

Les émotions

Les émotions sont des processus cérébraux qui se manifestent par des ressentis et par des réactions comportementales. Universelles, la joie, la tristesse, la peur, la colère, la surprise, le dégoût sont dites émotions fondamentales ; on y ajoute souvent l'intérêt et la honte. La vie quotidienne nous expose à des émotions complexes combinant ces émotions fondamentales, telles que la jalousie, l'émerveillement, la déception, l'enthousiasme, le mépris...

Que se passe-t-il en soi lorsqu'on ressent une émotion ?

Des changements involontaires se produisent dans l'organisme lorsqu'on est sous le coup d'une émotion. Le corps réagit par des postures, des mouvements, des phénomènes comme la pâleur ou la rougeur, ou encore l'accélération de la respiration et des battements du cœur ; la voix change ; l'expression du visage se modifie par des contractions des muscles autour des yeux, des sourcils, de la bouche. Ces changements diffèrent selon la nature de l'émotion.

L'émotion est une réaction brève de l'organisme ; son déclenchement est automatique et son déroulement fixe. À l'émotion peut faire suite un état affectif ou une humeur plus durables.

Tout le monde ressent-il les mêmes émotions face à un même événement ?

Un même événement provoque des émotions différentes selon les individus, en fonction de l'importance qu'il a aux yeux de chacun. Lors d'un match de foot, les supporters de l'équipe gagnante sont contents à la différence de ceux de l'équipe adverse ; ceux que ce sport n'intéresse pas ne ressentent pas d'émotion.

Ressentir des émotions est-il utile ?

Une émotion est source d'information. Ressentir une émotion permet d'agir, d'adapter au mieux son comportement en réaction à un changement dans le monde environnant. De manière exemplaire, la peur nous « signale » que nous sommes en danger, ce qui nous permet de fuir ou d'agresser.

Les émotions influencent l'attention, l'apprentissage, la perception du temps qui passe, la mémorisation (on se rappelle généralement plus facilement des souvenirs associés à une forte émotion). Par ailleurs, devant un choix à faire ou une décision à prendre, l'émotion n'est pas obligatoirement perturbatrice mais complète souvent la rationalité : le souvenir d'une émotion négative est un frein à refaire une expérience et inversement, des récompenses associées à un événement incitent à le reproduire.

Exprimer ses émotions a-t-il une importance ?

Les autres peuvent constater les changements de comportement et de mimique d'un individu en proie à une émotion. Exprimer des émotions est un mode de communication non verbale avec autrui, et par conséquent un élément important de la vie sociale.

Les expressions des émotions étant les mêmes à travers le monde, elles constituent en quelque sorte un langage universel. Ce langage est toutefois fortement influencé par la culture de chaque groupe, qui autorise, à des degrés divers, l'expression de telle ou telle émotion.

Les émotions ont-elles une cause ?

Une émotion a toujours une cause qui peut être : l'émotion d'un autre – la colère de quelqu'un peut déclencher la peur chez son interlocuteur... ; la peur de quelqu'un peut susciter la peur chez un autre... ; des situations variées comme la peur d'un animal dangereux, la colère devant une injustice, le plaisir d'une récompense... ; la fiction avec les livres, le théâtre, les films, les jeux vidéo, source d'émotions parfois intenses. Les émotions ressenties à travers la fiction sont semblables à celles vécues dans la réalité tout en étant différentes : elles n'ont pas la même intensité, ni les mêmes conséquences (même si j'ai peur au cinéma, je ne m'enfuis pas) ; elles nous permettent de connaître des émotions que nous ne vivons peut-être jamais, mais aussi de nous préparer à ce qui pourrait se produire dans la réalité.

Quel est le siège des émotions ?

Le cerveau « émotionnel » comprend notamment le système limbique, siège de multiples formes d'émotions, avec les amygdales cérébrales particulièrement impliquées dans la peur du danger et la composante émotionnelle des souvenirs ; un circuit qui va du tronc cérébral au cortex frontal, appelé circuit du plaisir ou de la récompense ; le cortex préfrontal pour le contrôle des émotions.

Décembre 2014

Les textes présentés ici ont été rédigés par Anne Bernard-Delorme, Docteur en médecine, ancien chercheur à l'Inserm, chargée de mission à l'Académie des sciences, membre de la Fondation *La main à la pâte*
