

Les émotions



Différents courants

Selon le courant Darwinien 1872

Les émotions sont **universelles** (on les retrouve dans toutes les cultures et tous les pays) et **adaptatives** (elles auraient favorisé la survie de l'espèce humaine en permettant aux individus de répondre de façon appropriée aux exigences environnementales)

Ce courant sera repris dans les années 60 par Paul EKMAN, Carroll IZARD, Alan FRIDLUND puis Sylvan TROMPKINS. Ces chercheurs ont amassés des preuves des émotions dites primaires communes à tous les humains dans les expressions faciales, les intonations et d'autres manifestations physiologiques.

Darwin suggère aussi la **fonction communicative** notamment par l'expression faciale

Le courant Jamesien (William JAMES- Carl LANGE) années 1880 /90

Ce courant accepte que les émotions ont une fonction adaptatives, et va s'attacher à la nature de l'émotion. Faire l'expérience d'une émotion, c'est d'abord faire l'expérience des changements corporels ou physiologiques qui l'accompagnent. Pour JAMES se sont les changements physiologiques qui nous permettent de dire que nous avons une émotion et nous savons repérer l'émotion en fonction des particularités physiologiques différentes.

Le courant cognitif (début du courant dans les années 60)

Un même événement peut entraîner l'émergence de différentes émotions chez différents individus ou chez un même individu à différents moments. Les émotions que nous ressentons seraient déterminées par la signification personnelle que nous attribuons à la situation dans laquelle nous nous trouvons. Les émotions seraient déclenchées et différenciées selon la base de l'évaluation subjective, directe, immédiate et intuitive, consciente ou inconsciente, d'un certain nombre de critères ou dimension de la situation qui serait pertinent pour l'individu.

Le courant socio-constructiviste

Ce courant considère que la plupart des comportements, attitudes, états de l'être humain sont des constructions purement sociales et culturelles (Gergen 1985). Les émotions seraient les produits d'une culture donnée qui sont construits par une culture pour cette culture.

Ce courant s'attache plus aux différences entre les cultures qu'aux ressemblances. La colère est absente chez les Esquimaux Utkas .

Ce courant est proche du courant cognitif en ce sens qu'il situe l'interprétation au cœur du déclenchement de l'émotion. Néanmoins elle s'en différencie en privilégiant l'étude des représentations sociales des émotions et non pas intra-individuelle, pour en extraire le sens et les fonctions qu'elles remplissent pour la société.

CONCLUSION DES DIFFÉRENTS COURANTS

Définition générale de ce qu'est une émotion :

