

Une émotion peut en cacher une autre

*Que cachent les bouderies, caprices,
coups de blues, accès de fatigue... ?*

Regards de l'analyse transactionnelle

Pour **gérer** ses émotions, et non contrôler, la première étape est donc d'être attentif à ses sensations corporelles, les accueillir, se laisser les ressentir.

Toutes nos sensations corporelles sont les **messages** de nos émotions.

Quelles sont ces sensations? Que nous dit notre **corps**?

Quelle que soit l'origine de la personne, qu'elle vienne d'Asie, d'Europe occidentale, d'Amérique, chaque individu ressent les mêmes sensations pour les mêmes émotions. Ce qui varie d'un individu à l'autre c'est l'intensité de ses sensations.

LES EXPRESSIONS

Désormais, le fait d'avoir une "boule au ventre", la "gorge nouée", l'estomac serré", des "frissons dans le dos" peut vous donner des indications sur l'émotion que vous ressentez.

Quand le Corps parle
Par le Dr Lauri Nummenmaa, de la faculté des sciences d'Aalto en Finlande,

Les émotions, comment ça marche?

Vocabulaire

Notre cerveau

Notre corps

A quoi servent les émotions?

Les 4 émotions de base

Les pièges émotionnels

Conclusion

Anger	Fear	Disgust	Happiness	Sadness	Surprise	Neutral
Anxiety	Love	Depression	Contempt	Pride	Shame	Envy

The infographic displays 14 human figures arranged in two rows of seven. Each figure is color-coded to show the primary physical sensation associated with a specific emotion. The top row shows Anger (red, chest/neck), Fear (red, chest/neck), Disgust (red, chest/neck), Happiness (yellow, chest/neck), Sadness (blue, chest/neck), Surprise (red, chest/neck), and Neutral (dark blue, chest/neck). The bottom row shows Anxiety (red, chest/neck), Love (red, chest/neck), Depression (blue, chest/neck), Contempt (red, chest/neck), Pride (red, chest/neck), Shame (red, chest/neck), and Envy (red, chest/neck).

Bibliographie

- ANDRÉ C., Imparfais, libres et heureux, Odile Jacob, 2006.
- CHAPOT D., Emois en moi, Seuil, 2005.
- COUZOND E. & DORN F. , La magie des émotions, esf éditeur, 2012
- DAMASIO A., L'erreur de Descartes, Odile Jacob, 1995.
- FABER A. & MAZLISH E., Parler pour que les enfants écoutent, Ecouter pour que les enfants parlent, Relations plus inc.,2002.
- FILLIOZAT I., L'intelligence du cœur, Marabout, 1997.
- HAY J., Analyse Transactionnelle et Formation, Epi-Desclée de Brouwer, 1994
- PETITCOLLIN C., Emotions, mode d'emploi, jouvence, 2003.
- GOLEMAN D., L'intelligence émotionnelle, 1997.

- Cerveau & Psycho De surprises en découvertes, n°56, mars avril 2013
- Proceedings of the National Academy of sciences » (PNAS)
Publication de l'article «Quand le corps parle »