

CATHERINE ALIOTTA

Fondatrice de l'Institut de Formation à la Sophrologie

# Trouvez votre équilibre émotionnel *avec la sophrologie*

Stress, anxiété, épuisement... 20 pratiques  
inédites pour éviter que ça déborde !



# *Votre allié indispensable pour mieux vivre vos émotions au quotidien !*

Toutes nos émotions sont utiles : elles reflètent notre monde intérieur et nous renseignent sur nos besoins. Mais que faire en cas de « trop-plein » ? La sophrologie est une solution naturelle pour retrouver calme et sérénité grâce à des techniques simples comme la respiration, la décontraction musculaire, la visualisation...

- Testez votre profil émotionnel pour comprendre l'impact des émotions sur votre corps : stress, sommeil, énergie vitale, créativité...
- Pratiquez des exercices dédiés : poudre de confiance, baume au cœur, bulle de protection...
- Profitez des conseils et astuces de Catherine Aliotta, experte de la sophrologie.



**Catherine Aliotta** est sophrologue, conférencière, fondatrice de l'IFS (Institut de Formation à la Sophrologie) et présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages dédiés aux professionnels de la sophrologie et au grand public.

ISBN : 979-10-285-1848-6



9 791028 518486

**18 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon :  
Développement personnel

Trouvez votre  
équilibre émotionnel  
*avec la sophrologie*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.  
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

### Avec la collaboration de Nathalie Ferron

Création de maquette et mise en pages : Hung Ho Thanh

Édition : Cécile Beaucourt

Correction : Chantal Nicolas

Illustrations : Oanell Muzellec

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Séverine Aubry

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon – 75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1848-6

CATHERINE ALIOTTA

# Trouvez votre équilibre émotionnel *avec la sophrologie*

Stress, anxiété, épuisement... 20 pratiques  
inédites pour éviter que ça déborde !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

# SOMMAIRE



<b>Introduction</b>	7
<b>PARTIE 1. <i>L'émotion dans tous ses états</i></b>	9
<b>Comment naissent et se développent nos émotions ?</b>	13
• Notre cerveau face aux déclencheurs	13
• Nos émotions se traduisent dans notre corps	15
• Trois comportements réactifs possibles	15
• Les pensées et croyances associées	17
<b>Où se logent nos émotions dans notre corps ?</b>	20
<b>Émotions, sentiments, sensations ou humeurs ?</b>	23
<b>Émotions sous influence</b>	25
• Hormones et émotions	25
• Stress et émotions	26
• Sommeil et émotions	28
• L'impact des traumatismes sur nos émotions	29
• Plasticité neuronale et résilience	31
• La part de l'inné et de l'acquis	32
• Le rôle de l'éducation dans le vécu émotionnel	34
<b>L'intelligence émotionnelle</b>	38
• On connaît le QI... mais qu'est-ce que le QE ?	38
• Émotions et créativité	42
<b>Quels liens entre les émotions et la santé ?</b>	44
<b>Les émotions révèlent notre état psychologique</b>	47
<b>Comment nos comportements découlent de nos émotions</b>	49
<b>Les différents types de personnalités émotionnelles</b>	52
• La Process Com	52
• L'ennéagramme	55

