

équilibre

Volume 3

Numéro 1

Hiver 2008

Les émotions

Dans ce numéro

Monique Brillon

L'agressivité : une émotion dérangeante mais nécessaire

Christine Tappolet

La philosophie des émotions et la dynamique émotionnelle

Sheila Mason

L'intelligence émotionnelle : un processus créateur à la base de la compassion



Équilibre · volume 3 · numéro 1 · Hiver 2008
Les émotions

Table des matières

12 Du cœur au ventre

16 Manger ses émotions

21 Sainte colère?

25 Les larmes au travail

29 Le travail des émotions

34 Le design émotionnel

41 Travail émotif : satisfaction ou épuisement professionnel?

43 Définition de l'intelligence émotionnelle

44 Les six émotions de base

47 Lignes d'écoute et d'information

48 Les aspects positifs des émotions négatives

48 Références

49 Les émotions de l'enfant

50 Au cœur de l'ACSM – Filiale de Montréal

52 Devenez membre de l'Association

53 Commandez vos publications de l'Association

54 À l'intention des auteurs/Prochain numéro

Suggestions de lecture

9 La pensée qui soigne

22 L'erreur de Descartes, La raison des émotions

27 Pourquoi tant de honte?

38 L'intelligence émotionnelle

46 Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions

Mission

L'ACSM-Montréal est un organisme sans but lucratif dont la mission est la promotion et la prévention en santé mentale.

Présidente

Louise Blanchette

Directeur général

Jacques Duval

Membership

En devenant membre, vous recevrez Équilibre gratuitement. En outre, vous pourrez participer aux différentes activités de l'Association telles que soupers-causeries, colloques, conférences, formations, assemblées générales. Pour ce faire, faites parvenir un chèque au montant de :

- entreprise à but lucratif : 50 \$
- organisme public : 40 \$
- ressource communautaire : 35 \$
- personne rémunérée : 35 \$
- personne à faible revenu : 20 \$

À l'ordre de :

ACSM-Montréal
847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6

Tél. : (514) 521-4993

Télééc. : (514) 521-3270

Courriel : acsmmtl@cooptel.qc.ca

Site Internet : www.acsmmontreal.qc.ca

Équilibre

Cette publication est le journal officiel de l'ACSM-Montréal. Il est un outil privilégié de communication et d'information entre les partenaires du secteur de la santé mentale. Il favorise l'échange d'idées afin de promouvoir la santé mentale et l'acceptation pleine et entière des personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Les articles n'engagent que les auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ACSM-Montréal, à moins que ce ne soit indiqué. Toute reproduction est permise en mentionnant la source complète. Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épique.

Éditeur

Association canadienne pour la santé mentale,
Filiale de Montréal

Coordonnatrice de l'édition

Cathy Bazinet

Comité éditorial

Cathy Bazinet
Louise Blanchette
Michel Perreault
Jacques Meloche, président

Direction artistique

Jonathan Rehel
Cathy Bazinet

Graphisme

Jonathan Rehel

Impression

Imprimerie GG inc.

Tirage

1500 exemplaires

Dépôt légal – 1^{er} trimestre 2008

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 1718-1445

Un organisme appuyé par



Les émotions

Présentation du numéro

Depuis l'Antiquité, philosophes de tout acabit se sont intéressés aux émotions et aux passions du genre humain. Certains pour exhorter l'humanité à les maîtriser afin d'atteindre la paix de l'esprit. D'autres, comme Hegel et Platon, estiment que les émotions sont source de créativité et que rien de grand ne s'accomplit sans elles. Comment résoudre cette apparente contradiction ? Faut-il dominer nos émotions, les apprivoiser, s'en distancier ?

Si le débat n'est guère nouveau, il est toujours aussi d'actualité. Objet d'investigations multiple, aussi bien par le champ scientifique que psychologique, on tente de percer le mystère de cette forme d'intelligence que l'on qualifie « d'émotionnelle ». L'émotion ne serait donc pas un accident, ni un désordre mais une façon d'entrer en rapport avec les choses et les autres.

Dans son opusculé *Esquisse d'une théorie des émotions*, Sartre traite d'ailleurs l'émotion comme une manière d'aborder le monde et il propose de définir l'émotion non comme un simple mécanisme affectif mais comme un « mode d'existence de la conscience ».

04



L'agressivité : une émotion dérangeante mais nécessaire

Monique Brillon

D'où vient cette émotion qui se présente sous forme d'une impulsion inattendue souvent difficile à contenir ? Quels liens entretient-elle avec le corps ? Qu'est-ce qui la déclenche ? Quelle est son utilité ? Quels en sont les destins possibles et leurs impacts sur la santé ? Le présent article tente de répondre à ces questions. Mieux connaître la violence qui nous habite peut nous aider à en repérer les effets en nous-mêmes et chez les gens qui nous consultent.

18



La philosophie des émotions et la dynamique émotionnelle

Christine Tappolet

Depuis l'Antiquité, les émotions sont considérées comme contraires à l'exercice de cette faculté qu'est la Raison. Nos colères, nos jalousies et nos peurs ont été accusées de perturber le raisonnement et de favoriser des comportements imprudents ou irrationnels. Et si nos émotions, plutôt que de constituer un obstacle à la rationalité étaient nécessaires au bon fonctionnement de la Raison et essentielles à la moralité ? Le débat philosophique au sujet de la nature des émotions est loin d'être terminé.

36



L'intelligence émotionnelle : un processus créateur à la base de la compassion

Sheila Mason

Les institutions ont besoin de règles claires et de codes de conduite afin de fonctionner. Cependant, ces classifications sculptent les attitudes que nous adoptons face aux individus auxquels nous avons affaire. Le prix à payer est l'élimination de l'unique, du créatif et de l'individu. Dans un contexte de soin de santé, l'intelligence émotionnelle n'est-elle pas nécessaire afin de pouvoir reconnaître et répondre à la grande variété d'émotions impliquées par les diverses formes de souffrance ?



L'agRessivité:

une émotion dérangement mais nécessaire

Monique Brillon

Ph.D., psychologue

Parmi la gamme des émotions humaines, l'agressivité (et ses variantes en nuances et en intensité : irritation, rage, amertume, rancœur, rancune, violence et autres) est parmi les plus dérangement. Lorsqu'elle vient perturber les relations affectives ou qu'elle se présente avec une intensité qui dépasse de beaucoup la situation qui l'a provoquée, elle embarrasse et l'on aimerait mieux ne pas avoir à s'y frotter. Certaines personnes semblent ne connaître qu'elle. Elles en sont habitées, tout et rien les met en rogne, souvent à leur grand désespoir et à celui de leur entourage. Dans ces cas, savoir comment composer avec elle pose problème à plusieurs. Pour éviter d'y être confrontés, ils mettent en branle divers mécanismes de défense qui, à l'usage, peuvent avoir un impact sur la santé physique ou mentale.

D'où vient cette émotion qui se présente sous forme d'une impulsion inattendue souvent difficile à contenir? Quels liens entretient-elle avec le corps? Qu'est-ce qui la déclenche? Quelle est son utilité? Quels en sont les destins possibles et leurs impacts sur la santé? Le présent article tente de répondre à ces questions. Mieux connaître la violence qui nous habite peut nous aider à en repérer les effets en nous-mêmes et chez les gens qui nous consultent.



La violence instinctuelle ou les racines corporelles de l'agressivité

Toute émotion prend racine dans le corps. Un événement, une rencontre avec le monde extérieur, nous interpelle : une réaction émotionnelle se déclenche. Celle-ci est instantanée, involontaire, et sollicite le corps dans son entier. Chaque émotion a ses manifestations physiologiques propres. Pour sa part, l'agressivité véhicule une forte charge énergétique dont on ressent l'intensité dans les systèmes cardio-vasculaire, respiratoire et musculaire. Qui ne connaît pas ce bouillonnement dans la poitrine, cette rougeur qui envahit le visage, l'accélération du rythme cardiaque qui augmente la circulation sanguine, dilate les narines, tend les

muscles et crispe les mâchoires ? La perception de ces réactions corporelles correspond au ressenti de l'émotion. Il s'agit d'un processus complexe impliquant plusieurs circuits neuronaux qui traversent les différentes couches du cerveau, et plus spécifiquement celles de l'hémisphère droit¹. Comme ces modifications corporelles sont indépendantes de notre volonté, elles ne mentent pas ; elles disent exactement l'impact qu'a sur nous tel événement ou telle rencontre.

Certaines émotions sont déjà programmées dans notre cerveau à la naissance. On les dit instinctuelles. La peur et l'agressivité sont de celles-là. D'autres se dé-

veloppent avec l'apprentissage, à la faveur des relations entre l'enfant et les adultes qui en prennent soin. Parmi celles-ci, on peut noter l'amour, la compassion, la générosité, la gratitude, etc... Ces émotions évoluées demandent la participation du néocortex pour être ressenties. Pour leur part, les émotions primitives sont décodées au niveau de l'amygdale, l'une des composantes du système limbique qui regroupe plusieurs structures sous-corticales. Les comportements qui leur sont associés, soit la fuite pour la peur et l'attaque pour l'agressivité, sont aussi programmés génétiquement. Ils visent la survie de l'individu et la conservation



de l'espèce. Ainsi, nous portons tous, inscrits dans nos gènes, un potentiel de violence susceptible d'être ranimé à chaque fois que nous détectons une menace. L'expression «violence instinctuelle» est utilisée pour rendre compte de cette réalité génétique héritée des espèces animales inférieures dans la chaîne de l'évolution des espèces. L'agressivité que nous ressentons peut contenir plus ou moins de cette violence instinctuelle.

En ce qui concerne les humains, la vie en société impose des règles de fonctionnement à ces instincts violents. L'éducation se charge de nous apprendre à les contenir, ce qui nous oblige à leur

trouver des voies d'expression plus adaptées, dont la voie psychique, comme nous le verrons un peu plus loin. Cependant, afin d'éviter qu'ils ne s'éteignent, chaque nuit, ces programmes génétiques sont réactivés durant les phases de sommeil paradoxal. Chaque fois que nous sommes confrontés à une situation qui réveille notre violence, biologie et éducation risquent donc d'entrer en conflit, la première poussant à l'expression directe des comportements d'attaque, la seconde cherchant à les contrôler et à leur imposer des modalités particulières. Notre adaptation, notre équilibre physique et mental, dépendent de l'issue que nous lui trouverons.²

Toute émotion prend racine dans le corps. Un événement, une rencontre avec le monde extérieur, nous interpelle : une réaction émotionnelle se déclenche. Celle-ci est instantanée, involontaire, et sollicite le corps dans son entier.



