

Activité de groupe : Dire quelles émotions vous ressentez souvent (le thérapeute les écrira sur un tableau).

Devoir : Quelles émotions avez-vous remarqué plus particulièrement cette semaine ?

Ou peut-être que vos émotions ont été diffuses – c'est-à-dire davantage un malaise physique que des émotions évidentes ?

POURQUOI AVONS-NOUS DES ÉMOTIONS ET QUELLES SONT LES ÉMOTIONS DE BASE ?



Activité de groupe : Discuter les émotions énumérées en lien avec vous-même et vos différences individuelles.

Est-ce que certaines personnes du groupe ressentent ces émotions ?

Est-ce que chacun ressent ces émotions avec la même fréquence et intensité ?

*Groupe d'introduction à la
thérapie basée sur la
mentalisation*

Centre Anna Freud (Londres)

<http://www.annafreud.org/media/2606/mbti-brochures-whole-set-with-cf-ab-edits-final-190515.pdf>

Traduit par Jean-Francois Morin, Thanh-Lan Ngô, Ouanessa Younsi
(Université de Montréal)

QUELLES SONT LES ÉMOTIONS DE BASE ?

Les *émotions de base* sont des émotions qui existent chez tous les mammifères. Les émotions de base se trouvent dans la même région du cerveau et elles déclenchent des réactions physiques similaires. Chacune est associée à un mode déterminé de réactions.

Il y a **sept émotions de base** :

- Intérêt et curiosité
- Peur
- Colère
- Désir sexuel
- Anxiété de séparation/tristesse
- Amour/bienveillance
- Jeu/joie

Les *émotions sociales* comme la honte et la loyauté existent chez les êtres humains ainsi que chez certains primates.

POURQUOI CES ÉMOTIONS DE BASE SONT IMPORTANTES POUR NOUS ?

Les émotions de base sont reliées à l'évolution – elles ont joué un rôle important dans la survie et la reproduction de l'espèce humaine. Elles représentent notre préparation innée et automatique pour réagir d'une certaine façon.

Nous n'avons pas besoin d'apprendre ces émotions ou ces réactions, car elles sont déterminées par la nature (nous pouvons cependant nous en distancer, par exemple en nous concentrant ou en nous distrayant)

Les émotions nous fournissent des réponses automatiques qui ont été importantes pour la survie de l'humain à travers l'évolution.

LE BUT DES SEPT ÉMOTIONS DE BASE :

- *L'intérêt et la curiosité*, ou le comportement exploratoire, nous motivent à trouver l'information utile au sujet de notre environnement (par exemple, savoir où se trouvent la nourriture et l'eau ou un endroit sécuritaire pour se cacher). Nous devons être curieux pour apprendre des choses sur la vie et les autres.

- *La peur* nous fait poser des questions comme : « Est-ce que ceci est dangereux ? », « Est-ce que ça peut me blesser ou me tuer ? », « Est-ce que cette personne est un rival plus fort que moi ? », « Est-il/elle l'ennemi(e) ? ». Lorsque, dans une situation, la peur devient assez intense pour que notre ennemi nous semble plus fort que nous, ça insiste notre décision de s'enfuir ou se succomber à l'autre personne. La peur peut aussi nous amener à figer ou à « faire le mort » si la menace est accablante ou que notre vie est menacée.

- *La colère*. Si une chose ou une personne se dresse sur notre chemin, nous pouvons montrer de la colère et voir si elle se soumet. Si la personne résiste, l'intensité de notre colère va augmenter et pourrait nous pousser à att

- *Le désir sexuel* encourage la reproduction et contribue ainsi à la transmission de nos gènes à nos enfants.

- *L'anxiété de séparation et la tristesse* incitent les autres à s'occuper de nous. Elles signalent aux aidants potentiels que nous sommes en danger ou que nous avons besoin de protection, ou que nous sommes séparés de notre groupe/famille, ou que nous avons perdu un proche de qui nous dépendons.

- *L'amour et la bienveillance* nous motivent à prendre soins de nos enfants, de notre famille, de notre partenaire et de nos amis.

- *Le jeu et la joie* nous stimulent à interagir avec les autres pour que nous demeurions un animal de troupeau et non un ermite. Il améliore notre capacité à interagir avec autrui, introduit des limites à notre excitation et permet aux enfants de développer des façons de gérer la colère par les jeux physiques.

CONSCIENCE DES ÉMOTIONS

À cause de la façon dont on a été élevé et de l'apprentissage de la vie en société, nous pouvons être coupés de nos réactions naturelles et émotionnelles. Nous pouvons refouler nos émotions. Nous pouvons alors être sensibles à des déclencheurs émotionnels mais en même temps ne pas savoir ce que nous ressentons exactement. Par exemple, nous pouvons ressentir des palpitations ou un sentiment d'inconfort physique sans savoir pourquoi.