

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Comment ça marche	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	Niveau 

## Définition

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

La racine latine du mot signifie que l'émotion est un mouvement.

Adapté du site : <http://coursplbichat-larib.weebly.com/index.html>

"Les émotions sont une réaction extériorisée (on a peur devant un tigre en liberté).

Il ne faut pas chercher à se battre contre nos émotions mais apprendre à les gérer. Puisqu'elles expriment notre ressenti en face d'une situation il ne sert à rien de les nier ; ce serait nous nier nous même.

L'énergie déclenchée par une émotion est difficile à arrêter ; c'est pourquoi il est bon d'apprendre à les gérer en se posant les bonnes questions : est-ce la bonne émotion, exprimé de la bonne manière à la bonne personne, dans le bon contexte ou bien quelle autre émotion devrions-nous exprimer et de quelle façon ?

Il s'agit de comprendre pour gérer et non de combattre pour nier."

*Jacques Poujol – L'accompagnement psychologique et spirituel - Guide de la relation d'aide – Ed Empreinte*

Parfois nous ne laissons pas de place à nos émotions car il est important pour nous de garder le contrôle ! Celles-ci peuvent nous faire peur.

Beaucoup d'émotions sont liées à des évènements du passé.

Les émotions peuvent avoir un caractère agréable ou désagréable. Une émotion agréable n'est pas forcément positive et inversement (exemple : la colère dans certaines circonstances peut être considéré comme positive).

Les émotions sont en quelque sorte comme des détecteurs d'obstacles, mais attention à l'interprétation que l'on en fera, souvent nos émotions nous trompent en particulier lorsque notre estime de soi est en bas.

L'émotion peut être déclenché en l'absence de pensée consciente. Mais un processus cognitif est requis pour la plupart des émotions. Que nous en soyons conscient ou non, il faut que notre cerveau identifie et donne un sens à la perception pour déclencher une émotion.

"Les émotions sont à la fois un phénomène physiologique, culturel et propre à chaque individu.

La manière d'exprimer ses émotions est quelque chose de personnel qui dépend de la société dans laquelle nous vivons, de la personnalité de chacun ainsi que de son sexe.

La psychologie définit en général 6 émotions de base : la peur, la colère, la tristesse, la joie, la surprise et le dégoût. Ces émotions de bases sont biologiques, pulsionnelles, voir instinctives... On les retrouve dans toutes les cultures.

Il existe bien sûr des émotions plus complexes, d'une élaboration dite secondaire, mentalisée.

Cependant beaucoup de chercheurs remettent en cause cette liste de 6 émotions primaires, la frontière est donc actuellement encore floue entre émotions de base et émotions secondaires."

*Adapté du site : <http://expressiondesemotions.unblog.fr/>*

## Définitions des émotions dites de base

### "La peur

Mobilise l'organisme face au danger. Les sens sont alors exacerbés, tournés vers l'extérieur, en alerte. L'organisme se prépare à affronter le danger, ou à fuir, ou à inhiber tout mouvement pour se protéger.

### La colère

C'est une réaction face à la frustration et à l'injustice (ou une impression de )

C'est une émotion de réparation face à la blessure, la frustration. Elle restaure l'intégrité de l'organisme face au manque. Elle rétablit l'équilibre d'une relation, en cas d'offense ou d'injustice, et l'intégrité du sentiment de respect. Elle offre l'énergie de l'affirmation de soi.

### La tristesse

Elle est suscitée par une perte, séparation, ou une déception. Accompagnant le travail de deuil, elle nous invite à nous retirer du monde pour pleurer l'être cher disparu ou l'objet de la perte. Elle souligne le vide, l'absence. Les pleurs d'une vraie tristesse sont brefs et ils soulagent. La tristesse nous aide à effectuer un travail d'acceptation de la réalité. C'est une étape du processus de deuil.

### La joie

C'est l'expression de communication avec l'entourage, l'univers. C'est le sentiment d'être unifié, intégré, rassemblé. La joie est chaleur, ouverture. La joie est amour. Vivre dans la joie ne dépend ni des richesses extérieures ni des circonstances, mais de la capacité à **vivre l'intimité avec Dieu**.

