

Les émotions

Notre société, nos groupes, nos relations sont fondées sur une dimension émotionnelle. Et pourtant, nous agissons souvent comme si nous étions uniquement des êtres de paroles, des hommes et des femmes agit par leurs volontés, leur mental. Comment faisons-nous de la place aux émotions dans nos vies et dans nos engagements ?

Qu'est-ce qu'une émotion ?

L'émotion est « un état psycho-affectif momentané » et perceptible par l'environnement. Le sentiment serait plus durable ou plus intérieur.

Depuis le XVIe, on imagine les émotions comme localisées dans le corps¹. Or, la psychologie et les neurosciences ont montré que les émotions sont logées dans le psychisme et se manifestent ensuite corporellement (expressions, pouls, rougeurs, comportements...). Elles ne se situent pas à l'opposé de la « raison » mais sont intimement liées à elle.

Elles ne sont pas « naturelles » mais construites socialement et cognitivement. Ce sont des perceptions au sens où elles impliquent : une sensation plus ou moins plaisante + une évaluation de cette sensation (influencé par l'imagination, la croyance). Elles nous signalent quelque chose du monde qui nous entoure sans être une pensée.

L'émotion a donc à la fois une dimension personnelle et sociale :

- elle contrôle l'attention. Elle facilite la mémorisation. L'impact de l'événement est fonction de sa pertinence (pour moi, pour mon groupe social), de ses implications sur mon bien-être, de mes capacités de réaction et de mon rapport aux normes...
- la visibilité corporelle de l'émotion facilite la communication entre les êtres.

1 On les imagine comme involontaire, non cognitive, corporelle, moralement désengagées (selon l'historien de la philosophie Thomas Dixon)

Quelles sont les émotions de base ?

L'idée est à prendre avec précaution. Elles varient dans un large spectre qui comme les couleurs se distinguent mal les unes des autres. Il existe plusieurs centaines de mots pour les distinguer. Schématiquement, on peut en retenir quatre importantes dans notre culture variant en intensité² :



La peur → Emotion ressentie lorsque l'on perçoit un danger ou une menace. Elle est connue des animaux face aux prédateurs. Elle contribue à une inhibition de la pensée et de l'action, prépare l'individu à la fuite ou à la défense, provoque le repli sur soi, l'isolement ou la violence. Elle est paralysante. Une peur modérée peut contribuer à la curiosité ou de dépassement de soi. On peut avoir peur de l'eau, des araignées, d'un pont, de l'échec, de la mort, du noir... Elle peut se manifester par des tremblements, une hausse de la fréquence cardiaque, une perturbation de la respiration, la chair des poules et des sueurs froides. Elle est déclenchée par le thalamus et l'amygdale mais peut être limitée par l'ocytocine (liée aux sentiments d'altruisme, d'empathie et de désir) ou déclencher de l'adrénaline pour réagir. On apprend à surmonter sa peur. Cela permet de développer son courage. Les dépassements de la peur étaient des rites de passage.

Les nuances :

- L'angoisse est une forme de peur prolongée et intense.
- La phobie est une peur ciblée sur un phénomène.
- Le trac est une forme de peur contrôlée par les artistes.

« Ce n'est pas le pouvoir qui corrompt, mais la peur : la peur de perdre le pouvoir pour ceux qui l'exercent, et la peur des matraques pour ceux que le pouvoir opprime... Dans un système qui dénie l'existence des droits humains fondamentaux, la peur tend à faire partie de l'ordre des choses : peur d'être emprisonné ou torturé, peur de la mort, peur de perdre ses amis, sa famille, ses biens ou ses moyens de subsistance, peur de la pauvreté, de l'isolement ou de l'échec. Dans sa forme la plus insidieuse, la peur prend le masque du bon sens, voir de la sagesse, en condamnant comme insensés, imprudents, inefficaces ou inutiles les petits gestes quotidiens de courage qui aident à préserver respect de soi et dignité humaine. Un peuple assujéti à une loi de fer et conditionné par la crainte a bien du mal à se libérer des souillures débilatantes de la peur. Mais aucune machinerie d'Etat, fûtelle la plus écrasante, ne peut empêcher le courage de resurgir encore et toujours, car la peur n'est pas l'état naturel de l'homme civilisé. »

Aung San Suu Kyi, Libérez-nous de la peur.

2 Descartes en distinguait par exemple six : « admiration, amour, haine, désir, joie, tristesse »

"Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite. C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question "Qui suis-je moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ?". En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?"

Marianne Williamson



La colère → Elle se traduit par une augmentation de l'activité cardiaque et de la respiration ce qui provoque la hausse de la voix. Le poing tend à se fermer et les sourcils se froncent. Ses signes s'effacent si l'on se concentre sur un objet neutre. Elle peut être positiver en indignation.

Aveugle, elle devient fureur. Elle fait partie des 7 péchés capitaux. Elle est imagée par la tempête ou le bouillonnement. La colère est prohibée dans certains lieux : travail, famille, école... Elle peut être suscitée par un sentiment d'injustice. La colère a son origine dans ce qui nous touche personnellement. Sinon, on est dans l'indifférence. Dans ce cas,

c'est un contre- pouvoir puissant si la relation est préservée (ni enfermement, ni rejet). Elle pousse à l'action.

Les nuances :

- La jalousie est une colère dirigée contre quelqu'un qui a quelque chose que l'on désire.

