






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Comment ça marche	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

Définition

"Les sentiments désignent le fait de percevoir, de sentir, c'est aussi la capacité d'apprécier une valeur morale.

C'est aussi une opinion fondée sur une appréciation subjective. En philosophie, elle désigne l'intuition.

"

Le Robert – Dictionnaire historique de la langue Française

L'INTUITION

MORALITE

SENTIMENTS/HUMEURS

Mais encore

"Les sentiments suivent chacun un même circuit qui permet de communiquer avec les autres et de déclencher l'action jugée utile :

- 1- Quand je suis dans une situation donnée
- 2- J'éprouve un sentiment que je crois approprié à cette situation, ce qui déclenche
- 3- Une sensation physique et
- 4 Des actions efficaces permettant de gérer, selon moi, cette situation.

Chaque sentiment s'exprime successivement à trois niveaux, comme les 3 étages d'une fusée :

- le niveau instinctif-émotionnel qui vient toujours en premier,
- le niveau social, c'est-à-dire acquis par l'éducation,
- le niveau de la philosophie personnelle.

Exemple

Ressentir de la peur

- Au niveau instinctif- émotionnel : la peur se traduit par une fuite face au danger.
- Au niveau social : la personne effrayée attend, cherche une sécurité, une protection.
- Au niveau de la philosophie personnelle : la peur se traduit par une acceptation de la précarité de l'existence et une prise de conscience éventuelle que quelque chose est plus grand que cette peur."

Jacques Poujol – L'accompagnement psychologique et spirituel - Guide de la relation d'aide – Ed Empreinte

Cette perception peut être considéré comme une sorte de 6eme sens.

Il est important d'y être sensible, car si l'on ne l'écoute pas et qu'on la rejette, petit à petit cette perception diminuera et disparaîtra même.

Nos sentiments seront aussi influencés par nos valeurs. Le choix de valeurs différentes entre les individus créera des sentiments différents dans une même situation donnée. C'est à travers la sphère conscience que cette "prise de conscience" pourra être faite.

Exemples :

"J'aime les arbres"

"J'ai le mauvais sentiment qu'il y est arrivé quelque chose"

"J'ai l'impression qu'il ne reviendra pas"

"En allant dans cette rue j'ai un mauvais ressenti"

"Je n'ai pas le droit de faire cela, j'ai un mauvais sentiment"

"Quant à la différence entre émotion et sentiment, celle-ci réside dans le fait que le sentiment ne présente pas une manifestation réactionnelle. C'est une tendance affective liée à des émotions, des sensations. C'est pourquoi l'accumulation des sentiments peut générer des états émotionnels."

<http://expressiondesemotions.unblog.fr/>