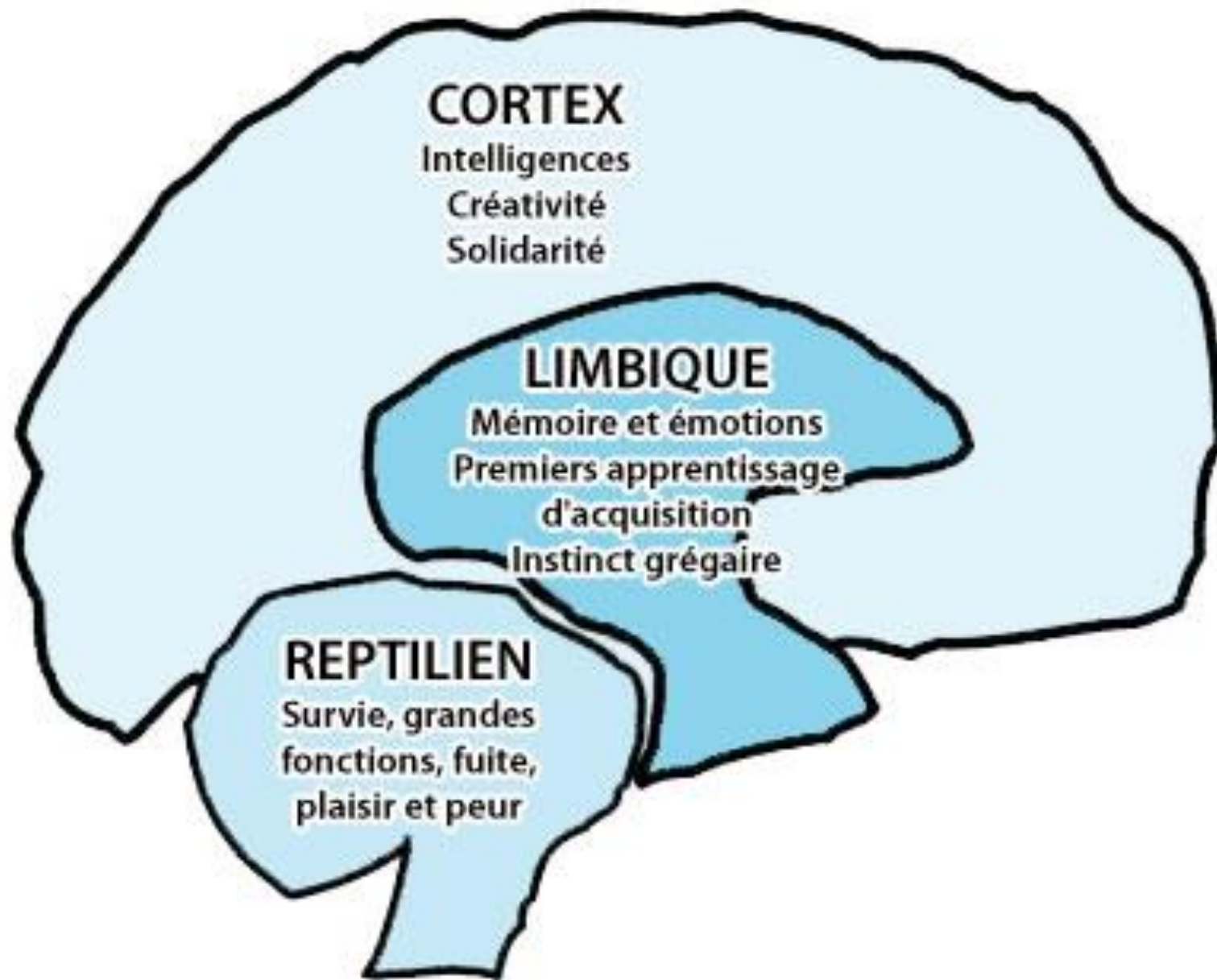
L'émotion est à regarder sous plusieurs angles du fait qu'elle est composée de plusieurs facettes. Les émotions sont des phénomènes hautement adaptatifs et dotés d'importantes fonctions sociales comme celle de la communication.

Les théoriciens qualifie l'émotion de ***phénomène multi componentiel adaptatif*** (avec plusieurs composantes) pouvant être caractérisé par ***des réactions expressives***, comme le sourire, le froncement de sourcil, l'intonation de la voix, la posture ; par ***des réactions physiologiques*** comme la fréquence cardiaque, le flux sanguin, la production de larmes ; par ***des tendances à l'action et les réactions comportementales***, comme l'attaque, l'évitement, la fuite, la recherche de support social ; ***par des évaluations cognitives*** comme la pensée d'avoir été injustement traité par une autre personne ; et enfin par ***l'expérience subjective*** (ou sentiments subjectifs), c'est à dire ce qu'on pense ou dit ressentir.

