

# LA QUETE ARC-EN-CIEL

**Age ciblé :** 9-12 ans **Nombre d'acteurs :** 10-12 **Temps estimé :** 25 minutes



Par Laura Pluot

Dans le cadre du Curieux Festival  
Encadrée par Natacha Toussaint  
Master 2 Communication Scientifique 2023-2024  
Université de Strasbourg

## **Résumé**

Après s'être fait gronder par sa maman, Ben se réveille un matin et ne ressent plus rien. Décidé de comprendre ce qui lui est arrivé, il part avec sa sœur Luna réaliser la quête arc-en-ciel dans la forêt des émotions avec l'espoir de les récupérer. Sur leur chemin, ils vont rencontrer d'étranges personnages lui demandant de réaliser toutes sortes d'épreuves. Mais alors, retrouvera-t-il ses émotions ?

**Thème** : Les émotions

## Description des personnages

**Ben** : Il a perdu ses émotions et cherche à les retrouver. Il est déterminé à les récupérer et est prêt à tout.

**Luna** : La sœur de Ben, elle est très curieuse et elle aime être en contradiction avec lui. Ils se chamaillent souvent, mais au fond, elle aime son frère de tout son cœur.

**La mère** : Elle introduit l'histoire, mais n'est pas présente lors de la quête. (Rôle très minime qui peut être joué par une animatrice si pas assez d'enfants)

**Whoo Whoo** : C'est le Hibou gardien de la forêt. Il veille à qui peut accéder à cet endroit précieux et est le maître de la quête arc-en-ciel. Il dirige les épreuves données.

**Rainbow** : C'est une fée qui possède toutes les émotions de la forêt, et qui sait les expliquer ! Elle a perdu sa baguette depuis fort longtemps, mais elle est une fée des temps modernes qui n'en a pas besoin.

**Tournesol** : Un personnage joyeux et enjoué, qui apporte de la lumière et de l'énergie. Elle est le rayon de soleil qui égaye les personnages et elle adore s'amuser. Elle incarne **la joie**.

**Larme** : Un personnage sensible et émotif, qui pleure souvent et exprime ses émotions avec intensité, la seule à comprendre que l'émotion qu'elle ressent est importante. Elle incarne **la tristesse**.

**Furax** : Il n'hésite pas à exprimer son mécontentement et est souvent agacé par les autres personnages. Il incarne **la colère**.

**Beurk** : Il se promène à l'écart des autres dans la forêt dans l'attente que quelqu'un l'invoque en parlant du dégoût. Il débarque en 4ème vitesse quand son émotion est invoquée, le reste ne l'intéresse pas. Il incarne **le dégoût**.

**Frousse** : Il n'hésite pas à exprimer son mécontentement et est souvent agacé par les autres personnages. Il incarne **la peur**.

**Surprise** : Il incarne **la surprise**.

**Voleur d'émotions** : Il veut voler les émotions, pour en créer des nouvelles et protéger sa vulnérabilité. (Personnage très minime comme la mère)

## SCÈNE 1

*(La scène se déroule dans la chambre de Ben et sa sœur Luna.)*

**MERE** : Au lit, les enfants !

*(Luna et Ben se couchent, la mère s'apprête à sortir dans les coulisses.)*

**BEN** *(se relève et sort du lit)* : Tu ne nous as pas raconté la suite de l'histoire !

**LUNA** *(pas contente)* : Ah non, je veux dormir moi !

**BEN** *(prend un livre dans l'étagère et le tend à sa mère)* : La quête Arc-en-Ciel ! Celui-là, tu ne nous l'as jamais lu !

**LUNA** *(souffle et prend le livre des mains de Ben)* : Mais moi je ne veux pas !

*(Luna et Ben chacun une extrémité du livre dans les mains, tire l'un après l'autre dessus pour le récupérer)*

**BEN** *(en parlant fort)* : Lâche-le !!

**LUNA** : Non lâche-le toi !!

**MERE** : STOP !!

*(Ben tire très fort sur le livre, ce qui fait tomber Luna)*

**LUNA** : Aiiie mais t'es fou ! Maman !

**MÈRE** : Arrêtez de vous disputer, vous avez gagné pas d'histoire ! Vous êtes tous les deux punis !! Ben, tu n'iras pas chez ton copain demain !

