

## QUIZZ SUR LES ÉMOTIONS



Es-tu spécialiste en matière d'émotions ? Réponds à ce petit quizz pour le vérifier. Il peut y avoir deux réponses correctes par question.

- 1 Les émotions :
  - a. ne sont pas utiles
  - b. servent à nous déstabiliser
  - c. nous servent à bien réagir
- 2 Les animaux :
  - a. ont aussi des émotions
  - b. ont des émotions si ce sont des animaux de compagnie
  - c. n'ont pas d'émotions
- 3 Les émotions :
  - a. ne font que passer
  - b. restent gravées longtemps
  - c. disparaissent si on les cache
- 4 Exprimer les émotions :
  - a. nous rend honteux
  - b. aide à se libérer
  - c. ne sert à rien
- 5 Enfouir une émotion :
  - a. est une bonne idée pour la faire passer plus vite
  - b. est pratique quand on est timide
  - c. ne sert à rien car elle sortira plus tard
- 6 Lorsque tu vois quelqu'un vivre une émotion, ton cerveau la simule. Cela s'appelle :
  - a. l'emphase
  - b. l'empathie
  - c. l'apathie
- 7 L'ocytocine c'est :
  - a. l'hormone de la peur
  - b. l'hormone de l'amour
  - c. l'hormone de la tristesse
- 8 Tu peux ressentir de l'ocytocine à partir de :
  - a. 10 secondes de câlins
  - b. 1 minute de câlins
  - c. 3 minutes de câlins
- 9 La dopamine peut être ressentie grâce :
  - a. à la peur
  - b. à l'amour
  - c. au rire

# CORRIGÉ

- 1 Réponse **c** : les émotions sont utiles, car elles nous informent sur nos besoins. Par exemple, lorsque l'on a peur, cela peut signifier que l'on a besoin de se protéger, de se mettre en sécurité. Parfois, lorsque les émotions sont très fortes, elles peuvent nous déstabiliser. C'est normal, mais on peut apprendre à vivre en harmonie avec nos émotions.
- 2 Réponse **a** : tous les animaux ont aussi des émotions ! Elles leur permettent de survivre, par exemple en leur envoyant des signaux de danger. C'est bien la preuve que les émotions sont utiles et importantes.
- 3 Réponses **a** et **b** : la plupart des émotions ne font que passer, mais parfois, quand on a une forte émotion, elle peut rester pendant très longtemps. Des fois, quand on essaie de faire comme si une émotion n'existait pas, c'est encore pire ! Elle revient et s'accroche à nous. Ce qui peut aider quand une émotion s'accroche pendant longtemps et que cela nous dérange, c'est de parler à quelqu'un en qui on a confiance.
- 4 Réponse **b** : le plus souvent, exprimer les émotions nous fait du bien et nous aide à nous libérer, surtout si on le fait avec quelqu'un en qui on a confiance.
- 5 Réponse **c** : enfouir une émotion peut parfois paraître pratique sur le moment, mais à long terme ce n'est pas une bonne idée. Quand on fait comme si une émotion n'existait pas, elle ressort plus tard, parfois même encore plus fort.
- 6 Réponse **b** : l'empathie.
- 7 Réponse **b** : l'hormone de l'amour.
- 8 Réponse **a** : déjà à partir de 10 secondes de câlins.
- 9 Réponses **b** et **c** : la dopamine peut être ressentie grâce à l'amour ou au rire, c'est l'hormone du plaisir.