À quoi sert l'agressivité ?

La morale judéo-chrétienne dans laquelle nous avons été élevés, et qui imprègne encore nos façons de penser aujourd'hui, a tendance à condamner non seulement l'expression de l'agressivité, mais également toute manifestation de sa présence en nous. La culpabilité qui en découle incite plusieurs à la refouler ou à la réprimer. L'agressivité refoulée rejaillit sur l'estime de soi : l'individu se sent méchant, et ce sentiment, s'il devient écrasant, peut le conduire à la dépression. L'agressivité réprimée, pour sa part, provoque une tension corporelle qui peut, à la longue, avoir un impact sur la santé physique.

Par ailleurs, certains ont pu affirmer que, si cette émotion instinctuelle trouvait sa justification chez l'homme primitif dont la survie était constamment me-

nacée, la vie moderne ne justifierait plus son existence puisqu'elle s'avère souvent plus dévastatrice qu'utile. C'est, à mon avis, porter un jugement de valeur sur un outil qui, si l'on parvient à le canaliser, peut nous aider à nous adapter à notre environnement. On peut déplorer et désapprouver la violence destructrice tout en reconnaissant que l'émotion de colère a sa pertinence. Arrêtons-nous quelques instants à réfléchir à l'utilité de cette émotion inconfortable qui, souvent, vient compliquer nos relations interpersonnelles.

On a l'habitude de penser que les émotions en général perturbent le jugement : il est d'usage d'opposer «émotif» et «rationnel». Les émotions dites «positives», la joie par exemple, sont perçues comme une prime

L'agressivité refoulée rejaillit sur l'estime de soi : l'individu se sent méchant, et ce sentiment, s'il devient écrasant, peut le conduire à la dépression.

de plaisir, un à-côté agréable mais plus ou moins utile lorsqu'on a besoin de réfléchir sérieusement. Les émotions dites « négatives » par ailleurs, dont l'agressivité, sont vues comme une nuisance pour la capacité de raisonner. Dans son livre intitulé *L'erreur de Descartes*³, Antonio R. Damasio, un neuro-scientifique, veut réhabiliter le rôle de l'émotion dans la mise en œuvre de comportements rationnels, tels que porter un jugement ou prendre une décision. Il explique que, dans les domaines humains où règne l'incertitude, nous devons, à partir d'une foule d'informations plus ou moins précises et souvent en contradiction les unes avec les autres, prédire, planifier, trouver des solutions ou prendre action. Lorsqu'il s'agit, par exemple, de choisir une carrière ou un conjoint, d'opter pour une séparation, d'écrire une lettre à un proche, de décider comment se comporter face à un conflit, nous

nous livrons à une réflexion complexe. Plusieurs systèmes de neurones œuvrent alors de concert, y compris ceux qui contrôlent les processus émotionnels et les fonctions corporelles nécessaires à la survie de l'organisme. Par l'intermédiaire des nerfs, le cerveau reçoit des messages en provenance de tous les organes du corps et les interprète en émotions. Particulièrement lorsque les processus de jugement concernent nos rapports sociaux, les émotions servent de guide, supportent l'intelligence intuitive. Parce qu'elles sont en lien avec nos expériences antérieures, elles nous permettent de prendre en compte des aspects plus subtils, souvent invisibles et implicites des situations, de saisir les sentiments de l'autre et de prévoir ses réactions. Elles sont mises en réseaux avec les parties plus rationnelles de notre cerveau qui, s'il sait en tenir compte tout en les relativisant à l'aide d'autres informations

plus objectives, peut alors porter un meilleur jugement ou prendre une décision plus éclairée.

Dans son plaidoyer pour redorer le blason des émotions, Damasio donne la préférence aux sentiments à saveur altruiste, comme la compassion, la sollicitude ou toute autre émotion susceptible de nous aider à mieux saisir la réalité de l'autre. Par ailleurs, il a tendance à considérer l'agressivité davantage comme une nuisance, un reliquat dérangeant de notre hérédité phylogénétique qui viendrait plutôt fausser le jugement. Pourtant, il spécifie par ailleurs que, pour que nos réponses à l'environnement soient adaptées, il faut qu'elles soient évaluées et modulées en fonction des impératifs de notre survie. Quelles autres émotions que la peur et l'agressivité peuvent remplir cette fonction? Certes, les sentiments altruistes sont essentiels à une réflexion qui veut tenir compte de l'en-

Suggestion de lecture



La pensée qui soigne

Monique Brillon

Les Éditions de l'Homme, 2006

Notre corps nous parle, mais l'écoutons-nous? N'avons-nous pas tendance à abandonner au médecin l'entière responsabilité de nous soigner? Les dernières recherches en psychosomatique montrent qu'une grande partie des maladies sont de nature à la fois somatique et psychique. Qu'il s'agisse d'un rhume ou d'allergies, d'une dépression ou d'un cancer, presque toutes dépendent de notre condition physique et de notre état psychologique. Or, si le médecin est responsable de notre corps, nous le sommes de notre esprit. Comment aller mieux? De quelle façon soulager notre souffrance? Peut-on prévenir la maladie? Si nous apprivoisons notre pensée et notre imaginaire, ceux-ci peuvent-ils nous aider à soigner notre corps? Être attentif à ses sensations, laisser les émotions émerger à la conscience, prendre le temps de penser et de rêver afin de mettre les mots de l'âme sur les maux du corps : se rapprocher de soi peut nous mettre sur la voie de la guérison.

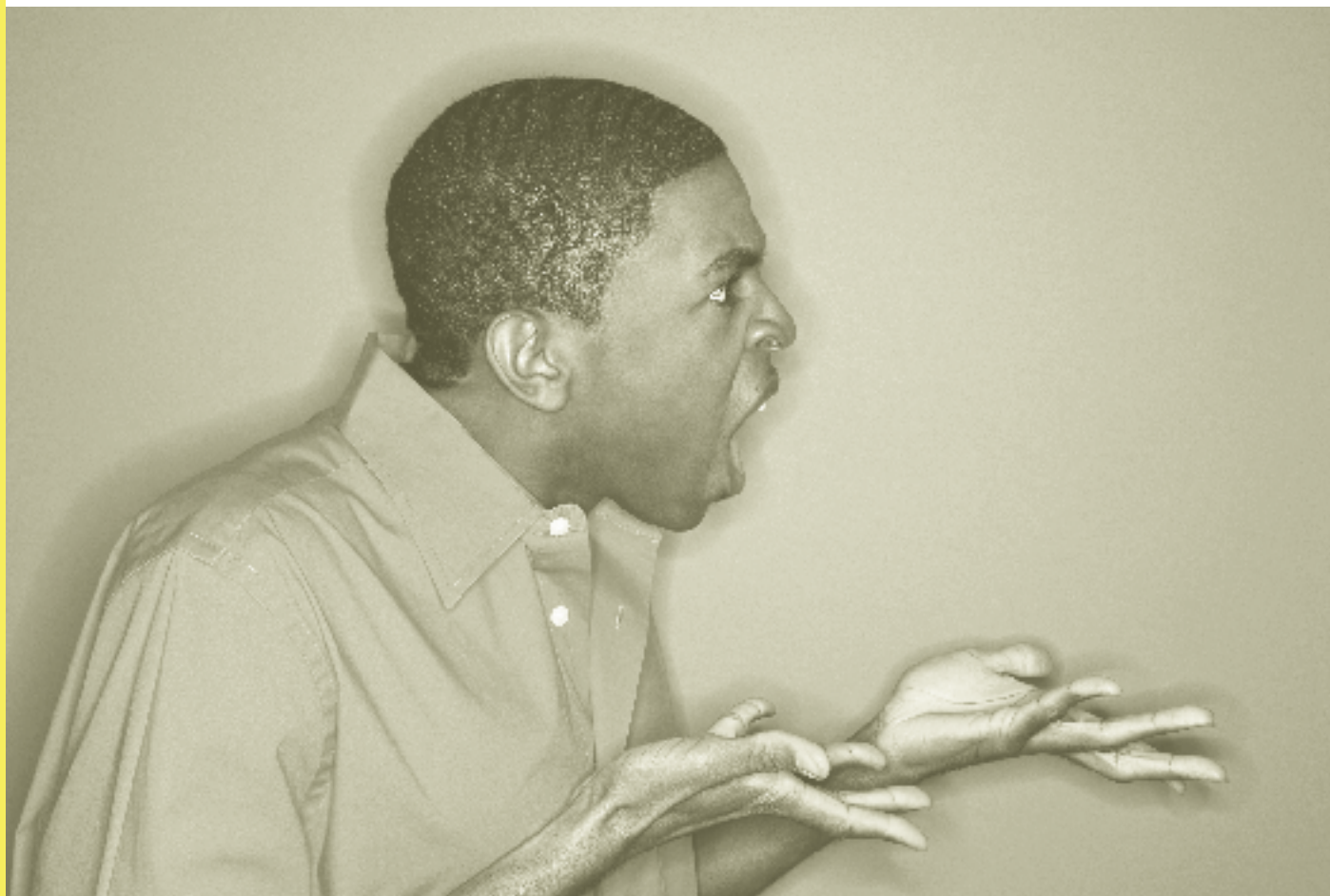
semble des éléments en cause en vue d'une saine adaptation. Mais à mon avis, l'agressivité, parce qu'elle vient enrichir nos savoirs intuitifs, contribue à ces opérations intellectuelles importantes qui concernent nos rapports humains. Sa survenue nous alerte d'un danger possible à poser tel ou tel geste, à prendre telle ou telle décision. En tenir compte nous aide à mieux planifier notre action, et à l'inverse, en faire fi risque de nous entraîner dans des situations potentiellement nuisibles pour nous.

