

GUIDE POUR FAVORISER UNE SOCIALISATION DYNAMIQUE CHEZ LES ADOLESCENT.ES

D'après une idée de : Jasmin Roy



**Recherche,
conception
et rédaction :**

Catherine Laurier

Katherine Pascuzzo

Rémi Paré-Beauchemin

Jean-Sébastien Bourré

DÉFINITION

Une **émotion** est une information. On la perçoit souvent comme étant positive ou négative, agréable ou désagréable.

Le mot français « émotion » provient des mots latins suivants :

- exmovere, qui signifie « ébranler » ;
- motio, qui signifie « action de bouger ».

L'émotion est donc le mouvement de la vie en soi ! Elle met le corps en mouvement, comme un réflexe physiologique.

L'émotion est aussi un état affectif de grande intensité qui se manifeste en général brièvement. En liant l'aspect affectif à l'aspect physiologique, on peut dire d'une émotion qu'elle est une réponse psychophysiologique, c'est-à-dire qui fait appel au corps (sensations physiques) et à l'esprit (mémoire). L'émotion est une réponse à une stimulation sensorielle ou à une modification de l'environnement.

Nos cinq sens sont donc impliqués dans le processus de réaction émotionnelle : on voit, on entend, on sent, on touche, on goûte, ce qui provoque une chaîne de réactions internes qui nous affecte, positivement ou non, agréablement ou non. Il s'agit, en somme, d'une réaction d'adaptation à un stimulus dans l'environnement.

Cette réaction d'adaptation à l'environnement « est propre à chaque individu. En effet, elle survient lors d'une situation importante pour la personne, et l'importance qui y est donnée par chacune peut être différente, tout comme la réponse émotionnelle qui en découle. »

« Une émotion est donc une information que notre corps nous donne à travers le déclenchement de réactions physiologiques. Les émotions sont universelles et se retrouvent dans toutes les cultures. Elles sont les mêmes pour chacun d'entre nous !

Ce sont ces réactions qui sont jugées agréables ou désagréables, par nous-mêmes ou par notre entourage.

Ce qui nous différencie, c'est la rapidité avec laquelle nous arrivons à gérer ces émotions. »

Cette définition est adaptée des deux sites Internet suivants :

<https://ecole-et-bienetre.com/definition-emotion/>

<http://lalettreatable.org/spip.php?article149>

QUELQUES CONSEILS

Rien ne sert d'ignorer les émotions et de tenter d'en faire fi ; elles prennent vie malgré nous. Il faut donc les accueillir, les exprimer et les écouter afin de mieux comprendre qui on est (d'un point de vue identitaire) et quels sont nos besoins.

De façon générale, nous gagnerions beaucoup à cesser de voir les émotions comme étant positives ou négatives. Il est normal de les ressentir, cela fait de nous des êtres humains. Nous les qualifions ainsi, positives ou négatives, car il est plus facile de les percevoir ainsi. Les expériences vécues qui suscitent en nous de telles émotions amènent ces adjectifs qualificatifs.

Également, en ce sens, les actions que nous posons en lien avec nos émotions peuvent avoir des conséquences néfastes, tant sur soi que sur autrui.

Il importe donc :

- de connaître les émotions (**voir fiche B**) ;
- de comprendre comment elles se manifestent (**voir fiche C**) ;
- et de bien les réguler afin de réagir adéquatement et pacifiquement sans nuire à personne (**voir fiche D**).

En terminant, les émotions peuvent avoir une incidence sur la qualité de nos relations avec les gens qui nous entourent (**voir fiche E**).

