec son corps ; Par exemple quand on fait du sport ou quand on fait l'amour,... C'est tout à fait normal et très utile pour notre corps.

U, V

Violent : être violent, c'est agresser les autres par ses paroles ou par ses gestes. La violence est condamnée par la loi. Personne n'a le droit d'être violent.

W, X, Y, Z

Pour voir plus de définitions,
rendez-vous sur www.visapourlenet.be.

15. Partenaires

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.

L'élaboration de la rubrique VRAS a été principalement soutenue par :



Certains symboles pictographiques utilisés proviennent de la banque d'images et sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>).

Ils sont sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA).
 Ils ont été créés par Sergio Palao
 et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

16. Références

Livre : Delville, J., Mercier, M., & Merlin M., (2000) Des femmes et des hommes.
 Belgique : Presses Universitaires de Namur.

17. Auteurs du texte

Les professionnels qui ont aidé à faire ce texte sont :

Rédacteur : Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

Illustrateur : Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

Correcteurs :

Vérification des informations (2010 -2013) : OASIS FAMILIALE, Planning familial de Hannut : Niina Maria Mattila (Coordinatrice de l'opération); Céline Van Heeswyck (Juriste); Delphine Bourdhouxhe et Cécile Virgo (Docteurs en médecine).

Actualisé en 2015 par : Charlotte Dewit, travailleur social sur les projets "Transition Utile" et "Utile ensemble" de l'asbl Inter-Actions.

Les Experts Visa qui ont vérifié la juste accessibilité de ce texte sont :

Caroline M, Dimitri D, Ariane S, Ludovic C, Alain B, Bernard W, Bénédicte K, Yves F, Rémy L, Daniel C.

Dernière actualisation du texte le : 28/01/2016



Les Experts Visa



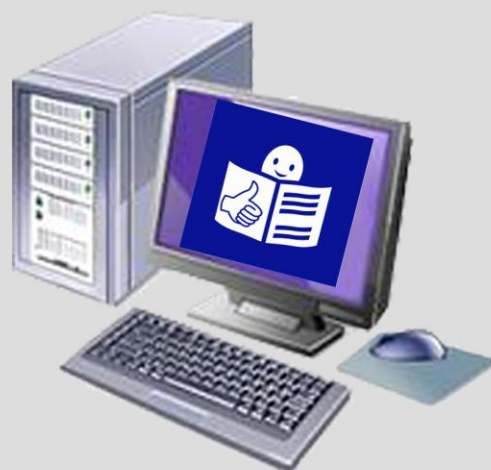
Ils révisent des textes, des outils
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.

Ils testent l'accessibilité d'OIP
et donnent leurs avis sur comment
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.

Ce texte a été corrigé
avec la collaboration
de l'OASIS Familiale



Plus d'infos sur :
www.visapourlenet.be



Projet Visa pour le net
Asbl Inter-Actions
Rue de Tirlemont, 52/1
4280 HANNUT
019/51.40.77.
visapourlenet@gmail.com

