

“Une émotion est créatrice d’un changement d’état dans le monde du vivant - émouvoir = mettre en mouvement. Ce changement est vécu physiquement (manifestation de la joie, de la peur, du dégoût, de la colère...). Les émotions prennent leur source dans la région du cerveau appelée amygdale, laquelle joue un rôle clé dans la régulation de nos émotions et la mémoire émotionnelle. Le déclenchement émotionnel est quant à lui lié à un changement dans la manière de vivre une relation ou d’être en relation.”

“Une émotion est créatrice d’un changement d’état dans le monde du vivant - émouvoir = mettre en mouvement. Ce changement est vécu physiquement (manifestation de la joie, de la peur, du dégoût, de la colère...). Les émotions prennent leur source dans la région du cerveau appelée amygdale, laquelle joue un rôle clé dans la régulation de nos émotions et la mémoire émotionnelle. Le déclenchement émotionnel est quant à lui lié à un changement dans la manière de vivre une relation ou d’être en relation.”