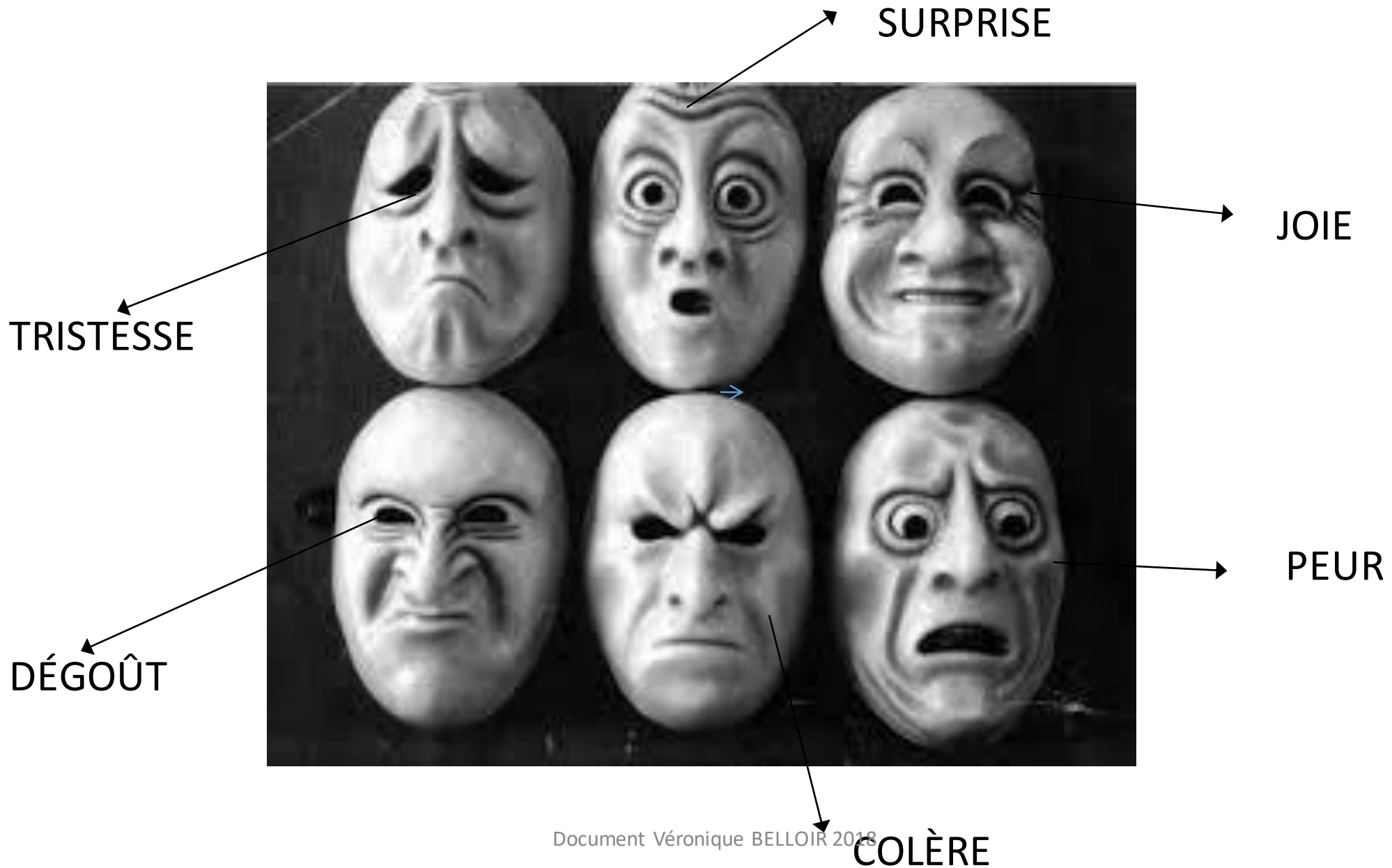
Une émotion est une réaction physiologique d'adaptation de l'organisme.

Elle dure quelques minutes au plus.

Une émotion se déroule en 3 phases : charge, tension, décharge.



Les 6 émotions primaires



TRISTESSE

SURPRISE

JOIE

DÉGOÛT

PEUR

COLÈRE

Les sensations associées aux émotions

Les sensations :

Une sensation est une information apportée par un capteur sensoriel au système nerveux central. Une sensation est physique, elle se ressent dans le corps. Elle dure le temps que dure la stimulation.

Les sensations extéroceptives sont procurées par les 5 sens : La vue, le toucher, le goût, l'ouïe, l'odorat.

L'extéroception nous renseigne sur ce qui est à l'extérieur du corps.

Les sensations intéroceptives nous renseignent sur ce qui se passe à l'intérieur du corps

La somesthésie (soma=corps / esthésie = sensation) concerne tout ce que l'on ressent dans le corps.

La kinesthésie (Kin= mouvement / esthésie = sensation) concerne nos sens musculaire.

La proprioception (perception de son propre corps) La proprioception donne la sensation d'équilibre, nous donne notre sentiment d'identité « je suis » .

