

# 1

## Comprendre les émotions

### > Mieux connaître cette CPS

#### Qu'est-ce que «comprendre les émotions»?



Comprendre les émotions, c'est avoir connaissance que :

1. les émotions sont «comme des messagers» qui sont utiles ;
2. les émotions sont toujours causées par un besoin interne et un déclencheur externe ;
3. l'émotion est un phénomène subjectif qui se manifeste de façon concrète dans le corps ;
4. les émotions primaires sont les mêmes dans toutes les cultures ;
5. les émotions sont classées selon leur valence et leur intensité ;
6. l'émotion a des conséquences sur nos pensées et nos comportements.

#### Les émotions sont des messagers

Toutes les émotions transmettent un message. Elles nous informent sur comment nous vivons une situation et si nos besoins (psychologiques) sont satisfaits ou non.

Les émotions permettent de nous guider et de nous adapter à notre environnement (un peu comme une «boussole interne»). Elles orientent nos comportements et sont indispensables à notre survie.

#### Les émotions sont causées par un déclencheur externe et un besoin interne

Contrairement aux idées reçues, les événements extérieurs ne sont que les déclencheurs des émotions. C'est notre état interne (la satisfaction ou non de nos besoins) qui est à l'origine des émotions.

Quand nous ressentons une émotion désagréable, nous avons tendance à nous focaliser sur l'événement extérieur qui a déclenché cette émotion. Nous cherchons «la cause» à l'extérieur de nous. Pourtant, l'origine

des émotions se situe en nous. Une émotion est causée parce qu'un besoin psychologique est menacé (émotion désagréable) ou satisfait (émotion agréable).

Ainsi, même les émotions ressenties comme désagréables ne doivent pas être considérées comme « négatives ». Elles sont très utiles puisqu'elles nous informent (tel un signal d'alarme) que nos besoins psychologiques ne sont pas satisfaits et qu'il est nécessaire de faire quelque chose pour rétablir notre équilibre interne.

**Tableau 9 :** Exemples de déclencheurs et de besoins psychologiques en lien avec les 3 émotions de base « désagréables »

Émotions	Déclencheurs (externes)	Besoins psychologiques (internes)
<b>PEUR</b>	Un danger	Besoin de survie Besoin de sécurité Besoin d'intégrité (physique et psychique) Besoin de protection ...
<b>COLÈRE</b>	Une intrusion dans sa sphère privée, une opposition à soi, une injustice, une agression	Besoin d'être respecté Besoin d'être compris, d'être entendu Besoin d'être accepté, considéré Besoin de reconnaissance Besoin de s'exprimer ...
<b>TRISTESSE</b>	Une perte, une séparation, une distance	Besoin d'appartenance Besoin de partage Besoin de réconfort Besoin d'apaisement Besoin d'amour ...

**L'émotion est un phénomène subjectif ressenti concrètement dans le corps**

En premier lieu, l'émotion est vécue à « l'intérieur de soi » (il s'agit des composantes internes de l'émotion). Elle se manifeste par :

- un ressenti subjectif : avoir conscience d'être joyeux, en colère, triste...

- des sensations (la gorge..)
  - des modifications physiologiques (rythme cardiaque, pression sanguine)
- Souvent, l'émotion agit sur nos comportements – on s'agit des comportements du regard, le...

**L'émotion agit sur nos comportements**

Les émotions influencent nos pensées. Inversement, nos pensées influencent nos émotions. Les émotions influencent nos gestes et nos réactions... Elles peuvent nous pousser à crier, taper, en...

**Les émotions**

Parmi les émotions de base, on trouve la tristesse, la colère, la peur, la joie, dans toutes les situations.

Les émotions sont des messages importants et apportent de l'aide.

**Les émotions s'expriment**

Il est d'usage de classer les émotions en fonction de leur valence (agréable ou désagréable). Les émotions agréables nous signalent que nous pouvons faire quelque chose de bien (joie, amour) nous encouragent à agir.

- **Axe 1 :** la valence (agréable ou désagréable)
  - **Axe 2 :** l'intensité (faible ou forte)
- L'intensité varie selon les situations et donne une information sur le besoin.

- des sensations corporelles: ressentir une boule au ventre, un nœud à la gorge...
- des modifications biologiques (plus ou moins conscientes): rythme cardiaque, rythme respiratoire, température cutanée, transpiration, pression sanguine, activation neuronale...

Souvent, l'émotion se manifeste aussi par des réactions externes automatiques – ou réflexes – situées principalement au niveau du visage (il s'agit des composantes externes de l'émotion): les expressions faciales, le regard, le paralangage (ton de voix, débit, silences, rires, pleurs...).

### **L'émotion a des conséquences sur nos pensées et nos comportements**

Les émotions et nos pensées sont associées; une émotion entraîne des pensées. Inversement, les pensées génèrent des émotions.