### Le dégoût

C'est une réaction de répulsion de ce qui est nocif ou nous salit. Au niveau psychologique, le dégoût semble lié au viol, au fracas de l'abus."

*Texte adapté d'après Pascale Gerard Psychologue*

## La surprise : A faire

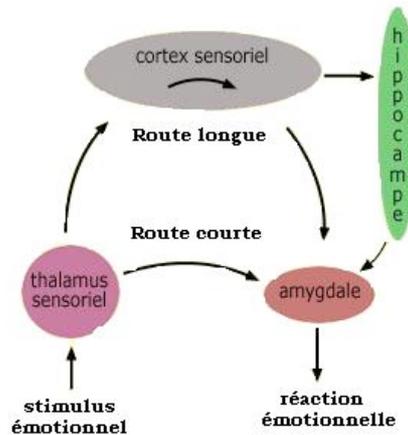
## Déclenchement et exécution d'une émotion

Les informations sur une situation donnée vont être captées par l'œil puis transmises sous forme d'influx nerveux au cerveau et emprunteront deux chemins différents.

"L'une des voies est courte mais peu précise, l'autre est longue mais permet de bien analyser l'objet.

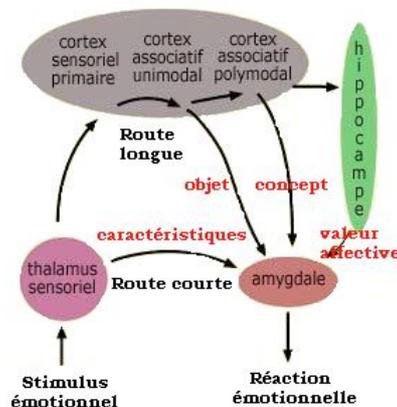
La première voie est courte

Le message est directement envoyé aux amygdales (ou complexe amygdalien) qui est situé au niveau du cerveau (il n'est pas question des amygdales de la gorge) ; ainsi l'analyse est rapide mais imprécise et provoque immédiatement l'activation des systèmes permettant au corps de se défendre. On a une excitation du système neurovégétatif innervant les glandes surrénales (faisant partie du système endocrinien).



La seconde voie est plus longue

Elle fait intervenir le cortex visuel ( ou lobes occipitaux) qui analyse ce qui a été vu.



L'information passe du thalamus au cortex sensoriel primaire qui, avec l'aide du cortex associatif unimodal, analyse les informations permettant la reconnaissance de la situation, par l'étude des couleurs, des formes, des textures... Ces cortex envoient la représentation de l'objet aux amygdales et au cortex associatif polymodal qui y associe un concept, c'est-à-dire toutes les idées liées à l'objet et en informe à son tour les amygdales et l'hippocampe. Ce dernier compare l'information au contenu de la mémoire explicite, puis transmet aux amygdales le caractère dangereux ou pas de l'objet.

Ainsi il y a deux réactions possibles pour les amygdales :

- soit le freinage des actions de l'amygdales, mis en marche quasi immédiatement avec la "voie courte", c'est-à-dire que les réactions physiologiques s'arrêtent, si la situation n'est finalement pas dangereuse. Etant donné qu'il y a un léger temps de latence entre l'activation de l'amygdales par la voie courte et l'information complète de la situation par la voie longue, la personne a eu le temps de ressentir certaines de ces réactions physiologiques ( par exemple son accélération cardiaque ). Elle est quitte pour une bonne frayeur.

- soit un renforcement des actions de l'amygdale, si jugé dangereux. Alors les réactions physiologiques continuent et s'accroissent ; et l'on adopte aussi des réactions comportementales tels que le combat ou la fuite, la production de gestes, de sons.

Ainsi, l'action amygdalienne a un rôle de survie : il vaut mieux penser que la situation est dangereuse et agir en toute sécurité plutôt que de risquer de perdre la vie."

*D'après le site : <http://expressiondesemotions.unblog.fr/>*