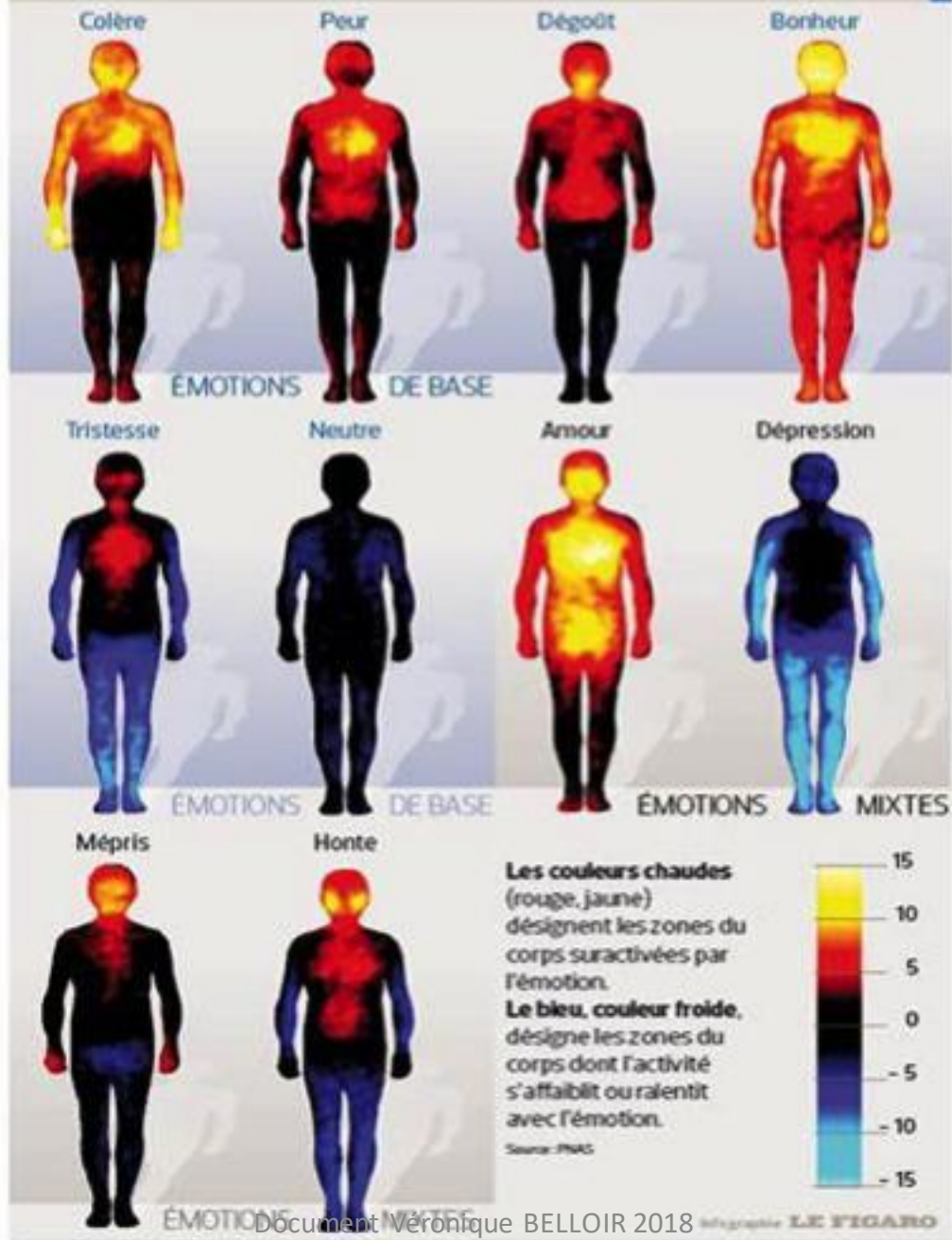
Devenir plus conscient de ses sensations permet :

- d'identifier ce qui se passe en soi,**
- de calmer nos réactions de stress**
- de mettre des mots sur nos émotions**
- de se sentir vivre !**

Des chercheurs finlandais ont détaillé les effets physiques des émotions.

«Nous avons été surpris de constater qu'à chaque émotion correspondait une combinaison précise de sensations, et que celle-ci était reproduite spontanément par la majorité des participants, qu'ils viennent de Finlande, de Suède ou de Taïwan», explique le Pr Nummenmaa.