PARTIE 2. <b>La sophrologie et les émotions</b>	63
<b>Une aide concrète et efficace pour mieux vivre nos émotions</b>	65
• Les moyens de la sophrologie	65
• Les différents types d'exercices	68
• À qui s'adresse la sophrologie ?	69
• Conseils généraux pour la pratique des exercices	71
• Quand pratiquer les exercices ?	71
• Pour prolonger les bienfaits des exercices	72
<b>Que faire avec nos émotions ?</b>	74
• Les émotions primaires	75
<i>La tristesse (exercice : le diamant)</i>	76
<i>La colère (exercice : le programmeur)</i>	85
<i>La peur (exercice : le souffle de l'apaisement)</i>	91
<i>La joie (exercice : l'ancre de la joie)</i>	102
<i>Le dégoût (exercice : les balayettes)</i>	111
<i>La surprise (exercice : le ressort)</i>	117
• Les émotions secondaires	122
<i>La honte (exercice : le karaté)</i>	123
<i>L'indécision (exercice : la réponse de l'animal)</i>	129
<i>La jalousie (exercice : les chiffons)</i>	137
<i>L'inquiétude (exercice : le voyage dans le cosmos)</i>	141
<i>Le découragement (exercice : le coussin)</i>	149
<i>La culpabilité (exercice : le caillou)</i>	154
<i>La timidité (exercice : le miroir)</i>	159
<i>Le chagrin (exercice : l'album photo)</i>	163
<i>La frustration (exercice : les seaux d'eau)</i>	170
<i>La fierté (exercice : le plein de fierté)</i>	174
<i>L'impatience (exercice : le piéteux)</i>	183
<i>Le mépris (exercice : l'effaceur)</i>	187
<i>L'insécurité (exercice : la poudre de confiance)</i>	195
<i>L'humiliation (exercice : le baume au cœur)</i>	200
<i>La lassitude (exercice : l'envie)</i>	208
• Deux manières spécifiques de vivre ses émotions	217
<i>L'hyperempathie (exercice : la bulle de protection)</i>	217
<i>Le mutisme émotionnel (exercice : le cri libérateur)</i>	220
<b>Annexes</b>	223
• Pour trouver un sophrologue et en savoir plus sur la sophrologie	223
• Bibliographie	223



# Introduction

**S**e sentir à fleur de peau, ivre de joie, vert de peur, rester coi ou comme deux ronds de flan, monter sur ses grands chevaux, broyer du noir, etc. Depuis toujours, les expressions populaires tentent de traduire de manière plus ou moins imagée la palette des émotions qui nous traversent. Car même si nous pouvons nous sentir mal à l'aise avec celles que nous qualifions de « négatives », **nos émotions nous sont utiles et nous rendent vivants.**

Les émotions comprennent une réponse à la fois physique et psychologique. Elles reflètent notre monde intérieur, nous renseignent sur nos besoins et peuvent nous guider sur les voies à prendre lorsque nous savons les décrypter<sup>1</sup>.

Cependant, un « trop-plein » émotionnel nous empêche de vivre sereinement, d'accueillir nos émotions et de prendre en considération le message qu'elles ont à nous transmettre.

En effet, lorsque cela se produit, nous adoptons de façon involontaire, voire inconsciente, des **stratégies de défense souvent inadaptées** telles que :

- **Le déni** : nous n'écoutons pas nos émotions.
- **La fuite** : nous nous coupons des stimuli émotionnels potentiellement perturbants afin de nous protéger et de ne pas trop souffrir.
- **La rumination** : nous vivons en permanence sous l'emprise de nos émotions et les subissons au quotidien.

---

1. Étymologiquement, « émotion » vient du latin *emovere* qui signifie « mettre en mouvement à partir de ».

Ces trois manières de réagir n'étant pas vraiment satisfaisantes, comment faire pour mieux apprivoiser nos émotions et les accueillir le plus sereinement possible ? Ce livre pratique et accessible vous invite à les reconnaître pour mieux les vivre.

Il s'articule en trois temps :

- **La première partie vous invite à découvrir comment fonctionne le processus émotionnel.** Il y sera notamment question de l'impact des émotions sur notre corps et, de manière plus générale, sur notre santé. Les thématiques de l'inné et de l'acquis des émotions, ainsi que la notion d'intelligence émotionnelle seront également abordées. Vous pourrez aussi découvrir l'impact psychologique des émotions, les comportements qu'elles engendrent, ainsi que les différentes personnalités émotionnelles.
- **La seconde partie vous permettra de découvrir comment la sophrologie peut vous aider à mieux vivre vos émotions au quotidien.** En effet, cette discipline relativement récente (elle date de la fin des années 1960) propose une voie d'exploration accessible, efficace et adaptée à tous. Vous trouverez donc une présentation des moyens utilisés en sophrologie et un descriptif des différents types d'exercices proposés par la méthode, accompagnés de conseils précieux qui vous guideront dans leur pratique.

