

# Guide

# Émotions

Émotion :  
réaction  
psychique  
et physique  
à une  
situation  
donnée

# Spécialistes

Le Guide « Émotions » est le fruit d'une aimable collaboration avec les spécialistes suivants :

## Pre Andrea Samson



Cette psychologue est professeure boursière FNS à l'Institut de pédagogie curative de l'Université de Fribourg. Elle est également professeure extraordinaire à la faculté de psychologie d'UniDistance Suisse. Elle dirige en outre le Cheers Lab (Swiss emotion experience, regulation and support).

→ [unifr.ch](https://unifr.ch)

→ [unidistance.ch/psychologie](https://unidistance.ch/psychologie)

## Astrid Gabriel



Cette coach en résilience et psychologue du travail et des organisations conseille la clientèle dans le cadre du service de conseils de santé d'Helsana. Coach et consultante disposant d'une longue expérience en physiothérapie et en médecine traditionnelle chinoise (MTC), elle s'intéresse à l'étude du bien-être, de la santé et de la prévention dans son ensemble.

## Conseils de santé Helsana

Toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire ont accès gratuitement aux conseils de santé. Nutrition, activité physique, attitude à adopter face à un diagnostic ou traitement recommandé : chez nous, vous obtiendrez une réponse sur mesure à vos questions en matière de santé.

☎ 058 340 15 69

→ Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et dispositions de protection des données des conseils de santé Helsana : [helsana.ch/conseils-de-sante](https://helsana.ch/conseils-de-sante)

# Sommaire

## Connaissances

### 4 Faits et chiffres

Des picotements aux larmes de joie

### 6 Les émotions ont du sens

Les émotions nous font avancer

### 8 Le siège des émotions

Du stimulus à la réaction

### 10 Impossible à compter

Combien d'émotions existe-t-il ?

### 14 « L'humour est un atout précieux. »

Entretien avec Andrea Samson

### 17 Se sentir mieux

Conseils pour plus de sérénité

### 18 Les hormones – des montagnes russes

La vie est faite de hauts et de bas

### 20 Le côté obscur

Qu'est-ce qui est normal ou pas ?

### 22 Chimie du cerveau

L'influence des médicaments et des drogues

### 24 Homme vs machine

Des robots ressentant des émotions... Est-ce l'avenir de notre société ?

### 26 Des émotions fortes

Une galerie d'images allant de l'extase aux sueurs froides

## Conseils

### 36 Compétences émotionnelles

On peut les travailler !

### 44 Le bonheur est dans l'assiette

Transformez les nutriments en hormones du bonheur

### 46 Nourriture pour l'âme

Des superaliments pour l'esprit

### 48 Motivation et récompense

Offrez-vous des récompenses !

### 50 Vrai ou faux ?

Finies les demi-vérités !

## Expériences

### 54 Des parcours émouvants

Trois personnes racontent

### 62 Glossaire

De l'adrénaline au système mésolimbique

Retrouvez d'autres informations dans notre newsletter et dans le blog

→ [helsana.ch/fr/newsletter](https://helsana.ch/fr/newsletter)

→ [helsana.ch/fr/blog](https://helsana.ch/fr/blog)

## Faits et chiffres



### Une source de picotements

Lorsque l'on est amoureux, les hormones du bonheur emplissent notre estomac. On a alors l'impression d'avoir des papillons dans le ventre.

### Des émotions ravalées

Les « avale-soucis » sont des peluches munies d'une fermeture éclair au niveau de la bouche, où les enfants peuvent déposer des bouts de papier après y avoir inscrit leurs inquiétudes et leurs craintes.



## Moteur d'apprentissage

Nous apprenons comme nous nous sentons. Parfois, nos émotions négatives nous handicapent lourdement. Mais la peur peut également être un moteur.

Et les émotions positives ne sont pas toujours propices à l'apprentissage : si nous nous sentons détendus, nous fournissons moins d'efforts.



## Les émotions dans l'utérus

Dès la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse, les embryons ressentent les émotions de leur mère. Le cordon ombilical transmet les hormones du bonheur et du stress au fœtus.

## Ouistitiiii !

De nombreux muscles du visage sont requis pour exprimer une émotion négative. Pour sourire, nous n'utilisons que deux muscles.

# 90 %

Lorsque nous décidons d'acheter quelque chose, notre décision est motivée à 90 % par nos émotions. Seuls 10 % de cette action relèvent du rationnel.

### Les larmes de joie

Lorsque nous sommes submergés par nos émotions, nous pleurons. Au niveau du cerveau, l'hypothalamus n'est toutefois pas en mesure de déterminer si l'émotion ressentie est positive ou négative. C'est pourquoi il nous arrive également de pleurer de joie.



## Rire sans raison

Même si on a l'impression que les nouveau-nés savent déjà rire, il s'agit juste d'un réflexe. Ce n'est qu'à l'âge de six à huit semaines qu'ils rient vraiment.



### Un bon flair

Les chiens réagissent de manière particulièrement intense aux sueurs froides. S'ils sentent que l'on a peur, ils ont peur eux aussi.

# 3/4

On peut se sentir mal. Mais pas le montrer ouvertement. Trois personnes sur quatre trouvent qu'il n'est pas convenable de pleurer en public. C'est ce que démontre l'étude sur les émotions réalisée par Helsana en 2022.

## Les émotions ont du sens

Les émotions sont essentielles. Elles nous aident à vivre avec le monde qui nous entoure.

### Que sont les émotions ?

Il s'agit d'une réaction à un événement que nous évaluons automatiquement, le plus souvent de manière inconsciente, en fonction de nos expériences et de nos souvenirs. Les émotions incarnent le cœur de notre humanité. Nous sommes sans le savoir constamment parcourus par des processus émotionnels qui déterminent notre comportement et ce qui est enregistré dans notre cerveau. Nos pensées aussi sont influencées par nos émotions, qui déterminent chacune de nos décisions. C'est pourquoi raison et sentiments sont indissociables ici.

### Les sentiments sont-ils synonymes d'émotions ?

On parle de sentiment pour décrire la manière subjective dont une émotion est vécue. On ne perçoit pas toujours les sentiments, en revanche l'émotion est toujours ressentie physiquement : le rythme cardiaque s'accélère, on tremble ou on rougit.



Un autre aspect est la tendance à l'action qui nous prépare à agir rapidement ou nous pousse à provoquer certaines situations ou à en éviter d'autres. Notre voix, nos gestes ou nos mimiques font aussi partie intégrante de l'émotion. Mais notre expression ne correspond pas toujours à ce que nous ressentons. Nous dissimulons nos sentiments pour nous protéger nous-mêmes ou par égard pour les autres.

### À quoi les émotions nous servent-elles ?

Notre cerveau déploie différentes stratégies selon les émotions ressenties. La peur provoque p. ex. la fuite, alors que la joie nous rapproche des autres pour partager notre bonheur. Lorsque nous entendons un crissement des pneus, nous faisons instinctivement un bond en arrière. Si nous devons d'abord réfléchir et évaluer la situation, nous ne pourrions pas réagir à temps. Les émotions jouent aussi un rôle important dans nos interactions sociales et nous permettent d'adopter un comportement nuancé dans un monde complexe. En exprimant des émotions, nous exprimons nos états d'âme. Lire ces émotions nous permet de comprendre les autres.

Notre réaction émotionnelle nous informe sur nos besoins : lorsque l'on ressent de la colère dans un couple, cela peut signifier que l'on ne se sent pas valorisé. Les émotions sont donc un signal important qu'il ne faut pas ignorer. ●

# Le siège des émotions

CONNAISSANCES

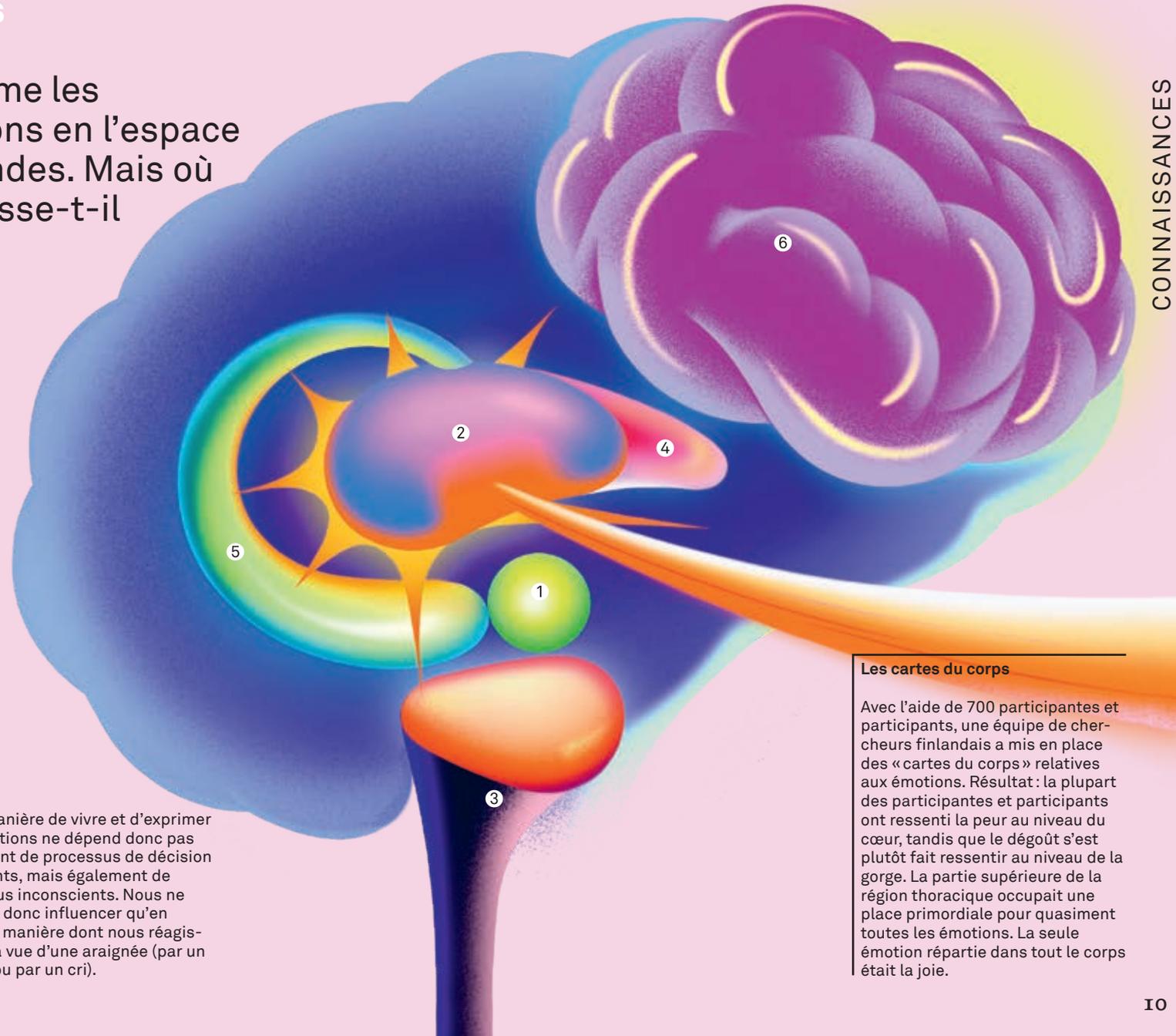
Notre cerveau transforme les informations en émotions en l'espace de quelques millisecondes. Mais où et comment cela se passe-t-il exactement ?