**BEN** : QUOI, mais non ce n'est pas juste !

**MÈRE** : C'est moi qui décide. Allez au lit !

*(Luna et Ben vont dans leur lit, la mère sort dans les coulisses)*

**BEN** : C'est ta faute et c'est moi qui suis puni !

**LUNA** : C'est toi qui m'as fait tomber !

**BEN** : C'est toujours ma faute avec toi ! Je ne te parle plus. *(Il se met dos à Luna et se met sous sa couverture)*

*(Extinction des lumières et une personne dans les coulisses crie le jour se lève, les lumières se rallument Luna se réveille et s'étire)*

**LUNA** : Ben tu es réveillé ?

**BEN** *(il marmonne)* : HUUUUUM

**LUNA** : Tu es toujours fâché ou tu t'es remis de tes émotions ?

**BEN** : Je... je ne sais pas, c'est bizarre j'ai l'impression de ne plus rien ressentir ?

**LUNA** : C'est possible ça, de ne plus rien ressentir ?

**BEN** : Si ça m'arrive, je crois bien que oui. Comment je vais faire ? Je ne veux pas rester comme ça !

**LUNA** : Tu sais le livre que tu voulais que maman nous lise hier ? Je l'ai déjà lu et ça parle de ça, mais je ne pensais pas que ça pouvait arriver dans la vraie vie !

**BEN** : Et donc ils disent ce qu'il faut faire ?

**LUNA** : Il faudrait réaliser la quête arc-en-ciel

**BEN** : Comment on fait ? Je dois le faire !

**LUNA** : Elle ne se réalise que dans un endroit spécial, la forêt des émotions !

**BEN** : Qu'est-ce qu'on attend alors ! On y va !

*(Ils partent vers la forêt sortie de scène)*

## **SCÈNE 2**

*(Luna et Ben cherchent dans les buissons l'entrée de la forêt des émotions)*

**LUNA** : J'ai mal aux pieds, on va la trouver l'entrée, on cherche depuis au moins une heure.

**BEN** : Arrête de râler, tu n'étais pas obligée de venir en plus.

**LUNA** *(trébuche sur caillou)* : Regarde là-bas *(montre du doigt)* ! Qu'est-ce que c'est que ça ?

**BEN** : On dirait une porte.

**LUNA** : Tu en vois beaucoup toi des portes dans les forêts ?

**WHOO WHOO** *(sortant de derrière un buisson)* : Et pourtant, c'est bien une porte !

**LUNA** : Un hibou qui parle ? Je rêve complètement.

**WHOO WHOO** : Moi c'est Whoo Whoo, le hibou gardien de la forêt.

**BEN** : On voudrait rentrer dans la forêt des émotions, on peut ? (*s'avance vers la porte*)

**WHOO WHOO** (*barre le chemin*) : STOP ! Vous ne passerez pas !

**LUNA** : Mais pourquoi ?

**WHOO WHOO** : Vous devez me dire pourquoi vous êtes là.

**BEN** : Je ne ressens plus rien ! On a vu dans un livre que je pourrais trouver des réponses ici !

**WHOO WHOO** : Je vois... Mais vous ne passerez pas, vous devez d'abord me citer les 6 émotions primaires.

**BEN** : primaires ?

**LUNA** : Celles qu'on identifie le plus facilement et qui servent de base pour toutes les autres.

**BEN** : Hum je pense que je sais alors ! Il y a la colère, la peur, la tristesse, la joie et...

**LUNA** (*l'interrompt*) : La surprise et le dégoût !

**WHOO WHOO** : Eh bien, Bienvenue ! mais ça ne sera pas si facile préparez-vous !

(*Ben et Luna ouvrent la porte et rentrent dans la forêt*)

**LUNA** (*pose le pied dans une flaque de boue*) : aaaaaah beurk qu'est-ce que c'est ?

(*Beurk arrive sur scène*)

**WHOO WHOO** : oh oh, vous avez invoqué Beurk, il va vous suivre partout maintenant.

**BEN** : Beurk ?

**BEURK** (*fait des grimaces dégoût*) : Beuuuuuurk, c'est moi. (*Prend la chaussure de Luna qui est sale*) Beuuuuuuuuuurk c'est dégoûtant, c'est tout moi ça !

