

# TES ÉMOTIONS DÉCODÉES



Texte : Olivia Villamy. Illustrations : Arthur de Pins



**Quelles hormones entrent en scène quand éclate une émotion ?**

**La dopamine** : la molécule de la récompense

**La sérotonine** : le stabilisateur d'humeur

**L'ocytocine** : l'hormone de l'amour

**L'adrénaline** : la chimie de l'urgence

**Le cortisol** : le générateur de stress

**les endorphines** : les anti-douleurs

**Tu te laisses parfois déborder par tes émotions ? C'est normal à l'adolescence. Les comprendre, c'est aussi apprendre à les gérer. Okapi t'explique six émotions clés, que l'on nomme aussi "émotions primaires".**





# LA COLÈRE

comme dans... "QUELLE ESPÈCE DE CROTTE DE PIGEON MOISIE A OSÉ MANGER LE DERNIER CHOCOTROBON ?!"

## Comment ça marche?

La colère est déclenchée par l'amygdale, une zone du cerveau qui signale à ton corps qu'il doit se défendre face à un danger imminent. Il sécrète alors de l'adrénaline, une hormone qui s'accompagne d'une poussée d'énergie. **Comme un animal, tu te prépares au combat!**

Quelques minutes plus tard, ton corps sécrète du cortisol (aussi connu sous le nom d'hormone du stress). Il oriente l'énergie vers les muscles des jambes pour fuir plus vite, si besoin.

## Son message caché

La colère indique qu'une limite a été franchie. Quelque chose ne va pas et cela doit changer! Elle masque parfois une autre émotion, plus complexe, comme la jalousie ou la culpabilité.

### les émotions voisines

#### Indignation

Tu es envahi(e) par un fort sentiment d'injustice.

#### Frustration

Tu es bouleversé(e) par ce que tu ne peux pas faire ou avoir.

#### Exaspération

Tu es énervé(e) à l'excès par quelque chose ou quelqu'un.

#### Tension

Tu es dans un état de stress psychique et/ou physique.

#### Révolte

Tu es en rébellion contre la société, l'ordre établi.

## Comment l'apprivoiser?

### Serre fort!

Cet exercice réduit la tension musculaire. Commence par t'asseoir confortablement et prends quelques respirations profondes. Ferme les yeux. Serre d'abord tes pieds en inspirant pendant 5 secondes. Attends 5 autres secondes, puis relâche. Répète avec tes mollets, tes cuisses, ton ventre et remonte ainsi jusqu'à la tête. Observe ce que tu ressens, à chaque étape.

### Rencontre la meilleure version de toi-même

En 2001, Laura King, une chercheuse en psychologie de l'université du Missouri (États-Unis), a demandé à des volontaires de rédiger le portrait-robot de la meilleure version d'eux-mêmes, sur quatre jours consécutifs. "Imagine ce que tu feras dans 5 ans, avec qui et où. Sois le plus précis possible et vise haut!" Cet exercice permet de prendre de la distance avec sa colère et de la faire retomber.





# LA TRISTESSE

comme dans... "Pourquoiiii \*snif\* elle \*snif\* ne veut plus \*snif\* de moi ? \*snif\*"

Cerveau en surchauffe

Larmes

Gorge serrée

Sensation de froid

Baisse du système immunitaire

## les émotions voisines

### Abattement

Tu es dans un état de découragement profond, démotivé.

### Nostalgie

Tu ressens une douce mélancolie au souvenir du passé.

### Solitude

Tu éprouves un sentiment d'isolement qui te pèse.

### Déprime

Tu manques d'énergie, d'où une baisse de moral et une perception négative de la vie.

### Bouleversement

Tu es en prise avec des perturbations intérieures face à des événements "chargés".

### Bof(itude)

Tu te sens en manque d'inspiration... mais pas envie d'en parler.