Une autre fonction de l'agressivité consiste à soutenir une saine affirmation de soi. Pour se sentir à l'aise dans nos rapports interpersonnels, il importe que, tout en tenant compte de la sensibilité de l'autre et en respectant ses besoins, notre individualité y trouve aussi sa place. Lorsque nous ressentons de la colère, celle-ci nous informe du fait que quelque chose

d'important pour nous ne trouve pas d'accueil. Une saine expression de celle-ci vient signifier clairement à l'autre les limites à ne pas franchir s'il souhaite conserver de bons rapports avec nous et ne pas susciter inutilement une réaction violente.

La possibilité qu'une poussée de violence instinctuelle apparaisse dans des proportions exagérées par rapport à ce qui la suscite est cependant fréquente et c'est souvent dans ces moments-là qu'elle importune. Bien qu'elle soit inadaptée à la situation actuelle, elle révèle quelque chose d'important sur la personne qui l'éprouve, quelque chose de vrai par rapport à sa réalité intime et subjective. Je le rappelle : *une émotion ne ment pas*, il s'agit d'une réaction physiologique automatique et indépendante de notre volonté. Si elle survient, c'est qu'elle a tout à voir avec l'histoire de l'individu telle qu'enregistrée dans sa mémoire

corporelle. L'événement qui la suscite, bien que banal, vient sans doute réveiller le souvenir d'une vieille blessure qu'il s'efforce de tenir à distance et qui demande à être reconnue⁴. Ainsi en est-il chez ceux qui semblent se nourrir d'une rumination constante de leur rage et de leur rancune. Ils sont aux prises avec une blessure narcissique d'envergure, qu'ils peuvent ou non reconnaître, et dont ils ne parviennent pas à guérir. Souvent, entretenir la rancœur protège contre la peine et la détresse qui pourraient les submerger s'ils s'arrêtaient vraiment à leur souffrance. La rage fait ici fonction de bouée de sauvetage pour éviter d'être emporté par le courant du désespoir. Quelle que soit son intensité ou son incongruité en regard de la situation actuelle, la violence ressentie dit toujours quelque chose de l'identité de son hôte, d'une partie de son être d'autant plus vitale qu'il n'en veut rien savoir.



L'agressivité et l'élévation de la tension interne

Exprimer l'agressivité

L'agressivité, comme toute émotion, traduit des modifications physiologiques qui provoquent une élévation de la tension interne. Pour maintenir l'équilibre, il importe d'évacuer celle-ci d'une façon ou d'une autre. L'exprimer peut être un moyen d'y parvenir, et c'est d'ailleurs souvent le conseil proféré par plusieurs. Mais est-ce le seul, et est-il toujours le plus approprié?

Faisons d'abord la distinction entre «exprimer» et «extérioriser» l'agressivité. On peut l'extérioriser dans un agir, par exemple en criant, en frappant sur un objet. Puisqu'il permet d'évacuer une partie de la tension, le geste soulage. Mais bien souvent, un certain malaise persiste parce que l'émotion, ayant été provoquée par un événement, une rencontre humaine, veut être entendue. Or le geste de colère ne réussit

fréquemment qu'à mettre l'autre sur la défensive et à provoquer la sienne. Au lieu d'être compris, l'individu qui y recourt se retrouve pris dans un conflit qui s'envenime.

L'exprimer de manière à être entendu demande plus d'habileté. L'on doit pouvoir la signifier à travers l'expression corporelle subtile sans passage à l'acte. Christophe Dejours, un psychanalyste qui s'est intéressé aux des-

Or le geste de colère ne réussit fréquemment qu'à mettre l'autre sur la défensive et à provoquer la sienne. Au lieu d'être compris, l'individu qui y recourt se retrouve pris dans un conflit qui s'envenime.



tins de la violence instinctuelle, parle ici de l'«agir expressif de la colère» qui consiste bien souvent en une inhalation brusque d'air suivie d'un blocage en inspiration forcée pendant que les yeux se froncent, que le visage se colore et que la parole se suspend. Cette expression subtile de l'agressivité indique clairement à l'autre ce que l'on ressent sans pour autant l'agresser directement. Cela l'incite à modifier son approche, à s'ajuster à ce qu'il perçoit. Le recours à l'agir expressif de la colère demande déjà un certain contrôle qui n'est pas donné à tous. De plus, il doit souvent être complété par le recours à la parole. Il n'est pas simple d'exprimer verbalement une émotion qui surgit comme une impulsion. Il faut être en mesure de contenir cette dernière le temps nécessaire pour que les centres supérieurs du cerveau la traduisent en images mentales sur lesquelles on pourra mettre des mots. Lorsque l'émotion ressentie est justifiée par le comportement ou l'attitude d'autrui, il est pertinent de l'exprimer. Malheureusement, les individus sont inégaux quant à leur habileté à le faire. Les capacités nécessaires pour y parvenir

diffèrent d'une personne à l'autre et dépendent des caractéristiques de la personnalité acquises au cours de l'éducation. Pour certains, la chose sera facile et ils auront toutes les chances d'être compris. D'autres se sentiront mal à l'aise dans l'expression de leur colère. Ils s'y essaieront gauchement, mais souvent, ils ne réussiront qu'à envenimer la situation. Au lieu de la baisse de tension recherchée, leur tentative se soldera au contraire par une élévation de celle-ci.

Penser la violence

Il se peut aussi, et cela n'est pas rare, que l'intensité de l'impulsion violente ressentie soit disproportionnée par rapport à la situation qui l'a suscitée. L'exprimer devient alors plus difficile, voire inapproprié. De deux choses l'une : ou la personne est consciente de la démesure de sa réaction et se retient de la livrer, ou elle ne le réalise pas et se risque à l'exprimer quand même, souvent avec éclat. Dans le premier cas, la tension interne demeure entière et l'individu est contraint de recourir à un autre moyen pour éradiquer l'émotion dérangeante afin de maintenir

son équilibre. Dans le second, les chances de ne pas être compris et de se faire rabrouer par l'autre, pour qui cette réaction démesurée est incompréhensible, sont élevées. Ici aussi l'expression de l'émotion, au lieu d'apporter le soulagement escompté, ne fait qu'intensifier le malaise en mettant de l'huile sur le feu à un conflit interpersonnel déjà existant.

Lorsque la réaction violente est disproportionnée, la pensée peut aider à lui trouver une voie de décharge psychique par un travail d'élaboration mentale. Comment fonctionne cette dernière? La condition première pour la mettre en branle est de contenir l'émotion, c'est-à-dire de la laisser présente en soi. De là, des pensées vont surgir. Même si certaines peuvent surprendre et paraître sans lien avec la situation, ou encore nous paraître condamnables, la seconde condition pour que le travail de digestion psychique se fasse est de les accueillir. Le cerveau fonctionne sur un mode associatif. Dans la mesure où nous ne cherchons ni à le guider, ni à le contrôler, ni à critiquer les pensées qu'il nous envoie, il lie les images les unes aux autres à l'aide de toutes sortes de stratégies qui ne sont

CAPSULE INFO

Du cœur au ventre

Les expressions populaires «avoir du cœur au ventre», «avoir la rage au ventre» ou encore «avoir des papillons dans l'estomac» témoignent du lien étroit entre les émotions et notre ventre.

Si bien que le spécialiste et professeur d'anatomie et de biologie cellulaire américain, le Dr Michael Gershon en parle comme de notre deuxième cerveau dans un ouvrage publié en 1998 (**The Second Brain**). En effet, le ventre produit, à travers l'intestin, entre 70 et 85 % des cellules immunitaires de l'organisme. Il abrite aussi un réseau complexe insoupçonné de neurotransmetteurs, de neuromodulateurs, de molécules identiques à celles de l'autre cerveau.

Le Dr Ghislain Devroede, chirurgien colorectal, et professeur de chirurgie à l'Université de Sherbrooke, s'est penché longuement, pour sa part, sur les liens entre physique et psychique. Selon lui, le ventre représente carrément le centre d'archives de notre vie émotionnelle. Il parle ainsi indifféremment de «maux de ventre» ou de «mots de ventre». Il estime que les problèmes refoulés tout comme les émotions du moment (qui n'a pas eu mal au ventre dans un grand moment de nervosité?) s'y reflètent, mais on peut aussi, en partant des maux de ventre, remonter dans le passé pour dénouer des problèmes non résolus. Son livre **Ce que les maux du ventre disent notre passé**, publié aux Éditions Payot, permet approfondir le sujet.

pas réductibles à la seule logique. Cette dernière intervient surtout quand nous faisons un effort pour orienter la pensée. Si, au contraire, nous laissons libre cours à celle-ci, le cerveau associe les pensées surtout sur la base de l'analogie émotionnelle. Durant la nuit, alors que la conscience est endormie, il rattache les pensées de la veille à d'autres images emmagasinées dans la mémoire affective depuis notre naissance. Pour ce faire, il privilégie celles qui ont vu le jour sur la base d'une émotion semblable. Autrement dit, il élabore un rêve qui vient inscrire la réaction émotionnelle de la veille dans le courant historique propre de l'individu et ainsi lui faire prendre sens. Au réveil, il est probable que la situation qui avait tant heurté la veille semble moins dramatique. Il se peut même que des solutions se présentent à l'esprit.

Le travail associatif du cerveau permet un réaménagement des perceptions de la réalité qui avaient pu être déformées par le sentiment de danger. L'agressivité étant une émotion primitive, elle est déclenchée de façon quasi réflexe dès que le cerveau détecte ce qui lui semble être une

menace. Pour juger de la dangerosité potentielle d'une situation, il la compare à des expériences antérieures emmagasinées dans la mémoire. S'il détecte des ressemblances, il déclenche une réaction automatique de défense. Cependant, l'urgence de réagir l'empêche souvent de prendre en compte les différences qui existent entre la situation actuelle et les événements passés. Il réveille en bloc les mêmes comportements d'attaque qu'il avait jadis mémorisés, même si l'événement présent ne le justifie pas. Le travail d'élaboration mentale met à profit une faculté supérieure du cerveau, soit celle de s'observer lui-même en train de réagir de façon automatique (c'est ce qu'on appelle l'introspection). Celle-ci permet de distinguer, dans la réaction émotive actuelle, ce qui appartient au passé et ce qui s'adresse au présent.⁵

On peut voir que le travail associatif du cerveau est un travail créatif. Il permet de sortir de l'ornière des comportements automatiques mis en branle à notre insu devant une menace plus appréhendée que réelle. Il modifie sans cesse nos souvenirs, nous

aide à les envisager avec un regard neuf. De plus, l'événement ainsi métabolisé contribue à enrichir la banque d'images enregistrées dans la mémoire psychique et donc à faciliter tout travail d'élaboration mentale futur. Autrement dit, plus nous parvenons à trouver une issue psychique aux impulsions violentes, plus nous serons habiles à utiliser cette voie à bon escient lorsqu'une nouvelle situation viendra solliciter notre violence instinctuelle.