**WHOO WHOO** : Beurk représente le dégoût dans la forêt. Les sourcils froncés, le nez plissé. Quand tu es dégoûté ton corps libère des molécules qui vont te donner l'impression d'avoir une boule dans le ventre qui cherche à tout prix à sortir et ça te donne envie de vomir !

**BEURK** : Je traîne dans les parages et dès que c'est dégoûtant, je débarque tel flash McQueen ! *(Il se balade sur scène en sifflant)*

**LUNA** : On peut avoir des frissons aussi !

**BEN** : Le dégoût, très bien... Mais je ne ressens rien de ça moi là...

**LUNA** : Patience, on vient de commencer !

**WHOO WHOO** : Trêve de plaisanterie, il est l'heure de vous remettre à l'épreuve !

*(Rainbow rejoint en sautillant)*

**RAINBOW**: Il l'a bien dit ! Ça ne fait que commencer

**LUNA** : Et maintenant une fée... Il manquait plus que ça !

**WHOO WHOO** : Voici Rainbow, la fée colorée.

**BEN** : Tu avais raison Luna c'est bien une fée !

**RAINBOW** : J'ai un peu trop fait la fête, il y a bien longtemps, j'en ai perdu ma baguette, mais ici, c'est moi gère les troupes. Je les mène à la baguette !

**LUNA** *(elle rigole)* : Ben non, tu l'as perdu ta baguette !

**RAINBOW**: La baguette, pas besoin *(elle rigole)* c'est pour faire semblant, ça impressionne toujours ceux qui s'aventure ici.

**BEN** : Tu fais comment alors ?

**RAINBOW** : J'ai une petite chanson, il faut la chanter avec moi pour continuer d'avancer ! *(Elle donne les paroles à Ben et Luna)*

**BEN, LUNA, WHOO WHOO, BEURK et RAINBOW** *(chante tous ensemble)* :

*Chanson :*

1,2,3 les émotions sont là !

Parfois en colère *(Furax entre)*

Que faut-il faire ?

Les dents serrées, il faut respirer !

La joie est-elle là ? (*Tournesol entre*)

Un grand sourire je vois !

Comme un jour de pluie

Le ciel s'assombrie

Mais qui pointe le bout de son nez ? (*Larme entre*)

La tristesse en premier

La peur n'est pas bien loin (*Frousse entre*)

Elle tremblote dans un coin

Les yeux écarquillés (*Surprise entre*)

La surprise est arrivée

**LUNA** (*étonnée*) : ça en fait du monde.

**WHOO WHOO** : L'épreuve est réussie !

**BEN** : Mais toujours pas mes émotions à l'horizon... Je n'ai même pas compris tout le charabia avec Rainbow.

**LUNA** : Je crois que chaque émotion a ses caractéristiques propres ! Par exemple Quand tu es joyeux, on peut le savoir grâce à des expressions physiques comme le sourire !

**BEN** : Ah oui alors que quand je suis triste, je pleure !

**WHOO WHOO** : C'est ça, mais est-ce que vous savez pourquoi vous pleurez quand vous êtes tristes ?

**LARME** : Moi je sais

**RAINBOW** : C'est trop facile Larme, tu es la tristesse !

**LARME** (*la voix qui tremble*) : Peut-être oui mais je voulais participer pour une fois (*elle pleure*)

**FURAX** : Et voilà, elle pleure encore !

**BEN** : Je crois que pleurer ça fait du bien, elle a raison.

**LARME** : Effectivement Ben ! Dans les larmes, il y a plein de molécules qui soulage la douleur et évacue les tensions, retenir ses larmes c'est cacher son émotion et ça n'a rien de bon.