Ventre noué, perte d'appétit

faiblesse, fatigue



## Comment ça marche ?

La tristesse est déclenchée par une situation de perte ou d'absence. Bien qu'elle soit normale, elle doit demeurer temporaire, sinon elle devient le symptôme d'un mal plus grave: la dépression. **La tristesse, c'est un moment de pause et de réflexion.** Dans le cerveau, l'amygdale, une zone qui sert à reconnaître les émotions, envoie un message à l'hypothalamus (le chef d'orchestre en quelque sorte). Celui-ci libère de l'adrénaline

(l'hormone de l'urgence) qui entraîne la sensation de ventre noué, ainsi qu'une respiration saccadée. Et de la noradrénaline, qui provoque larmes et prostration.

## Son message caché

La tristesse t'apprend à renoncer et à dire adieu. En te privant d'énergie, elle t'invite à réfléchir à tes erreurs. Ne la refoule pas, car elle signale aussi aux autres que tu as besoin d'être consolé(e) et soutenu(e).

## Comment l'apprivoiser ?

### Laisse parler ton corps

Imagine que tu es une statue et que ton corps est fait d'argile. Ferme les yeux et connecte-toi à ta tristesse. Si tu ressens une tension quelque part, accepte-la. Sans trop réfléchir, laisse ton corps prendre la position qui lui vient. Maintiens-la quelques secondes, puis relâche.

### Promène-toi dans les bois

Des chercheurs américains ont montré que 10 petites minutes passées dans la nature suffisent à remonter le moral! Trouve un jardin, un parc, une forêt... où te promener. Prends le temps d'admirer les arbres et d'écouter les oiseaux.



## LA JOIE

comme dans... "Youpiiii, la vie c'est trop cool, le soleil brille, les oiseaux chantent!"

### Comment ça marche ?

Une vague de chaleur qui réchauffe ton cœur et ton corps et te donne de l'énergie? Pas de doute, la joie est là. En 1952, des chercheurs ont découvert que cette émotion active plusieurs zones du cerveau et libère dans le corps un cocktail d'hormones: de la dopamine (pour le bonheur), de la sérotonine (qui génère une sensation d'euphorie), des endorphines (contre la douleur) et même des endocannabinoïdes pour lutter contre l'anxiété.

### Quel est son message ?

La joie témoigne de ce qui est bon pour toi. Elle t'incite à renouveler des expériences agréables. Elle a aussi le pouvoir d'attiser la curiosité et d'ouvrir vers l'extérieur en dopant la confiance en soi.

### Comment en tirer tous les bénéfices ?

Tu aimerais que cette joie ne s'envole jamais? Elle est, malheureusement, comme toutes les émotions: fugace. On te conseille néanmoins deux exercices, pour faire durer le plaisir.

#### Célébre les autres

Sur ton téléphone, ouvre une application, cherche le post d'une personne qui partage sa réussite ou un bonheur. Envoie-lui un message de félicitations. C'est une manière d'entretenir un cercle vertueux.

#### Toque à la porte de la gratitude

Concentre-toi sur ce qui te rend heureux(se). Il peut s'agir d'un proche... ou d'un lieu où tu te sens bien, comme ta chambre. Forme un poing avec ta main droite et ferme les yeux. Tapote doucement sur ton cœur en reformulant ce pour quoi tu es reconnaissant.



Pattes d'oies autour des yeux

Pommettes qui remontent

Sourire/rîre

Épaules relâchées

Dos droit

Sensation de chaleur dans la poitrine

### les émotions voisines

#### Optimisme

Tu es plein(e) d'espoir et de confiance face à l'avenir.

#### Euphorie

Tu es dans un état d'excitation intense et débordante.

#### Fierté

Tu ressens une grande satisfaction en raison de tes actions (ou celles de tes proches).

#### Reconnaissance

Tu vibres d'une profonde gratitude envers les personnes, les expériences qui enrichissent la vie.

#### Satisfaction

Tu sembles avoir répondu à toutes tes attentes et tes désirs.

#### Revigoré(e)

Lorsque tu te sens complètement éveillé(e) et prêt(e) à agir.



# LA PEUR

comme dans... "Aaaaargh, c'est quoi ça ?!  
Enlevez-moi ça de là, je vais mouriiiiir !"

## les émotions voisines

### Angoisse

Tu ressens à la fois inquiétude et malaise, sans forcément en identifier la cause.

### Terreur

Tu te sens paralysé(e) par une peur intense, en réaction à une menace.

