

**Définitions :**

**« Le plaisir est un état émotionnel agréable, durable. Il peut se déclencher pendant l'action, mais aussi par anticipation de la satisfaction à venir. Contrairement à d'autres sensations, le plaisir est activement recherché. »**

*« Le plaisir correspond à un état émotionnel agréable né spontanément d'une situation donnée, de la satisfaction d'un désir ou de la perspective de cette satisfaction. Physique, psychique ou intellectuel, il concerne tous les âges et est, comme le désir, indispensable à l'équilibre d'un être humain. Son refus, conscient ou inconscient, révèle un trouble psychique.»*

**Plaisir/ Équilibre émotionnel :**

Consacrer chaque jour un moment à la satisfaction d'un de ces plaisirs permet de renforcer son équilibre émotionnel. »

=> plaisir = élément essentiel de l'équilibre émotionnel et pas une denrée superficielle et optionnelle.

L'imagerie cérébrale a montré que la stimulation de la zone du cerveau associée au plaisir inhibait celle déclenchant le stress. => moyen de compenser comme on le sait mais donc moyen pour apaiser

**Plaisir = personnel**

**Le plaisir naît quand les besoins sont satisfaits**

**Prendre en compte les conditions de vie de chacun pour assurer la satisfaction des besoins essentiels**

**Pas de recette miracle pour éprouver du plaisir mais s'autoriser à le ressentir (freins internes/externes : familiaux, culturels, environnementaux...)**

**Plaisir = ressenti personnel, pas dépendant des autres**

**Plaisir = source essentielle motivation => Petits plaisirs aussi importants que les grands dans la conservation de la motivation**