

Dans quelle direction tu vas ?

"Émotion" vient du latin "Emovere", qui veut dire mouvement.

Une émotion est donc une énergie qui nous met en mouvement.



"E-motion", comme on dit en anglais.

La question intéressante à se poser est donc : dans quelle direction nous pousse cette énergie ?

Eh bien, figure toi que les 4 émotions principales ont chacune une direction et une fonction précise ! *



Mh ?

Oui !

COLÈRE



Repousser

Par exemple, LA COLÈRE EST UN MOUVEMENT QUI REPOUSSE. Utile pour poser des limites, défendre son espace vital.

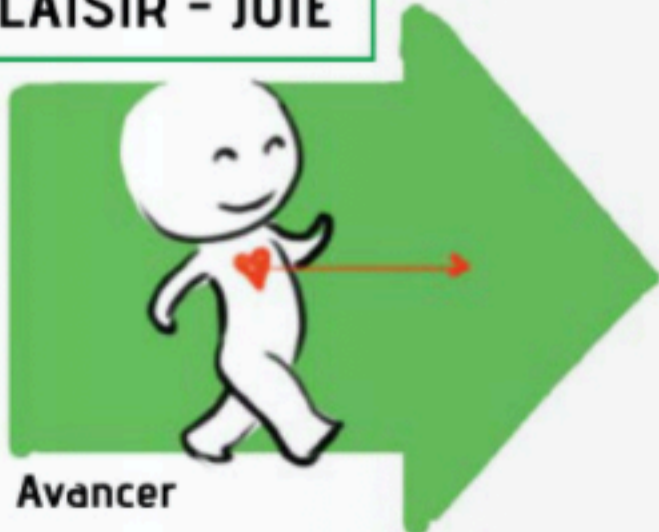
Ah ! C'est pour ça que je suis en colère contre Renardo !

Je défends mon espace personnel contre ses chaussettes qui traînent sur le canap' !



Hi ! Hi ! Il y a sûrement de ça, oui !

PLAISIR - JOIE



Avancer

LE PLAISIR/LA JOIE EST CE QUI NOUS FAIT AVANCER.

UTILE POUR NOUS FAIRE ALLER VERS NOS BUTS.

Ah ben oui ! Logique ! Pas de plaisir, pas de motivation !



* Inspiré d'une webconférence d'Adrien Piret

TRISTESSE



Lâcher

LA TRISTESSE EST UN MOUVEMENT VERS LE BAS.

UTILE POUR NOUS AIDER À LÂCHER NOS ATTACHEMENTS (À UN ÊTRE PROCHE, UN PROJET, DES ILLUSIONS), POUR NOUS EN LIBÉRER.

Oooh ! C'est vrai que parfois, après avoir pleuré, ça va mieux ! Ça sert donc à quelque chose d'être triste ??



Oui, moi, j'apprécie mieux de pleurer depuis que je sais ça !

PEUR



Reculer

LA PEUR, QUANT À ELLE, EST UN MOUVEMENT DE REcul.

UTILE POUR RÉAGIR RAPIDEMENT EN CAS DE DANGER PHYSIQUE OU POUR PRENDRE CONSCIENCE DE SES LIMITES PSYCHOLOGIQUES (ET ÉVENTUELLEMENT CHOISIR DE LES DÉPASSER).



Mhh...



Mais alors, si le plaisir fait avancer et la peur reculer...



... ça veut dire que, si on veut avancer, ça sert à rien de se mettre la pression ??

Tu as tout compris !

Et figure-toi que j'ai compris ça il y a quelques mois seulement !

EN FAIT, SE STRESSER DE NE PAS AVANCER, C'EST COMME D'ACCÉLÉRER ALORS QUE LE FREIN À MAIN EST VERROUILLÉ !



C'EST USANT...

ET ÇA N'AVANCE PAS VITE !

ÇA BOUFFE PLEIN D'ÉNERGIE !!



Art-mella