**RAINBOW** : Oui, il ne faut pas retenir ses émotions ! Les émotions, c'est naturel.

**TOURNESOL, FROUSSE** : Et nous ? Personne ne parle de nous, on pue ?

**BEURK** : (*cours en plein milieu de la scène*) : De la puanteur ??? Beuuuurk

**FROUSSE** : AAAAAAAAAAH, il m'a fait peur (*souffle*)

**WHOO WHOO (souffle)** : Il est de retour...

**LARME** (*montre Frousse du doigt*) : Et ça, c'est Frousse, Il a tout le temps la trouille

**FURAX** : Il est im-pré-vi-sible, il a le don de me casser les pieds !

**FROUSSE** : Ce n'est pas une mauvaise chose d'avoir peur !

**FURAX** (*rigole*) : Ah bon et pourquoi ça ?

**FROUSSE** : Et bien parce ce que c'est mon corps qui réagit pour combattre le danger.

**FURAX** : Le danger, mais oui bien sûr !

**FROUSSE** : Je te jure ! Mon corps libère des molécules d'adrénaline.

**FURAX** (*le coupe*) : De l'adréna quoi ?

**FROUSSE** : De l'adrénaline, c'est une molécule qu'on a dans notre corps et c'est ça qui va me faire trembler, transpirer, avoir la chair de poule et avoir le cœur qui bat vite !!!

**FURAX** : ça ne donne pas envie ton truc.

**TOURNESOL** (*se met devant Luna et Ben*) : Furax, jamais content évidemment.  
Salut moi, c'est Tournesol ! Je mets du soleil et des sourires dans vos vies !

**BEN** : Je commence à comprendre... Tu dois être la joie, c'est ça ?

**TOURNESOL** (*grand sourire*) : Mais quel petit génie nous avons là !

**RAINBOW** (*tourne autour de Tournesol*) : Quand vous êtes joyeux, vos corps sont remplis de molécules qui à la fois réchauffent vos cœurs et donnent de l'énergie, la joie est très contagieuse !

**TOURNESOL** : Oh que oui, je sens qu'on va bien s'amuser (*elle prend les mains de Ben et Luna et sautille avec eux*)

**BEN** : Le petit génie comme tu dis, n'a pas le cœur à la fête... Je ne ressens toujours rien...

**WHOO WHOO** : Notre ami ici présent, est ici pour accomplir la quête et retrouver ses émotions.

**SURPRISE** (*iel hausse les sourcils*) : OH, tu ne lui as pas dit !

**LUNA** : C'est qui ça encore ?

**WHOO WHOO** : C'est Surprise, elle est très souvent étonnée, un rien lui fait hausser les sourcils, mais ça ne dur jamais longtemps.

**FROUSSE** : Beurk n'est souvent jamais bien loin d'elle d'ailleurs !

**BEURK** (*se rapproche des autres personnages sur scène*) : Beuuuurk c'est moi !

(*Surprise hausse les sourcils, Beurk continue de se balader sur scène*)

**FROUSSE** : Tu vois...

**FURAX** (*se tape la main sur le front*) : Je ne sais pas lequel des deux m'énerve le plus.

**BEN et LUNA** : On croirait maman ! (*Luna rigole*)

**LUNA** : Surprise qu'est-ce qu'on ne nous a pas dit ?

**TOURNESOL** : Je suis beaucoup moins joyeuse ces derniers temps..

**FROUSSE** : Depuis quelque temps, il y a un voleur d'émotions dans la forêt...

**SURPRISE** : Quand il est dans les parages, il faut se cacher, il essaie de nous voler pour faire des micmacs avec nos émotions.

