

PSYCHOLOGIE DES ÉMOTIONS

Définitions de l' « émotion »

C'est un état affectif associé à des sensations de plaisir, de déplaisir ou encore à des sensations liées à la tonalité agréable, désagréable.

C'est un état affectif multidimensionnel qui s'accompagne de manifestations physiologiques, cognitives, expressives et subjectives.

La racine étymologique du mot « émotion » est « MOTERE », du verbe latin « bouger », avec le suffixe « E » qui signifie « de », suggérant que dans chaque émotion il y ait une action → l'émotion est un mouvement.

Les principales théories des émotions

- Les théories périphériques et centrales des émotions
- Les théories néo-darwiniennes
- Les théories cognitivo-physiologiques
- Les théories de l'évaluation et les théories schématiques
- La théorie d'Averill : un point de vue du constructivisme social.

A. Les théories périphériques et centrales des émotions

Elles considèrent le rôle de l'activation physiologique dans le déclenchement du processus émotionnel.

- Les théories périphériques de James (1884) et Lange (1885)
- La théorie centrale de Cannon (1927)

1. Les théories périphériques de James et Lange

Les changements périphériques suivent directement la perception du stimulus, et c'est la perception de ces changements périphériques qui constitue l'émotion.

Un stimulus → des réponses physiologiques → la sensation de ces changements périphériques = émotion.

Exemple : à la vue d'un ours, nous commençons à courir, puis nous percevons les changements physiologiques inhérents à la course, alors seulement nous ressentons un sentiment de peur (émotion).

Le désaccord le plus important entre les deux théories concerne le problème de l'existence ou non d'un centre émotionnel spécifique.

- James : l'émotion est déterminée par les centres moteurs et sensoriels

- Lange : l'émotion est déterminée par un centre spécifique du cerveau, le « centre vasomoteur ».

2. La théorie centrale des émotions de Cannon

Cannon identifie le thalamus comme étant le centre de coordination de réactions émotionnelles : il produirait et régulerait les décharges physiologiques des émotions et il serait la source de l'expérience affective.

Une simple excitation psychologique, par exemple par injection d'adrénaline, ne suffit pas à provoquer de l'émotion réelle.

Les excitations périphériques n'interviendraient pas dans ce qui constitue l'amorçage de l'émotion et ne serait que conséquence du phénomène.

3. Conclusion

Ces théories mettent en évidence le fait que toute émotion est incontestablement accompagnée de manifestations physiologiques.

Il n'est pas nécessaire que l'importance des stimuli soit préalablement évaluée pour que la réaction soit déclenchée.

B. Les théories néo-darwiniennes

1. Origine

Darwin (1872) a une approche évolutionniste des expressions émotionnelles en terme de continuité entre les diverses espèces animales.

La démarche de Darwin est fondée sur la question de la sélection des expressions émotionnelles au cours de l'évolution et de leurs fonctions adaptatives à l'environnement.

Les émotions ont une qualité primitive adaptative, liée tant au passé de notre espèce en terme d'évolution qu'à notre histoire personnelle.

Darwin constituera la première classification des émotions, déterminée par des configurations expressives faciales et corporelles spécifiques.

Cette classification étudie essentiellement la fonction communicative des émotions en donnant la prédominance aux expressions faciales et a développé une taxonomie de diverses émotions de base ou fondamentales.

Ekman (1982), Izard (1977), Plutchik (1980), Tomkins (1980) et Mac Lean (1993) ont développé la théorie des émotions fondamentales, mais seules 5 émotions de base sont communes aux divers auteurs.

a. Les émotions de base

- Tristesse
- Colère
- Joie
- Dégoût
- Peur

Ces émotions de base sont respectivement liées à 5 comportements adaptatifs :

- Tristesse → réintégration
- Colère → destruction
- Joie → reproduction
- Dégoût → rejet
- Peur → protection

Les émotions de base sont une disposition universelle innée du cerveau et sont le fondement du développement des autres émotions, les émotions secondaires, qui se développent au cours de la vie par interaction avec l'environnement.