« C'est pourquoi l'organisateur entre immédiatement en conflit avec son entourage: celui qui s'est engagé à changer la vie de telle communauté doit d'abord subir le ressentiment de ses membres. Il doit attiser l'agressivité latente de la plupart d'entre eux et faire qu'elle s'exprime ouvertement. Il doit chercher la controverse et les sujets de dispute plutôt que les éviter, car sans contestation les gens ne seront pas assez motivés pour agir. (...) Quand il y a accord, il n'y a pas de problème à soulever; les problèmes ne se posent que lorsqu'il y a désaccord ou polémique. La tâche de l'organisateur est donc de faire ressortir les déceptions et le mécontentement, de fournir aux gens l'occasion de vider leur colère et leurs frustrations. Pour avoir si longtemps accepté la situation antérieure, il y a chez les gens une culpabilité latente: il faut créer le mécanisme pour les faire dégorger. C'est de ce mécanisme que naît une nouvelle organisation de la communauté. (...) L'organisateur de syndicat ou l'agitateur fait son apparition. Il commence par mettre la pagaille en excitant les colères, les frustrations et les ressentiments et en mettant en relief les problèmes spécifiques ou les revendications qui feront chauffer la contestation.

Saul Alinsky, Rules for radicals



La tristesse → le chagrin ; la nostalgie ; la mélancolie ; la déception (quand un but n'est pas atteint)... Elle peut provoquer les larmes.

La tristesse est une émotion qui focalise l'attention sur les conséquences d'une situation négative. Elle ne permet pas de se projeter dans l'action.

La tristesse est sous représentée chez les Tahitiens. Le chagrin du deuil est considéré comme une « maladie ». L'émotion est donc retenue [Robert Lévy]



La joie → Elle peut provoquer la fête. Etre heureux est contagieux. Image du feu qui nous brûle. Elle est déclenchée par la dopamine qui peut être déclenchée par le contexte (attire pour autrui...) mais aussi artificiellement par des substances.

Les nuances :

- l'amusement ;
- la satisfaction ...

Les émotions secondaires sont des mélanges des émotions de base : la honte ; l'envie ; la fierté ; la culpabilité ; l'embarras ; la gêne ; le soulagement ; l'extase ; le désespoir...

Que retenir ?

L'émotion permet de choisir. Sans émotion, nos raisonnements n'aboutiraient pas. L'émotion permet donc d'exprimer des préférences, de s'engager et d'agir. [Damasio]

L'émotion contribue aussi à la domination. D'une part, on attribue la maîtrise de ses émotions à une capacité à encadrer les autres (ne pas pleurer, ne pas se mettre en colère, ne pas se réjouir ouvertement, ne pas avoir peur). D'autre part, les émotions se manifestent de manière particulière quand on subit la domination comme l'évoque Pierre Bourdieu dans ce texte.

« La reconnaissance pratique par laquelle les dominés contribuent, souvent à leur insu, parfois contre leur gré, à leur propre domination, en acceptant tacitement, par anticipation, les limites imposées prend souvent la forme de l'émotion corporelle (honte, timidité, anxiété, culpabilité) (...). Elles se trahit dans des manifestations visibles, comme le rougissement, l'embarras verbal, la maladresse, le tremblement, autant de manières de se soumettre, fût ce malgré soi et à son corps défendant, au jugement dominant, autant de façons d'éprouver le conflit intérieur et le « clivage du moi », la complicité souterraine qu'un corps qui se dérobe aux directives de la conscience et de la volonté entretiens avec la violence des censures inhérentes aux structures sociales »

Pierre Bourdieu, Méditations pascaliennes, p.203

- Menant des expériences dans les usines de la Western Electric Company au cours des années 1920, le psychanalyste Elton Mayo découvre que **la productivité augmente quand les relations de travail tiennent compte des émotions des salariés**. En suggérant que les résistances rencontrées dans l'entreprise sont le produit de sentiments complexes, de facteurs individuels et de conflits psychologiques non résolus, Mayo introduit l'imaginaire psychanalytique au cœur même du langage de l'efficacité économique. Et le vocabulaire des « relations humaines » s'empare du management. Les psychologues font de la maîtrise de soi une condition sine qua non de la santé mentale et du droit à contrôler les autres dans l'entreprise ; c'est ainsi que s'élabore petit à petit la notion de « compétence émotionnelle ». Des normes sont édictées auxquels les individus doivent se conformer.

- Se réinterroger sur notre perception de la situation et discerner les émotions. **Il ne s'agit pas de les contrôler mentalement, de les maîtriser logiquement, de les orienter stratégiquement mais de les comprendre, de les écouter, de les entendre**. La vie moderne a considéré comme un idéal le processus de contrôle de soi qui prétend dominer chaque aspect de la vie sociale. Cet idéal de communication fondé sur la prise de distance et la régulation par les procédures comportementalistes n'est pas le notre. Il s'agit plutôt d'être ouvert à l'émotion dans sa puissance, de l'endiguer plutôt que de l'empêcher, par la respiration plutôt que par le mental.

- **On ne peut pas communiquer sans rapport aux émotions. Elle nous met en interaction avec l'autre**. Martin Luther King utilisait la honte pour faire bouger les blancs, Gandhi la compassion pour toucher les anglais. Souvent, un projet politique peut être porté plus ou moins stratégiquement par une émotion dominante : l'espoir socialiste ; la peur écologiste...

NOTICE BIBLIOGRAPHIQUE

- DAMASIO Antonio (1995), L'Erreur de Descartes. La raison des émotions, Paris, Odile Jacob,
- LOTSTRA Françoise (2002) « Le cerveau émotionnel ou la neuroanatomie des émotions », Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux 2/2002 (no 29), p. 73-86.
www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2002-2-page-73.html