**LUNA** : Des micmacs avec vos émotions ?

**FURAX** : Il veut en créer des nouvelles !

**BEN** : Comment ça ?

**RAINBOW** : De nos 6 émotions principales, naissent une multitude d'autres beaucoup plus complexe et moins visibles !

**SURPRISE** : Ah bon ???

**RAINBOW** : Ces émotions-là, mélangent 2 émotions et sont souvent liées aux expériences de la personne.

**FURAX** : Tu ne veux pas nous donner un exemple concret ? Parce c'est difficile de suivre

**RAINBOW** : Par exemple, tu veux manger une pomme, mais tu découvres qu'elle est pourrie. Au début, tu vas être dégoûté de l'odeur et de l'aspect brun de la pomme et puis tu vas aussi être en colère parce tu ne peux pas manger la pomme !

**FURAX** : Oui et ?

**RAINBOW** : Et ensuite BAM, tu vas ressentir le combo des deux : la frustration !!

**BEN** : Et pourquoi le voleur veut faire ça ?

**RAINBOW** : Les émotions qu'il veut créer, ont un but ! Le rendre moins vulnérable et cacher ses émotions comme la colère ou la tristesse qui sont plus sensibles !

**TOURNESOL** : Nous dans notre forêt, il n'y a que les 6 émotions principales !

**SURPRISE** : Il y a des renards et des oiseaux quand même !

**FURAX** : Non mais ça n'a rien à voir ça !

**LARME** : Ben on est dans une forêt magique, c'est un peu spécial...

**WHOO WHOO** : STOP !

**RAINBOW** : Qu'est-ce qu'il te prend ?

**WHOO WHOO** : Ben et Luna ont encore des épreuves à réaliser.

**FROUSSE** : Mais si le voleur arrive ! Ben ne retrouvera peut-être jamais ses émotions... *(Le voleur passe dans le fond de la scène sur la pointe des pieds)*

**LUNA** : Le risque est à prendre ! Tu en dis quoi, Ben ?

**BEN** : Oui, je ne veux pas rester comme ça toute ma vie !

**TOURNESOL, LARME** : On va vous aider !

**FROUSSE** (*il recule*) : Euuuh moi, je n'ai pas trop envie ça me fait peur, j'ai les mains toutes moites... (*bouge ses mains*)

**WHOO WHOO** : Ben tu dois reproduire la colère. Si Furax et Rainbow valide vous ne serez qu'à un pas de la fin de la quête.

**FURAX** : Je ne vais pas vous faire de cadeaux.

**LUNA** : Tu ne ressens plus, mais tu te souviens ?

**BEN** : Je crois bien oui ! (*Il serre les poings très forts, fronce les sourcils, serre les dents et tape des pieds*) Alors c'est bien comme ça ?

**LARME** : Souffle comme si tu en avais marre ! Furax fait tout le temps ça et il croise ses bras pour montrer qu'il n'est pas content !!

**FURAX** (*il croise ses bras*) : Non, je ne fais pas ça !

(*Tous les personnages éclatent de rire sauf Furax*)

**FURAX** : La colère ça permet de montrer que quelque chose ne va pas, c'est important et (*surprise le coupe*)

**SURPRISE** (*les yeux écarquillés*) : OH NON DE ZEUS

(*Le voleur d'émotions entre sur scène*)

**LE VOLEUR** : Il y en a du monde aujourd'hui (*se frotte les mains*), je vais pouvoir ajouter des nouvelles émotions à ma collection mouhaha.

**FROUSSE** : Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaah (*court se cacher derrière un buisson*)

(*Tout le monde court dans tous les sens sauf le voleur et Ben*)

**VOLEUR** : Alors quelles émotions je mélange aujourd'hui ? huum je crois que Tourne-sol et Beurk seront de parfaits cobayes !