### Panique

Tu es submergé(e) par cette terreur, mais provoquée cette fois par une situation d'urgence.

### Honte

Tu éprouves beaucoup de gêne liée à ce que tu as fait ou à ce que tu es.

### Tracas

Tu es préoccupé(e) par des soucis quotidiens ou des incertitudes.

### Qui-vive

Tu es constamment en alerte et prêt(e) à réagir face à des événements soudains.

## Comment ça marche ?

Lorsqu'une menace est détectée, l'amygdale, une zone du cerveau, active une partie de ton système nerveux que l'on appelle "sympathique" et libère de l'adrénaline, aussi appelée hormone guerrière. Son rôle: elle prépare ton corps à réagir. **Ton rythme cardiaque s'accélère, tes bronches se dilatent.** Libéré dans le sang, du glucose augmente l'énergie disponible. Mais le cortex préfrontal, chargé de réguler les émotions, peut aussi annuler la peur s'il juge que le danger est faible.

## Quel est son message ?

La peur n'est pas synonyme de lâcheté. Au contraire, c'est une alarme qui signale un danger. Elle fournit l'énergie nécessaire pour y faire face.

## Comment l'apprivoiser ?

### Nomme ta peur

Commence par respirer, puis identifie ce que tu ressens. Autorise-toi à traverser cette émotion. Creuse et essaie de savoir si tu peux aller encore plus loin dans ton ressenti. Ensuite, place une main sur ton cœur et imagine que tu te consoles, comme tu consolerais un ami ou un animal effrayé.

### Prends un peu de distance

Repense à ce qui t'a fait peur. Imagine: tu es dans un cinéma et tu observes la scène depuis ton siège. Rejoue-la, mais cette fois, recule progressivement au fond de la salle, jusqu'à en sortir complètement.





# LE DÉGOÛT

comme dans...

“Ewwwww, mais c’est dégueu ce truc ! Je vais vomir !”

**les émotions voisines**

**Répugnance**

Tu ressens une aversion profonde à l’égard de ce qui te rebute, te scandalise.

**Désenchantement**

Tu as perdu tes illusions à propos d’un fait, d’un individu, qui n’est pas aussi merveilleux qu’espéré.

**Écoeurement**

Tu éprouves une répulsion intense, en réaction à quelque chose de déplaisant, choquant ou injuste.

**Amertume**

Tu affrontes un mélange de déception, de ressentiment et de regret, après une expérience au goût désagréable.

**Comment ça marche ?**

Le nez se fronce. Les commissures des lèvres s’arquent vers le bas. La bouche se retrousse. Le dégoût s’exprime de la même manière dans toutes les cultures. C’est la région de l’insula, située dans le cerveau et notamment liée à la perception de la douleur, qui le provoque. Très stimulée, elle peut même entraîner des nausées qui rendent impossible d’ingérer, au propre comme au figuré, un aliment ou une idée. Car le dégoût est autant physique que mental.

**Quel est son message ?**

Le dégoût protège des aliments avariés ou des substances qui pourraient t’empoisonner, mais aussi des personnes et des situations qui ne sont pas bonnes pour toi. Émotion puissante, contre laquelle il est difficile de lutter.

**Comment l’apprivoiser ?**

**Dessine !**

Trouve une feuille de papier et un crayon ou un stylo. Ferme les yeux et imagine un endroit qui t’apporte de la joie. Esquisse d’abord dans ton esprit tous les détails de ton projet. Une fois que tu as terminé ton dessin, observe ce que tu ressens. Ton émotion est-elle moins vive ?





# LA SURPRISE

comme dans... "Oh! La belle bleue! Et la belle rouge!  
Et... OMG! La belle jaune!"

## les émotions voisines

### Effarement

Tu es momentanément ébahi(e), mais perturbé(e).

### Perplexité

Tu te sens incertain(e) et confus(e), à cause d'un élément complexe, difficile à comprendre.

### Stupéfaction

Tu es choqué(e) par quelque chose d'étonnant.

### Choc

"Choqué", tu connais bien cette expression. Tu n'en reviens pas.

### Émerveillement

Tu es saisi(e) d'admiration. Vive le beau et l'inspirant!

