

DÉFINITIONS

Émotion – Ressenti – Sentiment – Humeur – Sensation – Perception

Terme	Définition	Exemple
Émotion	<p>Réaction affective qui se manifeste par des troubles physiques (ressentis)</p> <p>Plutôt brève, intense et impulsive</p> <p>Souvent classées en émotions primaires (peur, tristesse, colère, joie...) ou mixtes (surprise, jalousie...)</p> <p>Il est plutôt facile d'identifier l'élément déclencheur de l'émotion</p>	<p>Peur, tristesse, colère, joie, surprise, jalousie</p>
Ressenti	<p>Expression physique d'une émotion</p>	<p>Gorge nouée, coeur qui bat, frissons, etc.</p>
Sentiment	<p>État affectif complexe lié à des représentations mentales. Prise de conscience de l'état émotionnel.</p> <p>Plutôt durable et de plus faible intensité que l'émotion</p> <p>Souvent dirigé vers un "objet" précis (personne, situation, animal, etc.) même en son absence</p>	<p>- La haine est un sentiment de colère (émotion)</p> <p>- L'admiration et le contentement sont des sentiments de joie (émotion)</p>
Humeur	<p>État affectif déclenché de façon lente, d'intensité faible, de durée prolongée.</p> <p>Moins spécifique que l'émotion, l'humeur est plus générale (bonne humeur / mauvaise humeur)</p> <p>Il est souvent difficile d'identifier l'élément déclencheur de l'humeur</p> <p>A la différence du sentiment, l'humeur n'est pas dirigée vers quelqu'un ou quelque chose</p>	<p>- Je me sens d'humeur irritable : sans vraiment savoir pourquoi et ce n'est dirigé contre personne</p> <p><i>A distinguer de :</i></p> <p>- Je ressens de la colère (= émotion)</p> <p>- Je suis irrité (= sentiment) par quelqu'un ou quelque chose</p>
Sensation	<p>Réaction physiologique à un stimulateur externe ou interne</p> <p>Réception d'informations par nos sens</p> <p>Données objectives</p>	<p>- Je touche : c'est chaud</p> <p>- Je vois : c'est bleu</p> <p>- Je goûte : c'est acide</p> <p>- Je sens : un parfum de fleur</p> <p>- J'entends : un bruit, une musique</p>
Perception	<p>Comment nous traduisons une sensation selon notre vécu, nos valeurs, nos expériences, nos croyances, etc.</p> <p>Jugement, représentation, interprétation d'une sensation</p> <p>Données subjectives.</p>	<p>- L'acidité du citron (= sensation) est désagréable (= perception)</p> <p>- Ce bruit fort (= sensation) est assourdissant (= perception)</p>