

## Les fonctions des émotions

Les émotions jouent un rôle crucial dans notre vie quotidienne. Elles nous guident, nous protègent et nous aident à naviguer dans notre environnement social et physique. Chaque émotion a une fonction spécifique et porte un message important pour notre bien-être et notre survie. Comprendre ces émotions, leurs fonctions et leurs messages peut nous aider à mieux les gérer et à les utiliser de manière constructive dans notre vie.

### **La peur**

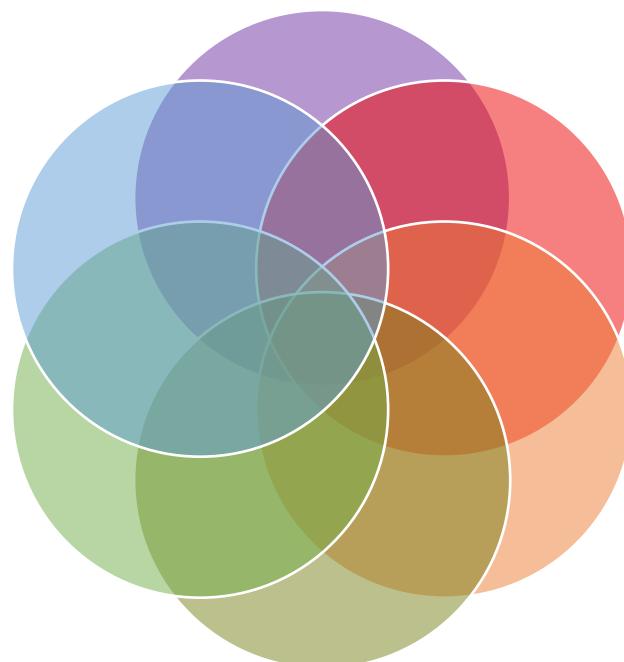
Signal d'alarme face à un danger ou une menace. Nous pousse à adopter des comportements de protection (fuite, évitement).

### **La surprise**

Se produit face à un événement inattendu. Permet une réévaluation rapide de la situation pour une réaction efficace.

### **La joie**

Récompense la satisfaction de nos besoins ou désirs. Nous pousse à répéter des comportements positifs qui améliorent notre bien-être et nos relations.



### **La colère**

Se déclenche face à une injustice ou à une violation de nos limites. Fournit l'énergie nécessaire pour se défendre ou corriger une situation.

### **Le dégoût**

Nous avertit des substances nocives ou comportements immoraux. Protège contre une potentielle contamination physique ou psychologique.

### **La tristesse**

Signale une perte ou un événement décevant. Nous aide à réfléchir, à intégrer l'expérience et à nous adapter à une nouvelle réalité.