Les observations cliniques en psychosomatique révèlent que, quand ce travail d'élaboration mentale est entravé, les possibilités de voir se développer des maladies physiques s'accroissent. Ceci laisse croire que la mentalisation d'une émotion permet une évacuation de la tension corporelle⁶. Au regard de l'homéostasie, ce processus n'a pas besoin d'être entièrement conscient pour être efficace. Dans la mesure où le travail associatif du cerveau n'est pas entravé, l'élaboration mentale se fait et la baisse de la tension s'en suit. Il se peut qu'une prise de conscience émerge de ce processus, mais cela n'est pas indispensable au maintien de l'équilibre énergétique.

Destins de la violence non pensée

Comme nous venons de le voir, contenir l'émotion agressive le temps nécessaire au développement de la pensée s'avère la condition essentielle pour trouver une issue psychique à la violence instinctuelle. Lorsque l'on n'y parvient pas, la nécessité de conserver l'équilibre entraîne l'urgence de lui trouver une issue immédiate. Le passage à l'acte, le déni et la répression offrent cette possibilité. Selon les caractéristiques de sa personnalité, qui déterminent sa façon de composer avec l'événement menaçant pour se protéger

contre un éventuel débordement, la personne privilégie l'un ou l'autre de ces mécanismes.

LE PASSAGE À L'ACTE

Devant une menace appréhendée, certains individus vont spontanément s'attaquer à la source extérieure de l'élévation de leur tension par un passage à l'acte impulsif : crise de colère, violence verbale et/ou physique. Plus la poussée instinctuelle est forte, plus l'acte violent risque d'être destructeur. Selon Dejours, l'acte impulsif évacue la tension physique et, de ce

fait, protège l'individu contre une somatisation possible, mais aussi contre l'éclatement de sa structure. Par contre, comme il empêche le travail d'élaboration mentale, la banque d'images mémorisées ne s'enrichit pas. Par conséquent, l'individu se retrouvera aussi désarmé devant toute nouvelle montée de violence instinctuelle qui pourra surgir dans le futur.

LE DÉNI ET LES PENSÉES PARANOÏDES

Plutôt que de s'attaquer à la source extérieure responsable de l'impulsion violente, certains vont



La répression entrave le travail d'élaboration mentale et laisse l'individu démuni devant de nouvelles attaques de la poussée instinctuelle violente. La possibilité de développer plusieurs somatisations s'en trouve augmentée.

Selon Dejours, une grande proportion des maladies physiques ont quelque chose à voir avec cette somatisation de la violence.

rejeter hors de leur psychisme les pensées nées de cette impulsion en les déniaient. Ce faisant, ils refusent de reconnaître comme leur appartenant une partie de leur réalité psychique. La liaison de ces pensées rejetées à celles déjà contenues dans l'appareil psychique est alors impossible, et, par conséquent, le travail d'élaboration mentale en est entravé.

Le mécanisme de déni est habituellement accompagné d'une projection vers l'extérieur. Les pensées agressives déniées et projetées sur autrui reviennent sous forme d'idées paranoïdes, l'individu craignant être la cible de la violence de l'autre. Les idées déniées peuvent aussi être projetées sur une partie du corps propre. La personne craint alors d'être agressée de l'intérieur, ce qui donne naissance aux craintes hypochondriaques. Cependant, parce qu'il y a eu création de pensées, même si la personne se refuse à en être l'auteur, le déni offre quand même une certaine issue psychique à la poussée instinctuelle, ce qui protège le corps contre une somatisation. Par contre, ceci se fait au détriment d'une juste évaluation de la réalité, et même au risque de l'éclatement de la structure de personnalité (développement d'une psychose).

LA SOMATISATION DE LA VIOLENCE

D'autres individus vont plutôt s'attaquer à la source corporelle de la tension en réprimant l'émotion violente elle-même.

La tension physique ne trouve ici aucune issue, ni dans l'acte ni par voie psychique. Elle reste donc coincée dans le corps, ce qui augmente le risque d'une somatisation. Celle-ci peut se manifester d'abord par un trouble fonctionnel sans maladie déclarée (dérèglement de la fonction digestive, hypertension artérielle, troubles du sommeil ou autre). L'usage répété de ce mécanisme à chaque nouvelle montée de violence, ou encore la persistance dans le temps de la situation perturbante qui nécessite une répression constante, peut alors conduire au développement d'une maladie. Chez l'individu qui a recours à ce mécanisme, le contact avec la réalité demeure intact, la violence ressentie n'est pas perceptible par l'entourage et l'adaptation au milieu environnant semble adéquate. Alors que Sami-Ali un psychanalyste psychosomaticien, les décrit comme des gens hyper-adaptés⁷, Joyce McDougall, psychanalyste, les qualifie de «normopathes».⁸

Comme les deux mécanismes précédents, la répression entrave le travail d'élaboration mentale et laisse l'individu démuni devant de nouvelles attaques de la poussée instinctuelle violente. La possibilité de développer plusieurs somatisations s'en trouve augmentée. Selon Dejours, une grande proportion des maladies physiques ont quelque chose à voir avec cette somatisation de la violence.



Conclusion

La perception du danger diffère selon nos expériences antérieures. Chaque personne se montre sensible à certains aspects de la réalité plus qu'à d'autres. Dejours parle d'une zone de fragilité à l'inconscient pulsionnel. Lorsque rien dans la réalité extérieure ne vient toucher cette zone et susciter la violence, l'individu parvient à composer avec ces comportements programmés génétiquement sans élévation de sa tension interne. Il est en période d'équilibre. Si une rencontre comporte des aspects qu'il juge menaçants, ces comportements violents instinctuels sont réveillés. L'individu qui peut trouver une voie psychique à ces montées pulsionnelles voit ses capacités de réagir à de nouvelles attaques se raffiner, devenir de plus en plus efficaces au fur et à mesure qu'il accumule des expériences. Il développe une force et une confiance en lui qui l'amènent à ne pas craindre les situations nouvelles qui risqueraient de le surprendre, car il n'appréhende pas de se trouver démuni ou submergé par une poussée instinctuelle qu'il ne saurait contenir.

À l'inverse, celui qui recourt fréquemment au passage à l'ac-

te, au déni ou à la répression, n'acquiert pas de nouveaux outils psychiques avec l'expérience. Les rencontres menaçantes le laissant toujours aussi impuissant, il apprend à se méfier des situations qui le heurtent. Il cherche à les fuir pour éviter de se retrouver envahi par une montée de violence qu'il sait ne pouvoir contenir. Il en vient à évoluer dans un univers de plus en plus restreint et à se couper de relations sociales dans lesquelles il se sent mal à l'aise. L'isolement devient un refuge nécessaire au maintien de son équilibre. Comme intervenant, nous savons qu'un être isolé socialement peut connaître plus facilement le découragement, voire le désespoir s'il en vient à être confronté à une perte importante. Le sentiment d'être dans une impasse et l'impossibilité d'aller chercher de l'aide peut le conduire à espérer la mort qui lui semble la seule issue possible à une existence insupportable. On peut alors être tenté d'insister pour le ramener dans le réseau social et faire pression sur lui s'il résiste. Notre insistance peut être perçue comme un danger, réveiller sa

violence et entraîner un déséquilibre. On ne soupçonne pas quel combat l'individu doit mener pour affronter les poussées envahissantes de sa violence instinctuelle. Certes, l'aider à sortir de l'isolement s'avère important, mais suivre et respecter son rythme l'est tout autant. ۞

- 1 Chez les droitiers, l'hémisphère droit est plus spécifiquement sollicité dans le décodage des émotions, alors que chez les gauchers, c'est l'hémisphère gauche qui assume cette fonction.
- 2 Voir à ce sujet : Dejours, Christophe. 1989. *Recherches psychanalytiques sur le corps*. Paris. Payot., et Dejours, Christophe. 2001. *Le corps d'abord*. Paris. Payot.
- 3 Damasio, Antonio R. 2001. *L'erreur de Descartes*. Paris. Ed. Odile Jacob, coll. Poches.
- 4 Les événements émotionnellement significatifs, heureux ou malheureux, sont enregistrés dans nos neurones, et ce, qu'on en soit conscient ou non. Tout événement qui les rappelle vient stimuler l'hippocampe, une autre sous-structure du système limbique particulièrement impliquée dans les processus de mémorisation et de remémoration.
- 5 Brillon, Monique. 2006. *La pensée qui soigne*. Chap. 3. Montréal. Ed. de l'Homme.
- 6 Dejours, Christophe. *Recherches psychanalytiques sur le corps*. Op. cit.
- 7 Sami-Ali. 1980. *Le banal*. Paris. Gallimard.
- 8 McDougall, Joyce. 1989. *Théâtres du corps*. Paris. Gallimard.



Manger ses émotions

Service correctionnel du Canada

*Programmes pour les délinquantes
La colère et les autres émotions chez les femmes*

Au cours d'une analyse de la littérature, Russell et Shirk (1993) ont remarqué que parmi les nombreuses études consacrées au lien entre la suralimentation et les émotions, très peu d'entre elles avaient en fait examiné la colère d'une manière précise ou abordé le problème chez les femmes en particulier. À la suite d'une grande étude portant sur 535 sujets, Russell et Shirk ont découvert que l'alimentation constituait une réponse à presque toutes les émotions, et que «l'injustice, le ressentiment, la discrimination et l'ostracisme» apparaissaient comme les facteurs les plus communs responsables du déclenchement de la consommation de nourriture. Un grand nombre de femmes participant à l'étude ont reconnu que l'alimentation s'associait d'après elles à la «drogue par excellence». Cette recherche conclut que la colère, considérée en tant que facteur intervenant dans l'obésité des femmes, justifie la nécessité d'entreprendre de plus amples études et permettre ainsi la mise au point d'un traitement adéquat.

