

Les émotions



(Neuropsychologie- Intelligence en question)

Par Elise van Eyll, Coralie Kerckhoven et Delphine Carnaille

Introduction

Les émotions sont un sujet très intéressant à traiter.

En effet, elles font parties de notre vie, de notre quotidien. Elles sont en nous à tout moment de notre vie et prennent parfois le pas sur nos choix, marquent de façon plus intense nos souvenirs et nos expériences.

Lors du cours d'intelligence en question, nous avons eu l'occasion de travailler sur les émotions et de faire quelques exercices pour travailler les différentes compétences liées à ces dernières. C'était pour nous, des exercices que nous n'avons jamais vraiment eu l'occasion de pratiquer dans d'autres secteurs que dans l'orthopédagogie.

Les émotions sont un sujet assez à la mode mais il n'est pas courant de faire autre chose que de la théorie sur ce sujet.

Suite à ces cours, nous nous sommes posées la question : « Mais comment fonctionnent les émotions ? », « Que se passe-t-il en nous lorsque nous en éprouvons ? »,...

Nous nous sommes donc tournées vers le cours de neuropsychologie. Notre professeur nous a conseillé quelques ouvrages et nous nous sommes attelées à des recherches sur le sujet.

Ce travail est un assortiment d'informations données lors des cours et de recherches que nous avons effectuées.

Définitions des émotions

Nous avons trouvé trois définitions que nous avons trouvées judicieuses de mettre dans ce travail.

- Selon W. James (1884), l'émotion est la conscience de modifications de l'état corporel, son hypothèse s'appuyait sur le fait que les modifications périphériques du corps déterminent l'expérience émotionnelle par leurs influences sur les aires motrices et sensorielles du néocortex.
- Une définition plus récente du dictionnaire Larousse définit les émotions comme étant « une réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement ».
- Une autre définition plus scientifique venant du dictionnaire de psychiatrie propose l'explication suivante : « *L'émotion comporte : une expérience subjective (joie, tristesse, colère, peur, etc.) ; une expression communicative d'excitation ou d'inhibition (mimique, gestuelle, posture, etc.) ; des modifications neurovégétatives et endocriniennes. Son seuil varie en fonction de la personnalité, de ses expériences, de l'état physiologique du sujet et de la nature de l'agent en cause. Il est bas dans l'émotivité pathologique et chez beaucoup d'insuffisants intellectuels, délirants, déments ou éthyliques. Le système limbique, notamment le complexe amygdalien, est considéré comme exerçant un rôle fondamental dans ces processus.* »

Nous retiendrons de ces trois définitions que :

Les émotions sont provoquées par une stimulation venant de l'environnement. Elles provoquent une modification de l'état corporel au niveau des aires motrices et sensorielles mais également une modification endocrinienne. Cela peut se traduire par des expressions communicatives comme les mimiques, la gestuelle, la posture,....

Les émotions sont générées au niveau du néocortex, à l'aide du système limbique.

Les différentes émotions

Les émotions primaires

Il existe plusieurs écoles concernant les émotions de base. Pour certains il n'en existe que 4, pour d'autres, il y en a 5 ou encore 7. Cependant, nous avons choisi de nous fier sur le fait qu'il existe 6 émotions de base :

- La joie
- La peur
- La tristesse



- La colère
- Le dégoût
- La surprise

En effet, ces 6 émotions sont perceptibles sur la plupart des animaux. Cependant, plus l'animal est évolué, plus il arrive à éprouver d'autres émotions. L'humain est l'animal le plus évolué et éprouve une multitude d'autres émotions.

Les émotions associées

Comme exprimé dans le point ci-dessus, plus l'animal est évolué, plus il peut ressentir d'émotions. Ces émotions sont des émotions primaires qui s'associent pour former d'autres émotions.

Nous pouvons prendre la peur et la surprise pour ressentir la crainte.

Ou encore la joie et la tristesse pour ressentir de la nostalgie, la colère et le dégoût pour former le mépris, la tristesse et le dégoût pour former le remord,...

Le rôle des émotions de bases

Dans la vie sociale il est important de déchiffrer les émotions des autres pour adapter notre comportement et mieux communiquer. Par conséquent, le déchiffrage des émotions va permettre l'appartenance à un groupe.

Avant toute chose, il faut donc apprendre à écouter ses émotions pour savoir ce qu'elles veulent nous dire.

Chaque émotion a un rôle qui lui est propre.

- ❖ La peur permet de fuir face au danger.
- ❖ Le dégoût permet d'éloigner ce qui est mauvais pour son organisme.
- ❖ La colère fournit l'énergie nécessaire pour franchir un obstacle.
- ❖ Lors de la surprise tous nos sens sont en éveil pour faire face à un événement inattendu.
- ❖ La joie permet de mieux s'intégrer au groupe.
- ❖ La tristesse sert à réintégrer au groupe l'individu.

Les émotions et leurs actions sur notre corps

Le système limbique, lieu de gestion des émotions

C'est dans le système limbique que prennent forme des émotions.



