

Les 6 familles d'émotions

<u>émotion</u>	<i>signal, indication</i>	<i>mouvement du corps</i>	<i>mobilisation, stimulation</i>	<i>risque, piège *</i>
<u>peur</u>	danger menace	recule le sang afflue dans les jambes	vigilance, se protéger mesurer le risque	paralysie du corps ou de la réflexion, fuite, soumission
<u>colère</u>	injustice contrariété	avance le sang afflue dans les mains	combativité agir	violence verbale ou physique « se projeter dans l'autre »
<u>tristesse</u>	perte	baisse la tête se referme chute d'énergie	travail de deuil prendre soin de soi	oubli de l'autre et de soi-même dépression, maladie, suicide
<u>dégoût</u>	mauvais	repousse s'éloigne	se protéger distance, prudence	rejeter l'autre en le réduisant à ce qui, en lui, provoque ma répulsion
<u>stupéfaction</u>	imprévu changement	s'arrête	éveil de la curiosité comprendre, s'adapter	ne pas réagir à temps rester sans voix
<u>joie</u>	harmonie satisfaction	lève la tête s'ouvre énergie accrue	rayonnement, partager aller de l'avant, dynamisme	l'euphorie qui empêche la réceptivité

Emotions "d'arrière plan", humeurs, états d'âme : *bien-être, malaise, calme, tension...*

Emotions secondaires ou "sociales", sentiments : *embarras, jalousie, culpabilité, orgueil...*

* Le risque existe si l'émotion envahit totalement le sujet, s'il ne la gère pas, s'il ne prend pas de la distance avec elle

d'après une classification du Pfr Antonio Damasio, neurobiologiste ("Le Monde" 22.09.00)