Même si la présente analyse de la littérature n'a trouvé aucune autre étude qui aborde de manière précise la relation entre la colère des femmes et le comportement alimentaire, il faut souligner que la colère se trouve mentionnée parmi d'autres facteurs intervenant dans l'alimentation et le refus de s'alimenter. Arnow et al. (1992) ont en effet mené une étude sur 20 femmes ayant des épisodes d'ali-

mentation excessive, et ont ainsi mis en évidence la manifestation d'émotions négatives survenant avant et après un épisode d'alimentation excessive. Tout soulagement offert par ce comportement se révèle extrêmement éphémère quel que soit le sentiment causatif, que ce soit la colère, l'anxiété ou la tristesse. Woodman (1980) a, pour sa part, effectué une étude sur les types de comportements alimentaires et les traits de la personnalité en prenant vingt femmes obèses pour sujets. Elle a ainsi observé que pour chacune de ces femmes, la colère refoulée s'accompagnait de consommation de nourriture. En adoptant l'approche de Jung, elle avance le concept selon lequel, l'obésité et l'anorexie mentale traduisent «la perte progressive du féminin dans notre culture» qui a amené la femme à rejeter son propre corps. Les femmes obèses examinées n'ont exprimé que rarement l'émotion de la rage. Chacune d'elles a déclaré se sentir «enfermée dans une cage», poussée par «des instincts compulsifs sur le point d'éclater au grand jour». Après avoir été considérée comme un paria dès son plus jeune âge, la femme obèse nourrit en même temps la crainte d'être rejetée et «une colère ainsi qu'un désir de pouvoir compensateurs».

Ellyn Kaschak (1992) positionne le débat qu'elle soulève au sujet des types de comportements alimentaires chez les femmes dans le cadre de sa propre analyse, portant sur la place des femmes au sein d'une société dirigée par les hommes. Elle considère que les «soi-disant troubles alimentaires (l'anorexie, la boulimie, et la boulimie-anorexie) sont le point extrême du développement normal du fémi-

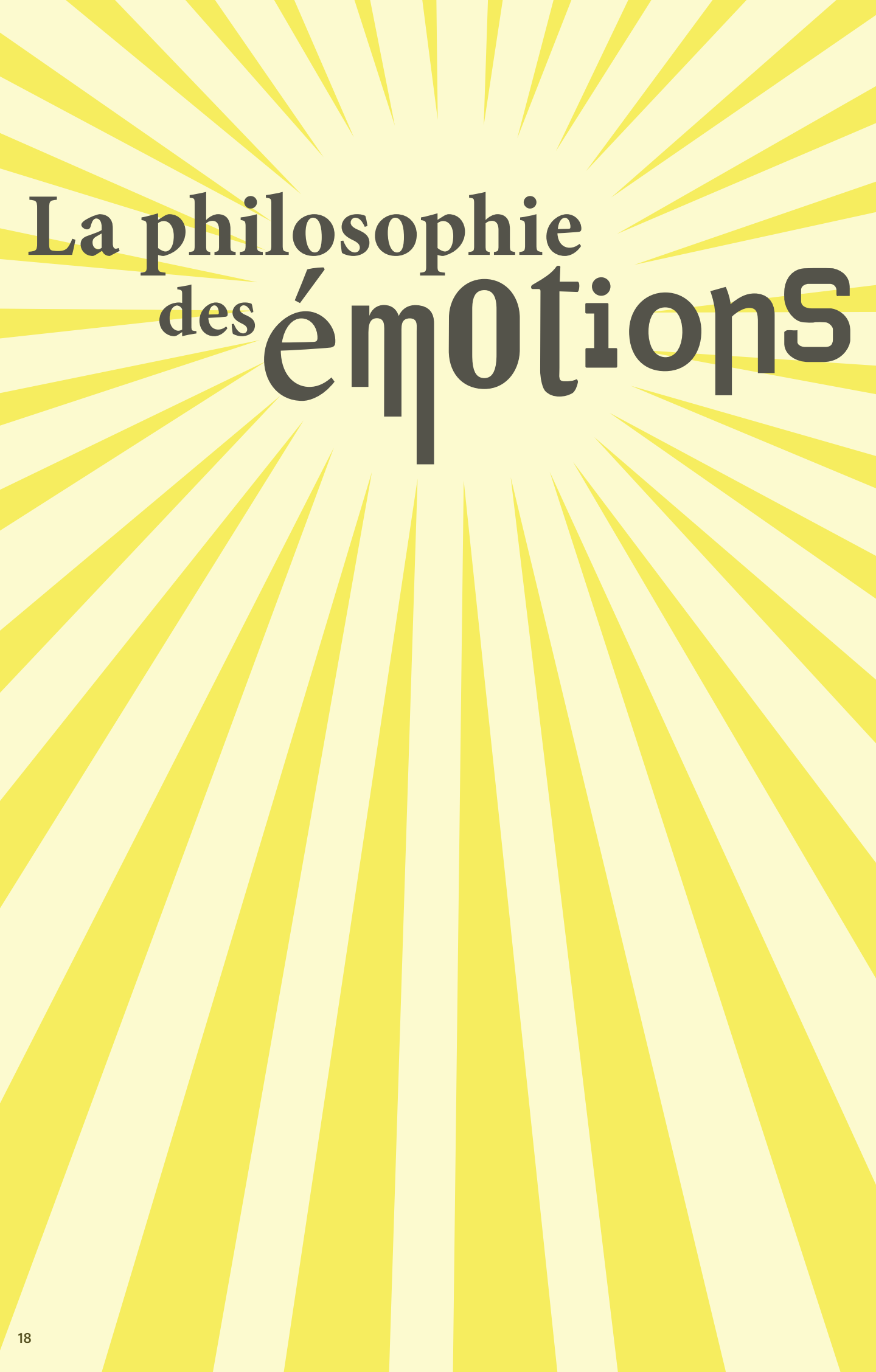
nin». Brown et Jasper (1993) ont confirmé ce point de vue, tout comme Tavis, il y a une dizaine d'années (1982) lorsqu'elle a écrit : «la majorité des personnes sous régime alimentaire devraient non pas se mettre en colère contre leurs parents, mais plutôt contre la société, alors responsable que leur corps soit devenu leur ennemi». Lors d'un débat sur la théorie que le conflit du rôle sexuel contribue à un grand nombre de troubles alimentaires chez les femmes contemporaines, Pendleton et al. (1990) ont avancé que la polémique suivante : «à quel point une femme devrait être agressive et indépendante ou le contraire, passive et dépendante» ne concerne pas uniquement les femmes boulimiques, mais toutes celles souffrant de divers troubles et à la recherche d'un traitement psychiatrique. Cette dernière étude n'a pas réussi à décrire précisément les facteurs induisant au développement de la boulimie considérée bien distinctement des autres formes de cas psychiatriques.

Il est mentionné dans la littérature en question que la suralimentation est un moyen socialement acceptable pour calmer la colère (Matsakis, cité dans Russell et Shirk, 1992), acceptation qui vient s'ajouter à l'entendement général selon lequel la suralimentation est vue par les femmes comme un outil de contrôle et un moyen de reprendre le pouvoir (Woodman, 1980; Bass et Davis, 1988; Root, Fallon et Friedrich, cité dans Smith et al., 1991). Valentis et Devane (1994) suggèrent que l'alimentation et le refus de l'alimentation constituent chez l'adolescent une façon d'exprimer sa rage face à la négligence des parents. «Manger, c'est la seule chose que Maman

ne peut pas l'obliger à faire». D'après l'approche psychanalytique, l'action de se purger chez les personnes boulimiques s'inscrit comme un acte d'autopunition (Schwarz, cité dans Smith et al., 1991). Smith et al. mentionnent une étude effectuée en 1983 par Mintz qui suggère que «le vomissement est considéré depuis longtemps comme une expression symbolique de la rage». Dans leur étude, Smith et al. ont comparé les personnes qui se purgent à celles qui ne le font pas. Bien que les différences exposées ne soient pas importantes, ils concluent que les personnes qui se purgent courent relativement plus de risques à être dépressives, à se mettre en colère ou à être égocentriques, et à ces risques vient s'ajouter une plus forte possibilité de comportement autodestructeur. Valentis et Devane (1994) ont évoqué la composante «physiologique et tranquillisante» présente dans l'acte de se purger, et avancent que «se purger revient à se protéger contre le moi et contre sa propre rage». Les auteures citent l'exposé de la thérapeute Pam Killen selon laquelle, lorsque les endorphines sont libérées au moment du vomissement, cela a pour effet «d'apaiser la rage et sert d'agent palliatif aux sentiments meurtriers».

La relation qui existe entre la suralimentation et une agression physique ou sexuelle antécédente est exposée dans la littérature traitant du sujet. Russell et Shirk (1993), se réfèrent à deux études (Root, 1989; Tice, 1991) qui suggèrent la validité de cette corrélation. Selon l'étude de Root, entre 30 % et 75 % des femmes qui ont échoué dans leur traitement pour la suralimentation et l'usage excessif de drogues et d'alcool, déclarent avoir été déjà agressées, alors que selon Tice, ce même chiffre correspond à 50 %. Chez les sujets de Root, la colère exprimée, parmi d'autres émotions, était présentée comme un problème. Les difficultés qui restaient à résoudre au niveau du traitement concernaient l'apparition de sentiments jusque là dissimulés par le comportement de dépendance. Tice a évoqué la présence de colère intense et d'une faible estime de soi chez les femmes obèses et boulimiques examinées. Elle a également remarqué que les femmes dirigeaient leur colère vers elles-mêmes, vers leur agresseur, et elles la projetaient également sur d'autres hommes. Pour les femmes, l'alimentation est un moyen de refuser les mauvais traitements ou le refoulement des sentiments, y compris la colère. Certaines femmes comptent sur leur poids pour se protéger contre d'éventuelles avances sexuelles. Des documents médicaux apportent la confirmation du lien entre l'agression physique et sexuelle et la surconsommation de la nourriture (Bass et Davis, 1988; Courtois, 1988; Luepnitz, 1988; Herman, 1992; McGillicuddy et Maze, 1993). ❧

Source : Service correctionnel du Canada, Programmes pour les délinquantes. *La colère et les autres émotions chez les femmes : Analyse de la littérature*. <http://www.csc-scc.gc.ca>



La philosophie des émotions

et la dynamique émotionnelle

Christine Tappolet
Département de philosophie
Université de Montréal

Nos propres réactions émotionnelles nous étonnent parfois. Il n'est pas rare que nous ressentions une émotion qui paraît irrationnelle. En voyant une petite araignée s'avancer vers nous, nous pouvons avoir une réaction de peur, alors que nous savons parfaitement bien qu'elle est inoffensive. La plupart d'entre nous seront dégoûtés à l'idée de manger une brochette de sauterelles grillées, et ce même si nous sommes convaincus que ce met peut être délicat. Après avoir couru un marathon en plus de trois heures, une personne pourra affirmer haut et fort qu'elle court pour le plaisir et non pour battre des records, tout en ressentant secrètement de la honte de ne pas avoir pas fait un meilleur temps.

