

Clara est contente de retrouver son ami Robin ! Cette sensation agréable qu'elle ressent est une émotion : celle de la joie.

L'émotion est une réaction du corps à ce qu'on est en train de vivre.

Les émotions les plus faciles à identifier sont : la joie, la tristesse, la colère, la peur, l'étonnement, le dégoût.

Mais il y en a d'autres : la fierté, la jalousie, la honte.

Alors qu'ils jouent, Nathan se moque de Léa.

Aussitôt, Léa ressent de la colère.

Les émotions surviennent à tout moment, sans prévenir.

Elles sont souvent intenses (même si elles sont plus ou moins fortes) et on en éprouve plusieurs par jour.

Quand elle s'est fâchée, Léa a froncé les sourcils et croisé les bras.

Plus tard, lorsque les deux amis vont se réconcilier, un sourire éclairera leurs visages.

Nos émotions se voient à travers nos expressions et nos gestes.

### *A quoi ressemblerait la vie sans émotions ?*

Sans les émotions, les hommes vivraient comme des robots, indifférents à ce qui leur arrive.

Mais cela est impossible car les émotions font partie de nous : elles nous poussent à agir.

Grâce à elles, la vie est intéressante et pleine de surprises.

10

20

34

46

53

64

72

78

86

97

105

118

129

132

143

150

159

165

177

181

192

### *A quoi servent les émotions ?*

Comme les émotions sont spontanées, elles nous font parfois agir sans réfléchir ou exagérément !

Mais, la plupart du temps, les émotions nous permettent d'avoir la bonne réaction face aux situations que nous vivons et nous protègent même, parfois.

Lorsque nous sommes surpris, tous nos sens se mettent en éveil pour faire face à l'inconnu.

Le dégoût, lui, nous éloigne de ce qui n'est pas bon pour nous : personne ne veut goûter un aliment moisi, et tant mieux car il peut nous rendre malade !

La colère peut être utile parce qu'elle fournit l'énergie nécessaire pour réussir quelque chose ou se défendre.

Quant à la joie et à la tristesse, elles servent à créer des liens.

Une personne triste attire l'attention de son entourage, qui ne la laisse pas à l'écart.

La peur peut permettre de se protéger : devant un danger, elle pousse notre corps à réagir et à fuir.

D'ailleurs, repérer les émotions des gens, nous permet d'adapter notre attitude. C'est important pour bien communiquer les uns avec les autres. Par exemple, si tu sens que quelqu'un n'écoute pas ce que tu lui dis, c'est peut-être parce qu'il s'ennuie ou que cela ne l'intéresse pas. Il te faut alors changer de conversation ou proposer une activité.

5

15

19

30

40

43

54

59

72

85

88

98

105

118

129

133

144

152

161

171

184

196

206

209

### *Comment les émotions naissent-elles ?*

Lorsqu'on est ému, on sent son cœur battre plus fort. On a le cœur gros, serré ou brisé... Mais les émotions ne viennent pas du cœur, En réalité, elles naissent dans notre cerveau.

Tout commence par nos sens ; la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût. Ce sont eux qui perçoivent ce qui t'entoure.

Une odeur captée par ton nez ou une image captée par tes yeux, devient une information qui voyage jusqu'à ton cerveau.

Elle suit un circuit, de cellule en cellule, avant d'être transmise à une zone du cerveau qui commande les changements dans ton corps, liés à l'émotion. Ce sont ensuite nos nerfs qui permettent d'emmener ces commandes du cerveau dans toutes les parties de notre corps.

Prenons un exemple... La peur fait s'accélérer les battements du cœur et la respiration pour amener plus d'oxygène dans les jambes.

La transpiration augmente pour refroidir le corps avant l'effort à fournir. De l'énergie est, alors, envoyée aux muscles.

Bref, le corps se prépare à courir face au danger.

### *D'où viennent les émotions des rêves ?*

Pendant ton sommeil ton corps est au repos, mais au cours de la nuit ton cerveau s'active et fabrique les rêves. Tu vis alors des aventures avec les images et le son, chargées d'émotions. Ainsi, un mauvais rêve devient un cauchemar et suscite la peur, une gêne ou une tristesse importante. Certains cauchemars sont vraiment impressionnants.

5
19
31
38
50
60
73
81
93
104
114
124
126
136
147
157
165
175
181
194
206
217
229
237