

LA SANTE

PROCESSUS PSYCHOSOMATIQUE DE LA MALADIE

LES EMOTIONS

Définition :

Une émotion représente une réaction affective immédiate incontrôlée, un trouble interne subi, une agitation, causés par un sentiment généralement vif et passager, de peur, de surprise, de joie, de colère, etc.

Le cheminement des émotions :

Nous pouvons décrire le schéma suivant dans le cheminement des émotions :

Un événement ou une situation implique une interprétation, une compréhension.
Cette interprétation, cette compréhension déclenche un sentiment.
Ce sentiment sera agréable ou désagréable.

- Cas d'un sentiment agréable :

Il est classé dans la mémoire émotionnelle sous le registre des expériences à renouveler.
Il implique un bien-être.
Il se produit donc une action pour atteindre le résultat souhaité.

- Cas d'un sentiment désagréable :

Il est classé dans la mémoire émotionnelle sous le registre des expériences à éviter.
Il implique une émotion du type trouble, agitation intérieure.
Il se produit donc une réaction exprimée vers l'extérieur ou retenue à l'intérieur, qui va manifester une dysharmonie.

Les émotions liées aux besoins :

L'homme vit à travers le désir de réalisation de besoins. Ces besoins peuvent se distinguer depuis la base, d'après Abraham Maslow, en :

Besoin de survie : Boire, manger, dormir.

Besoin de sécurité : Protection (habillement, logement, mais aussi sentiment).

Besoin de relations : Emotions.

Besoin d'action : Création.

Besoin d'actualisation : Service.

Lorsqu'un besoin est satisfait sur un plan, l'individu peut accéder au plan suivant. On ne peut accorder de l'importance à un niveau que si les échelons inférieurs sont satisfaits.

Dépendance des besoins :

Le besoin appartient à l'individu en propre, mais il dépend aussi des autres.

- Le besoin appartient à l'individu en propre :

Le besoin doit rester propre à l'individu. Il lui confère son autonomie. Il s'apporte ce dont il a besoin pour être heureux.

Par rapport à lui-même, car dans ce cas il reste satisfait et détaché, ce qui implique son bien-être.

- Le besoin dépend des autres :

Par rapport aux autres, car dans ce cas il vit dans le respect et le partage, ce qui implique des relations harmonieuses.

Nous devinons les problèmes qui surgissent dans le cas où l'individu ne se sent plus libre d'exprimer ses besoins : Insatisfaction, attachement artificiel, mal-être, non respect de soi, isolement intérieur, dysharmonie.

Il y a automatiquement dépendance, donc attentes. Attentes par rapport à l'individu lui-même.

S'il y a réponse à cette attente : Il y a bonheur.

S'il n'y a pas de réponse à cette attente : Il y a déception, donc frustration, qui va déboucher, soit sur de la peine, soit sur de la colère.

Dans le cas de la peine : Il y a découragement, d'où perte du goût de vivre, d'où autodestruction, d'où maladies.

Dans le cas de la colère : Il y a désir de vengeance, d'où culpabilité, d'où autodestruction, d'où maladies.