Dans cette partie dédiée principalement à la pratique, des explications sur les émotions primaires et secondaires les plus communément ressenties vous seront proposées. Vous trouverez également pour chacune d'elles un exercice qui vous permettra de mieux vivre leurs manifestations. À la fin de l'ouvrage, nous nous intéresserons également à deux manières bien singulières de vivre avec ses émotions : l'hyperempathie et le mutisme émotionnel.

PARTIE 1

\* \* \*

*L'émotion*  
dans tous  
ses états



Nos émotions sont à la fois des indicateurs et des guides précieux, puisqu'elles nous transmettent des informations sur notre vécu et sur nos besoins (notamment sur ce dont nous avons envie et sur ce qui nous dérange), d'où l'importance de savoir les accueillir et les écouter. Les émotions nous renseignent également sur ce que vivent les autres et nous aident à orienter notre comportement en fonction de nos observations. Elles jouent donc un rôle très important, puisqu'elles nous permettent de nous connaître et de nous adapter !

### CES INÉVITABLES ÉMOTIONS « NÉGATIVES »

Même si nous voulons à tout prix les combattre ou les nier, les émotions « négatives » (colère, peur, tristesse, etc.) font partie de la vie. C'est une évidence qui mérite pourtant d'être rappelée : nous sommes des êtres humains et il est difficile, voire impossible, de vivre dans la joie en permanence ! Les émotions négatives sont également celles que nous « engramons » le plus, car elles fournissent des informations précieuses sur les menaces supposées ou réelles qui pourraient peser sur notre sécurité. Comme nous sommes programmés pour la survie, le déclenchement d'une de ces émotions intervient comme un signal d'alarme.

Toutes les émotions ont leur raison d'être. La plupart du temps toutefois, nous ne sommes pas très à l'aise avec nos émotions, car nous craignons que celles qui nous semblent désagréables nous « terrassent », voire nous anéantissent. Or nos émotions ont une durée de vie limitée. Quelle que soit l'intensité de

la charge émotionnelle qui peut nous bouleverser, quelques minutes suffisent généralement pour retrouver notre équilibre. C'est pourquoi même si nous les redoutons souvent, nos émotions ne possèdent pas en réalité le pouvoir destructeur que nous leur accordons souvent.

Face à un même stimulus, nous ne réagissons pas tous de la même manière. Si une personne vous bouscule dans le métro, certains se sentiront en colère, d'autres seront plutôt surpris, ou indifférents, ou bien amusés, ou encore anxieux... Vous pourrez également réagir d'une façon différente selon l'état de votre humeur et selon la situation dans laquelle vous vous trouvez au moment où l'incident se produit.

### LES ANIMAUX AUSSI ÉPROUVENT DES ÉMOTIONS

Avoir une vie émotionnelle n'est pas l'apanage des êtres humains ! L'ensemble des mammifères éprouvent aussi des émotions, qu'ils expriment à travers des signes corporels et *via* leurs expressions faciales (par le regard, en montrant les dents ou en criant, par exemple). Les animaux domestiques tels que les chats et les chiens ressentent quasiment toute la palette des émotions humaines, y compris la honte. Combien de chats et de chiens ont-ils vécu une tristesse intense, voire une dépression suite à la perte de leur maître ou à un déménagement ?

# Comment naissent et se développent nos émotions ?

## \* Notre cerveau face aux déclencheurs

Lorsque nous ressentons une émotion, celle-ci peut avoir été provoquée par :

- **un stimulus interne** : une pensée, un souvenir, une sensation corporelle, etc.
- **un stimulus externe** : une situation particulière, une conversation, un événement, un bruit, etc.

