

# La fonction des émotions



- Peur** La peur est une réaction de survie qui alerte face à un danger potentiel. Elle mobilise l'énergie pour fuir ou se défendre, afin de garantir sa sécurité.
- 
- Joie** La joie indique que quelque chose de positif ou agréable s'est produit. Elle peut renforcer des comportements qui contribuent au bien-être et à la satisfaction.
- 
- Colère** La colère signale une transgression de limites personnelles ou des injustices perçues. Elle peut motiver à agir pour corriger la situation.
- 
- Tristesse** La tristesse signale une perte, une déception ou un besoin non satisfait. Elle peut inciter à la réflexion, à l'acceptation et à la recherche de soutien.
- 
- Dégoût** Le dégoût indique une répulsion face à quelque chose d'inacceptable ou de nocif. Il encourage à éviter ou à se protéger contre des éléments nuisibles.
- 
- Surprise** La surprise prépare l'organisme à réagir à une nouveauté. Elle peut aider à s'adapter rapidement à des changements inattendus.
- 
- Déception** La déception signale un écart entre les attentes et la réalité. Elle encourage à réévaluer les attentes et à ajuster les comportements futurs.
- 
- Honte** La honte signale une transgression des normes sociales ou personnelles. Elle peut inciter à la correction de comportements jugés inappropriés.
- 
- Culpabilité** La culpabilité peut signaler une transgression de valeurs personnelles. Elle peut motiver à réparer des torts et à apprendre de l'expérience.