Un mot, un examen qui approche, une goutte de pluie sur la peau... Quelle que soit l'émotion ressentie, elle est toujours provoquée par un stimulus. Les cellules sensorielles transmettent ce stimulus aux amygdales 1 par les voies nerveuses, via le thalamus 2 situé dans le diencephale.

Les amygdales se situent dans le système limbique, c'est-à-dire dans les parties du cerveau exerçant une influence fondamentale sur nos émotions. Le stimulus est évalué dans un laps de temps très bref : en cas de danger, le tronc cérébral 3 et l'hypothalamus 4 se mettent à sécréter des hormones. Par conséquent, le pouls et la tension artérielle augmentent, les muscles sont davantage irrigués : le corps est prêt à se battre ou à fuir.

En parallèle, le système limbique envoie le stimulus à d'autres parties du cerveau. Le processus se déroule plus lentement, mais de manière plus approfondie. Ainsi, l'hippocampe 5 compare la situation aux expériences passées. Le cortex préfrontal 6 participe à l'évaluation des stimuli, il développe des stratégies de réaction et régule l'intensité de l'émotion.

Notre manière de vivre et d'exprimer nos émotions ne dépend donc pas seulement de processus de décision conscients, mais également de processus inconscients. Nous ne pouvons donc influencer qu'en partie la manière dont nous réagissons à la vue d'une araignée (par un sourire ou par un cri).



CONNAISSANCES

## Les cartes du corps

Avec l'aide de 700 participantes et participants, une équipe de chercheurs finlandais a mis en place des « cartes du corps » relatives aux émotions. Résultat : la plupart des participantes et participants ont ressenti la peur au niveau du cœur, tandis que le dégoût s'est plutôt fait ressentir au niveau de la gorge. La partie supérieure de la région thoracique occupait une place primordiale pour quasiment toutes les émotions. La seule émotion répartie dans tout le corps était la joie.

# Impossible à compter

Y a-t-il sept, vingt ou même vingt-sept émotions ? La recherche donne différentes réponses à cette question.

Il y a une trentaine d'années, le psychologue américain Paul Ekman supposait qu'il existait sept émotions de base : la joie, la colère, le dégoût, la peur, le mépris, la tristesse et la surprise. Ces émotions sont connues dans toutes les cultures et elles sont presque toujours exprimées de la même manière.

Il en est tout autre du modèle du circumplex de Scherer datant de 2005. Ce modèle a classé les émotions en fonction des critères suivants : valence (positif/négatif), contrôle (élevé/faible), activation (incidence négative/positive) et excitation (excité/calme). En a résulté ce que l'on appelle la « roue des émotions de Genève », encore fréquemment utilisée aujourd'hui dans la recherche. Celle-ci établit vingt familles d'émotions en fonction de leur valeur (positif/négatif) et de leur contrôle (élevé/faible).

Le terme « famille d'émotions » signifie qu'il est toujours question de plusieurs émotions. Par exemple, l'irritation englobe la colère et l'indignation. Un groupe de scientifiques de l'université de Berkeley va encore plus loin : il y a cinq ans, il a défini un total de 27 émotions. Celles-ci sont étroitement liées les unes aux autres. Il n'est pas toujours possible d'établir des limites ici.

## Colère

- Émotion violente pouvant surgir en l'espace de quelques secondes
- Rougeur cutanée, voix tremblante, respiration plus rapide, lèvres serrées
- Peut être dirigée envers soi-même ou envers les autres
- Émotions associées : frustration, irritation, indignation

## Peur

- Protection contre les risques, fonction d'avertissement
- Peut provoquer une paralysie ou un mouvement, la fuite ou la défense
- Accélération du pouls, pupilles dilatées
- Nos sociétés développées actuelles ont vu apparaître de nouvelles peurs, par exemple la peur du chômage

## Haine

- Forte aversion
- Motifs divers et difficiles à déterminer, p. ex. envie, jalousie, valeurs et besoins bafoués
- Sentiment intense se développant lentement et s'accumulant sur une longue durée
- Contrairement à l'objet de mépris, l'objet de haine a une importance

### Déception

- Espoirs, souhaits, attentes non réalisés
- Relie des éléments relevant de la tristesse et de la surprise
- On peut être déçu par soi-même ou par les autres
- Tête baissée, joues molles

### Fierté

- Grande satisfaction ressentie vis-à-vis de soi-même ou d'autres personnes
- Élément déclencheur : reconnaissance sociale ou reconnaissance de soi-même
- Émotion secondaire, se développe dans la petite enfance
- Posture droite, tête inclinée vers l'arrière, bras écartés du corps
- Peut basculer vers l'arrogance ou le narcissisme

### Honte

- Perception de ses propres défauts, gêne, embarras
- Affect lié à la réflexion sur soi-même, émotion liée à l'autoévaluation
- Pouls élevé, accès de transpiration, vertiges, palpitations
- Rougissement, est perceptible pour une personne externe

### Soulagement

- Délivrance d'une pression intérieure
- Émotion entraînant une désactivation positive, peut temporairement diminuer l'initiative
- L'intensité de cette émotion augmente en fonction du choc ou de la tension qui l'a précédée
- Expiration détendue

### Satisfaction

- Équilibre intérieur, aucune envie de posséder quelque chose de plus ni autre chose
- Élément déclencheur : les attentes correspondent au vécu
- Élément essentiel du bien-être
- En rapport avec des processus émotionnels tels que la motivation

### Amour

- Forte affection ressentie envers une personne proche
- Émotion positive la plus forte qui soit, plus forte que l'affection, dure plus longtemps que le sentiment amoureux
- Sensation agréable de chaleur dans tout le corps

### Pitié

- Empathie vis-à-vis de la souffrance des autres, lien émotionnel
- Égoïste en partie ; on est content de ne pas se trouver dans cette situation
- À différencier de la compassion ; être suffisamment détaché pour adopter un point de vue objectif

## « L'humour est un atout précieux. »

Nos réactions émotionnelles sont à la fois liées à nos gènes et à notre vécu. Andrea Samson, psychologue, nous parle de l'inné et de l'acquis.

### Madame Samson, quel est l'impact des émotions sur notre personnalité ?

Il faut poser la question autrement : à quel point notre personnalité influence-t-elle notre ressenti émotionnel ? Notre personnalité est en grande partie déterminée par nos gènes et relativement stable. Même si certaines facettes de notre personnalité changent, il existe certaines structures qui nous accompagneront tout au long de notre vie.

### De quelles structures parlez-vous ?

L'expérience émotionnelle peut être considérée comme un trait de personnalité lorsqu'une personne a tendance à avoir un ressenti semblable ou à réagir de manière similaire en termes d'émotions dans certaines situations. Lorsqu'elle a par exemple tendance à être irritable, qu'elle éprouve de la peur ou qu'elle réagit plutôt avec gaieté.

### L'irritabilité et la gaieté sont des traits de personnalité ?

Il existe cinq principaux traits de personnalité. En font par exemple partie le neuroticisme et l'extraversion. Le neuroticisme englobe les tendances liées aux émotions plutôt négatives, telles que la peur, les troubles psychosomatiques, une faible estime de soi ou l'irritabilité. Les personnes extraverties sont, quant à elles, plus ouvertes, plus sociables, plus impulsives et ont tendance à rester

positives. La question est la suivante : naît-on avec ces structures ou non ? Et quel est leur impact sur nos expériences d'un point de vue émotionnel ?

### Alors ? Quels traits de caractère sont innés et lesquels sont acquis ?

Nous sommes bien entendu influencés par notre vécu. Mais notre personnalité est toujours le résultat d'une interaction entre les expériences vécues et nos caractéristiques génétiques. Si l'on réagit de manière plutôt négative en raison de sa prédisposition génétique, des conditions de vie défavorables peuvent encore renforcer cela. Un trouble psychique peut éventuellement en résulter plus tard.

## « Année après année, nous apprenons à comprendre et à réguler nos émotions. »

### Quel trouble pourrait en résulter ?

Si un enfant est victime d'abus émotionnel alors qu'il est déjà plutôt instable émotionnellement en raison de ses prédispositions génétiques, cela augmente le risque qu'il souffre d'un trouble psychique plus

tard. Si, en plus, il n'a aucune personne de confiance ni aucun véritable ami, il pourra plus difficilement surmonter cette expérience malheureuse. L'enfant peut alors développer des angoisses plus intenses, ce qui peut avoir un impact sur son caractère.

