

Les 4 émotions de base

À quoi elles servent — et pourquoi elles sont toutes utiles

On a souvent appris à voir certaines émotions comme des problèmes à résoudre ou à faire taire. En réalité, chaque émotion a une fonction précise. Elle est là pour vous informer, vous protéger, vous orienter. Voici comment les comprendre autrement.

■ La Peur — Elle vous fait reculer.

Son rôle : signaler un danger, réel ou perçu. Elle vous permet de réagir rapidement, de prendre conscience de vos limites. Sans elle, vous traverseriez la route sans regarder.

Ce qu'elle dit : « Attention, quelque chose ici me semble menaçant. »

■ La Colère — Elle vous fait avancer ou repousser.

Son rôle : défendre votre espace vital. Quand une limite importante est franchie, la colère est là pour dire 'non'. Elle n'est pas une perte de contrôle — c'est une information sur vos valeurs.

Ce qu'elle dit : « Quelque chose d'important pour moi vient d'être touché. »

■ La Tristesse — Elle va vers le bas, elle ralentit.

Son rôle : vous permettre de lâcher quelque chose. Un deuil, une perte, une déception. Elle ne dure pas si on lui laisse la place. La tristesse refoulée, elle, peut durer des années.

Ce qu'elle dit : « J'ai besoin de relâcher quelque chose. »

■ La Joie — Elle vous ouvre et vous oriente.

Son rôle : vous signaler que vous êtes dans le bon sens, en lien avec ce qui compte vraiment pour vous. C'est votre boussole intérieure.

Ce qu'elle dit : « Là, je suis aligné avec ce qui m'est essentiel. »

Ce qu'il faut retenir

Aucune émotion n'est mauvaise. Elles sont toutes utiles. Le problème ne vient pas de l'émotion elle-même — il vient de ce qu'on en fait, ou de ce qu'on ne peut pas en faire. Une émotion mise en veille ne disparaît pas : elle cherche une autre sortie, souvent dans le corps ou dans les comportements.

Cette semaine, observez

Pas besoin de changer quoi que ce soit. Juste remarquer : *qu'est-ce que je ressens là ? Si je devais donner un nom à ça, ce serait quoi ?* Notez-le. Ce sera une bonne matière pour votre prochaine séance.

Cédric Le Gac — Praticien en accompagnement — cedriclegac.fr

Ce document est un support psychoéducatif. Il ne remplace pas un accompagnement thérapeutique.