



DES ARTICLES POUR  
VOUS AIDER :

- **Les émotions sont des messages**
- **Recommandation livre : Isabelle Filliozat**

## LES ÉMOTIONS SONT DES MESSAGES

Elles sont notre langage commun.

Le rôle principal d'une émotion est de **signaler** les événements qui sont signifiants pour l'individu, afin de lui permettre d'**avoir les réactions les plus appropriées aux situations**.

Ainsi, les émotions sont **fonctionnelles**. Par exemple, la peur assure notre protection, alors que la colère offre l'énergie de l'affirmation de soi ! La tristesse nous invite à nous retirer du monde pour dire au revoir à la perte subie, alors que la joie libère les tensions pour associer le corps et l'esprit.

En lien avec nos expériences et notre vécu personnel, nous avons tous un rapport bien particulier avec nos émotions. Pourtant, la plupart d'entre nous avons reçu des injonctions parentales au cours de notre éducation, nous amenant à **"apprendre" à ne pas donner trop de place aux émotions**: *"ne pleure pas pour ça, ce n'est rien!" "tu dois te montrer fort" "arrête ton cinéma"...*

**Mais que deviennent ces émotions qu'on refuse d'écouter ? Prennent-elles le pouvoir sur nous ?**

Lorsqu'elles ne s'expriment pas, ces émotions se soumettent vers l'intérieur. Plutôt que de leur permettre de **s'exprimer vers l'extérieur** pour se mettre en relation avec le monde qui nous entoure, **elles se répriment en nous**.

Pourtant, l'émotion nous **guide** en nous rappelant ce que nous aimons et ce que nous détestons. Grâce à elle, nous devenons **conscients de notre personne propre**. Il est donc urgent de redonner **une place légitime** à chacune de nos émotions, et de **découvrir le message** qui se cache derrière chacune d'entre elles..

## UN LIVRE QUE JE VOUS RECOMMANDE !

"À l'école, on enseigne l'histoire, la géographie, les mathématiques mais qu'apprend-on sur l'affectivité ? Ne serait-il pas utile d'avoir quelques notions sur les étapes du deuil, la colère et la résolution non-violente des conflits ? Il est temps de mieux comprendre nos émotions pour les gérer efficacement. L'urgence est affective.

Aujourd'hui, compétences techniques et QI élevé ne sont plus insuffisants pour réussir. La confiance en soi, la créativité, l'aisance relationnelle et l'autonomie font la différence. L'intelligence du cœur, intelligence relationnelle et émotionnelle, est l'intelligence de demain.

Apprenez à comprendre vos émotions et à leur faire face, et découvrez combien l'intelligence du cœur fait toute la différence. Ce livre, écrit par une psychologue reconnue dans son domaine, Isabelle Filliozat, vous invite à reprendre confiance en vous."