### Comment surmonter les situations stressantes ?

Année après année, nous apprenons à comprendre et à réguler nos émotions. Nous apprenons les stratégies requises pendant notre enfance et notre adolescence, mais nous pouvons également perfectionner ces stratégies à l'âge adulte. Il s'agit de reconnaître les émotions, de bien les identifier et de développer des stratégies saines afin de les préserver, de les atténuer ou de les renforcer.

## Il convient donc de se pencher davantage sur ses émotions ?

Oui, cela peut aider à mieux comprendre ses émotions, à élargir ses stratégies, mais également à apprendre à connaître ses limites. Toutefois, on peut aussi en faire trop. Dans ce cas, on se concentre continuellement sur les composantes physiques des émotions, comme la respiration ou le pouls, sans pour autant pouvoir les identifier ni les calmer, ce qui peut renforcer les angoisses.

## Réprimer ses émotions peut-il également être une stratégie ?

Dans certaines situations, réprimer ou dissimuler ses émotions peut s'avérer utile. Par exemple, dans le cadre d'un entretien d'embauche ou d'un examen. Toutefois, réprimer ses émotions n'est pas une stratégie bénéfique à long terme. Celles et ceux qui répriment leurs émotions de manière continue développent plutôt des angoisses ou d'autres troubles du comportement.

## Quel est le comportement idéal d'un point de vue émotionnel ?

L'équilibre émotionnel est essentiel pour notre santé. Il s'agit de ne pas être constamment dans un état d'agitation, mais de pouvoir relativiser certaines choses, et d'être ainsi capable de prendre une certaine distance ou d'adopter une autre perspective. De plus, l'humour est un atout précieux ici. Il convient également d'aborder les problèmes et d'essayer de les résoudre. ●



La Pre Andrea Samson effectue des recherches sur les émotions et sur la manière dont les personnes, avec et sans troubles du développement, les régulent. Elle est professeure boursière à l'Institut de pédagogie curative de l'Université de Fribourg et à la faculté de psychologie d'UniDistance Suisse.

## Se sentir mieux

### Comment mieux gérer ses propres émotions ? Voici plusieurs suggestions.



#### Tournez la situation en ridicule

Une situation vous est désagréable ou vous êtes en colère contre quelque chose ou quelqu'un ? Essayez de réagir avec humour. Ne prenez pas tout à cœur.

#### Remettez-vous au jeu !

Au jeu, on passe facilement de la frustration à la joie. Les jeux de société constituent un excellent test de compétences émotionnelles. En particulier chez les enfants, qui apprennent alors à gérer leurs émotions de manière ludique.

#### Ne soyez pas trop sévère envers vous-même

La pression liée à la performance et le perfectionnisme sont des modèles de comportement acquis. Si cela vous fait souffrir, essayez d'adopter une attitude plus détendue vis-à-vis de vos exigences. Vos objectifs sont-ils réalistes ? Apprenez à prendre vos distances et à déconnecter.

Certaines phases de notre vie impliquent des modifications hormonales ayant à la fois des répercussions sur notre corps et sur nos émotions.

### Puberté

Entre l'enfance et l'âge adulte, on traverse de grands bouleversements physiques et psychologiques. Chez les filles comme chez les garçons, la puberté débute tout d'abord par l'action à parts égales des œstrogènes et de la testostérone. Ce rapport change au cours de la puberté. Chez les jeunes femmes, ce sont les œstrogènes qui finissent par prendre le dessus, tandis que chez les garçons, c'est la testostérone. Chez nombre de jeunes, ces variations hormonales cycliques provoquent des sautes d'humeur importantes, de l'irritabilité, une agitation intérieure, de l'anxiété et de l'abattement.

### Sentiment amoureux

Lorsque l'on tombe amoureux, le cerveau est submergé par différentes hormones dont la dopamine, l'adrénaline, les phéromones et la testostérone. Ces neurotransmetteurs suscitent l'euphorie et l'excitation. La phényléthylamine, hormone qui augmente le désir et le sentiment de bonheur, provoque alors les fameux picotements que l'on ressent dans l'estomac, mais aussi les troubles de la concentration. Après les premiers émois, quand l'amour et la relation se consolident, l'ocytocine, l'hormone qui favorise les relations, gagne en importance. Ce neurotransmetteur augmente la confiance en l'autre, l'empathie, la serviabilité et le sentiment d'intimité et de complicité.

### Grossesse

Le changement hormonal survenant pendant la grossesse fait que celle-ci se déroule sans problème et que le bébé se développe bien. Parmi les principales hormones de la grossesse, on trouve les œstrogènes, les gestagènes (surtout la progestérone) ainsi que la gonadotrophine chorionique humaine (hCG). C'est également à cause de ces hormones que de nombreuses femmes enceintes sont nerveuses, irritables, anxieuses, voire dépressives. En règle générale, ces sautes d'humeur disparaissent toutefois après le premier trimestre de grossesse. C'est alors le placenta qui se charge de produire les hormones, dont le taux revient à la normale. L'ocytocine, également appelée hormone du câlin, occupe une place importante pendant l'accouchement et la phase d'allaitement. C'est elle qui déclenche les contractions puis l'éjection du lait maternel. L'ocytocine renforce en outre le lien et la confiance entre la mère et l'enfant.

### Ménopause

De nombreuses femmes souffrent d'un déficit hormonal dans la seconde moitié de leur vie. Le taux d'hormones sexuelles (œstrogène et progestérone) diminue, et les femmes perdent leur fertilité. Accès de sueur, troubles du sommeil, douleurs articulaires et musculaires, mais aussi irritabilité et instabilité psychique... Telles sont les conséquences fréquentes de ce changement hormonal. Ce phénomène touche également les hommes, même s'ils en souffrent moins. La raison : leur corps a beaucoup plus de temps pour s'habituer à ce changement, car leur taux de testostérone baisse de manière continue à partir de 30 ans, et ce, en quantité très faible. C'est pourquoi la plupart des hommes ne subissent pas de sautes d'humeur importantes dues aux hormones.



## Le côté obscur

Les émotions positives peuvent vite devenir négatives et prendre une dimension pathologique. La frontière est très floue.

La colère, la haine et le désespoir sont des émotions négatives. La joie, l'intérêt et le bonheur des émotions positives. Cette équation semble logique, mais trop simple. Une émotion négative comme la colère peut être ressentie comme positive pour celui ou celle que cela défoule. À l'inverse, une émotion positive comme l'amour peut se transformer en obsession et détruire des relations. Le rire est positif. Les moqueries sont pourtant négatives. La joie est positive. Se réjouir du malheur des autres, négatif. Quand on joue, on se sent bien. Mais en cas d'addiction au jeu, si toute la famille se

retrouve ruinée, on finit vite par se sentir mal. Les émotions sont complexes. Les scientifiques les classifient selon différents aspects: la subjectivité, la composante physique (pupilles dilatées ou visage pourpre), l'expression de l'émotion dans la voix ou sur le visage, la tendance à l'action et sa propre perception de l'élément déclencheur de l'émotion. Pour savoir si une émotion est positive ou négative, outre son évaluation subjective, il faut se demander quelles seront les conséquences au sein de la société et comment cette émotion sera acceptée.

### Le stress psychologique est décisif

Nous nous demandons parfois si les émotions intenses et handicapantes sont « normales » ou si elles sont pathologiques. Là encore, la frontière n'est pas très claire. Pour les thérapeutes, il faut tenir compte du poids de la souffrance ressentie pour répondre à cette question. Le manuel diagnostique international spécialisé dans les troubles psychiques aide à une meilleure interprétation. ●

#### Des émotions perdues

Le manque apparent d'émotions peut lui aussi être pathologique, comme en témoignent les exemples suivants :

- **Anhédonie** : symptôme de la dépression. Les personnes touchées ne ressentent pas de sentiments positifs.
- **Alexithymie** : les personnes concernées ont du mal à reconnaître leurs sentiments, à les identifier ou à mettre un nom dessus.

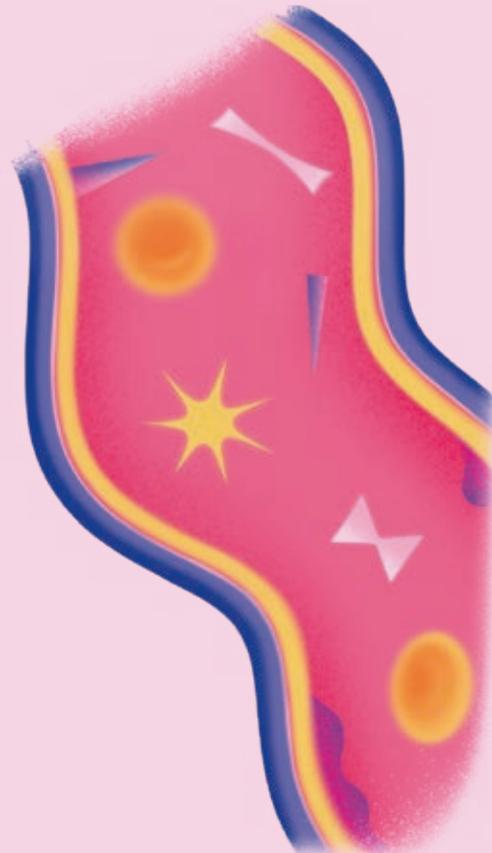
La plupart des cellules nerveuses de notre cerveau communiquent entre elles via des substances chimiques. Il est toutefois facile d'influencer ce système.

Qu'ils soient d'origine végétale ou le résultat d'une production artificielle, les drogues ou les médicaments peuvent influencer la machinerie complexe de nos cellules nerveuses de diverses manières. Par exemple en imitant les neurotransmetteurs, en empêchant leur recapture dans les cellules nerveuses ou en bloquant leur effet.



