

EMOTION

Lydia Fernandez

1) Présentation et origine du mot émotion

Le mot émotion a été construit au XIII^e à partir du mot *motion (mouvement)* d'après l'ancien français.

Au XV^e siècle, le mot est utilisé au sens de « trouble moral » et au XVI^e siècle, comme un dérivé d'émouvoir (du latin *emotionem*, de *emotum*, supin de *emovere*).

Une pluralité de disciplines allant de la philosophie à la neurologie en passant par la biologie, l'éthologie, l'anthropologie, la psychologie et la sociologie entre autres s'intéresse aux émotions. Chacune de ses disciplines présupposent que ce soit de manière explicite ou non une conception spécifique de la nature des émotions (1).

2) Définitions du mot émotion et émotions

Dictionnaire de L'Académie et dictionnaire Le Robert

1. Trouble, malaise physique. *Il a trop marché, cela lui a donné de l'émotion. Une émotion de fièvre*, un léger accès de fièvre.

2. Mouvement populaire spontané ou agitation d'un corps collectif pouvant dégénérer en troubles (émeutes). *Une certaine émotion commençait à gagner le peuple. Trouble subit provoqué par un évènement imprévu. On s'efforça de calmer l'émotion populaire.*

3. Réaction affective brusque et momentanée, agréable ou pénible, souvent accompagnée de manifestations physiques ou de troubles physiologiques. *Pâlir ou rougir sous le coup d'une émotion intense par exemple.*

Dictionnaires et grand dictionnaire de la psychologie

Selon N. Sillamy (2), « *l'émotion est une réaction globale, intense de l'organisme à une situation inattendue accompagnée d'un état affectif de tonalité pénible ou agréable* ».

Selon Didier Anzieu, R. Doron et F. Parot (3), « *l'émotion est un état particulier survenant dans des conditions indéfinies (une situation dite émotionnelle) accompagnée d'une expérience subjective et de manifestations somatiques et viscérales* ».

Selon le grand dictionnaire de la psychologie (4), « *les émotions sont des constellations de réponses de forte intensité qui comportent des manifestations expressives physiologiques et subjectives typiques qui s'accompagnent généralement de tendances d'action caractéristiques et s'inscrivent en rupture de continuité par rapport au processus qui était en cours chez le sujet au moment de leur apparition* ».

3) Attributs du concept :

- Les émotions sont des manifestations universelles. Certaines caractéristiques permettraient de rendre compte d'un ensemble d'émotions de bases, présentes de manière universelle. Tout sentiment est précédé par un mécanisme d'évaluation cognitive. Cette évaluation est automatique et ne passe donc pas par l'intermédiaire de la conscience, ce qui serait une indication de l'absence d'effet possible du contexte social ou culturel. Ensuite une émotion donnée serait toujours précédée par des éléments contextuels communs qui priment sur les différences culturelles en terme d'apprentissage social des émotions (5).
- les émotions, *stricto sensu*, désignent aujourd'hui uniquement les émotions dites « basales », « primaires », « modales » ou « simples » telles que la joie, la tristesse, la

colère, le dégoût, la surprise et la peur (« émotions réflexes »). Il s'agirait d'émotions, que chaque homme quelle que soit sa culture et son environnement, viendrait à ressentir, à exprimer et à reconnaître chez les autres hommes. Elles se différencient d'autres émotions plus élaborées, plus construites, appelées « émotions mixtes » (honte, culpabilité, jalousie, mépris, pitié, tendresse, ...) qui nécessitent des élaborations cognitives (6, 7).

4) Utilisation du concept dans la pratique professionnelle

Exemple : La place et la régulation des émotions dans la pratique infirmière (8).

Des entretiens réalisés avec des infirmières ont permis de mettre en évidence la place que celles-ci occupent dans leur vie professionnelle. Les points de vue divergent quant à la place que les infirmières leur donnent dans la pratique. Trois positionnements ont pu être mis en évidence :

- 1) les émotions sont considérées comme nécessaires : *« On peut pas travailler sans émotions c'est pas possible et puis c'est justement les émotions, pour moi, qui sont un moteur dans ma fonction. Elles sont un moteur pour le soin ».*
- 2) les émotions sont reconnues et régulées : *« C'est quand même un métier où on travaille avec des gens, des gens en souffrance, si on avait pas d'émotions... Il ne faut pas non plus se laisser submerger...et puis pleurer avec le patient. » Je travaille en étant moi, et puis je ne me laisse pas forcément envahir par la tristesse des situations. Des situations tristes on en a continuellement, donc on ne peut pas se laisser gâcher notre bonne humeur.» « Une fois qu'elles sont nommées et que je les ai exprimées à mes collègues, elles sont digérées...c'est bon et puis je peux passer à l'étape suivante ».*
- 3) les émotions sont réprimandées : *« Pour être professionnelle, il est important de se tenir en deçà des émotions. Je ne dois pas me laisser déborder par les émotions, je dois être pleinement moi-même et lutter avec mes propres émotions pour pouvoir écouter l'autre ».*

5) Concepts voisins :

Les spécialistes s'accordent aujourd'hui pour classer des concepts voisins du mot émotion de la manière suivante :

Etats affectifs : Plaisirs, douleurs, sentiments, passions sont des états affectifs. L'affectif est subjectif. Une joie, une passion, ... sont des états éprouvés par un sujet.