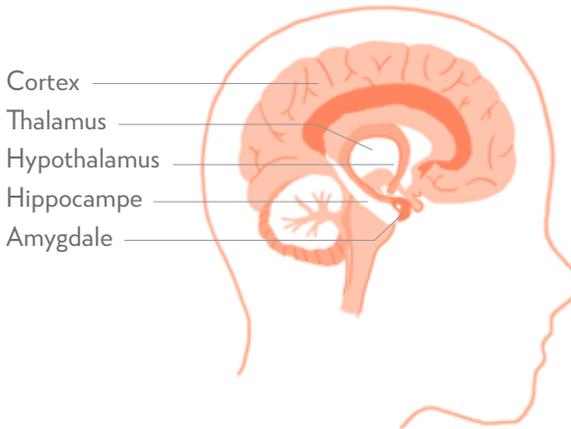
L'intensité de l'émotion est en grande partie liée à l'individu que nous sommes et à notre histoire. Un même déclencheur n'entraîne pas la même intensité de réponse chez tout un chacun, et cela est dû à notre hippocampe. Lorsque nous sommes soumis à un stimulus, notre thalamus reçoit les informations sensorielles et les transfère à notre amygdale. Cette dernière entre en action pour évaluer les informations reçues, en sollicitant l'hippocampe qui stocke nos souvenirs. Une fois ce processus terminé, des réactions physiologiques sont déclenchées.

**Pour bien comprendre le processus émotionnel, observons les différentes parties du cerveau en relation avec les émotions :**

- **Le thalamus** rassemble les deux noyaux de matière grise situés à la base du cerveau. Il relaie les informations en provenance des voies sensibles vers le cortex cérébral, et intervient également dans la régulation du sommeil et de la vigilance. C'est dans cette zone que l'émotion prend naissance.
- **L'amygdale** fait partie du système limbique. Elle est impliquée dans la reconnaissance des stimuli sensoriels. Elle intervient dans l'agressivité, la peur et l'anxiété, et amorce les réactions de fuite face à un danger.
- **L'hippocampe** fait également partie du système limbique. Il intervient dans les processus de la mémoire en lien avec les émotions et la navigation spatiale. L'hippocampe étant relié à l'amygdale, le contexte associé à un événement traumatisant peut devenir une source d'anxiété.

### EXEMPLE

Un jour, je me suis fait voler mon sac à main dans la rue. Si je reviens sur les lieux plusieurs semaines, plusieurs mois, voire plusieurs années après, je ressentirai probablement les mêmes sensations en lien avec la peur et la panique que j'ai vécues le jour de cette agression.



LE CERVEAU

- **L'hypothalamus** est situé au cœur du cerveau. Il commande les réflexes vitaux en cas de stress : respiration, battements cardiaques, etc. Il répercute les ressentis physiologiques des émotions dans l'organisme.
- **Le cortex** correspond à la substance grise des hémisphères cérébraux. Il se compose de plusieurs couches, renferme différentes classes de neurones et se divise en plusieurs lobes. C'est dans le cortex que s'élaborent les perceptions.

## \* Nos émotions se traduisent dans notre corps

Les émotions entraînent des réactions physiologiques variées telles que :

- La modification du **rythme respiratoire**, du **rythme cardiaque**, de la **tension dans les muscles**, de la **transpiration**.
- La modification du **visage**, de la **gestuelle** et de la **voix**. La voix constitue un bon indicateur des émotions qu'une personne éprouve. La voix sera chevrotante chez un individu en proie à la peur, « blanche » sous le coup de la sidération, elle sera empreinte de trémolos en cas de tristesse ou deviendra plus puissante et montera dans les aigus sous le coup de la colère... Ces manifestations sont autant d'indicateurs fiables du vécu émotionnel.
- Les **sécrétions hormonales**. Les glandes surrénales, situées juste en dessous des reins, sécrètent plusieurs sortes d'hormones dont le cortisol et l'adrénaline, qui sont libérées en cas de stress ou lors d'une émotion liée à la peur ou à la colère, par exemple.

