

S'y retrouver dans nos affects

👉 Sensation

👉 Émotion

👉 Sentiment

👉 Humeur

👉 Tempérament



10, avenue de fontcouverte
84000 AVIGNON
Tél : 04.90.25.47.86
Email : contact@optimhum.net
Site : <http://www.optimhum.net>

S'y retrouver dans nos affects

Sensation



perception
corporelle due à
un stimulus
externe ou à
une évocation
mentale

chaud, froid,
rugueux, tension,
bien-être

- Une sensation est l'information procurée par les organes des sens.
- Les 9 sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'olfaction, le goût, la nociception (douleur), la proprioception (position dans le corps dans l'espace), thermoception (chaleur et froid), l'interoception (sentir notre intérieur),

Optim'hum

10, avenue de fontcouverte
84000 AVIGNON
Tél : 04.90.25.47.86
Email : contact@optimhum.net
Site : <http://www.optimhum.net>

S'y retrouver dans nos affects

- Une émotion est une réponse physiologique à une stimulation. C'est un mouvement qui sort.
- Le rôle des émotions est une fonction biologique double : - produire une réaction spécifique à la situation déclencheur ; - réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité.
- Une émotion dure quelques minutes au plus et se déploie en trois temps : charge, tension, décharge.
- Les émotions : peur / terreur, colère / rage, tristesse/ douleur, plaisir / joie, amour / dégoût.

Émotion

phénomène
physiologique
spontané et
bref

joie, colère,
peur, tristesse,
dégoût, surprise



10, avenue de fontcouverte
84000 AVIGNON
Tél : 04.90.25.47.86
Email : contact@optimhum.net
Site : <http://www.optimhum.net>

S'y retrouver dans nos affects

Sentiment

phénomène
affectif
conscientisé qui
se manifeste
dans la durée



amour, haine,
angoisse

- Le sentiment est une construction, une élaboration de notre lien à autrui, une orientation psychique. Il est interne, privé et n'est pas accompagné de modifications physiologiques importantes.
- Il peut durer toute une vie, comme un sentiment d'amour ou de haine (hélas).
- Exprimer un sentiment entretient ce dernier.
- Derrière un sentiment, il y a souvent une émotion première qu'on recouvre des fois d'un complexe d'émotion (par exemple l'angoisse). Le sentiment d'angoisse masque l'émotion première.
- Pour se libérer d'un sentiment douloureux, il est nécessaire de démêler les nœuds et de décoder les affects sous-jacents.



10, avenue de fontcouverte
84000 AVIGNON
Tél : 04.90.25.47.86
Email : contact@optimhum.net
Site : <http://www.optimhum.net>

S'y retrouver dans nos affects

- Une humeur est un état passager.
- Elle peut s'installer progressivement et changer brusquement.
- L'humeur est en général le résultat d'une émotion non exprimée.
- L'humeur peut naître à la suite d'un rêve de la nuit, d'une association inconsciente, d'un conflit interne entre plusieurs émotions.
- Nos rêves mettent en images des émotions que nous avons du mal à nous avouer.
- L'humeur peut aussi être en lien à un processus physiologique (sécrétion d'hormones).

Humeur



Humeur : état passager et intermédiaire entre l'émotion et le sentiment qui s'installe.

Lunatique, jovial, maussade



10, avenue de fontcouverte
84000 AVIGNON
Tél : 04.90.25.47.86
Email : contact@optimhum.net
Site : <http://www.optimhum.net>

S'y retrouver dans nos affects

Tempérament

Tempérament :
tendance à
privilégier un
type d'émotions



colérique,
passionné,
anxieux

- Le tempérament est une habitude émotionnelle apprise dans l'enfance.
- Nous sommes très souvent convaincus de nos croyances sur nous-mêmes (je suis un colérique) et nous les entretenons par nos réactions stéréotypées.
- Nous pouvons changer notre tempérament (passer de la timidité à être ouvert sur autrui)

Optim'hum

10, avenue de fontcouverte
84000 AVIGNON
Tél : 04.90.25.47.86
Email : contact@optimhum.net
Site : <http://www.optimhum.net>