





Capsule santé

Santé publique

Avril 2017

Les émotions

Chaque jour, on ressent plusieurs émotions: **tristesse**, **joie**, déception, **bonheur**, **colère**, **confusion**, **peur**, **mélancolie**.....



Qu'est-ce qu'une émotion?

Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation. L'émotion ressentie par rapport à une situation est propre à chaque individu, à son passé et son histoire de vie, ses capacités intellectuelles, son état psychologique.



Différentes émotions

La joie

Émotion **vive** et **agréable**; sentiment de plénitude qui affecte l'être entier au moment où ses aspirations, ses ambitions, ses désirs ou ses rêves viennent à être satisfaits

Elle génère un **grand sourire**, voire même des **larmes**.



Différentes émotions

La colère

Comme toutes les émotions, la colère est une **saine manifestation d'insatisfaction**. Mais la façon dont on la vit peut parfois engendrer des problèmes. Une saine gestion de la colère va de pair avec l'attitude qui consiste à porter la responsabilité de sa vie.



Différentes émotions

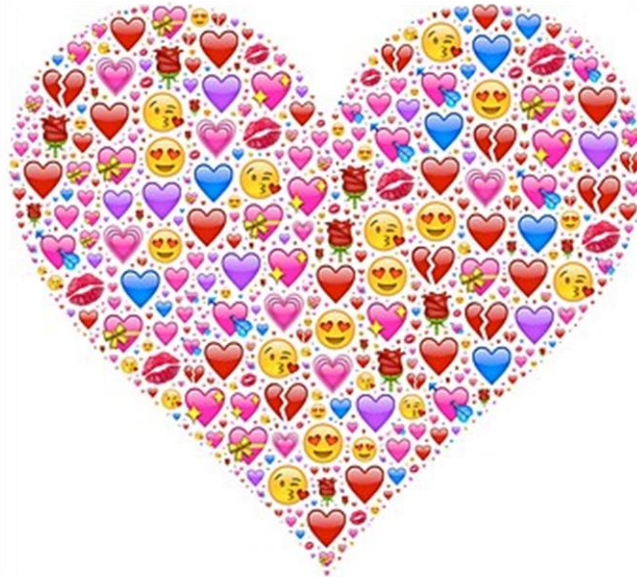
La peur

C'est une émotion ressentie généralement en présence ou dans la perspective d'un **danger ou d'une menace**. En d'autres termes, la peur est une conséquence de l'analyse du danger et permet au sujet de le fuir ou de le combattre.



À retenir

Nos émotions sont précieuses et elles nous guident vers notre bien-être. Il faut apprendre à les reconnaître pour vivre en harmonie avec elles.



À retenir

Parfois les émotions peuvent être intenses, la personne peut devenir submergée et ne plus savoir comment faire pour se sentir mieux. **Demander de l'aide** peut alors s'avérer très utile. On peut en parler à quelqu'un à qui on a confiance comme un parent, un ami, un enseignant,



À retenir

Chaque personne est unique, donc chacun vit ses émotions à sa façon



