

## Définitions

### Définition de l'émotion :

L'émotion est un mouvement énergétique interne et indicible, d'une durée d'un instant à quelques minutes, exerçant une action métabolique significative et dont la manifestation générale est similaire pour tous les êtres humains.

L'émotion est une réaction corporelle, qui nous permet de mobiliser nos ressources pour agir de la manière la plus pertinente aux variations de notre environnement. Elle est un des fondements de la capacité d'adaptation de l'espèce humaine, sa fonction est d'assurer la survie ou le bien-être d'un individu à chaque instant.

Chaque émotion a ses particularités propres et amène à des réponses spécifiques.

### Définition du sentiment :

Le sentiment résulte de la manière dont nous traitons la prise de conscience d'une émotion, ce traitement découle de l'interaction de facteurs biologiques et sociaux.

Le sentiment est un état énergétique d'intensité plus faible, ce qui permet de le vivre sur une durée plus longue que l'émotion, de quelques instants à quelques dizaines de minutes.

La combinaison des différents états corporels, émotionnels et des multiples formes de pensée amène une grande variété de sentiments (d'au moins quelques centaines).

### Définition de l'humeur :

L'humeur est le ressassement d'un sentiment, plus ou moins inconscient, sur une certaine durée (d'une heure à quelques jours), qui tend à nous couper de l'émotion.

Elle part d'une croyance qui cherche à contrôler l'état émotionnel.

### Définition de la croyance :

La croyance est un processus mental modifiant la perception de la réalité dans la durée.

La croyance est une certitude, défendue face à la réalité des faits, qui nous permet de contenir l'intensité d'une émotion.

Elle est une pensée dualiste, porteuse, consciemment ou inconsciemment, de son contraire.

### Définition du jugement :

Le jugement est une qualification dans l'instant de la réalité.