

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Nous aimons les voyages car ils nous permettent d'avoir des émotions.

Une émotion est un ressenti.

On ne maîtrise pas ce ressenti.

Il surgit lorsque nous nous souvenons de quelque chose de fort.

Lorsque nous attendons quelque chose de fort.

Les émotions ne sont pas forcément involontaires.

Car nous pouvons faire revenir la joie par la pensée.

Nous pouvons aussi faire revenir la tristesse.

Nous pouvons faire durer une émotion présente. Et nous pouvons nous réjouir de quelque chose à venir.

Nous pouvons maîtriser nos émotions et jouer avec.

Mais c'est étonnant tout de même, car si on réfléchit bien, on se rend compte de nos émotions une fois qu'elles sont passées.

D'où viennent nos émotions ?

Elles viennent d'une partie de nous que nous ne maîtrisons pas. On parle du cœur pour dire que ce n'est pas de la pensée. Car nous maîtrisons la pensée. Cette partie de moi, certains la nomme subconscient ou inconscient.

Mais c'est tout de même une partie de la pensée. Quand on parle de cœur, il s'agit d'une image.

Les émotions semblent liées à la surprise. C'est une façon de réagir à l'inattendu. Quand on s'attend à un décès, par exemple, on est moins émus que si on ne s'y attend pas.

A qui servent ces émotions ?

La plupart, comme la peur, servent à me protéger.

D'autres me servent à créer du lien avec les autres, comme la joie.

D'autres sont des demandes d'aide, comme la tristesse.

Dans tous les cas, lorsque j'ai une émotion, elle se voit. Elle s'affirme.

Alors les autres me demandent ce que j'ai et je raconte.

Et quand j'ai partagé mon émotion, alors ils m'aident.

L'émotion est une façon de parler.

Pourquoi on n'utilise pas les mots ? Les mots disent moins bien ce que l'on ressent.

L'émotion est plus fine. Surtout tout le monde peut la comprendre. La preuve : les émotions sont compréhensibles dans tous les pays.

Au fond, une émotion ça sert à être vu. Je veux montrer quelque chose et faire réagir les autres. Je pleure pour que l'on me console, je m'énerve pour que l'on m'apaise, je ris pour m'entourer.

C'est pour cela qu'une émotion ne se cache jamais.

Mes petites émotions ne se voient pas. Celles qui se voient c'est lorsqu'il y a un trop d'émotion. C'est trop d'émotion quand je suis surpris ou quand je sais que l'évènement va me marquer pendant longtemps. Il se grave dans ma mémoire.

Ceux qui prétendent cacher leurs émotions, en vérité, montrent quelqu'un qui cache ses émotions. On voit quelqu'un qui fait l'effort de ne pas pleurer ou quelqu'un qui essaye de ne pas montrer sa timidité.