L'état affectif dépend d'un équilibre entre deux pôles opposés agréable ou désagréable, le plaisir et le déplaisir. Notre comportement est en permanence tiré vers un besoin fondamental, la recherche du plaisir, les obstacles à cette recherche procurent au contraire le déplaisir. La tendance à la recherche du plaisir est présente chez tous les individus à des degrés variables qui définissent, pour chacun, un trait de personnalité. Nos états affectifs semblent donc nous renseigner sur nos préférences et nos aversions. Ils jouent un rôle bien connu dans la genèse de nos volontés : on veut souvent ce qu'on désire. Mais lorsque une personne forme la pensée : *« je veux partir »*. Elle ne se contente pas de faire état de sa préférence affective ou d'exprimer l'état affectif dans lequel elle se trouve. Elle exprime sa volonté de partir et il semble que cette volonté soit formée en même temps qu'elle est exprimée.

Contrairement aux émotions (phénomènes transitoires) les états affectifs qui conditionnent notre humeur sont durables.

Exemple : Des recherches sur les effets des états affectifs sur les jugements indiquent que la joie favorise l'utilisation des stéréotypes alors que la tristesse la réduit. Deux principaux

types d'effets ont été mis en évidence. Les effets de congruence correspondent à la tendance des individus à formuler des jugements congruents avec leur état affectif. Le second type d'effet concerne l'impact des états affectifs sur l'utilisation de l'information catégorielle dans le jugement des individus. En général, les individus tristes forment des jugements moins stéréotypés que les individus joyeux. Toutefois, des recherches récentes indiquent que lorsque les stimuli émotionnels sont présentés de manière non-consciente, les effets sont inversés : les individus exposés à des stimuli joyeux utilisent moins les stéréotypes que les individus exposés à des stimuli tristes. Des expériences conduites récemment suggèrent que ces effets peuvent être produits lorsqu'on amène les gens à croire qu'ils ressentent un état affectif (en l'absence d'induction réelle).

Affect : tonalité du sentiment, agréable ou désagréable, qui accompagne une idée ou une représentation.

Les affects expriment tous les phénomènes de l'affectivité, c'est-à-dire toutes les nuances du désir, du plaisir et de la douleur qui entrent dans l'expérience sensible sous forme de ce que l'on appelle les sentiments vitaux, l'humeur et les émotions. Ils sont des manifestations externes, visibles et observables des états émotionnels.

Exemple : la perte d'un être cher est une des douleurs que nous redoutons le plus. Elle nous prive à jamais de la présence de l'autre. Elle nous entraîne sur le chemin du renoncement et du deuil. Il va falloir apprendre à vivre sans cette personne. La tristesse est une réaction émotionnelle face à une perte.

Etats émotionnels : sont des émotions rémanentes qui débutent comme les émotions basales mais ont des durées plus longues. L'état émotionnel commence souvent dans l'anticipation d'un événement (deuil, par exemple) ou de manifestations sociales (mariages, baptêmes, crémaillères, carnivals, soirées en boîte, fêtes et commémorations, compétitions sportives, ...) et subit son apogée durant l'événement ou la manifestation (9).

Exemple : les fêtes ont pour objet de faire jaillir la joie à travers les situations de plaisir (plaisir de se faire beau, d'être ensemble, de bien manger, de s'enivrer, de danser, de chanter de s'embrasser, ...) et les événements heureux de notre vie (tomber amoureux, donner la vie, gagner aux jeux d'argent, ...).

Humeur : disposition affective fondamentale, riche de toutes les instances émotionnelles et instinctives, qui donne à chacun de nos états d'âme une tonalité agréable ou désagréable, oscillant entre deux pôles extrêmes du plaisir et de la douleur (10).

Les variations pathologiques de l'humeur peuvent se produire dans le sens négatif (humeur dépressive), dans le sens positif (humeur expansive) ou dans le sens d'une indifférence thymique (humeur athymique).

