

# LES SENTIMENTS COMME RENSEIGNEMENTS

## Positif ou négatif

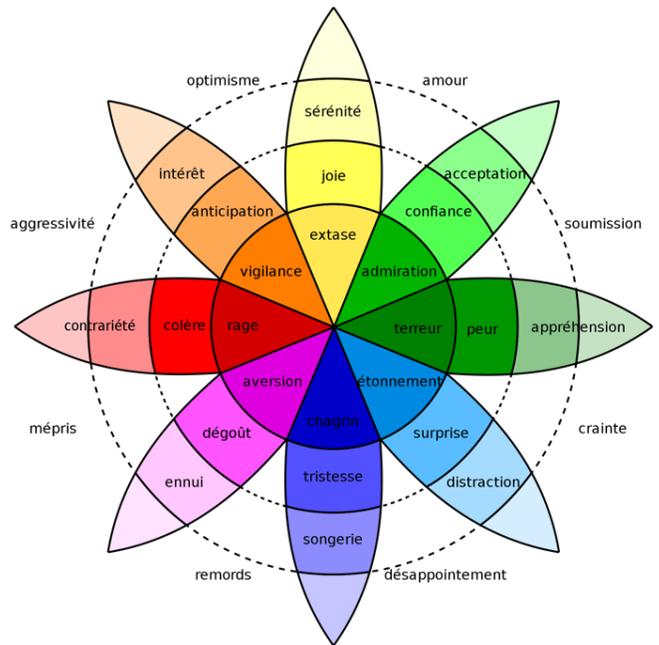


Les émotions sont un aspect significatif de l'expérience humaine. Bonheur, colère, excitation, frustration et surprise... Chaque émotion s'accompagne de réactions physiques et de sentiments. Celles-ci sont toutes parfaitement normales et, dans la plupart des cas, complètement saines.

Lorsque nous parlons d'émotions, nous avons tendance à les classer comme bonnes ou mauvaises. Nous accueillons les émotions positives comme la fierté et la satisfaction, mais essayons d'éviter les émotions négatives comme la culpabilité et l'embarras. Il est important de se rappeler que les émotions elles-mêmes ne sont pas nécessairement bonnes ou mauvaises. Ce sont simplement des états et des signaux qui nous permettent d'accorder plus d'attention aux événements et aux expériences qui les créent.

Nos émotions sont complexes et interactives. La Roue des émotions de Robert Plutchik illustre cela en associant huit émotions de base à leurs opposés. C'est un excellent outil pour nous aider à développer notre compréhension de la façon dont nos émotions se manifestent, comment elles fluctuent et comment elles peuvent interagir les unes avec les autres.

Les émotions négatives ne sont pas toujours une expérience agréable, mais elles existent pour une raison et peuvent être très utiles. Nous pouvons bénéficier d'une meilleure compréhension de ce qui les cause et comment nous pouvons les utiliser pour créer un plus grand sentiment de bien-être.



## ÉMOTIONS POSITIVES ET NÉGATIVES... Pourquoi nous avons besoin des deux

Nous n'avons pas à trop essayer de faire valoir les avantages des émotions positives. D'innombrables études ont montré un lien entre l'optimisme, le bonheur et la gratitude, et la bonne santé et la réussite personnelle.

### LES ÉMOTIONS POSITIVES PEUVENT AUSSI AVOIR UN INCONVÉNIENT.

Dans certains cas, certains types de bonheur (la fierté, par exemple) peuvent entraver notre capacité à faire preuve d'empathie et à communiquer avec ceux qui nous entourent. Un optimisme incontrôlé peut conduire à des attentes irréalistes et même à des risques dangereux qui peuvent conduire à la perte et à tous les sentiments négatifs qui peuvent l'accompagner.



Bien que nous préférions peut-être arrêter complètement les émotions négatives, elles constituent un équilibre nécessaire pour leurs homologues positives.

### LES ÉMOTIONS NÉGATIVES FOURNISSENT DES INFORMATIONS PRÉCIEUSES.

Elles sont conçues pour nous avertir que quelque chose doit changer.

La colère ou l'anxiété peuvent signaler que notre bien-être est menacé d'une manière ou d'une autre.

La peur ou la tristesse peuvent être des indices d'un problème de santé ou d'un besoin relationnel.

La frustration ou le ressentiment peuvent nous encourager à changer de cap ou à prendre des mesures pour améliorer nos circonstances.

Les émotions négatives peuvent stimuler l'action et nous motiver à faire un changement pour améliorer notre situation et notre bien-être.

Sources : <https://www.verywellmind.com/embrace-negative-emotions-4158317> | <https://positivepsychology.com/negative-emotions/> | Images par Unsplash