**BEURK** : euuuurk, me mélanger avec tournesol, beuuuurk

**BEN** (*se met devant Beurk et Tournesol*) : Je ne te laisserais pas faire ! J'ai perdu mes émotions donc tu ne pourras pas me les voler ! (*Ben fonce sur le voleur et il tombe tous les deux au sol*)

**LUNA** : Oh mon dieu Ben !!

(*Ils se précipitent tous vers Ben*)

**BEN** : Ouch, je ne fais pas de rugby qu'est-ce qui m'a pris

(*Ben se relève avec des couleurs sur ces vêtements*)

**LUNA** : Tu es complètement inconscient !!

**WHOO WHOO** : Mais il a neutralisé le voleur. Je le fais sortir de la forêt de ce pas ! (*Tire le voleur encore sur scène à la porte de la forêt et sors en coulisse.*)

**RAINBOW** : Tu nous as sauvés !

(*Tous les personnages sautent dans les bras de Ben*)

**BEN** : J'ai beaucoup appris avec vous, la fin de la quête approche et ça me rend triste de bientôt vous quitter.

**LUNA** : Tu as dit que tu étais triste ?

**BEN** : Je suis triste oui...

**SURPRISE** : OH

**BEN** (*les yeux écarquillés*): OH (*il saute de joie*)

**RAINBOW** : En nous sauvant du voleur, tu as dû compléter la quête !

**LUNA** : Bon et bien je pense qu'on peut rentrer

**BEN** : Merci de m'avoir aidé, vous êtes géniaux.

**TOURNESOL** : Revenez quand vous voulez ! Si tu as besoin d'un peu de soleil, tu sais où me trouver ! (*Elle lui fait un clin d'œil*) N'oublies pas toutes tes émotions sont importantes alors laisse les s'exprimer !

**RAINBOW** : Si on chantait tous une dernière fois ?

**TOUS** : Allons-y !

1,2,3 les émotions sont là !

Parfois en colère (*Furax salut*)

Que faut-il faire ?

Les dents serrées, il faut respirer !

La joie est-elle là ? (*Tournesol salut*)

Un grand sourire je vois !

Comme un jour de pluie

Le ciel s'assombrie

Mais qui pointe le bout de son nez ? (*Larme salut*)

La tristesse en premier

La peur n'est pas bien loin (*Frousse salut*)

Elle tremblote dans un coin

Les yeux écarquillés

La surprise est arrivée (*Surprise salut*)

Beurk : Et moi ils m'ont oublié ? Beuuuuuuurrrk (*s'en va dans les coulisses*)

**Rideau**

# Mise en scène

## Costumes

**Luna** : Vêtements de plusieurs couleurs pour contraster avec son Ben qui n'a plus ses émotions.

**La mère** : vêtements simples

**Ben** : Vêtements blanc au départ et au fur et à mesure de la couleur, jaune, rouge, vert, bleu, orange, violet

Par exemple

- Des gommettes à coller sur son tee-shirt.
- Des ronds de feutrine à accrocher avec des épingles à nourrice
- Un vêtement = une couleur : tee-shirt jaune, pantalon rouge, chaussettes vertes etc

**Whoo Whoo** : Vêtements brun avec un masque et des ailes

Exemples :

- <https://www.little-urban.fr/fabrique-ton-masque-de-hibou/>
- <https://www.marieclaire.fr/idees/un-masque-de-hibou-pour-le-carnaval,1044372.asp>

Masque + ailes

- <https://bullesdeplume.blogspot.com/2018/03/diy-costume-hibou-chouette.html>

**Rainbow la fée** : Jupe et débardeur de toutes les couleurs

Par exemple :

- Jupe en tulle :



- Des ailes : <https://www.youtube.com/watch?v=3leeLHZAEew> à peindre aux couleurs de l'arc-en-ciel

**Tournesol** : vêtements jaunes ou vêtements verts et masque jaune/maquillage jaune ou <https://www.stikets.fr/blog/deguisement-fait-maison-pot-de-fleurs/>

