

# LE CLAN DES ÉMOTIFS



Colère, joie, peur... les émotions primaires influencent les relations entre les personnes. En 2006, le neuroscientifique estonien Jaak Panksepp montre que tous les mammifères partagent des systèmes cérébraux suscitant des ressentis nécessaires à la survie, à l'adaptation et aux interactions avec des congénères. Chez l'humain, lorsque les émotions sont déréglées, elles concourent au développement de psychopathologies comme la dépression ou l'anxiété. Apprendre à gérer ses émotions est fondamental.

Laboratoire Adaptation, Mesure et Évaluation en Santé. Approches Interdisciplinaires - APEMAC (Université de Lorraine)

## 6 systèmes émotionnels se cachent dans cette image. Débusquez-les !

- Le doudou **chagrin** panique de rester seul. Rien n'y fait, même sa tétine ne peut le consoler. Heureusement que Nounours accourt pour **prendre soin** de lui.
- Pol, Léo, Tom et Gaby aiment le **jeu**. S'entraider et coopérer dans la bonne humeur les mèneront-ils jusqu'au fanion de la victoire ?
- Gaspard a toujours **peur** de se blesser. Il préfère faire le mort dans un coin que de pratiquer l'accrobranche.
- En mode **recherche**, Léa l'aventurière est avide d'explorer et de découvrir ce qui l'entoure. Elle est bien équipée pour ne jamais être prise au dépourvu.
- Bruno à la **rage** de vaincre. Dépasser les obstacles, défendre sa position et accéder à la victoire sont sa seule motivation.
- Jacqueline brûle de **désir**. À tel point que son cœur risque de transpercer sa poitrine.