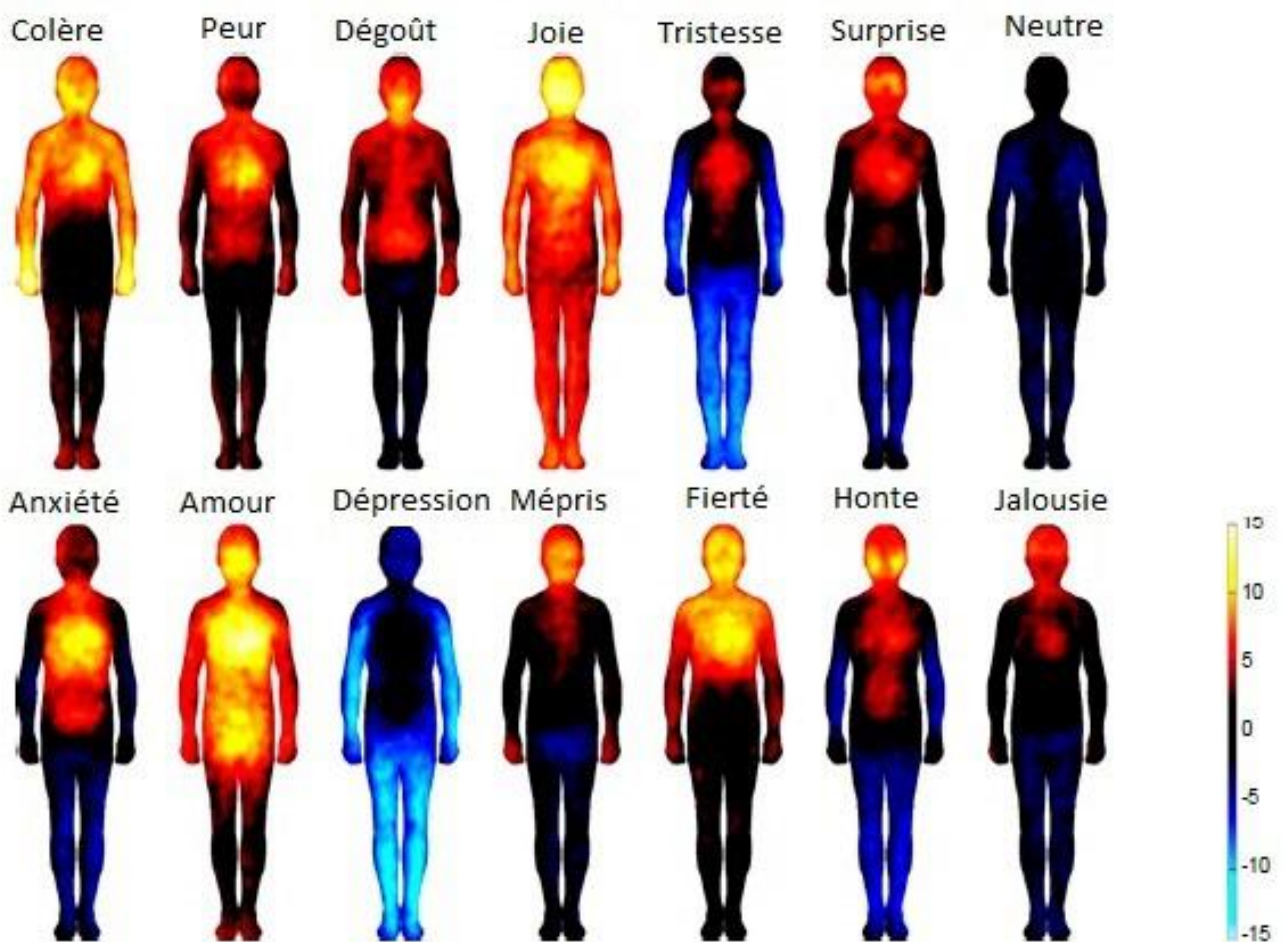




## Les émotions

Les émotions font partie intégrante de notre existence et peuvent prendre des formes extrêmement diverses. Des chercheurs ont récemment réalisé des expériences et ont réussi à dessiner les différentes parties du corps où nous éprouvons les émotions.

Cette étude fascinante, menée par une équipe de chercheurs finlandais, a permis de cartographier les émotions en identifiant les endroits où la plupart des gens les ressentent dans le corps. Selon cette étude, en dépit des disparités individuelles, il y a des zones communes où les émotions sont ressenties. Les résultats indiquent que la plupart d'entre nous ressentons nos émotions de manière similaire, en particulier dans des parties du corps spécifiques, ce qui offre de nouvelles perspectives pour mieux appréhender la relation entre nos sensations corporelles et nos états émotionnels.



Source : PNAS/Aalto

Il existe de nombreuses expressions qui montrent le lien entre les émotions et le corps. (gorge, cœur, estomac , ventre, jambe, bras, tête)

- Avoir la gorge serrée

-  
-  
-  
-

Prendre une situation de conflit, reliez vous à tout les reproches et les jugements que vous pensez ?

En vous aidant de la liste des émotions essayer d'écrire les sentiments associés à cet événement.

-----  
-----  
-----

Il est possible que vous ne ressentiez rien

Voici quelques messages que nous avons pu recevoir dans notre enfance et qui ont pu nous convaincre que le fait de ressentir était quelque chose de mal.

Va dans ta chambre, tu  
reviendras quand tu seras  
calmé !

Arrête de t'exciter !

Ne te réjouis pas ainsi, pense  
à ceux qui sont plus  
malheureux que toi ...

Arrête de te plaindre, il y a  
pire !

Tu ne vas quand même pas  
pleurer comme une fille !

Au travail on doit laisser ses  
soucis à la porte !

C'est important de garder de  
une distance avec les personnes  
que vous accompagnez !

Avez-vous d'autres idées ?