Ce qui caractérise ces exemples d'émotions apparemment irrationnelles, c'est un conflit entre une émotion et un jugement de valeur. Une peur irrationnelle, par exemple, s'oppose à un jugement concernant l'absence de menace. Le grand nombre de conflits de ce genre semble conforter l'opposition traditionnelle entre Raison et Émotion. Depuis l'Antiquité, les émotions ont en effet été considérées comme contraires à l'exercice de cette faculté qu'est la Raison, et ce qu'il s'agisse de son exercice théorique ou de son exercice pratique. Nos colères, nos jalousies, nos peurs ont été accusées de perturber le raisonnement et de favoriser des comportements imprudents, immoraux et plus généralement irrationnels.



Cette conception très négative des émotions a été remise en question depuis quelques temps. En fait, à la suite des travaux du philosophe canadien Ronald de Sousa et du neurologue américain Antonio Damasio, un nouveau consensus s'est établi¹. Pour la plupart, les philosophes, les psychologues et les neurologues contemporains soutiennent que, loin de constituer un obstacle à la rationalité, les émotions, ou du moins la majorité d'entre elles, sont à la fois nécessaires au bon fonctionnement de la Raison et essentielles à la moralité. En bref, les émotions nous permettraient d'agir de manière plus appropriée, que ce soit du point de vue de la prudence ou de l'éthique².

La question qui se trouve au cœur du débat entre les partisans des émotions et leurs adversaires est celle de savoir quelle est la relation entre émotions et jugements de valeurs. Selon les avocats d'une opposition radicale

entre Émotion et Raison, comme Descartes et Hume³, par exemple, les émotions et les jugements de valeurs seraient de nature profondément différente. Ainsi, les émotions sont souvent conçues comme étant bien plus proches des sensations corporelles, comme les sensations de froid et de chaud, que des états mentaux cognitifs. C'est notamment ce que pensait Williams James⁴. Pour lui, une émotion de peur est une sensation («feeling») qui équivaut à la conscience que nous avons de certains événements physiologiques, comme les battements de cœur, que cause en nous la perception d'un danger. Dans la mesure où les émotions sont assimilées à des sensations corporelles, il est naturel de penser que les émotions se situent en dehors du domaine de la Raison.

Les auteurs contemporains qui militent pour une revalorisation des émotions ont pour la plupart soutenu la thèse

inverse : les émotions seraient au contraire d'ordre rationnel, émotions et cognitions étant en fait intimement liés. C'est pourquoi on parle souvent de *cognitivism* pour désigner cette approche. Selon une version extrême de l'approche cognitive, les émotions ne seraient en fait rien d'autre que des jugements de valeurs. C'est là ce que maintiennent par exemple Robert Solomon et Martha Nussbaum, deux ténors de la philosophie des émotions contemporaines⁵. Pour eux, ressentir de la peur à l'égard d'une chose équivaut à juger que cette chose est dangereuse. On retrouve une thèse semblable chez les psychologues. Nombre d'entre eux défendent ce qu'on appelle la théorie de l'évaluation («appraisal theory»), selon laquelle les émotions comportent des évaluations concernant ce que notre relation avec notre environnement implique pour notre bien-être⁶. Ce genre de conception remonte en fait aux



Pour la plupart, les philosophes, les psychologues et les neurologues contemporains soutiennent que, loin de constituer un obstacle à la rationalité, les émotions, ou du moins la majorité d'entre elles, sont à la fois nécessaires au bon fonctionnement de la Raison et essentielles à la moralité.

Stoïciens⁷. Toutefois, contrairement à ce qu'affirment Solomon ou Nussbaum, les Stoïciens soutenaient que les jugements de valeurs essentiels aux émotions, ou plus précisément aux passions (du grec *pathê*), sont en fait *erronés*. C'est pour cela

que selon des Stoïciens, il nous fallait faire de la philosophie. En effet, cette discipline était considérée comme une sorte de thérapie cognitive nous permettant de nous débarrasser de ces états fallacieux que seraient les passions⁸.

CAPSULE INFO

Sainte colère ?

La colère est une émotion négative qui est constamment étudiée en milieu de travail. La colère est perturbatrice : des employés fâchés frappent leur ordinateur, insultent et attaquent même parfois leurs collègues, sabotent l'équipement de l'entreprise et volent leur employeur. Cependant, selon la théorie des émotions, la colère est une émotion fascinante puisqu'elle peut être à la fois négative et positive. Elle est positive lorsqu'elle pousse les gens à dénoncer une injustice, à se soulever contre l'esclavage,

l'apartheid, la guerre ou des iniquités sociales, à trouver des solutions et à surmonter des difficultés. L'expression de la colère peut donner une impression de force : les personnes qui se fâchent sont souvent perçues comme fortes. La colère est également informative puisqu'elle ne se manifeste jamais sans raison. Les causes les plus courantes de la colère sont l'injustice et les comportements immoraux en général. C'est pourquoi la colère des employés révèle l'existence de problèmes au sein de l'entreprise.

Source : Ursula Hess, professeur, Université du Québec à Montréal, Fellow, CIRANO (Juillet 2003) <http://www.cirano.qc.ca>

Ce qui caractérise la conception cognitive, c'est l'affirmation que les émotions sont des états qui présupposent nécessairement la possession de concepts évaluatifs, comme *dangereux* ou *menaçant*, *dégoûtant* ou *honteux*. En effet, celui qui juge qu'une chose est dangereuse doit posséder le concept de danger. Plus généralement, selon la théorie cognitive, les contenus des états jugés essentiels aux émotions sont considérés être de nature conceptuelle.

Cette opposition entre cognitivistes et partisans d'une théorie des émotions comme sensations ne recouvre toutefois pas toutes les possibilités. Comme je vais tenter de le montrer, il est possible de soutenir que les émotions ne s'assimilent ni aux sensations, ni aux jugements. Elles seraient plutôt des sortes de perceptions. Plus exactement, elles consisteraient

en des perceptions de la valeur (positive ou négative) des choses. Ressentir de la peur à l'égard d'une chose, par exemple, équivaldrait à percevoir cette chose comme une menace. Cela veut dire que l'objet de la peur est représenté comme une menace. Mais comme je l'expliquerai, cette représentation se distingue du jugement que cet objet est une menace.

Je commencerai par présenter les objections principales qui peuvent être faites à la conception cognitive. Comme nous le verrons, ces objections ne nous forcent pas à revenir à la thèse selon laquelle les émotions sont des états dépourvus de tout contenu cognitif. En effet, il est possible d'adopter une théorie perceptuelle des émotions. Finalement, je terminerai par quelques remarques sur ce que ce débat implique en terme d'impact sur nos émotions.

Suggestion *de lecture*

L'erreur de Descartes La raison des émotions

Antonio R. Damasio
Editions Odile Jacob; 2001

Être rationnel, ce n'est pas se couper de ses émotions. Le cerveau qui pense, qui calcule, qui décide n'est pas autre chose que celui qui rit, qui pleure, qui aime, qui éprouve du plaisir et du déplaisir. Le cœur a ses raisons que la raison... est loin d'ignorer. Contre le dualisme du corps et de l'âme, mais aussi contre ceux qui voudraient réduire le fonctionnement de l'esprit humain à de froids calculs dignes d'une machine, voilà ce que révèlent les acquis récents de la neurologie. Un ouvrage déjà classique, par l'un des plus grands spécialistes et théoriciens mondiaux du cerveau.

Antonio R. Damasio dirige le département de neurologie de l'Université de l'Iowa, aux États-Unis, et enseigne à l'Institut d'études biologiques de La Jolla. Il est également l'auteur du livre *Le sentiment même de soi*, autre grand succès.



Deux objections à la conception cognitiviste⁹

LES ÉMOTIONS DES ANIMAUX ET DES NOUVEAU-NÉS

Une première objection que l'on peut avancer contre la conception cognitiviste est que si elle s'avérait juste, il faudrait vraisemblablement nier que les animaux non humains ressentent des émotions. En effet, ces derniers ne semblent pas posséder de concepts¹⁰. La capacité de posséder et d'utiliser des concepts est en effet considérée comme allant de paire avec le langage. Il est pourtant évident que la plupart des animaux sont parfaitement capables d'éprouver au moins des émotions de certains types. La peur semble être la plus largement distribuée à travers le règne animal, puisque même des organismes très simples ont des réactions proches des nôtres face au danger. Mais quand on

considère des animaux plus complexes, comme les mammifères, il semble naturel de leur attribuer le dégoût, la colère, la tristesse et la joie, entre autres.

La stratégie principale pour contrer cette objection consiste à nier que les animaux soient dépourvus de concepts. C'est là un point délicat puisqu'il soulève la question de savoir en quoi consistent les concepts. Il semble toutefois peu vraisemblable d'attribuer des concepts à des animaux beaucoup plus simples que nous. Un écureuil est-il vraiment capable de juger, au sens propre du terme, qu'une chose soit dangereuse? Comme le suggère l'absence d'articulation linguistique, il paraît clair que les représentations mentales de l'écureuil

Il est pourtant évident que la plupart des animaux sont parfaitement capables d'éprouver au moins des émotions de certains types. Quand on considère des animaux plus complexes, comme les mammifères, il semble naturel de leur attribuer le dégoût, la colère, la tristesse et la joie, entre autres.

n'entretiennent pas les relations complexes qui sont en général considérées comme nécessaires à la possession de concepts¹¹. Et pourtant, qui niera que les écu-reuils éprouvent de la peur ?