Exemple : l'humeur expansive exprime toutes les nuances du bien être, de la joie, de l'euphorie jusqu'à l'exaltation maniaque. La tonalité des affects expansifs est celle du plaisir, du bonheur et de l'espoir. Quand l'humeur est expansive, tout est perçu sur un mode euphorique.

L'humeur est un état affectif qui dure relativement longtemps contrairement à l'émotion. L'humeur s'installe progressivement alors que l'émotion apparaît brutalement. L'humeur peut être considérée comme un état chronique, alors que l'émotion apparaît et disparaît rapidement, on peut parler d'état aigu (11).

Tempérament : Ensemble de traits innés ou de dispositions particulières qui caractérisent une personne psychologiquement (colérique, passionné, anxieux, ...) et physiologiquement (tempérament chétif, solide, robuste, ...)

Tempérament et caractère ne sont pas synonymes, bien qu'ils soient quelquefois confondus. Le tempérament est le fond physio-psychique sur lequel se développe le caractère. Il est inné et peut être reconnu dès la naissance.

Exemple : le tempérament colérique présente, par sa polarité active, les dispositions agréables suivantes : l'activité, l'enthousiasme, le zèle, la résolution, l'audace, le courage, la force créatrice, l'assiduité,... Par sa polarité négative, il se manifeste par l'avidité, la jalousie, la passion, l'irritabilité, l'humeur querelleuse, la démesure, le penchant à la destruction, ...

Sentiment : état affectif complexe, assez stable et durable, composé d'éléments intellectuels, émotifs, imaginatifs ou moraux, plus ou moins clairs, stables, qui persiste en l'absence de tout stimulus et qui concerne soit le « moi » (orgueil, jalousie...) soit autrui (amour, envie, haine...). Le sentiment est plus durable que l'émotion, moins violent que la passion. Il peut-être intellectuel, moral ou affectif. Le sentiment est une tonalité affective envers un objet, marqué par la durée. Les sentiments sont liés aux tendances profondes de l'individu, à ses désirs satisfaits ou frustrés. Les sentiments sont des phénomènes psychologiques conscients qui colorent affectivement nos perceptions et influencent nos conduites.

Exemple : Le sentiment de jalousie : *« Je suis restée cinq ans avec un homme jaloux et possessif. C'était horrible. Il s'en rendait compte et en était malheureux, mais le pire était pour moi : je ne pouvais parler à personne. Il était jaloux de tout le monde, des hommes, de son frère, de mes copines, de mes parents, de mes sœurs. Enfin bref, moi qui aime parler aux gens, je me retrouvais seule et dans la peur de sa jalousie. Je l'ai quitté, je l'aimais malgré tout, mais depuis je suis beaucoup plus heureuse avec un homme merveilleux qui a confiance en moi ».*

Passions : sentiments d'intensité excessive et contraignante, apparentés aux états de dépendance affective, qui caractérisent les addictions par exemple (passion du jeu, passion amoureuse, ...).

Exemple : *« Je suis fou d'elle... Je ne peux pas me passer d'elle... J'ai besoin de sa présence... Je suis incapable de me débrouiller sans elle. J'ai peur qu'elle ne veuille pas de moi... Pourquoi ne m'a-t-elle pas appelé aujourd'hui ? J'espère qu'elle ne me quittera jamais ».*

Ces sentiments exprimés dans ce court extrait d'entretien clinique résument les différentes étapes de la passion amoureuse : la phase passionnelle, l'attachement, la dépendance affective et la crainte d'abandon.

(6) Bibliographie

- (1) Mesure (S.), Savidan, (P). Le Dictionnaire des sciences humaines. Paris : PUF, 2006.
- (2) Sillamy, (N). Dictionnaire de psychologie. Paris : Larousse, 2003.
- (3) Anzieu, (D.), Doron (R.), Parot (F.). Dictionnaire de psychologie. Paris : PUF, 2000.
- (4) Collectif. Grand dictionnaire de Psychologie. Paris : Larousse, 2002.
- (5) Luminet (O). Psychologie des émotions. Bruxelles : De Boeck & Larcier, 2002
- (6) Rusinek (S.). Les émotions. Du normal au pathologique. Paris : Dunod, collection Les topos, 2004.
- (7) Larivey (M). La puissance des émotions. Paris : Editions de l'Homme, 2002.
- (8) Cudré (D.). Quand des infirmières racontent des émotions... Au cœur d'une posture professionnelle authentique. Haute Ecole de la Santé La Source, Lausanne, 2008.
- (9) Chapot (D.). Emois en moi. Se réconcilier avec ses émotions. Paris : Seuil, 2005.
- (10) Delay (J). Les dérèglements de l'humeur. Paris : PUF, 1946.
- (11) Besche-Richard (C.), Bungener (C.). Psychopathologies, émotions et neurosciences. Paris : Belin, 2006.