Elles sont communiquées à partir d'expressions faciales universelles et ont une fonction adaptative.

Elles permettent de communiquer à autrui son état émotionnel interne.

b. Émotion

L'émotion est une réponse automatique et immédiate de l'organisme à un stimulus ; elle associe de manière intégrée et simultanée :

- une dimension privée d'éprouvé psychique
 - une dimension publique expressive et comportementale
 - une dimension viscérale corporelle.
- Éprouvé psychique
 - L'éprouvé de l'émotion mêle de manière indissociable une dimension de ressenti somatique et une dimension psychique primordiale, qui reste difficile à appréhender car elle ne peut pas être représentée symboliquement.
 - L'énonciation de l'éprouvé se suffit à elle-même, l'émotion avant tout se vit. Dire « je suis triste » suffit en soi.
 - Dimension publique expressive
 - L'ensemble de la musculature corporelle participe à l'attitude générale signant spécifiquement une émotion déterminée.

- L'expressivité du visage permet de rendre les émotions repérables et perceptibles.
- Le processus émotionnel est un système de communication.
- Dimension viscérale corporelle
 - La composante viscérale est le trait d'union entre la composante sensorielle et la composante motrice.
 - Elle oriente le métabolisme de l'organisme dans le sens de l'action, du retrait ou de l'attente.
- c. Les dimensions essentielles des émotions

Les émotions se structurent autour de trois dimensions essentielles :

- la valence : avec la paradigme positif-agréable / négatif-désagréable
- l'alerte : calme/tendu
- le contrôle : possible/impossible.

C. Les théories cognitivo-physiologiques

Elles mettent en évidence le rôle du processus cognitif dans l'élaboration de l'émotion.

- Schachter et Singer (1962)
- Valins et Mandler (1971)

1. Définition de cognition

C'est l'ensemble des connaissances que le sujet a du monde et de lui-même, et comme l'ensemble des processus qui permettent d'acquérir ces connaissances.

2. Schachter et Singer

Le processus émotionnel résulte de deux facteurs :

- activation physiologique
- activité cognitive : la situation (stimulus) qui produit une activation physiologique indifférenciée, serait interprétée en fonction des expériences passées du sujet qui lui permettent de comprendre ses sentiments.

Si le sujet possède une cognition explicative immédiate, il identifiera spontanément son état émotionnel ; sinon, il cherchera à interpréter son état interne en se comparant à autrui (besoin évaluatif et de comparaison sociale).

En conclusion :

- Une activation physiologique et une activation cognitive sont les deux composantes nécessaires, mais insuffisantes à l'occurrence d'un état émotionnel.
- Un individu ressentirait une émotion s'il y a aussi une relation causale entre ces deux éléments.

3. Valins et Mandler

Pour Valins, l'activation physiologique n'est pas une condition nécessaire et suffisante ; la cognition seule suffit en soi à provoquer un état émotionnel.

Mandler voit l'expérience émotionnelle comme résultant de l'évaluation de la situation inductrice en rapport aux schémas émotionnels préexistants du sujet (connaissances, croyances, normes, intérêts...).

Un même évènement n'aura pas la même conséquence pour deux sujets et cela à cause des variables individuelles qui guident l'interprétation cognitivo-émotionnelle de la situation.

D. Les théories de l'évaluation

Lazarus (1991) ; Fridja (1986)

Le point commun entre leurs théories est de reconnaître la fonction adaptative de l'émotion.

Pour Lazarus : la cognition est une condition nécessaire à l'émotion ; l'émotion nécessite une évaluation des changements de la relation entre le sujet et l'environnement ; les émotions seraient influencées par les normes, les règles et caractéristiques sociales.

Le processus cognitif préalable à l'émotion connaît deux facteurs déterminants :

- les facteurs situationnels qui composent l'environnement,
- les facteurs dispositionnels de l'individu.