## \* Trois comportements réactifs possibles

Sous l'emprise d'une émotion, nous adoptons généralement un de ces trois types de réactions comportementales :

- **La fuite**, qui nous permet d'éviter la menace.

- **L'attaque**, qui nous permet de lutter contre la menace ou de la maîtriser.
- **La sidération**, associée à un repli sur soi qui nous permet de passer inaperçu face à la menace.

### EXEMPLE

J'ai peur des abeilles. Si j'en vois une devant moi, je peux réagir de trois façons différentes :

- Je pars en courant.
- Je l'écrase.
- Je me fige.

Ces réponses interviennent en « pilotage automatique », c'est-à-dire que la réponse survient de manière presque instantanée. La situation déclenche la mémoire corporelle des événements vécus, et fait resurgir une réaction « instinctive », logée dans le cerveau archaïque.

Parallèlement à notre réponse comportementale, un système de pensées et de croyances se met en place. L'émotion que nous sommes en train de vivre nous empêche de réagir et de considérer la situation de manière adaptée.

### QUELLES SONT LES RÉACTIONS ASSOCIÉES AUX ÉMOTIONS LES PLUS COURANTES ?

De manière générale :

- La peur provoque une réaction de fuite ;
- La colère entraîne le désir de combattre ;
- La tristesse se manifeste par un repli sur soi et une incapacité à agir.

## \* Les pensées et croyances associées

L'émotion altère nos capacités cognitives et nous impacte psychologiquement. L'émoi interne qu'elle suscite détourne notre attention, diminue notre capacité de concentration et amenuise nos facultés d'analyse. **L'émotion agit ainsi comme un filtre qui fait que nous ne percevons plus vraiment la réalité telle qu'elle est.**

### EXEMPLE

Si j'ai peur des araignées et que j'aperçois une tache noire sur le mur de ma maison de campagne, je vais d'abord identifier une araignée, avant de me rendre compte... qu'il s'agit juste d'une boule de poussière !

Lorsque nous sommes en proie à une émotion, nous pouvons nous mettre à douter de nos capacités et remettre en question la confiance que nous avons en nous-mêmes. Nous pouvons alors développer un discours intérieur d'auto-sabotage, une **ruminant de l'émotion** incluant des pensées comme : « je ne suis pas capable », « je ne vais pas y arriver », etc. Les croyances peuvent également s'appliquer à des considérations plus générales sur la vie : « c'est toujours sur moi que ça tombe », « la vie est un enfer », « le monde est injuste ». Si nous restons enfermés dans ce prisme déformant, nous ne réussissons pas à sortir de ce mécanisme. Nous restons alors bloqués dans une émotion que nous continuons d'entretenir à notre insu, même si ce n'est pas notre intention première. C'est ce qui explique pourquoi les émotions peuvent être si difficiles à gérer, et certaines habitudes comportementales si figées.

### EXEMPLE

Je viens de vivre une déception. Je pleure et je ressasse en boucle ma peine en repensant à d'autres situations qui m'ont également fait souffrir dans le passé. Au bout d'un moment, je n'arrive plus à sortir de ce scénario pénible. Le même processus peut se

## Trouvez votre équilibre émotionnel avec la sophrologie

répéter pour toutes les émotions, notamment pour la colère. Je peux continuer de hurler et repenser à toutes les situations qui ont provoqué une colère identique par le passé, mais en adoptant ce fonctionnement, je ne sors pas de la spirale douloureuse dans laquelle je me suis installée.

Stimulus  
interne  
ou externe



Activation  
du système  
limbique



Réactions  
physiologiques

Réaction  
comportementales



+

Pensées et croyances  
associées



Activation  
du cortex

## LE PROCESSUS ÉMOTIONNEL

Lorsque les pensées récurrentes entretiennent l'émotion, cela peut à la longue provoquer de l'**anxiété**, du **stress** et/ou des **somatisations**. Pour sortir de l'émotion, nous devons donc enrayer nos pensées et nos croyances associées, en identifiant l'émotion ressentie et en passant dans la **rationalisation (activation du cortex)**.