Un stimulus agit sur le système limbique au niveau premièrement du thalamus (gare de triage) puis l'info sera redirigée vers la zone spécialisée du cortex qui va la traiter. Il y a une zone pour chaque sens et également vers une amygdale (une par hémisphère). Celle-ci détecte les événements nouveaux. L'amygdale se trouve au niveau de l'hippocampe et joue un rôle essentiel au niveau de la mémoire. Ensuite les données sont dirigées vers l'hypothalamus (contrôle le SN autonome, qui commande les réflexes vitaux). L'HYPOTHALAMUS va répercuter sur l'organisme les effets de l'émotion. Les émotions permettent de donner une valeur à nos souvenirs.

Que produisent les émotions ?

Le langage des émotions est un langage corporel. Voici l'effet de trois des six émotions de bases sur notre corps et notre organisme :

La peur : sueurs froides, transpiration ++. Grosse décharge d'adrénaline dans le sang, les pupilles se dilatent, la respiration s'accélère, tout est en place pour alimenter les muscles en oxygène comme s'ils étaient mobilisés pour une course effrénée, la digestion s'arrête, le foie produit du sucre, de l'énergie. En parallèle, le cortex analyse la situation et fait réagir le corps en fonction de celle-ci (ex : film d'horreur).

La tristesse : le choix émotionnel stimule la glande lacrymale qui produit le liquide. Les larmes permettent d'évacuer les hormones du stress.

La joie : décharge de la dopamine (neurotransmetteur). Quand on rit le cerveau sécrète également des endorphines. Le cœur bat plus vite. Le sang circule mieux et les toxines sont mieux éliminées. La respiration est plus aisée et donc stimule le système immunitaire qui protège davantage l'organisme. Le rire stimule la digestion.

Les compétences liées aux émotions

Compétence 1 : identifier les émotions.

Il est important de pouvoir identifier ses émotions. Si nous ne prenons pas conscience de nos émotions et que nous n'arrivons pas à les identifier, il nous sera difficile de pouvoir comprendre nos besoins liés à ces émotions.

A court terme, nous pratiquerons l'évitement et les conséquences ne paraîtront pas avoir une grande importance. À long terme, par contre, les émotions peuvent prendre une plus grande ampleur et s'intensifier.

Compétence 2 : Exprimer ses émotions.

Le fait de ne pas exprimer ses émotions a des effets nocifs sur l'organisme. A l'inverse exprimer des émotions provoque des conséquences positives sur le plan physique et mental.

Compétence 3 : Comprendre ses émotions.

Comprendre ses émotions permet de conscientiser ses besoins non satisfaits afin de les satisfaire et permet de prendre de meilleures décisions.

Compétence 4 : Réguler ses émotions.

Le fait de réguler ses émotions permet le partage avec autrui. Cela permet des modifications cognitives de la situation. De plus, c'est une technique physio-relaxante.

Compétence 5 : Utiliser ses émotions pour répondre à ses besoins.

Les réactions sont moins automatisées, on parle donc de liberté. La conscientisation de son choix permet d'agir de manière plus consciente en étant en phase avec ses émotions.

Le rôle de l'orthopédagogue vis-à-vis des émotions

L'orthopédagogue sera peut-être confronté à des personnes autistes ou schizophrènes qui rencontrent des troubles au niveau de la machine émotionnelle. Il devra mettre en place des outils afin de pouvoir répondre aux cinq compétences émotionnelles. Aussi bien, dans le cas des schizophrènes, des autistes mais également dans le cas des enfants tout venant, l'orthopédagogue devra travailler ces 5 compétences dans le but que l'enfant se sente compris et qu'il établisse un lien positif avec l'orthopédagogue.

Des exercices peuvent être proposés pour conscientiser ses émotions et les travailler :

-La météo intérieure : l'enfant compare son humeur à la météorologie (l'orage pour la colère, le soleil pour la joie,...)

-Le journal des émotions : écrire chaque jour son ressenti, ce qui se passe dans son corps.

-...

Bibliographie

- Seron, X. Baron, J-C, Jeannerod, M. (1998). Neuropsychologie humaine. Sprimont, Belgique : Edition Mardaga.
- Siksou, M. (2012). Introduction à la psychologie clinique. Malakoff, France : Edition Dunod.
- Dictionnaire de français Larousse. Emotions. Consulté le 8/01/2018. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/émotion/28829>
- Juillet, P. (2000). Dictionnaire de psychiatrie français-anglais. Paris, France : Presses Universitaires de France.
- Cuche, N.(2017-2018). Cours intelligence en questions. He2B Unité structurelle Defré.
- Vulgaris médical. (2000-2018). Neuropsychologie. Repéré à <https://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/definiton-neuropsychologie>
- C'est pas sorcier. (2013). Joie, peur, tristesse, colère... QUE D'EMOTIONS ! Repéré à (<https://www.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVfy8>)
- Cygnification. Psychologie de la colère : défense ou agression ? Consulté le 8/01/2018. Repéré à <http://www.cygnification.com/psychologie-colere/>