Sourcils levés

Yeux écarquillés

Respiration coupée

Sursaut

Augmentation du rythme cardiaque

Mains moites



## Comment ça marche?

C'est l'émotion la plus fulgurante du spectre émotionnel. Tu sursoutes et tu écarquilles les yeux en réflexe, après avoir été confronté(e) à l'imprévu, à la nouveauté et à l'étrange. La surprise est neutre: agréable ou désagréable en fonction de ce qui la provoque. Elle libère de l'adrénaline (l'hormone de l'urgence), et de la noradrénaline

(l'hormone de la vigilance), qui mettent le corps en alerte. Mais la surprise peut se désactiver très vite.

## Quel est son message caché?

La surprise aide à sortir rapidement d'une situation, avant d'analyser et de rationaliser. Elle précède souvent une autre émotion, comme la colère ou la joie.

## Comment l'apprivoiser?

### Maîtrise ta respiration

Assieds-toi confortablement, le dos bien droit. Tu peux fermer les yeux ou les laisser ouverts en fixant le sol. Prends plusieurs respirations profondes: sur chaque expiration, essaie de décontracter ton front, ton cou, tes épaules et ton ventre. Ensuite, continue de respirer normalement, en prenant conscience de tes inspirations et de tes expirations.



## Le vrai-faux des émotions

Voici cinq affirmations sur des questions que tu te poses peut-être après avoir lu ce dossier. Mais toutes ne sont pas exactes...

### 1. Les émotions, ça dure toujours...

**Faux**

Tes émotions sont comme les nuages, elles ne font que passer. Des chercheurs ont mesuré leur durée: la honte s'évanouit en 30 minutes, tandis que la tristesse perdure 48 heures. Pas de panique, si tu as l'impression que tu vas être triste toute ta vie, ce n'est qu'une illusion!

### 2. Les ados ont plus de mal à contrôler leurs émotions

**Vrai**

À l'adolescence, le cortex préfrontal, situé à l'avant de ton cerveau n'a pas fini de se développer. Or, c'est lui qui t'aide à réguler tes émotions, on appelle cela l'intelligence émotionnelle. Il atteint sa pleine maturité vers 25 ans... patience!

### 3. Émotions et sentiments, c'est pareil

**Faux**

L'émotion est passagère, souvent provoquée par un élément déclencheur. Le sentiment est plus durable, il s'agit souvent de l'interprétation d'une émotion qui passe par la pensée.

### 4. Il y a de bonnes et de mauvaises émotions

**Faux**

C'est plus agréable de ressentir de la joie plutôt que de la peur. Pourtant, toutes les émotions sont utiles. Ce sont des informations qui nous indiquent s'il faut s'approcher, reculer, rester ou fuir!

### 5. Les émotions sont universelles

**Vrai et faux**

Les émotions de base, détaillées dans ce dossier, sont universelles. Tout le monde les ressent et nos réactions corporelles sont similaires. D'autres sont façonnées par la culture ou l'époque dans laquelle nous vivons. En Corée du Sud, il existe le "jeong" qui désigne la joie particulière d'être proche d'un ami!

## DIY

### Fabrique ton Mood Tracker

C'est l'outil idéal pour explorer tes émotions en mettant des couleurs sur ce que tu ressens.

1. Prends une feuille, divise-la en cases: une pour chaque jour du mois.
2. Attribue une couleur à chaque émotion: bleu pour la tristesse, vert pour la sérénité, etc.
3. Chaque jour, colorie ce que tu ressens. Mélange même les couleurs si nécessaire.
4. En fin de mois, analyse ton tracker pour repérer les tendances et identifier ce qui influence tes émotions.

## C'est quoi le Mood Meter ?

### Mood Meter ton tableau des émotions

Comment te sens-tu aujourd'hui? Imaginé par des chercheurs de l'université de Yale, aux États-Unis, ce tableau te permet d'identifier et de nommer tes émotions. Réalise les exercices qui correspondent à la couleur de ton émotion. Avec un feutre effaçable pour recommencer autant que nécessaire!