La vague du bord de mer est une juste métaphore pour ce processus. À l'approche d'une vague sur le rivage, nous observons, tout comme dans le vécu émotionnel :

- **Une montée**, provoquée par un déclencheur qui entraîne des réactions physiques et des comportements réactifs.
- **Un pic émotionnel**, qui s'accompagne de pensées et de croyances associées. La vague peut être digne des rouleaux hawaïens, sur lesquels nous pouvons surfer longtemps, lorsque notre mental tourne en boucle et que nous ne parvenons pas à nous extraire de nos croyances ; mais nous pouvons aussi décider d'arrêter de surfer et regagner la plage.
- **Une descente**, souvent associée à une décharge émotionnelle telle que les larmes pour la tristesse, les cris pour la peur, les rires pour la joie, les gestes brusques pour la colère, etc. À la fin du processus, nous retrouvons un état émotionnel stable.

# Où se logent nos émotions dans notre corps ?

Tensions, tiraillements, crispations, augmentation de la température corporelle, libération d'hormones, oppression au niveau de la poitrine, accélération du rythme cardiaque, sensation d'avoir les jambes coupées, la gorge nouée, etc. : autant de **réactions émotionnelles physiologiques** qui s'expriment à la discrétion de chacun, selon des modalités propres. Ainsi certains d'entre nous peuvent voir leurs mains trembler à chaque fois qu'ils doivent prendre la parole en public, tandis que d'autres ressentent plus facilement des palpitations cardiaques ou encore des vertiges.

Cependant, des chercheurs finlandais<sup>1</sup> ont récemment démontré que chaque émotion s'inscrit dans le corps selon une cartographie particulière. Ainsi, quelle que soit la culture d'origine de l'individu, certaines émotions sont ressenties physiquement de la même façon pour tous. Par exemple, la colère s'exprime principalement au niveau de la partie inférieure du visage, dans les mains, les bras et la poitrine. Le dégoût, quant à lui, s'exprime prioritairement au niveau de la bouche et de la gorge, tandis que la joie et l'amour viennent se localiser au niveau du visage, de la poitrine et du bas-ventre.

---

1. Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Ritta Hari, Jari K. Hietanen, *Bodily Maps of emotions*, novembre 2013.

**Voici les principales manifestations physiques des émotions couramment ressenties :**

**La peur :** le corps se raidit, s'immobilise et peut se mettre à trembler. Le visage blêmit et devient d'une extrême pâleur. Les cheveux se dressent sur la tête, les poils se hérissent, les mâchoires se contractent et les dents claquent. Le cœur bat très fort, la respiration est bloquée et des sueurs froides apparaissent.



**La colère :** le corps est agité et les gestes brusques. Le visage rougit, les sourcils sont froncés et la mâchoire se serre. Les pieds tapent le sol et les membres se crispent. La poitrine est serrée, la respiration se bloque spontanément et une extrême chaleur se fait sentir.

**La tristesse :** le corps se courbe et se replie sur lui-même. Le visage pâlit, les yeux se ternissent et se mouillent, le nez se pinçe, la bouche se tord et les lèvres se serrent. Les mains se crispent ou se ferment. La gorge est nouée et donne la sensation d'avoir une boule bloquée à l'intérieur.



**La surprise :** le corps bondit ou se fige. Le visage pâlit, les sourcils se lèvent, les yeux s'écarquillent et la bouche s'entrouvre. Le cœur se met à palpiter, la respiration se bloque spontanément et une sensation d'étourdissement peut survenir.

**Le dégoût :** le corps se met en retrait. Le visage devient jaunâtre ou verdâtre, le front se plisse, les narines se ferment et la lèvre supérieure se retrousse. Un état nauséeux se fait très vite ressentir.