E. Les théories schématiques

Ces théories ont pour point commun de reconnaître le rôle déterminant de la mémoire dans le déclenchement et l'activation du phénomène émotionnel.

Il y a existence d'un ensemble d'informations émotionnelles stockées en mémoire qui ont pour principale fonction de réactiver une émotion lorsqu'un de ses éléments est activé.

F. La théorie d'Averill : un point de vue du constructivisme social

Dans les précédentes théories, les émotions ont été envisagées dans une perspective intrapsychique.

Pour Averill (1980) : les émotions seraient le produit de « constructions sociales » et dépendraient essentiellement du contexte social dans lequel elles apparaissent.

L'émotion est essentiellement déterminée par les normes, les règles sociales qui existent dans un environnement social donné.

L'évaluation émotionnelle du stimulus correspond à des jugements hédoniques personnels sur ce qui est désirable ou indésirable.

L'émotion n'est pas quelque chose que les individus font (comme une action) mais qu'ils subissent (comme une passion). C'est une expérience de passivité.

L'intelligence émotionnelle

Elle est différente et complémentaire de l'intelligence rationnelle (IQ).

Ces deux intelligences se basent sur des réseaux neuronaux différents mais interconnectés.

Peter Salovey et John Mayer (1990) propose la définition suivante : l'intelligence émotionnelle est l'habileté dans cinq domaines :

- Conscience de ses propres émotions,
- Gestion des émotions,
- Motivation,
- Empathie,
- Gestion des relations.

Les compétences initiales sont déterminées par des facteurs génétiques de prédisposition de circuits neuronaux.

Cependant ces circuits sont extrêmement malléables et il est possible de faire évoluer sensiblement l'intelligence émotive sur la base de l'expérience et de l'enseignement.

Ainsi, comme il est de même pour l'intelligence rationnelle, de nombreuses méthodes d'enseignement et exercices peuvent contribuer au développement de cette intelligence fondamentale à l'équilibre de l'être humain.

Les bases neurobiologiques des émotions

Le système limbique est le support des réactions émotionnelles en lien avec la substance réticulée (modulant l'alerte) et avec les structures corticales permettant les représentations (visuelles, auditives...) ainsi que les évaluations (lobe frontal) et adaptant le comportement émotionnel en fonction de l'histoire et de l'environnement propres à chaque individu.

L'amygdale est l'élément central parmi les structures impliquées dans la gestion émotionnelle.

- Localisation anatomique : l'amygdale est située en profondeur dans la partie antérieure du lobe temporal.
- Rôle : c'est le lieu d'intégration de la composante émotionnelle des informations véhiculées par les voies sensitives et sensorielles dont elle permettrait en lien avec la mémoire, d'en dégager la signification et de moduler les réponses biologiques et comportementales.

L'amygdale est un noyau au centre de connexions multiples :

- Afférences : l'amygdale reçoit des afférences corticales et sensorielles. Elle est connectée directement ou par le thalamus avec le cortex orbito-frontal (ventral) médian (qui a un rôle dans les prises de décision), les noyaux gris centraux, les noyaux septaux.
- Efférences : l'amygdale a des efférences hypothalamiques et des efférences avec les structures du tronc cérébral.

Ces connexions attestent du rôle de l'amygdale dans le déclenchement des manifestations neurovégétatives et neuroendocriniennes des émotions.

Déclenchement et exécution d'une émotion

1. Appréciation et définition d'un stimulus émotionnellement compétent	1. Cortex cérébraux d'association sensorielle et supérieurs
2. Déclenchement	2. Amygdale, cortex préfrontal et cortex cingulaire
3. Exécution	3. Base du précortex, hypothalamus, tronc cérébral
4. État émotionnel	4. Changements transitoires dans le milieu interne : viscères, système musculaire

Ce document, ainsi que l'intégralité des cours P1, sont disponibles gratuitement sur <http://coursplbichat-larib.weebly.com/index.html>