**Quand tu ressens une émotion de la zone rouge...**

**Quand tu ressens une émotion de la zone orange...**

**Quand tu ressens une émotion de la zone jaune...**

**Quand tu ressens une émotion de la zone verte...**

**Ma to do list**

Quel moment de plaisir? Lis de ce livre pour en apprendre plus!

**Ma to do list**

Quel moment de plaisir? Lis de ce livre pour en apprendre plus!

Un tableau grâce auquel tu vas muscler ton intelligence émotionnelle. Pour élaborer cet outil, les chercheurs américains de l'université de Yale ont classé les émotions en quatre zones de couleur: **jaune** pour les émotions agréables qui donnent la pêche, **vert** pour les émotions paisibles, **bleu** pour les émotions désagréables qui te vident de ton énergie et **rouge** pour celles qui donnent l'envie d'exploser ou de prendre ses jambes à son cou. Pas de panique, on a sélectionné des petits exercices. Prends un feutre effaçable et lance-toi! En bonus, lis aussi les 20 plus belles citations sur les émotions.



# Mood Meter ton tableau des émotions

**Quand tu ressens une émotion de la zone rouge...**



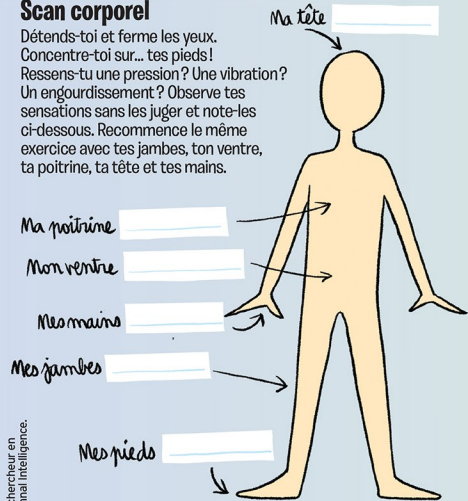
## Prends de la distance !

Les émotions désagréables ne durent pas pour toujours. Note ce qui a déclenché ta colère dans la colonne de gauche et demande-toi si cela aura encore de l'importance pour toi dans 6 mois.



## Scan corporel

Détends-toi et ferme les yeux. Concentre-toi sur... tes pieds! Ressens-tu une pression? Une vibration? Un engourdissement? Observe tes sensations sans les juger et note-les ci-dessous. Recommence le même exercice avec tes jambes, ton ventre, ta poitrine, ta tête et tes mains.

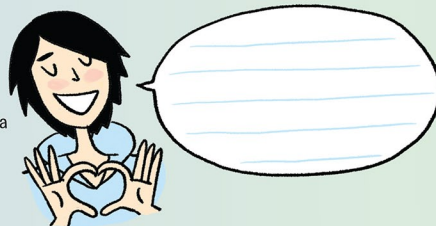


**Quand tu ressens une émotion de la zone bleue...**



## Fais-toi un compliment

Trouve une qualité que tu aimes chez toi et note-la dans cette bulle. Cela te permettra de renforcer ton estime de toi.



## Appelle quelqu'un

Note ici le nom d'une personne à qui tu aimerais te confier. Et n'oublie pas de l'appeler en cas de besoin. Partager tes émotions t'aidera à mieux les comprendre.

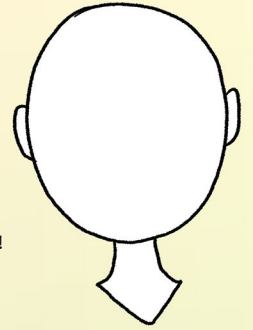


## Chante

Trouve la chanson qui correspond le mieux à ton émotion. Écoute-la si possible, ou chante-la, à voix haute ou dans ta tête.



**Comment te sens-tu aujourd'hui ?** Imaginé par des chercheurs de l'université de Vale, aux États-Unis, ce tableau te permet d'identifier et de nommer tes émotions. Réalise les exercices qui correspondent à la couleur de ton émotion. Avec un feutre effaçable pour recommencer autant que nécessaire !