En fonction de la substance, des émotions telles que la joie ou le bonheur surgissent. Certaines substances influencent le système de récompense. On se sent alors détendu ou satisfait. D'autres ont un effet positif sur l'humeur. D'autres encore ôtent le « point culminant » des émotions positives et négatives. Et certaines nous confèrent une sensation d'invincibilité.

Après un certain temps, le corps élimine la substance ou évacue cette dernière dans le sang. Selon la substance utilisée, des toxines s'accumulent dans le corps. La personne peut alors ressentir une sensation d'épuisement ou être de mauvaise humeur. Elle peut aussi être anxieuse, souffrir de troubles du sommeil, être irritable, voire souffrir de psychoses. Et comme le corps souhaite connaître à nouveau ces émotions positives, certaines substances peuvent entraîner une dépendance.



Le médecin et naturaliste Paracelse (env. 1493–1541) le disait déjà : « C'est la dose qui fait le poison. » Autrement dit : administrée en petite quantité, une substance pourra, par exemple, avoir un effet curatif, tandis qu'une forte dose de cette substance sera un véritable poison pour l'organisme. Il convient donc d'utiliser avec prudence toute substance psychoactive, quelle qu'elle soit.

## Les ordinateurs et autres machines peuvent-ils comprendre nos émotions ? Des machines ressentant des émotions pourraient-elles bientôt voir le jour ?

Nous utilisons d'ores et déjà des systèmes qui comprennent les émotions humaines : les smartwatches affichent des données relatives à notre fréquence cardiaque, donnant ainsi des renseignements fiables sur notre niveau de stress. Et dans les études de marché, on essaie de déterminer la popularité de certaines publicités auprès du public à l'aide de ce que l'on appelle l'intelligence émotionnelle artificielle. Pour ce faire, des programmes informatiques analysent des enregistrements volumineux comportant des informations biométriques telles que des mimiques, des voix ou des postures. Beaucoup de ces systèmes sont cependant loin d'être parfaits.

### Ce dont rêve la recherche

Qu'il s'agisse de publicité, de politique de sécurité, de gestion ou de médecine, l'intelligence émotionnelle arti-

#### La « vallée de l'étrange »

Si un robot ressemble vaguement à un humain, nous le rejeterons, mais si la ressemblance est parfaite, nous le trouverons sympathique. C'est ce qu'affirmait Masahiro Mori, roboticien, en 1970. Sa théorie de la « vallée de l'étrange » fait encore aujourd'hui l'objet de discussions parmi les scientifiques.

ficielle constitue un domaine riche en possibilités dans de nombreux secteurs. Par exemple, l'Institut Fraunhofer travaille à la conception d'un robot dont l'objectif serait d'aider de manière ludique les enfants autistes à reconnaître leurs émotions. Le secteur automobile travaille à l'évaluation des mimiques des automobilistes afin d'identifier la fatigue à temps. Et bientôt, le nombre de tâches à

accomplir dans le cadre de notre travail pourrait varier en fonction de notre humeur.

Les robots éprouvant des émotions relèvent encore de la science-fiction. En effet, les machines ne disposent pas des conditions biochimiques, génétiques et hormonales requises pour ressentir des émotions humaines et, de plus, il leur manque une conscience de soi élémentaire. Ainsi, les sympathiques robots animaux utilisés pour interagir avec les personnes atteintes de démence peuvent certes déclencher des émotions, mais pas en éprouver. ●



## En extase

L'enthousiasme est immense. Des fans de Michael Jackson attendent l'arrivée de leur idole en poussant des hurlements d'enthousiasme. Cet enregistrement date de 1985. Le « roi de la pop » était alors au sommet de sa gloire.

# Des émotions fortes

La frontière est souvent ténue entre joie et peine. C'est parti pour un voyage tout en images sur le thème des émotions !



### Cris de joie, puis désarroi

Voilà à quoi ressemble la déception : réaction du footballeur de l'équipe nationale suisse, Ruben Vargas (22 ans), après avoir tiré au-dessus du but, lors du penalty décisif du match de quarts de finale de la Coupe d'Europe 2021 contre l'Espagne. À l'inverse, le soulagement de Belinda Bencic se lit sur son visage. Elle peut laisser libre cours à sa joie : cette photo a été prise après sa victoire en quarts de finale du « bett1open » 2022 de Berlin. Il s'agit d'un tournoi de tennis du WTA Tour, disputé sur gazon.



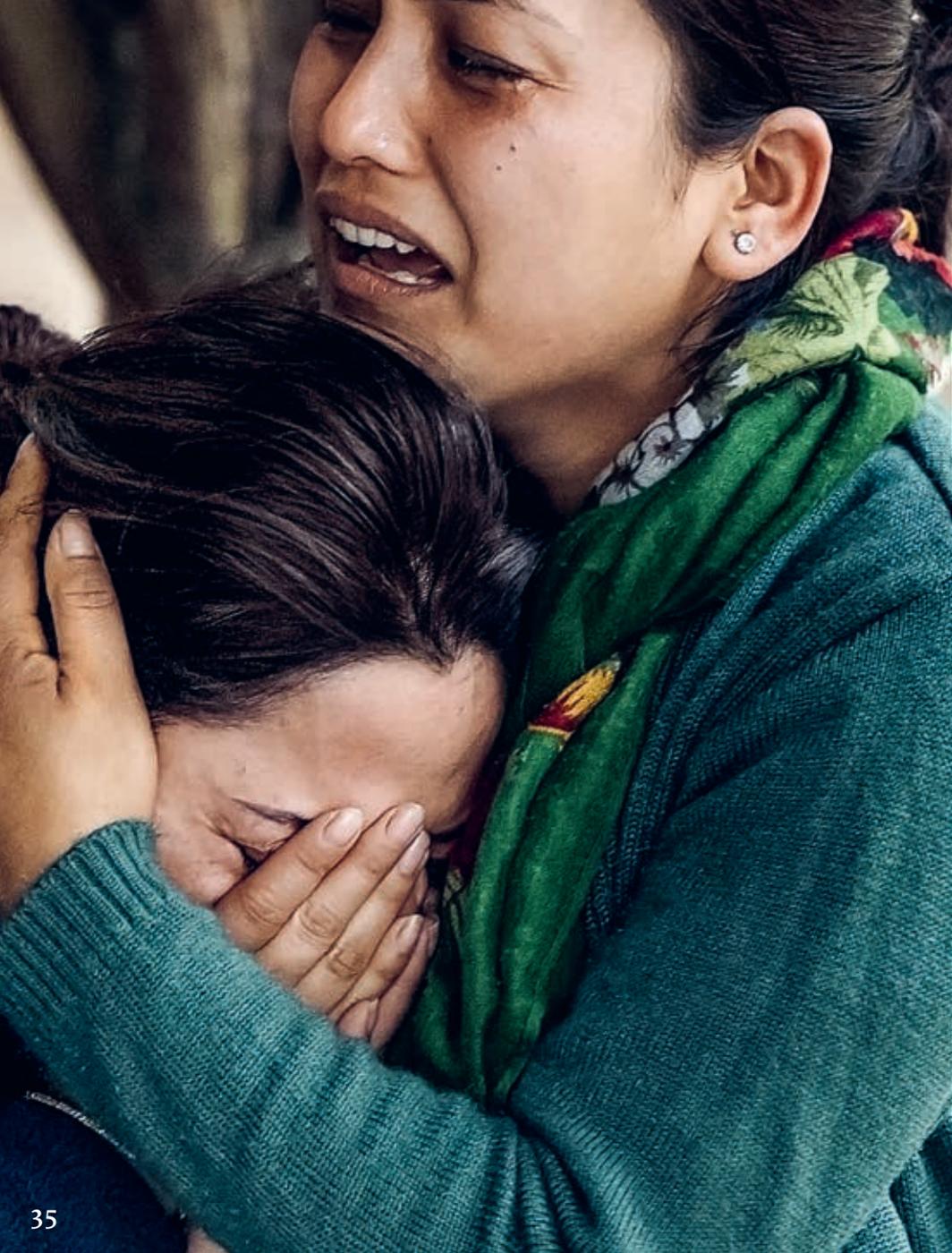
#### Envie de se revoir et retrouvailles

Enfin ! Le Sud-Coréen Jeong-Okm (100 ans) et sa sœur, la Nord-Coréenne Jeong-Hwa (85 ans), peuvent enfin à nouveau se prendre dans les bras. En raison des tensions qui règnent entre leurs pays respectifs, ils n'avaient pas pu se retrouver depuis 60 ans. Cette photo date de 2018. La photo de droite est plus récente, elle montre une famille américaine. Un grand-père rend visite à sa famille pendant la pandémie de COVID-19 et reste devant la maison pour des raisons de sécurité.



#### Amour et haine

Voici différents types de contacts physiques. À gauche, Alexander Dreymon et Ossian Perret se sautent à la gorge dans la série *The Last Kingdom* (2015–2022). À droite, Kate Winslet et Leonardo DiCaprio se serrent étroitement l'un contre l'autre dans le film *Titanic* (1997). Ce couple de rêve a joué l'amour éternel comme personne.



### **Tristesse et joie**

Ces deux photos parlent de proximité. À gauche, deux femmes de Katmandou, au Népal, fondent en larmes, car un de leurs proches a été victime d'un accident. En 2016, un avion s'est écrasé dans les montagnes après le décollage. Les 23 personnes présentes à bord sont toutes décédées. Tandis que ces personnes sont en proie à une immense tristesse, d'autres vivent le miracle de la naissance à un autre endroit du monde. Un nouvel amour voit le jour.

## Compétences émotionnelles

Les personnes faisant preuve de compétences émotionnelles vivent mieux et sont plus épanouies. Quelles sont les facultés requises pour cela et comment y travailler ?

