

LES ÉMOTIONS : AMIES OU ENNEMIES ?

Les émotions ne sont pas des faiblesses ni des « problèmes à corriger » : elles sont le fruit de l'évolution. Elles ont émergé parce qu'elles augmentaient nos chances de survie et de reproduction. Chaque émotion remplit **une fonction spécifique**. Elles nous informent, nous motivent à agir, et influencent nos relations sociales.

QUELQUES ÉMOTIONS DE BASE ET LEUR FONCTION

Émotion	Fonction évolutive	Comportement typique associé
Peur	Détecter un danger, favoriser la fuite ou l'évitement	Fuite, vigilance accrue
Colère	Réagir à une injustice ou une frustration	Défense, affirmation de soi
Tristesse	Signaler une perte, favoriser le repli et la récupération	Retrait, recherche de soutien
Joie	Renforcer les comportements bénéfiques et la coopération	Partage, ouverture aux autres
Dégoût	Éviter ce qui pourrait nous contaminer ou nous nuire	Rejet, éloignement
Honte / culpabilité	Réguler nos comportements sociaux et favoriser l'inclusion	Réparation, retrait, modification de comportement

Pourquoi ça coince parfois ?

Nos émotions sont rapides, automatiques, programmées pour gérer des dangers immédiats (prédateurs, exclusion sociale, blessures). Dans nos vies modernes, elles se déclenchent face à un examen, un e-mail ou une remarque désagréable.

L'émotion de départ est souvent légitime — peur d'échouer, colère face à l'irrespect, tristesse après une perte. C'est l'**intensité** ou la **durée** qui posent parfois problème. Quand elles deviennent trop intenses ou durables, les émotions cessent de protéger et pèsent. Exemples :

- **Peur sociale** : avant de prendre la parole, l'angoisse surgit comme si l'humiliation était une menace vitale. Légitime, mais disproportionnée.
- **Colère dans le couple** : la réaction à une critique est normale, mais l'explosion verbale abîme le lien.
- **Tristesse prolongée** : après une rupture, le repli aide au début... mais devient un frein quand il se prolonge.

- **Honte écrasante** : un petit impair social (un mot mal placé, un oubli banal) déclenche une vague de honte comme si l'exclusion était inévitable.
- **Anxiété généralisée** : le système d'alerte reste bloqué en mode « danger », même sans menace précise, et génère une peur disproportionnée.

Émotions primaires et secondaires

Il est également utile de distinguer :

- **Émotions primaires** : réactions directes et légitimes (peur, colère, tristesse, joie, etc.) face à des situations spécifiques.
- **Émotions secondaires** : réactions à nos émotions, souvent moins utiles. Par exemple : avoir honte d'avoir peur, se sentir nul parce qu'on est triste, etc.

Ces émotions secondaires sont comme un **jugement malvenu** qui complique la situation. Apprendre à reconnaître et accueillir l'émotion primaire — plutôt que de la juger — permet de sortir de cette double peine.

Ce que propose la psychologie moderne

Le but n'est pas de supprimer les émotions mais d'apprendre à :

- **Comprendre.** Reconnaître l'émotion, lui donner un nom, comprendre ce qu'elle signale.
- **Accueillir.** Faire de la place à l'émotion, sans lutter contre elle. Elle est là pour une raison : on peut l'écouter sans s'y perdre.
- **Agir en accord avec ses valeurs.** Ce n'est pas l'émotion qui décide, c'est ce qui compte pour vous. Par exemple, même avec la peur, on peut avancer.

En résumé

- Les émotions sont anciennes, universelles et ont **une fonction**.
- Le problème n'est généralement pas l'émotion elle-même, mais son **intensité**, sa **durée** ou **la façon dont on y répond**.
- Distinguer les émotions **primaires** et **secondaires** aide à réduire l'auto-critique et les jugements douloureux sur soi.
- Une émotion est une **information**, pas un ordre. On peut choisir de l'écouter (ne pas faire quelque chose qui fait peur) ou de ne pas la suivre (agir malgré la peur parce que c'est important pour nous).

QUESTIONS DE RÉFLEXION  Quelle émotion avez-vous le plus tendance à éviter, combattre ou juger ? Que cherche-t-elle peut-être à vous signaler ?