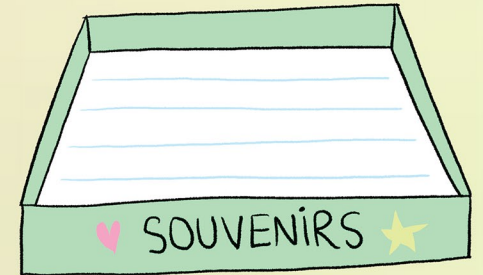
## Météo intérieure

Dessine ton émotion du moment sur ce visage ! Pour mieux en prendre conscience.

**Quand tu ressens une émotion de la zone jaune...**

## Ma boîte à souvenirs joyeux

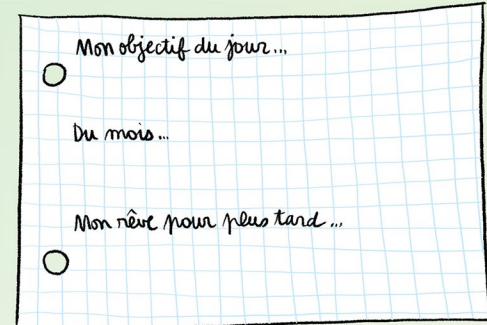
Note ton émotion dans cette boîte pour en garder une trace.



**Quand tu ressens une émotion de la zone verte...**

## Ma to-do list

C'est le moment de réfléchir à ta vie et de te fixer des objectifs !





**C'est bien de se sentir nerveux. Cela veut dire qu'on se soucie de ce que l'on fait.**

Beyoncé, chanteuse.

**J'ai la même sensation et la même joie de jouer que quand j'étais enfant. Sauf qu'il y a des millions de gens qui partagent ce sentiment avec moi. C'est une force supplémentaire.**

Kylian Mbappé, footballeur.

**J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de vaincre ce qui fait peur.**

Nelson Mandela, prix Nobel de la paix.

**J'ai l'impression de mieux jouer quand je suis calme. Il y a une paix intérieure dans laquelle je peux puiser parfois pendant mes matchs.**

Naomi Osaka, joueuse de tennis.

**La vie, ce n'est pas attendre que l'orage passe, c'est apprendre à danser sous la pluie.**

Sénèque, philosophe.

**Dans toutes les larmes s'attarde un espoir.**

Simone de Beauvoir, écrivaine.

**J'ai appris que le calme est beaucoup plus destabilisant que la colère, qu'un sourire désarme beaucoup plus qu'un visage froncé.**

Confucius, philosophe.

**Une joie partagée est une double joie, un chagrin partagé est un demi-chagrin.**

Jacques Deval, réalisateur.

**Je pense que c'est normal d'avoir peur, mais il ne faut pas se laisser aller!**

Thomas Pesquet, astronaute.

**L'espérance d'une joie est presque égale à la joie.**

William Shakespeare, auteur.

**Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer.**

Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine.

**Nous ne pouvons pas surmonter la colère et la haine simplement en les supprimant. Nous avons besoin d'en cultiver activement les antidotes : la patience et la tolérance.**

Le Dalaï-Lama, chef spirituel bouddhiste.

**Pleurer a toujours été pour moi un moyen de sortir les choses profondément enfouies. Quand je chante, je pleure souvent. Pleurer, c'est ressentir, c'est être humain.**

Ray Charles, chanteur.

**Y'a d'la joie. Tout le jour, mon cœur bat, chavire et chancelle.**

Charles Trenet, chanteur.

**J'ai appris au fil du temps que lorsque nous sommes fermement résolus, la peur diminue. Savoir ce qui doit être fait fait disparaître la peur.**

Rosa Parks, militante des droits civiques.

**Il n'y a pas de clé pour le bonheur, la porte est toujours ouverte.**

Mère Teresa, humanitaire engagée.

**La lune ne sera pas toujours pleine, mon cœur ne sera pas toujours vide.**

PNL, groupe de rap.

**Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière.**

L'Abbé Pierre, humanitaire engagé.

**La peur est une réaction. Le courage une décision.**

Winston Churchill, Premier ministre britannique pendant la Seconde Guerre mondiale.

**Quand on ne trouve pas son repos en soi-même, il est inutile de le chercher ailleurs.**

La Rochefoucauld, écrivain.

Offert par  
**Okapi**