Êtes-vous empathique ? Pouvez-vous parler de vos émotions et prendre parfois du recul sur le plan émotionnel ? La manière dont nous percevons les émotions ou dont nous les gérons définit notre relation par rapport à nous-mêmes, mais également par rapport aux autres.

Pour faire preuve de compétence ou d'intelligence émotionnelle, il faut de nombreuses capacités et compétences. Parmi celles-ci, la compassion, la capacité à communiquer... Ou celle de se motiver soi-même. Selon les découvertes les plus récentes issues de la recherche, de telles compétences apportent une contribution notable au succès personnel et professionnel, ainsi qu'à son propre bien-être.

En règle générale, les personnes faisant preuve de compétence émotionnelle savent régler les conflits de manière constructive. Elles peuvent entretenir des relations et des amitiés, elles savent bien prendre soin d'elles-mêmes, et c'est pourquoi on les dit souvent satisfaites et équilibrées. Les cinq capacités figurant aux pages suivantes sont notamment décisives.



## Puis-je aborder efficacement d'autres personnes ?

Posséder des compétences sociales, c'est être capable de reconnaître les sentiments des autres et savoir les gérer de manière judicieuse. Les personnes ayant des compétences sociales sont capables de nouer des liens avec d'autres personnes et de les entretenir. Elles savent gérer les conflits, ont des qualités de direction et sont capables de former des équipes et de les diriger.

### Posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que j'aime travailler avec d'autres personnes ?
- Puis-je facilement nouer des liens avec d'autres personnes ?
- Quelles relations de confiance est-ce que j'entretiens ? Ou : qu'en est-il de ma confiance en mes relations ?
- Qu'en est-il de ma compréhension de mon monde ou du monde des autres ?

## Est-ce que j'arrive à m'exprimer clairement ?

Faire preuve d'un bon sens de la communication fait partie des compétences émotionnelles. Cela signifie deux choses : être capable de s'exprimer de manière claire et intelligible, et ainsi de communiquer ses requêtes et ses besoins de manière compréhensible. Mais aussi d'écouter les autres activement et attentivement, et de prendre au sérieux ce qu'ils disent.

### Par conséquent

- Vous devez laisser du temps à votre interlocuteur ; laissez-le s'exprimer. Posez des questions et essayez de lire entre les lignes. Évitez de le juger ou de lui donner des leçons.
- Faites preuve de courage. Dites ce que vous avez sur le cœur.
- Essayez de vous exprimer en employant un vocabulaire varié.
- Faites un compliment à quelqu'un.
- Acceptez les avis critiques et passez-les en revue.
- Et rappelez-vous : parfois, un geste ou une action en dit bien plus que des mots.





## Pourquoi cela me met-il tellement en colère ?

La perception consciente de soi est le premier pas vers l'étude de soi-même. Il faut d'abord être conscient de ses sentiments et les reconnaître avant de pouvoir les contrôler dans une prochaine étape. On ressent particulièrement la différence entre le fait de simplement vivre une émotion et le fait de reconnaître une émotion vécue lorsqu'on est sujet au stress et que cela nous fait réagir de manière excessive. En affinant sa perception de soi et en percevant les émotions de manière plus consciente, on peut gérer et contrôler ses propres réactions de manière plus active lorsque l'on est confronté à des situations exigeantes.

### Posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce que je ressens dans certaines situations ?
- Comment est-ce que je me sens ici et maintenant ?
- Comment est-ce que je me sens en ce moment ?

## Ça ne va pas ?

Avoir de l'empathie signifie pouvoir ressentir les émotions de l'autre. Cela revient à se mettre à la place des autres, à comprendre leur situation et leurs points de vue et à y réagir de manière adéquate. Il s'agit de faire preuve de compréhension et de respect pour les actions et le mode de pensée des autres. C'est pourquoi le ressenti et l'observation occupent une place très importante dans l'apprentissage de l'empathie.

### Essayez la chose suivante :

- Essayez de bien prendre conscience de votre environnement et des personnes qui vous entourent. Entraînez-vous à appréhender le monde en ouvrant vos sens.
- Abordez les gens sans préjugés.
- Mettez-vous à la place de l'autre : concentrez-vous sur votre interlocuteur, sur ses pensées, ses émotions et ses besoins, et faites-les passer avant vos propres points de vue et émotions.
- Faites preuve de compréhension vis-à-vis des autres, prenez leurs problèmes au sérieux.





## Comment rester positif malgré tous les problèmes ?

Les sentiments et les émotions peuvent nous motiver. Nous pouvons essayer d'influencer positivement nos émotions grâce à nos pensées. Quelque chose vous a mis en colère ? Servez-vous de cette colère. Si vous arrivez à vous motiver, vous aurez toujours la force de continuer et disposerez d'une plus grande tolérance à la frustration. Toutes les expériences positives sont enregistrées dans une zone particulière de notre cerveau, appelée « centre de récompense ». Celui-ci libère alors de la dopamine, un neurotransmetteur déclenchant la satisfaction, la joie et le bonheur. Le système de récompense s'active toutefois également après avoir surmonté une situation difficile. En effet, les hormones du stress entraînent une augmentation de l'activité et de la tension physiques et mentales. Ces hormones peuvent également inciter le corps à produire de la dopamine... ce qui rendra heureux. Un événement d'abord ressenti comme négatif et éprouvant sera alors évalué et enregistré comme étant positif.

### Posez-vous les questions suivantes :

- Comment puis-je changer la situation actuelle ?
- Qu'ai-je fait pour la rendre bonne ou mauvaise ?
- Que puis-je faire différemment la prochaine fois ?
- Quels atouts devrais-je mettre davantage à profit ?

## Le bonheur est dans l'assiette

Manger nourrit également l'âme.  
Pour renforcer son mental, certains nutriments sont nécessaires.

Notre bonheur ne dépend pas seulement de la réalisation de nos rêves. Il faut aussi y contribuer d'une manière un peu plus banale : en apportant à notre organisme sa dose quotidienne de vitamines et de minéraux. Le corps a besoin de ces nutriments pour produire les hormones du bonheur. Elles jouent un rôle décisif pour notre bien-être. Parmi les neurotransmetteurs les plus connus, nous pouvons citer la sérotonine, la dopamine et l'endorphine. Elles agissent comme une drogue sur notre mental et donc sur nos émotions. Un grand nombre d'hormones du bonheur sont produites dans les cellules nerveuses de notre cerveau. Mais pas seulement. La sérotonine est produite à 95 % par les intestins. La connexion intestin-cerveau est donc également importante pour notre équilibre psychologique.

Notre corps n'est pas en mesure de produire lui-même tous les nutriments nécessaires à la fabrication des hormones du bonheur. C'est pourquoi nous devons

les lui apporter par la nourriture, et ce, en quantité suffisante. Nous devons donc avoir une alimentation diversifiée et équilibrée. Pour jouir d'une bonne santé psychique, nous avons surtout besoin d'acides gras oméga-3, de magnésium, de fer, de calcium, d'iode, de chrome, de potassium, de sélénium et de tryptophane, un acide aminé essentiel. Certains aliments contiennent une quantité particulièrement importante de ces sources d'énergie ➔ p. 46-47.

### Point d'extase

Le point d'extase (Bliss Point) désigne la concentration optimale de sucre, de graisse ou de sel dans les produits alimentaires. Il active le système de récompense dans notre cerveau. C'est pourquoi il joue un rôle décisif dans la fabrication des aliments industriels.

### La sérotonine, hormone du bien-être

La sérotonine aide à lutter contre la fatigue, la mauvaise humeur et les humeurs dépressives, et procure une sensation de satiété, de calme et de satisfaction. Le taux de sérotonine peut être augmenté en absorbant des nutriments présents dans certains aliments, mais également en s'exposant au soleil.

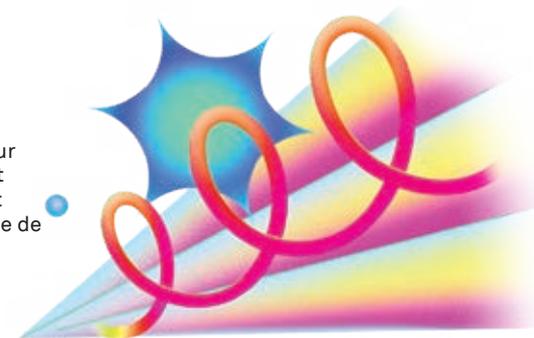


### L'endorphine, hormone de l'énergie

L'endorphine peut soulager la douleur, diminuer la sensation de faim, réguler la production des hormones sexuelles et améliorer notre humeur. Cette hormone procure de la force tout en ayant un effet apaisant.

### La dopamine, hormone de la motivation

La dopamine est un neurotransmetteur présent dans le cerveau qui a un effet excitant. Elle produit un effet exaltant bref et stimule l'organisme. La poussée de dopamine a un effet euphorisant et augmente ainsi notre intérêt et notre motivation.



## Nourriture pour l'âme

Pour préserver notre équilibre psychologique, nous avons besoin des bons nutriments. Ces nutriments sont présents en grande quantité dans différents aliments.

CONSEILS

- 1 Fer
- 2 Calcium
- 3 Iode
- 4 Chrome
- 5 Potassium
- 6 Sélénium
- 7 Tryptophane
- 8 Capsaïcine
- 9 Gingérol
- 10 Magnésium
- 11 Acides gras Oméga-3



# Motivation et récompense

Le système de récompense de notre cerveau nous motive en sécrétant les hormones du bonheur. Cela nous aide aussi à faire ce que nous n'aimons pas.