Les émotions modifient nos comportements. Elles peuvent modifier nos gestes et notre posture: hochements de tête, secousses, poings serrés... Elles peuvent créer une impulsion qui nous pousse à agir: courir, crier, taper, embrasser, rejeter, jouer, rire, etc.

### **Les émotions primaires**

Parmi les nombreuses émotions qui existent, 7 émotions sont reconnues comme des émotions primaires: la joie, l'amour, la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise. Les émotions primaires sont les mêmes dans toutes les cultures.

Les émotions secondaires se déclinent à partir de ces 7 émotions primaires et apportent des nuances. Celles-ci peuvent varier d'une culture à l'autre.

### **Les émotions sont classées**

Il est d'usage de classer les émotions selon deux axes indépendants:

- Axe 1: la valence (agréable/désagréable)

La valence permet de distinguer les états agréables des états désagréables. Les émotions désagréables (peur, colère, tristesse, dégoût) nous signalent que nos besoins ne sont pas satisfaits et qu'il est important de faire quelque chose pour rétablir notre bien-être. Les émotions agréables (joie, amour) nous informent que nos besoins sont satisfaits.

- Axe 2: l'intensité (faible/forte)

L'intensité varie en fonction de la vivacité des sensations ressenties. Elle donne une information sur le niveau de satisfaction ou d'insatisfaction du besoin.



À partir des 7 émotions primaires et de 7 niveaux d'intensité, il est donc possible de distinguer et de nommer 49 émotions.

**Tableau 10:** Les 7 familles d'émotions primaires classées selon leur intensité et leur valence

Valence	7 familles	Intensité						
		Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
+	<b>JOIE</b>	Confiant	Satisfait	Content	Joyeux	Heureux	Émerveillé	En extase
+	<b>AMOUR</b>	Doux	Tendre	Affectueux	Amoureux En amour	Passionné	En adoration	En vénération
-	<b>PEUR</b>	Préoccupé	Inquiet	Anxieux	Apeuré	Paniqué	Terrifié	Horifié
-	<b>COLÈRE</b>	Contrarié	Irrité	Énervé	En colère	Exaspéré	Furieux	Enragé
-	<b>TRISTESSE</b>	Affecté	Chagriné	Peiné	Triste	Déprimé	Accablé	Anéanti
-	<b>DÉGOUT</b>	Dérangé	Incommodé	Amer	Dégoûté	Écoeuré	Désabusé	Horripilé
- ou +	<b>SURPRISE</b>	En alerte	Étonné	Embarrassé	Surpris	Frappé	Stupéfait	Ébahi

### En quoi «comprendre les émotions» est utile ?

Les émotions ont longtemps été perçues comme perturbantes, gênantes, voire dangereuses. Elles étaient souvent mises en opposition avec les pensées qui, elles, étaient considérées comme plus fiables et plus utiles, car... «rationnelles»! C'est ce que l'on appelle «l'erreur de Descartes». Il pensait (et a fait croire) que la raison était séparée et supérieure aux vécus émotionnels et corporels. Les études scientifiques démontrent aujourd'hui que cette conception est erronée. Cependant, cette erreur est encore peu mise en avant et pas intégrée dans la culture et dans la vie de tous les jours. On a encore de la difficulté à considérer que la raison, le corps, et les émotions sont interreliés et fonctionnent ensemble ; qu'il n'y a pas une dimension qui puisse être séparée et supérieure à l'autre.

Il est aujourd'hui essentiel de savoir que, contrairement aux idées reçues, les émotions sont des messagers utiles. Elles nous transmettent des informations sur notre état intérieur, nous permettent de nous orienter et nous aident à agir. Grâce aux émotions, nous pouvons savoir si nos besoins psychologiques sont satisfaits ou pas et s'il est nécessaire de faire quelque chose pour rétablir la situation.

Si nous n'avons pas connaissance de la nature et de la fonction des émotions, nous avons plus de difficulté à percevoir nos émotions et celles des autres. Nous pouvons avoir tendance à rechercher uniquement les émotions «agréables» et à nier, voire à éviter les émotions «désagréables»: on parle alors **d'évitement émotionnel**. L'évitement émotionnel est un mécanisme fréquent, car culturellement partagé et souvent généré par l'éducation. Il peut être plus ou moins important selon les personnes et les circonstances. S'il est récurrent, il peut être source de mal-être, de difficultés relationnelles et de problèmes de santé.

En ayant moins peur des émotions et en les connaissant davantage, nous pouvons mieux nous comprendre et nous sentir plus à l'aise avec nous-mêmes. En prenant en compte les émotions et leurs messages, nous pouvons nous orienter plus facilement, nous faisons de meilleurs choix et nous résolvons plus aisément les problèmes que nous rencontrons. Il est alors plus facile de nous adapter et de faire face efficacement aux défis de la vie.