Des considérations similaires valent pour les enfants en bas âge et en particulier les nouveau-nés. En effet, ces derniers semblent capables d'éprouver certaines émotions avant même d'avoir acquis le langage et de posséder les concepts évaluatifs en question. Ils ont peur de certains bruits, bien avant qu'ils ne possèdent le concept de danger, par exemple.

En bref, nous avons donc de bonnes raisons de penser que la possession des concepts requis pour faire un jugement de valeur en bonne et due forme n'est pas nécessaire pour ressentir des émotions comme la peur ou la colère. C'est pourquoi la conception cognitive manque de plausibilité.

LES ÉMOTIONS IRRATIONNELLES

Une seconde difficulté qui menace la conception cognitive vient du fait que, comme nous l'avons vu, nos émotions peuvent être irrationnelles¹². Montaigne mentionne l'exemple suivant :

Qu'on loge un philosophe dans une cage de menus filets de fer cler-semez, qui soit suspendue en haut des tours de nostre Dame de Paris, il verra par raison évidante qu'il est impossible qu'il en tombe, et si, ne se sçauroit garder (s'il n'a accoustumé le mestier des recouvreurs) que la veuë de cette hauteur extreme ne l'espouvante et ne le transisse. (Montaigne 1588, livre II, chap. 12)

Si nous admettons, comme Montaigne le suggère, que ce philosophe éprouve de la peur, nous avons là le cas de quelqu'un qui éprouve une émotion de peur, alors qu'il juge qu'il n'est pas en danger. Il semble donc peu plausible de lui attribuer le jugement qu'il est

en danger. Cela reviendrait à lui attribuer des jugements contradictoires. À nouveau, cela pose un problème pour la conception cognitive. Les cas d'émotions irrationnelles sont incompatibles avec l'affirmation que les émotions comportent nécessairement un jugement de valeur.

Il y a une ressemblance frappante entre le cas du philosophe dans la cage et les cas d'illusions perceptuelles. Considérons par exemple l'illusion dite de « Müller-Lyer » :



Comme on s'en aperçoit rapidement, il est tout simplement inévitable de voir les deux lignes horizontales comme ayant des longueurs différentes. Et cela reste vrai, en dépit du fait que nous savons parfaitement bien que les deux lignes sont en réalité de longueur identique. L'expérience perceptuelle est clairement en conflit avec notre jugement. C'est pourquoi il faut, semble-t-il, conclure que la perception se distingue du jugement : celui qui perçoit les lignes comme ayant des longueurs différentes ne doit pas, de ce fait, aussi juger que ces lignes ont des longueurs différentes.

Ce qui découle de ces remarques est qu'il y a des ressemblances significatives entre les émotions et les perceptions sensorielles¹³. La prochaine section a pour but d'explicitier cette analogie.

L'illusion « Müller-Lyer »

Il est tout simplement inévitable de voir les deux lignes horizontales comme ayant des longueurs différentes. Et cela reste vrai, en dépit du fait que nous savons parfaitement bien que les deux lignes sont en réalité de longueur identique.

L'analogie entre les émotions et les perceptions sensorielles

Les émotions et les perceptions sensorielles partagent en fait de nombreux traits. Tout d'abord, les expériences sensorielles, comme l'expérience visuelle d'un citron, et les émotions peuvent toutes deux être conscientes. Elles possèdent en général toutes deux ce qu'on appelle des «propriétés phénoménales». Nos expériences de couleurs comme nos amusements, nos goûts et nos peurs

sont en principe caractérisés par des façons d'être ressentis relativement spécifiques.

De plus, les expériences sensorielles et les émotions sont en général causées par les choses qui nous environnent. Mon expérience visuelle d'un citron est normalement causée par le citron que je regarde, tandis que la peur que j'éprouve envers une araignée est normalement pro-

voquée par l'araignée à laquelle je suis confrontée. On peut évidemment aussi ressentir une émotion envers une situation éloignée du point de vue spatial ou temporel. L'indignation peut être éprouvée à l'égard d'un événement qui se déroule sur un autre continent; et il est possible qu'un événement passé ou futur suscite de l'indignation. De plus, les émotions portent parfois sur

CAPSULE INFO

Les larmes au travail

Dans la littérature sur les émotions au travail, pleurer est un sujet qui a rarement été abordé. Frey et Langseth (1985) différencient deux types de larmes : les larmes irritantes, sécrétées sous l'effet d'une irritation chimique ou physique et les larmes émotives qui sont une réponse à un stress émotif. Selon les auteurs, malgré le fait que leurs fonctions ne soient pas tout à fait comprises, les larmes émotives auraient une plus grande concentration de substances biochimiques que les larmes irritantes. Ainsi, l'une des fonctions des larmes émotives serait d'éliminer les substances toxiques déclenchées par les réponses émotives.

À son tour, les larmes émotives peuvent être classées selon le type d'émotion qui les déclenche : les larmes de joie et les larmes de tristesse. Loin d'être un signe de faiblesse ou d'immaturité, les larmes sont une manière de s'exprimer, de communiquer les émotions qui sont au-delà des mots. Ainsi, pleurer peut être considéré comme une forme de communication non-verbale qui exprime l'impuissance et le besoin de réconfort et de sympathie. Les larmes possèdent, selon plusieurs auteurs, un effet cathartique qui libère le stress et les émotions de l'individu, produisant ainsi un effet de soulagement. Effectivement, malgré le fait que quelques auteurs contestent cette idée (Lutz, 1999),

la perception des individus est celle d'éprouver un soulagement après avoir pleuré.

Dans la littérature sur les larmes, on peut aussi trouver des associations établies entre les larmes et la santé mentale et physique. Crepeau (1980) soutient que les hommes et les femmes en bonne santé ont une attitude plus positive envers les larmes ou pleurent davantage, tandis que les individus souffrant d'ulcères et de colite - deux conditions fréquemment associées au stress - ont une attitude opposée face aux larmes. On signale aussi que l'acte de pleurer advient dans des contextes qui sont chargés de façon émotive et être fréquemment exposé à ces contextes peut nous amener à un épuisement professionnel (Wagner et col., 1997).

Les larmes marquent aussi l'impossibilité du sujet de faire la gestion de ses émotions, c'est-à-dire qu'en pleurant, il exprime l'impossibilité d'accomplir le travail émotif, sauf dans le cas où les larmes ne seraient pas ressenties. On parlera alors de «larmes de crocodile». Il est intéressant de remarquer que cette gestion des émotions n'a pas toujours existé. Par exemple, au Moyen-Âge, «le code moral ou mondain n'imposait pas encore aux gens bien élevés de réprimer leurs larmes et leurs pâmoisons.» (Bloch, 1989, p.117)

Source : Soares, Angelo. *Pistes*, Volume 2, numéro 2, 2002. www.pistes.uqam.ca



Une troisième caractéristique partagée par les émotions et les expériences perceptuelles concerne la volonté : ni les émotions ni les expériences perceptuelles ne sont directement soumises à la volonté.

des situations simplement imaginées. Il reste toutefois vrai que dans la majeure partie des cas, les émotions sont occasionnées par notre environnement direct.

Une troisième caractéristique partagée par les émotions et les expériences perceptuelles concerne la volonté : ni les

émotions ni les expériences perceptuelles ne sont directement soumises à la volonté. Même s'il est possible de se placer de manière à avoir certaines expériences perceptuelles —on peut grimper sur le Mont Royal pour apprécier la vue du Saint Laurent— on ne peut guère décider

de ne pas avoir l'expérience visuelle une fois les yeux ouverts. De la même manière, bien que nous ayons sans aucun doute un certain contrôle indirect de nos émotions, ces dernières ne sont pas soumises directement à notre volonté¹⁴. En ce sens, elles sont passives. Celui qui désire éprouver de la peur ne peut pas simplement décider de le faire. Au plus peut-il prendre pour modèle le héros du conte des frères Grimm et partir à la recherche du danger. En outre, celui qui ressent une émotion de peur et souhaite s'en débarrasser n'a pas le loisir de simplement décider de ne plus rien ressentir.

Le point de comparaison entre les émotions et les perceptions sensorielles le plus important du point de vue de la théorie des émotions, c'est que toutes deux impliquent des représentations. La peur d'un chien comporte la représentation de ce chien comme dangereux, tandis que la perception de la couleur d'un citron comprend

la représentation de ce citron comme jaune. Contrairement au jugement que le chien est dangereux ou à celui que le citron est jaune, les représentations essentielles aux émotions et aux perceptions sensorielles ne présupposent pas la possession des concepts de danger ou de jaune. Dit autrement, on peut avoir peur d'une araignée sans posséder le concept de danger, tout comme on peut voir le citron et sa couleur sans avoir dans son répertoire le concept *jaune*.

Ainsi, la thèse qui se dégage est celle selon laquelle les émotions comportent des représentations qui ne s'articulent pas en concepts. Pour souligner l'analogie avec les perceptions sensorielles, il est naturel d'utiliser le terme «perception» pour désigner ces sortes de représentations non conceptuelles. On pourra ainsi dire que les émotions sont des perceptions¹⁵. Et comme les émotions s'orientent envers les caractéristiques évaluatives des choses —leur caractère dan-

gereux, dégoûtant, admirable ou honteux, par exemple— on pourra dire que les émotions sont des perceptions de faits évaluatifs. Plus simplement, les émotions seraient des perceptions des valeurs¹⁶. Ainsi, avoir peur d'un ours consiste en la perception (parfois, mais certainement pas toujours illusoire) de la menace que constitue l'ours.