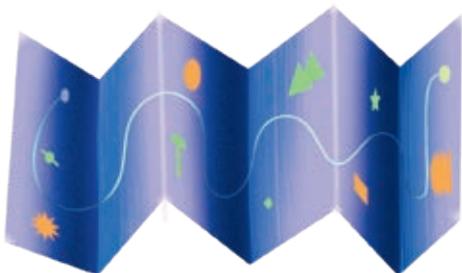
La perspective d'obtenir une récompense nous pousse à agir. Cette réaction est due à notre système neuronal de récompense qui se déclenche pour des motifs innés, comme la faim ou la reproduction, mais il nous aide aussi à accomplir des choses qui nous semblent difficiles, comme remplir une déclaration d'impôts ou réviser. Les astuces suivantes vous permettront d'activer votre système de récompense :



1. Fixez-vous un **objectif** clair et réaliste. Dites-vous par exemple : « Je souhaite réussir mon examen et obtenir mon diplôme. »

2. Donnez un **sens** à ce que vous faites. Par exemple, demandez-vous pourquoi vous réviser. « Ce diplôme est important pour mon travail. Il me permettra de gravir les échelons et de gagner un salaire plus élevé. »

3. Répartissez votre objectif à court, moyen et long termes. Vous connaîtrez ainsi régulièrement des **mini-succès**. Cela vous permettra de traverser les périodes difficiles et réduira le stress.



4. Lorsque vous faites quelque chose que vous n'aimez pas, adoptez un **état d'esprit positif**. Appuyez-vous sur quelque chose qui vous fait du bien.



5. **Célébrez** chaque objectif intermédiaire. Qu'est-ce qui vous motive ? Votre plat préféré, une sortie, un massage, une partie de jeux vidéo ? Faites appel à votre créativité. La récompense ne doit toutefois pas devenir une habitude néfaste pour la santé. Tout est question de dosage.

## Comment fonctionne le système de récompense ?

Notre système de récompense nous procure joie et envie et nous incite ainsi à faire ou à ne pas faire telle ou telle chose. L'élément déclencheur est toujours un motif (p. ex. la faim). Certains motifs sont innés, d'autres acquis et différents selon les individus. La reconnaissance, le succès ou encore la possession sont acquis. Exemple :

- Les stimuli déclenchant l'envie sont multiples : une image, une odeur, un bruit ou une action (p. ex., l'odeur du pain frais).
- Certaines zones du cerveau réagissent à ce stimulus et nous poussent à assouvir ce besoin. Cela nous ouvre l'appétit.
- La perspective d'obtenir une récompense motive. Rien que le fait d'imaginer le goût de ce pain nous rend heureux. Nous en achetons.
- Nous croquons dedans ! Les hormones du bonheur sont alors libérées.
- La source de cette joie s'enregistre comme motif. Nous en redemandons.

Il est possible d'activer sciemment ce système de récompense en recherchant des objectifs motivants dans le cadre du travail, de l'apprentissage ou de la santé. L'important est que ces objectifs soient réalistes, et qu'ils soient régulièrement sources de succès.

## Vrai ou faux ?

Les émotions font l'objet de nombreux mythes. Démêlons le vrai du faux.

### Les animaux n'ont pas d'émotions



Faux. Eux aussi ressentent des émotions. Les singes ont honte lorsqu'ils commettent une erreur. Les éléphants sont en deuil quand ils perdent un des leurs. Et les chats peuvent parfois devenir les meilleurs amis de leurs proies.

### Les émotions sont contagieuses

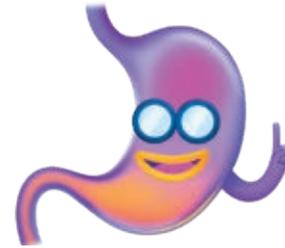
Vrai. Les neurones miroirs du système nerveux permettent d'imiter inconsciemment la mimique, la voix ou la posture de notre interlocuteur



jusqu'à ce que nous ressentions la même émotion. C'est pourquoi nous sommes sur nos gardes lorsque quelqu'un

a peur, ou que nous rions davantage lorsque nous regardons une série TV avec des rires enregistrés.

### On peut toujours se fier à son intuition



Pas toujours. Les décisions impulsives ne sont pas toujours fiables ; tout dépend des impressions et des connaissances répertoriées. Une personne avec beaucoup d'expérience dans un domaine peut plus se fier à son intuition qu'une autre avec peu, voire aucune expérience.

### Les femmes sont plus lunatiques

C'est un mythe. Les études le montrent : en moyenne, les femmes ne sont pas plus sujettes aux sautes d'humeur que les hommes. De nombreux facteurs influencent les hauts et les bas émotionnels et pas seulement les hormones.



Toutes les cultures expriment leurs émotions de la même manière



Faux ! Dans les cultures asiatiques, on a davantage tendance à réprimer ses émotions. Les Asiatiques ne souhaitent pas troubler l'harmonie de la société. Les yeux sont donc la partie du visage la plus expressive. En Occident, où on laisse davantage libre cours à ses émotions, c'est la bouche la plus expressive. Les émoticônes soulignent cette différence culturelle. Les Asiatiques utilisent (^\_^) pour exprimer un sourire. En Occident, nous utilisons :-).

Les personnes qui ne montrent pas leurs émotions sont froides



Faux. Les adultes sont capables de faire la différence entre émotions et expressions émotionnelles. On peut donc dire que les

eaux calmes sont profondes : montrer peu d'émotions ne signifie pas ne pas éprouver de sentiments, au contraire.

Les émotions ne siègent que dans l'hémisphère droit du cerveau



Faux. L'hémisphère gauche est considéré comme le plus rationnel. Il s'active toutefois lorsque des émotions entrent en jeu. Les scientifiques pensent que l'hémisphère gauche reconnaît la raison de ces émotions et que l'hémisphère droit les concrétise.

Les émotions négatives ont aussi des avantages

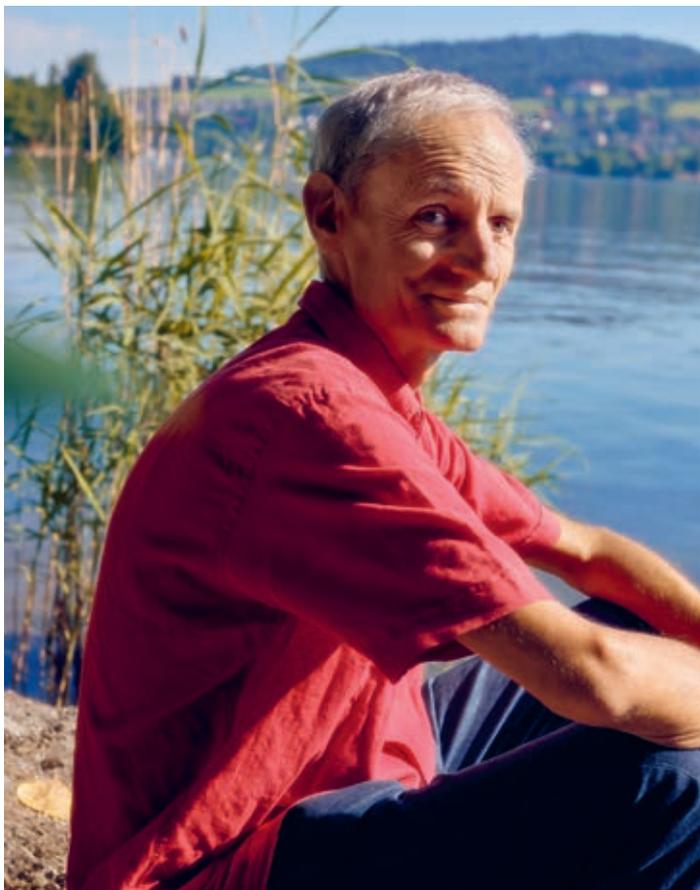
Vrai. Les émotions négatives sont souvent désagréables, mais sont utiles la plupart du temps. La colère peut



aider à réparer les torts. La peur permet d'éviter le danger. Quant à l'envie, elle nous permet d'améliorer notre situation. ●

## Des parcours émouvants

Profonde tristesse, fortes anxiétés et euphorie. Trois personnes racontent.



Henry Rubi a appris à surmonter ses peurs. Aujourd'hui, il s'engage en faveur des autres.

### Henry Rubi, 64 ans, souffre de troubles de l'anxiété depuis sa jeunesse

« Ma vie est marquée par une phobie sociale très forte. Tout a commencé par des nuits blanches quand j'étais encore écolier. À 20 ans, je suis tombé amoureux. Toute proximité avec cette femme déclenchait chez moi de fortes angoisses. Je voulais alors tout simplement en finir. J'ai heureusement été pris en charge par le centre de consultation d'urgence pour étudiants qui a réussi à me calmer un peu et m'a transféré dans une clinique psychiatrique. Un jeune médecin-assistant m'a alors pris sous son aile.