**La joie :** le corps se redresse, s'ouvre et s'épanouit. Le visage rougit, les yeux brillent et se plissent, les narines se dilatent, les lèvres sourient et le menton tremble. Les mains et les jambes s'agitent. Une sensation de chaleur envahit le corps.

## NOS RIDES ET NOS ÉMOTIONS

Nos rides d'expression (au niveau du front, des yeux et de la bouche) facilitent l'expression de nos émotions. Paula Niedenthal, psychologue américaine à l'université du Wisconsin, à Madison, vient d'ailleurs de montrer dans une étude que les personnes ayant eu recours à la chirurgie esthétique ou au botox avaient plus de difficultés, non seulement à exprimer, mais aussi à ressentir leurs émotions. Une confirmation du lien étroit qui unit le corps et les émotions.

# Émotions, sentiments, sensations ou humeurs ?

Nous pouvons observer comme une sorte de continuum : sensations-émotions-sentiments. Mais ces trois notions, quoique liées, sont à distinguer.

Comme nous venons de le voir, une **émotion** relève de l'instinct et de la partie limbique du cerveau, à savoir l'amygdale. Elle est fugace et généralement de grande intensité.

À l'inverse, le **sentiment** relève de la conscience et, au niveau cérébral, du cortex. Ce n'est donc pas la même zone du cerveau qui s'active. Par ailleurs, un sentiment ne se manifeste pas par des réactions physiologiques. Le sentiment est un état affectif durable, qui se cultive dans le temps et qui associe à la fois les émotions et les pensées (rationalisation). Ainsi, une fois l'émotion passée, il est possible d'éprouver un sentiment. Ce dernier est plus durable, il peut être nourri et argumenté, même s'il est construit à partir d'une émotion.

Une **sensation** est un phénomène interne qui émane de ce que nous percevons du monde extérieur. Elle est en lien direct avec nos perceptions sensorielles issues des organes des cinq sens. Mais une sensation peut également traduire un état psychologique généralement lié à des perceptions affectives ou physiologiques.

Enfin, il est important de distinguer l'émotion de l'**humeur**. En effet, contrairement à l'émotion, l'humeur n'a pas besoin d'un déclencheur (stimulus interne ou externe). Elle colore la journée et peut s'installer sur une plus longue période. Si nous nous réveillons du mauvais pied un matin, nous pouvons rester de mauvaise humeur toute la journée sans pour autant avoir subi des événements ou des situations à même de contribuer au maintien de cette humeur chagrine ou colérique.

### SURVEILLONS NOS HUMEURS

Les troubles émotionnels ne doivent pas être confondus avec les troubles de l'humeur qui s'inscrivent sur la durée et peuvent aussi faire partie du tableau clinique d'un problème psychologique, voire d'une maladie psychiatrique.

# Émotions sous influence

## \* Hormones et émotions

Notre équilibre hormonal influence notre vécu émotionnel et vice versa. Qu'il s'agisse de la maladie (maladies endocriniennes, cancer, stérilité, etc.), des événements de la vie (grossesse) ou de l'impact du temps (puberté, ménopause, andropause), **notre corps subit des variations hormonales importantes qui peuvent altérer notre vie quotidienne.**

Pourtant, l'influence de l'équilibre hormonal sur la susceptibilité émotionnelle n'est pas toujours prise en compte à sa juste mesure. Or des sautes d'humeur perpétuelles et régulières peuvent à terme entraîner des difficultés sociales plus importantes.

Si l'équilibre hormonal influe sur nos émotions, **une émotion modifie aussi notre équilibre hormonal.** Ainsi, éprouver de la joie stimule la sécrétion d'hormones telles que la dopamine, la sérotonine et l'ocytocine. Tandis que la colère et la peur entraîneront la sécrétion d'autres familles d'hormones, comme le cortisol et l'adrénaline.