**Larme** : Vêtements bleus

**Furax** : Vêtements rouges

**Beurk** : Vêtements vert foncé

**Surprise** : Vêtements orange

**Frousse** : Vêtements violet

**Voleurs** : Vêtements noirs avec bandeau noir sur les yeux

Exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=MjcG3n6JPV0>

## Décors

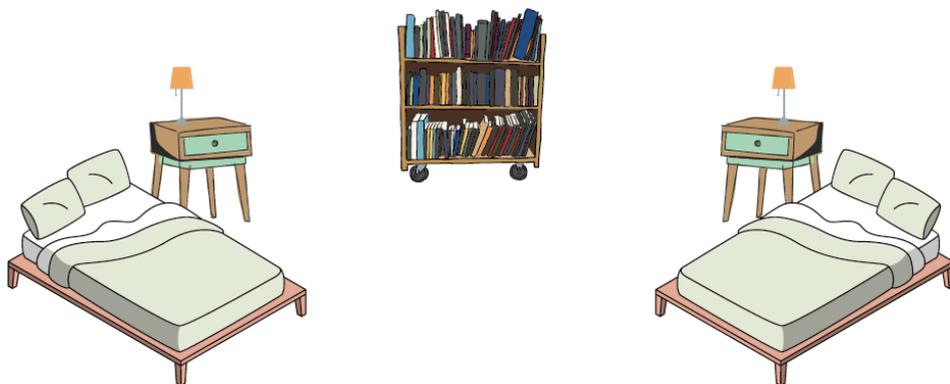
- Scène 1

2 Matelas avec couverture et oreiller

Des livres sur une table ou étagère

Lampe de chevet avec table de nuit x2 (Un carton peut être utilisé)

Exemple de disposition :



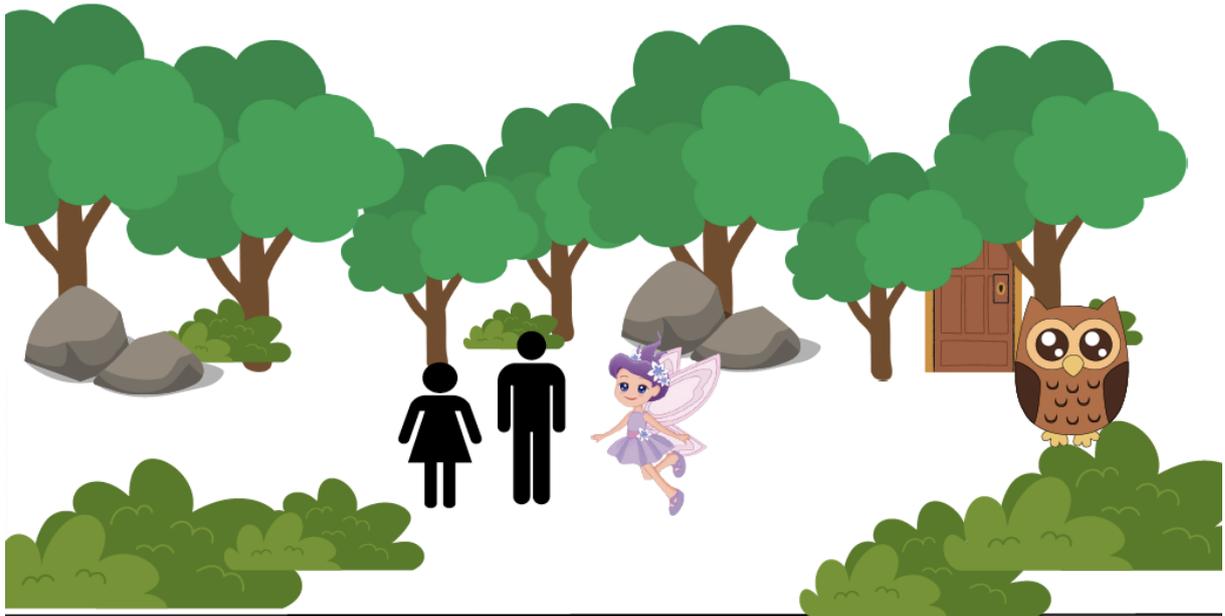
- Le reste des scènes

Une forêt (des arbres en carton peint)

Des rochers (cartons peints)

Une porte entre les arbres (en carton)

Exemple de disposition :



## Note scientifique

A l'heure actuelle des recherches :

### **Une émotion, qu'est-ce que c'est ?**

Les émotions sont des éléments essentiels de la manière dont **nous agissons** en tant qu'êtres humains. Elles sont fondamentales pour nous aider à **comprendre et à réagir** aux événements qui se produisent dans notre vie. En fait, il est tout à fait normal de ressentir des émotions.