Cet homme est devenu ma bouée de sauvetage. Je le voyais deux à trois fois par semaine. J'ai ainsi pu terminer mes études malgré mes angoisses. En dépit de cela, les années qui ont suivi ont été un véritable cauchemar. Je me sentais comme isolé du reste du monde par un mur invisible. J'avais l'impression d'avoir un poids sur la poitrine qui m'empêchait de respirer. À 30 ans, j'ai fait plusieurs voyages en Inde et j'ai embrassé une voie spirituelle. Pour la première fois de ma vie, j'ai vécu des années sans angoisses. J'ai même pu me marier et

fonder une famille. Mes angoisses ont toutefois refait surface plus tard, et nous nous sommes séparés après vingt ans de mariage. J'étais à nouveau au plus bas. Une thérapie axée sur les traumatismes m'a permis d'examiner en profondeur les raisons de mes angoisses. J'ai compris à quel point les négligences émotionnelles auxquelles j'ai été confronté depuis ma plus tendre enfance m'avaient marqué. Grâce à cette thérapie, j'ai pu aller de l'avant. Mes angoisses liées aux relations amoureuses sont toujours là, mais j'ai trouvé le moyen de vivre avec. Par exemple, je suis le président bénévole de l'association Angst- und Panikhilfe Schweiz (APHS), qui vient en aide aux personnes souffrant d'angoisses et d'accès de panique. M'engager pour d'autres personnes victimes de ce problème me donne du soutien et de la stabilité. »

→ [aphs.ch](https://aphs.ch)

**« Je me sentais comme isolé du reste du monde par un mur invisible. »**

**Liliane Meier, 47 ans, a perdu son fils de dix ans**

« Mon fils Lou est mort il

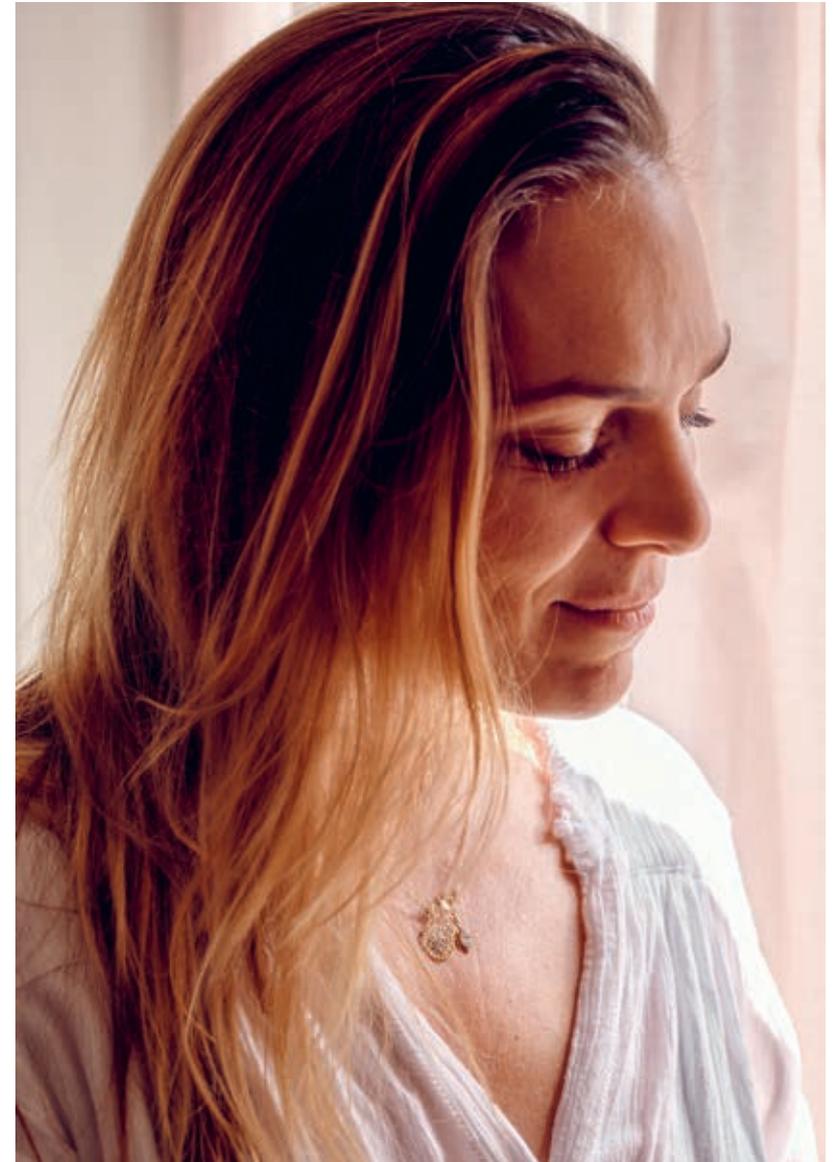
y a trois ans. Il avait alors dix ans. Lou était parti en vacances avec son père et sa sœur tandis que j'étais restée en Suisse. On m'a alors appelée et informée qu'ils avaient eu un accident de voiture et que mon fils était grièvement blessé. Ma famille a été rapatriée en Suisse et je me suis rendue immédiatement à l'hôpital. Ce n'est qu'à ce moment-là que l'on m'a annoncé que mon fils n'avait pas survécu et qu'il était décédé sur les lieux de l'accident.

À ce moment-là, ce fut le choc : mon corps était tout à coup plein d'adrénaline, de tristesse, de

**« Je m'autorise à accueillir la tristesse et je prends le temps nécessaire pour la surmonter. »**

colère et de désarroi. Je me sentais impuissante et je ne comprenais absolument pas ce qui se passait. Tout était si irréel, si incroyable... Un horrible cauchemar. Une fois le premier choc passé, j'ai ressenti de la tristesse et j'ai compris qu'il existait une force supérieure. Quelque chose qui vous prend votre enfant.

Nos idéologies et nos attentes : tout à coup, elles n'ont plus aucune valeur, et on se rend compte que l'on n'est rien, tout simplement. Un grain de poussière dans l'univers. Cette conclusion m'a amenée à réfléchir. Et l'humilité s'est installée. Ce qui était horrible, c'était la sensation de manque, un manque physique. Vous comprenez que vous ne toucherez plus jamais votre enfant ou que vous ne le serrerez plus jamais dans vos bras. Vous ne le verrez pas grandir, vous ne l'entendrez plus ni parler ni rire. Il ne franchira plus jamais le seuil de votre maison.



Liliane Meier a perdu son fils à la suite d'un accident. La spiritualité lui permet de faire face à cette situation.



Cette Zurichoise est coach en méditation et professeure de yoga.

Une fois la phase de choc et de deuil passée, vient la phase de l'acceptation. Je devais encore être présente pour mes deux autres enfants. Lou avait une petite sœur et une grande sœur, qui avaient toutes deux perdu leur frère. Je devais être forte malgré ma faiblesse. Mais je voulais aussi leur montrer que dans la vie, l'on pouvait se réconcilier avec ce genre de situation, aussi terrible soit-elle, et l'accepter. Si vous ne le faites pas, cela vous détruira. Et j'ai pris conscience du fait que tout le monde fait son deuil à sa propre manière. J'ai dû apprendre à accepter ces différentes émotions au sein de ma famille.

Je suis peut-être en mesure de mieux accepter la mort, car j'ai perdu mon père très tôt. J'avais onze ans lorsqu'il est mort. J'ai ensuite lu de nombreux livres qui parlaient d'expériences de mort imminente et de spiritualité, j'ai regardé des documentaires et me suis penchée de très près sur le thème de la mort.

Des années plus tard, cette connaissance m'a sans doute beaucoup aidée lorsque la mort m'a frappée d'une manière bien plus directe et plus brutale. La spiritualité, ou le lien avec la source, l'origine, m'a aussi apporté du soutien.

Je crois fermement au fait que les morts sont présents autour de nous sous une certaine forme. Qu'ils sont toujours là, dans un monde parallèle. Pour moi, mon fils n'est pas mort, il a juste rejoint un autre monde. Je communique souvent avec lui, je lui parle, je ressens sa présence et suis attentive aux signaux qu'il m'envoie. Bien entendu, il m'arrive encore de pleurer ou d'être triste. Dans ces moments-là, je m'autorise à accueillir cette tristesse et je prends le temps nécessaire pour la surmonter. Pour moi, le plus important, c'est toujours d'avoir le temps d'accepter cette émotion et d'être là. »

→ [lilianemeier.com](http://lilianemeier.com)

**Patrick Switzer, 35 ans,  
a besoin d'une poussée  
d'adrénaline**

«Je trouve génial que mon corps produise de l'adrénaline. C'est ma drogue à moi, une drogue naturelle, que je peux utiliser de manière saine. En effet, outre mes activités telles que le skate, l'escalade ou encore le parapente, j'exerce celle de thérapeute craniosacral. À ce titre, je m'occupe beaucoup du corps et de ses fonctions. Je sais ainsi exactement ce qui se passe avec mon corps lorsque je pratique le downhill avec mon skateboard.

Lorsque je descends les routes à plus de 100 km/h avec mon skateboard, je suis conscient des dangers. «Race smarter, not faster», telle est ma devise. C'est pourquoi je me prépare toujours comme il faut. Ainsi, je veille à dormir suffisamment, je prends en compte les personnes avec lesquelles j'effectue la descente, la qualité de la route, la météo... Je vérifie tous les facteurs ayant une quelconque influence sur mon parcours.

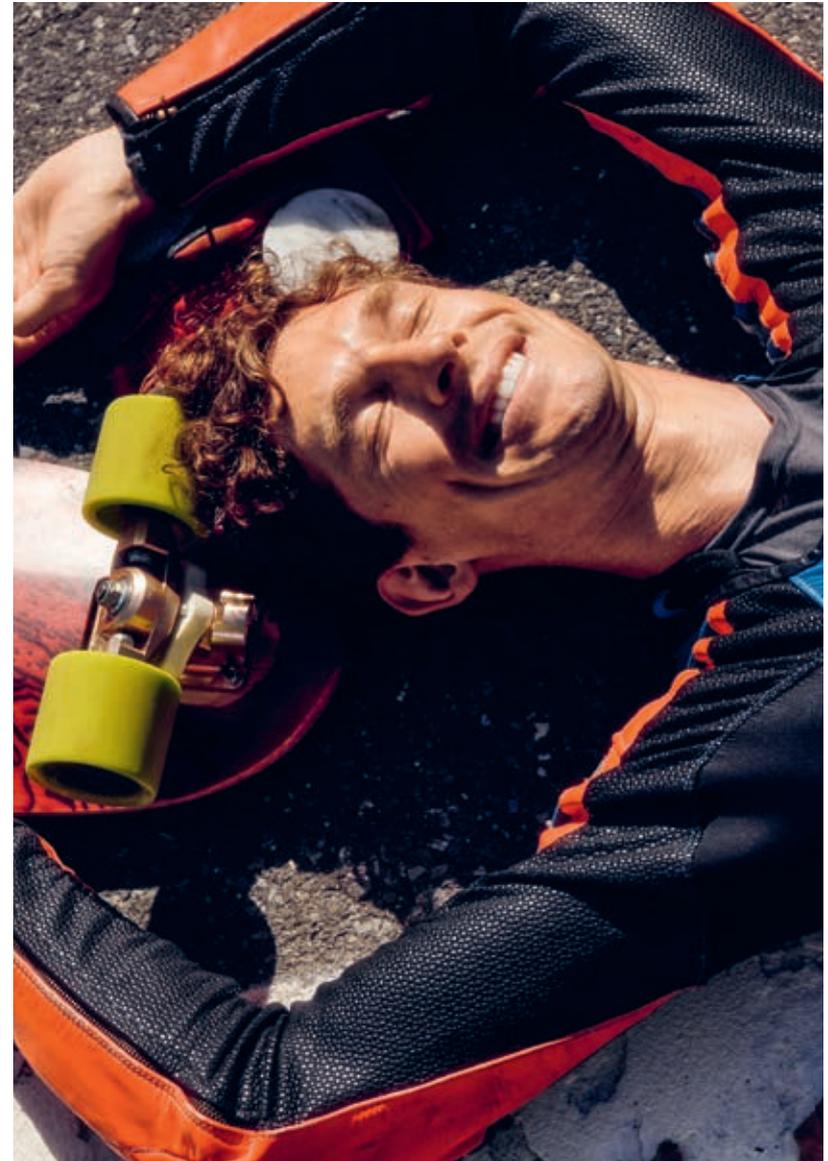
Je suis donc toujours parfaitement préparé, aussi bien d'un point de vue physique que mental. Je pars toujours en groupe, et nous effectuons la