Chaque émotion a sa palette de manifestations corporelles



«Quelle que soit l'émotion que l'on ressent, elle n'est pas anodine pour le corps », ajoute Henrique Sequeira, professeur en neurosciences affectives à l'université de Lille (I et II). **«Les émotions sont une véritable interface entre le cerveau et le corps. »** Elles induisent des réactions musculaires, hormonales, neurologiques et immunitaires. «C'est d'ailleurs ces liens qu'explore la médecine psychosomatique, selon laquelle **«des émotions répétées peuvent avoir, chez certains individus prédisposés, un impact positif (guérison plus rapide d'un cancer) ou négatif (vulnérabilité cardio-vasculaire, asthme) sur la santé, en frappant de façon répétée et inutile sur le même organe»**, explique-t-il.

PEUR :

Accélération cardiaque, baisse de température de la peau, sensation de froid, poils qui se dressent, chair de poule, bouche sèche, estomac serré, mains moites. Le sang est dirigé vers les muscles des jambes. Pâleur du visage. Les yeux voient plus loin. Sens extéroceptifs exacerbés.

Terreur : Yeux exorbités. Figement corporel

COLERE :

Forte accélération cardiaque. Importante augmentation de la température de la peau. Sensation de chaleur, le sang afflue dans le haut du corps, bras, mains. La mâchoire inférieure avance, tensions dans la mâchoire, sourcils froncés. Expir plus long que l'inspir . Poings serrés, envie de frapper.

Rage : Envie de trépigner, de se débattre

TRISTESSE :

Baisse du rythme cardiaque. Diminution de la température de la peau. Froid. Baisse de l'énergie. Pleurs.

Douleur :

Crispation des mains, corps en arrière. Tête vers le ciel

AMOUR :

Chaleur dans la poitrine voire sensation de « brûlure » au plexus.
Ralentissement du rythme cardiaque. Détente dans tout le corps.
Mains chaudes, rosissement du visage. Pupilles dilatées.

JOIE :

Diminution de la fréquence cardiaque. Respiration ample. Chaleur dans la poitrine. Elan dans tout le corps, envie de sauter, d'embrasser,..

Exultation : Augmentation de la fréquence cardiaque

DÉGOÛT :

Lèvre supérieure retroussée sur les côtés, le nez se plisse, nausée, sensation désagréable au niveau du diaphragme. Envie de vomir. Ralentissement cardiaque. Diminution notable de la température de la peau.

HONTE : Chaleur, augmentation du rythme cardiaque. Yeux baissés, dos voûté. Physiologie du « dominé »

Les émotions sont des indicateurs précieux

La peur est adaptée en cas de danger. Elle permet de mobiliser l'énergie pour se protéger, fuir, ou éviter le danger. Naturelle aussi face à l'inconnu, elle permet d'anticiper, de se préparer (le trac) . Elle est aussi une réaction face à la contrainte, à la dépendance.

Gérer sa propre peur : La reconnaître, l'accepter, la vivre, en parler. Selon le déclencheur, besoin de crier, pleurer, courir, besoin d'information, de réassurance, de liberté, de contact physique.

Accompagner la peur de l'autre : lui permettre de l'exprimer, écouter, ne pas rassurer trop vite, poser des questions ouvertes pour permettre à la personne d'approfondir et de clarifier les éléments de sa peur, respecter l'émotion. Ne donner de l'information que lorsque la demande est précise, aider la personne à trouver les ressources en elle. Quand on anticipe une situation difficile, toucher la main, l'épaule.. un massage sera plus efficace qu'une discussion sur les raisons de la peur.

La colère sert à la confrontation d'une injustice, c'est aussi le ressenti normal lié à une frustration, à une invasion de notre territoire. C'est une protestation contre ce que nous ne voulons pas tolérer. Elle permet de défendre son territoire, ses valeurs, son intégrité. Elle ne signifie pas violence, mais affirmation de soi face à l'autre, elle est précision des limites à ne pas dépasser. La violence est le résultat de la colère accumulée et mal gérée.

Gérer sa propre colère : Apprendre à l'exprimer sans violence, dire clairement des messages « JE », plutôt que d'agresser à l'aide de messages « TU ».

Accompagner la colère de l'autre : Ecouter le besoin de la personne sans chercher à calmer, accepter l'émotion, reformuler. Soutenir l'expression en renforçant : « c'est vrai que c'est injuste, je comprends que vous soyez furieux,.. »

La tristesse est adaptée en cas de perte. Tristesse n'est pas forcément dépression. Il est naturel d'être triste lorsque l'on perd un être, une relation, une situation, un lieu, un animal, un espoir, ... tout objet d'attachement.