Il existe **six émotions principales** : la joie, la colère, la tristesse, la peur, la surprise et le dégoût. Ces émotions peuvent se transformer en émotions plus complexes, selon les situations que nous rencontrons. Par exemple, nous pouvons ressentir de l'embarras, de l'agacement, de la honte, de l'enjouement, de l'euphorie, de l'accablement, de l'amertume, etc.

Qu'elles soient agréables ou désagréables, toutes les émotions ont **en commun** qu'elles ne restent pas simplement dans notre tête, mais s'accompagnent de changements physiologiques (comme les larmes ou le battement cardiaque), d'expressions faciales et de comportements. Les émotions sont des **réponses rapides et intenses** qui sont propres à chaque individu. Cela signifie que deux personnes confrontées à la même situation peuvent ressentir des émotions différentes. Nos émotions sont étroitement liées à notre vécu et à nos expériences de vie personnelles. Les émotions agissent comme des guides dans nos choix et nos comportements.

Contrairement à une idée répandue, il n'y a pas vraiment d'émotions "négatives". On pourrait penser que ressentir de la peur ou de la colère est quelque chose de négatif, mais en réalité, ce n'est pas le cas du tout. **Chaque émotion a sa propre utilité**, même si elle peut être perçue comme désagréable. La difficulté avec les émotions réside dans les conséquences qu'elles peuvent avoir. Vivre constamment des émotions que l'on qualifie de négatives peut avoir un impact néfaste sur notre santé physique, mentale et nos relations sociales. Cela est dû au fait que les émotions entraînent des changements physiques, physiologiques et comportementaux.

L'émotion vient questionner les besoins d'une personne : Sont-ils satisfaits ou non ? Elle nous alerte sur comment l'on se sent par rapport à une situation donnée. Il existe 6 grands types de besoins qui seront plus ou moins importants pour chacun



Quand une situation répond à un besoin, les émotions ressenties par l'être humain seront perçues comme "agréables". En revanche, si une situation ne satisfait pas un besoin, les émotions éprouvées seront considérées comme "désagréables".

Les émotions servent à réagir rapidement face à une menace selon trois réponses principales : **l'attaque, la fuite ou le repli.**

- La **peur** agit comme un signal d'alarme pour détecter une situation potentiellement dangereuse et permet une réaction rapide ;
- La **colère** prépare à l'action, notamment en cas d'agression, et peut avoir un rôle d'intimidation pour dissuader une agression ;
- La **joie** est associée au plaisir et au bonheur, activant le circuit neuronal de la récompense et incitant à reproduire des actions similaires ;
- Le **dégoût** aide à reconnaître ce qui peut être toxique, que ce soit sur le plan alimentaire, idéologique ou comportemental ;
- La **surprise** signale un événement imprévu, entraînant un traitement de l'information accéléré pour favoriser l'adaptation ;
- La **tristesse** facilite la connexion sociale en recherchant du soutien et en incitant à une réflexion introspective pour réévaluer ses valeurs et objectifs.

### Peut-on ne plus rien ressentir ?

Il est possible, d'être atteint de troubles des émotions, qui les rendent confuses ou qui les atténuent.

2 exemples :

- L'anhédonie est une **incapacité** à ressentir du plaisir, de l'envie mais également toutes émotions. C'est un symptôme de certaines maladies psychiatriques comme la dépression ou la schizophrénie mais qui peut aussi arriver après un **événement traumatique** (décès, rupture, accident, maltraitance...)

- L'alexithymie qui traduit la difficulté à **identifier** ses émotions et à les **exprimer verbalement**.

Ce sont des mécanismes très complexes et parfois par encore bien compris par les chercheur·euses.

## **Ressources**

Livre : La couleur des émotions d'Anna Llenas (éditions Quatre fleuves)

L'émission C'est pas Sorcier sur les émotions :  
<https://www.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVfy8>