**« Tout à coup,  
les hormones les  
plus diverses  
sont libérées dans  
tout le corps à  
une vitesse folle. »**

plupart du temps plusieurs descentes à titre d'échauffement, avant de nous lancer pour de bon. Il subsiste toutefois toujours un risque. Souvent, ce n'est qu'après coup que l'on réalise qu'on a frôlé une situation dangereuse. Ce n'est qu'en regardant la vidéo du parcours que l'on s'en rend compte, ou bien en en discutant avec les autres membres du groupe.

Arrive alors le point culminant : tout à coup, les hormones les plus diverses sont libérées dans tout le corps à une vitesse folle, on est euphorique, soulagé, on rit et on se dit : «Wow, ça, je veux le refaire !» C'est une sensation unique et c'est sans doute l'une des raisons pour lesquelles certaines personnes pratiquent ce type de sport, car elles ressentent alors une montée d'adrénaline. » ●

→ [patrickswitzer.com](http://patrickswitzer.com)



Patrick Switzer est triple champion du monde de downhill. Né au Canada, il habite aujourd'hui à Zurich.

# Glossaire

## A

### Adrénaline

Cette hormone est sécrétée par les glandes surrénales. En cas de stress, elle est transmise dans le sang en grande quantité. L'adrénaline mobilise les réserves d'énergie présentes dans le corps, contribuant à accroître la performance. Le cœur bat plus vite et la tension artérielle augmente.

### Affect

L'affect est un terme générique qui désigne les états tels que les émotions et les humeurs. On peut aussi le considérer comme une émotion spontanée et forte, sans grand contrôle cognitif. Parmi les affects typiques, on trouve par exemple la joie ou la colère.

### Alexithymie

Traduit littéralement, ce terme signifie « pas de mots pour les émotions ». Les personnes atteintes d'alexithymie ont du mal à percevoir leurs sentiments de manière différenciée, à mettre un nom dessus et à les identifier. Souvent, elles les interprètent à tort comme des processus purement organiques.

### Anhédonie

Ce terme vient du grec et signifie « aucun plaisir ». Les personnes atteintes de ce trouble n'arrivent pas à ressentir d'émotions positives. Rien ne les réjouit plus et elles n'arrivent pas à se motiver.

## C

### Compétences émotionnelles

Ce terme désigne la capacité à saisir, à évaluer correctement et à réguler ses émotions et celles des autres et à en déduire des actes. Le terme « compétences émotionnelles » est également utilisé comme synonyme d'→ intelligence émotionnelle.

## E

### Émotions

Les émotions sont des réactions à un événement important à nos yeux. Elles comportent cinq composantes : une composante d'évaluation (la manière dont nous interprétons l'événement), un sentiment subjectif, une composante physique (p. ex. un visage rouge), une expression (p. ex. une voix basse) et une tendance à l'action (p. ex. l'envie irrésistible de s'enfuir en courant).

### Empathie

L'empathie est la capacité à s'identifier aux émotions de l'autre. Elle désigne la capacité et la disposition à reconnaître, à comprendre et à ressentir les sensations, les émotions, les pensées, les motifs et les traits de personnalité d'une autre personne.

### Extraversion

Pour les personnes extraverties, les échanges et les activités se déroulant au sein de groupes sociaux sont stimulants. Les personnes extraverties sont « communicatives », « déterminées », « actives », « énergiques », « dominantes », « enthousiastes » et « aventureuses ». L'extraversion est le contraire de → l'introversion.

## H

### Hormones du bonheur

Ce terme désigne les substances messagères, également appelées hormones ou neurotransmetteurs, qui provoquent une sensation de bien-être ou de bonheur. Elles ont souvent un effet stimulant, relaxant ou engourdissant, et permettent également de soulager la douleur. Parmi les hormones du bonheur les plus connues, nous pouvons citer la dopamine, la sérotonine, l'endorphine ainsi que → l'ocytocine.

### Humeur

L'humeur est moins intense que les émotions. Elle désigne un état émotionnel durable et toujours présent en arrière-plan. L'humeur dépend de l'état général et de la condition mentale de la personne.

## I

### Intelligence émotionnelle

L'idée d'une intelligence émotionnelle a été développée dans les années 1990 par deux psychologues américains. Ce terme est controversé. Les spécialistes parlent souvent plutôt de → compétence émotionnelle.

### Introversion

Les personnes introverties consacrent une grande partie de leur attention et de leur énergie à leur vie intérieure. Lorsqu'elles sont en groupe, elles ont tendance à observer passivement les autres sans agir. Elles sont donc souvent décrites comme silencieuses, discrètes et calmes. L'introversion est le contraire de → l'extraversion.

## N

### Neuroticisme

Ce terme désigne un trait de personnalité stable et qui s'inscrit dans la durée. Les personnes névrotiques sont réputées être anxieuses, lunatiques, sensibles, dépressives, irritables et instables.

### Neurotransmetteurs

La plupart des cellules nerveuses de notre cerveau communiquent entre elles via des substances chimiques, à l'aide de substances messagères appelées neurotransmetteurs.

## O

### Ocytocine

L'ocytocine est une hormone qui, entre autres, permet à l'utérus de se contracter. Elles déclenche ainsi les contractions pendant l'accouchement. Elle incite en outre les glandes mammaires des femmes à produire du lait maternel, renforçant ainsi le lien entre la mère et l'enfant. De manière générale, cette hormone joue un rôle important dans les relations sociales. C'est pourquoi on l'appelle également l'hormone du câlin ou l'hormone qui favorise les relations.

## S

### Système de récompense

→ voir Système mésolimbique

### Système mésolimbique

Le système mésolimbique, également appelé système de récompense, est une zone du système nerveux central de notre cerveau. Il régule nos processus en matière d'apprentissage, de comportement et de succès.

# Commander le Guide

Avez-vous déjà tous les numéros de notre Guide ? Commandez gratuitement les éditions qui vous manquent.



- |                  |                       |                 |
|------------------|-----------------------|-----------------|
| 01 : Stress      | 05 : Muscles          | 09 : Dos        |
| 02 : Calories    | 06 : Cœur             | 10 : Dépression |
| 03 : Respiration | 07 : Intestin         | 11 : Poids      |
| 04 : Sommeil     | 08 : Premiers secours | 12 : Émotions   |

Veuillez simplement remplir le formulaire de commande sur notre site Internet. Nous vous ferons volontiers parvenir le Guide dans la limite des stocks disponibles.



→ [helsana.ch/guide](https://helsana.ch/guide)

## Impressum

Le «Guide» paraît deux fois par an en annexe du magazine clients « Actuel »  
**Éditeur** : Helsana Assurances SA **Rédaction** : « Actuel/Guide », case postale 8081 Zurich, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) **Responsabilité générale** : Claudia Wyss, Carmen Schmidli **Rédactrice en chef** : Gabriela Braun **Responsable de la rédaction** : Daniela Diener **Rédaction** : Rainer Brenner, Lara Brunner, Tanja Kühnle, Nina Merli, Imke Schmitz, Daniela Schori **Réalisation** : Helsana Assurances SA **Concept et mise en page** : Raffinerie AG, Zurich (conseil externe: Rainer Brenner) **Traduction et correction** : Supertext SA, Zurich **Impression** : Stämpfli SA, Berne **Envoi** : veuillez annoncer tout changement à notre Service Clientèle : 0844 80 81 82 ou [helsana.ch/contact](https://helsana.ch/contact) ; Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes. ©Helsana, 2022. Reproduction (même partielle) autorisée uniquement avec mention des sources.

**Crédit photographique** : Debora Cheyenne : illustration  
Getty images / Dave Hogan : p.26–27 Getty images / Boris Streubel : p.28  
KEYSTONE/SPUTNIK / Vladimir Astapkovich : p.29 Aflo Co. Ltd./Alamy Stock Photo : p.30 KEYSTONE / Jessica Peterson : p.31 KEYSTONE ©Netflix/Courtesy Everett Collection : p.32 KEYSTONE/PHOTONONSTOP / Screen Prod / Photononstop : p.33  
Getty Images / Borja Sanchez Trillo : p.34 CoCo Jones / Alamy Stock Photo : p.35  
Raffinerie : p.46–47 Julia Ishac : p.54–61 m. à d. : p.2, 16



imprimé en  
suisse

Comment  
vous sentez-  
vous en ce  
moment?