Gérer sa propre tristesse : pleurer. L'énergie est tournée vers soi, vers l'intériorité. Besoin de solitude ou de présence, besoin d'être accompagné (pas forcément d'être rassuré !)

Accompagner la tristesse de l'autre : laisser de l'espace aux pleurs, autoriser les larmes, voire les encourager par des mots simples reflétant le vécu de la personne. Ne toucher que si l'intimité est suffisante pour que le contact n'arrête pas les larmes.

Le dégoût est adapté en cas de présence de quelque chose de nocif, révoltant, insupportable, abject.


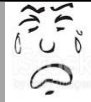



La répulsion nous permet de nous protéger de quelque chose de nocif.
La sensation de nausée, d'écoeurement nous éloigne de la situation

Gérer son propre dégoût: les yeux fermés, les paumes de mains tournés vers l'avant, les hauts-le-cœur expriment le besoin de se protéger.

Gérer le dégoût de l'autre : accepter l'expression de l'émotion, ne pas forcer. Apporter de la sécurité si elle est demandée

**Les émotions nous indiquent
le chemin des valeurs
et des besoins à respecter.**

Les 6 émotions de base et leurs besoins associés

	EMOTIONS	SITUATION/VECUE	BESOIN FONDAMENTAL
	PEUR	Danger	Sécurité/Liberté
	TRISTESSE	Perte	Sens/Utilité
	COLERE	Injustice/limites dépassées	Reconnaissance/Justice
	JOIE	Satisfaction	Partage et/ou création
	DEGOUT	Nocivité/viol	Protection/sécurité
	SURPRISE	Imprévu	Compréhension/Réassurance

Comment faire de nos émotions des alliées ?

Pendant longtemps, il s'est agi de les cacher ou de les contrôler.

Aujourd'hui, on apprend à les accueillir, tout simplement

« On a été dans une grande lutte anti-émotionnelle , explique le Dr Stéphanie Hahusseau. Mais aujourd'hui, on se rend compte que l'hypercontrôle induit plus de troubles à moyen terme .»

Dr Stéphanie Hahusseau, psychiatre et auteur de Tristesse, peur, colère..., agir sur ses émotions (Éd. Odile Jacob),

Mais alors que faire de ces manifestations encombrantes ? «Il faut apprendre à éprouver physiquement ses émotions», résume le Dr Stéphanie Hahusseau.

Luc Nikon, expert en pédagogie et communication comportementale qui, amené depuis 2006 à accompagner des personnes «souffrant émotionnellement», a réalisé une étude qui lui a confirmé cette évidence : **«Dès qu'on porte attention sur ses sensations physiques quand une émotion émerge, celle-ci se dissout naturellement »**, affirme-t-il.

La méthode de régulation émotionnelle (TIPI) cf. <http://www.tipi.fr/>

Pour le Dr Stéphanie Hahusseau, ce grand pouvoir thérapeutique de l'acceptation toute simple de l'émotion s'explique par le rôle pris alors par notre système nerveux parasympathique. «Simplement observer sa respiration, ou pleurer, stimule cet allié du lâcher-prise. Au contraire, si l'on se dit : “je vais me relaxer”, on est pris dans un système antagoniste entre “vouloir” (la volonté stimule alors le système nerveux sympathique qui déclenche le stress) et “calmer” qui relève du système parasympathique, explique-t-elle. Mieux vaut donc simplement se recentrer sur ses sensations physiques, puis apprendre à nommer ces émotions, enfin les accepter avec bienveillance», conclut la psychiatre qui s'est engagée dans des recherches sur ces mécanismes du système nerveux central au CNRS.

Quel intérêt à se réconcilier ainsi avec ses émotions ? La peur d'être triste ou en colère nous conduit le plus souvent à éviter les situations qui seraient pourtant essentielles pour nous. « Vivre nos émotions, au contraire, nous aide toujours à aller dans le sens de nos valeurs , estime le D r Stéphanie Hahusseau. Alors, arrêtons de jouer aux enfants gâtés qui n'osent pas pleurer, crier ou avoir peur et construisons des vies qui valent le coup !»