Tout compte fait, il y a de très bonnes raisons de préférer cette conception des émotions, que l'on peut qualifier de *théorie perceptuelle*, à la conception cognitiviste. J'aimerais terminer avec quelques remarques sur les implications de la théorie perceptuelle. La question de savoir quelles sont les conséquences théoriques et pratiques de cette conception se pose si l'on cherche à évaluer sa plausibilité, mais elle se pose aussi pour ceux, qui, comme les psychothérapeutes, tentent de modifier les émotions des gens, ou du moins cherchent à aider les gens à modifier leurs émotions.

Suggestion de lecture

RUWEN OGIEIN

POURQUOI
TANT DE HONTE ?



Éditions Pleins Feux

Pourquoi tant de honte ?

Ruwen Ogien

Éditions Pleins Feux, 2005

Les animaux peuvent-ils avoir honte ? Le souvenir de la honte peut-il faire honte ? Peut-on partager sa honte comme on partage sa joie ou sa douleur ? Le morceau honteux est-il inclus dans les parties honteuses ? On boit sa honte. Peut-on aussi la manger ? Peut-on avoir honte sans être coupable ou être coupable sans avoir honte ? Doit-on se suicider si on a eu très honte, ou peut-on se contenter de tuer tous les témoins ? etc. Après *La honte est-elle immorale ?* qui proposait une analyse de la honte du point de vue de sa valeur morale, *Pourquoi tant de honte ?* voudrait, en cinquante questions et beaucoup moins de réponses, donner un aperçu amoral de cette émotion, dont on annonce périodiquement la disparition mais qui continue, évidemment, de prospérer.

La théorie perceptuelle et la dynamique émotionnelle

Qu'est-ce que ce débat au sujet de la nature des émotions implique pour notre compréhension des changements qui caractérisent notre vie émotionnelle? Je parlerai de dynamique émotionnelle pour désigner ce qui se passe quand une personne passe d'un certain état émotionnel à un autre état émotionnel, par exemple de la tristesse à la joie, ou encore de la honte à la fierté¹⁷.

On peut distinguer trois modèles de la dynamique des émotions, correspondant à chacune des théories des émotions discutées ci-dessus :

- 1 *Le modèle des sensations* : La dynamique émotionnelle s'assimile à celle des sensations corporelles;
- 2 *Le modèle des jugements* : La dynamique émotionnelle s'assimile à celle des jugements;
- 3 *Le modèle des perceptions* : La dynamique émotionnelle s'assimile à celle des perceptions.

Le premier modèle correspond à la toute première théorie des émotions que j'ai évoquée, selon laquelle les émotions n'ont rien de cognitif puisqu'elles s'assimilent à des sensations corporelles. Il semble assez clair que ce modèle de la dynamique émotionnelle n'est pas plus plausible que la théorie qui le sous-tend. Le problème est que s'il est compatible avec le fait que l'ingestion de substances psycho-actives peut produire des effets sur nos émotions, ce modèle ne permet pas de rendre compte des aspects cognitifs de la dynamique émotionnelle. Personne ne mettra en

doute, en effet, que nos émotions sont en partie déterminées par nos croyances et nos jugements. Par exemple, la mère qui apprend que son enfant a survécu à un accident d'avion pourra ressentir une émotion de joie après avoir vécu des moments de peur intense, et ce changement sera occasionné par la nouvelle croyance. Or, en général, les sensations corporelles ne semblent guère affectées par nos croyances et nos jugements.

Le second modèle est celui qui découle de la théorie cognitive des émotions. Selon ce modèle, le passage d'une émotion à une autre est comparable au passage d'un jugement à un autre. Passer d'une émotion à une autre, c'est comme changer d'avis. Celui qui parvient à se débarrasser de sa phobie des araignées aura passé de la conviction que les arai-

CAPSULE INFO

Le travail des émotions

Depuis longtemps, nous savons mesurer, gérer et apprécier les aspects physiques et cognitifs du travail : l'effort musculaire, la dextérité, les réflexes, la discrimination perceptuelle, la précision, les connaissances, la mémoire, l'analyse, la prise de décision, la créativité, etc. Plusieurs pensaient que recevoir et gérer la détresse des autres, être fréquemment exposé à la misère humaine constituaient l'aspect émotif du travail.

La performance émotive au travail n'est pas tant de recevoir les émotions de l'autre que de contrôler ses propres émotions; de jouer un personnage de façon convaincante, ne de pas émettre vers l'autre ce qu'on ressent vraiment pour créer une image publique favorable à la poursuite de l'objectif de service. Cette performance émotive du travailleur est un des aspects du professionnalisme. Elle est partie intégrante de son rôle et est valorisée comme telle.

Être aux prises avec des émotions contradictoires, taire ce qu'on pense ou ce qu'on ressent vraiment, vivre une émotion et en démontrer une autre sont des performances qui peuvent s'avérer périlleuses pour l'identité personnelle. D'après plusieurs chercheurs, la dissonance émotive et sa conséquence, l'impression de ne plus être vrai, de ne plus être authentique, sont en lien avec la dépression. Une autre conséquence possible est la fusion des identités personnelle et professionnelle. Le travailleur devient son personnage et n'en décroche plus. Il utilise son habileté à dépersonnaliser ses interactions pour bloquer l'émotion véritable, prioriser le contexte et l'image professionnelle, créer un fossé entre son cœur et sa tâche, s'effacer comme personne réelle. Jusqu'à se perdre de vue... Les sentiments réprimés ou endigués au bénéfice du rôle ne cessent pas d'exister pour autant. Ils peuvent envahir l'horizon émotionnel du travailleur s'il ne trouve pas un exutoire dans ou hors du milieu de travail.

Source : Angelo Soares, Ph. D. conférencier. Compte rendu de Marie-Josée Robitaille, Objectif prévention, ASTASS, Volume 23, numéro 2, 2000.





Figure du canard-lapin de Joseph Jastrow

L'orientation de l'attention visuelle sur l'une ou l'autre partie de la figure est souvent déterminante, car selon où le regard se pose, on verra le lapin ou on verra le canard. Mais les attentes de l'observateur jouent elles aussi un rôle important.

gnées sont dangereuses à celle qu'elles sont inoffensives. Ce modèle semble correspondre le mieux aux thérapies cognitives, comme celle proposée par Aaron Beck¹⁸. En effet, selon Beck, un désordre émotionnel comme la dépression est en réalité un désordre cognitif. La personne dépressive commet des erreurs de raisonnement et entretient un certain nombre de croyances fausses à son propre sujet et au sujet de ses options. Dans la mesure où il se base sur une théorie des émotions qui manque de plausibilité, ce modèle prête le flan à la critique.

Qu'en est-il du modèle impliqué par la théorie perceptuelle des émotions? Selon le troisième

modèle, ce qui se produit quand une psychothérapie réussit, c'est que la perception des valeurs se modifie. Passer de la tristesse à la joie équivaldrait à passer de la perception d'une situation comme triste à la perception de cette situation comme joyeuse, tandis que celui qui se débarrasse d'une phobie des araignées aura appris à percevoir les araignées comme inoffensives.

J'aimerais suggérer qu'une analogie fructueuse pour comprendre la dynamique émotionnelle qui caractérise ce type de dynamique est celle du *gestalt switch*. Considérons un cas fameux de ce phénomène, celui de la figure du canard-lapin de Joseph Jastrow :



Il n'est pas vraiment nécessaire de préciser qu'on peut voir cette figure soit comme un lapin, soit comme un canard. Dans les deux cas, c'est bien la même figure dont il est question, mais l'aspect de la figure que l'on perçoit est distinct. De la même manière, une personne peut voir un événement comme un échec — elle

peut ressentir des émotions négatives, comme la honte — ou elle peut voir cet événement comme la tentative peut-être avortée, mais néanmoins admirable de surmonter un défi, de sorte qu'elle ressentira alors des émotions positives, comme de la fierté. L'idée que j'aimerais avancer est que la personne qui réussit à passer

d'une perception de l'événement comme négatif à une perception de ce même événement comme positif fait l'expérience d'un *gestalt switch* émotionnel¹⁹.

Une fois admis que la dynamique émotionnelle peut comprendre des *gestalt switch*, la question qui se pose, évidemment, est celle de savoir

comment occasionner de tels changements. C'est seulement si l'on peut répondre à cette question qu'il sera possible de fournir une théorie complète de la dynamique émotionnelle. Mon propos ici n'est pas de développer une telle théorie. Ce que j'aimerais plutôt souligner, c'est que le modèle envisagé permet de rendre compte de la variété des méthodes susceptibles d'atteindre l'effet souhaité.

Dans le cas du *gestalt switch* ordinaire, différents facteurs ont une influence²⁰. L'orientation de l'attention visuelle sur l'une ou l'autre partie de la figure est souvent déterminante, car selon où le regard se pose, on verra le lapin ou on verra le canard. Mais les attentes de l'observateur jouent elles aussi un rôle important. Ainsi, celui qui s'attend à voir un lapin, par exemple, verra

plus souvent un lapin qu'un canard. Le contexte dans lequel la figure est présentée aura lui aussi un impact. Si la figure est entourée de représentations non ambiguës de canard, par exemple, on aura plus tendance à voir un canard qu'un lapin. De plus, ce que vous diront d'autres personnes, et tout particulièrement des personnes de confiance, jouera aussi un rôle. Sans se vouloir exhaustive, cette liste montre clairement qu'une grande variété de facteurs est en jeu.

Ce qui me paraît particulièrement intéressant, par conséquent, c'est que le modèle perceptuel de la dynamique émotionnelle n'est pas restrictif. Plutôt que de préconiser une seule et unique méthode thérapeutique, il invite à considérer un ensemble de facteurs et de méthodes susceptibles d'avoir un impact positif sur notre

vie émotionnelle. Rien n'empêche d'admettre dans le cadre de ce modèle que des psychothérapies très différentes, allant des thérapies cognitives à l'art-thérapie en passant par les thérapies comportementales ou les thérapies existentielles, puissent produire des *gestalt switch* émotionnels²¹.

Ce modèle paraîtra peut-être trop inclusif. Au contraire, l'avantage du modèle, je pense, est qu'il permet de mieux conceptualiser la dynamique émotionnelle. Cela devrait permettre de mieux comprendre ce qui est à l'œuvre quand une méthode aboutit à des résultats positifs, mais aussi de voir pourquoi certaines méthodes sont moins efficaces. En bref, le modèle correspondant à la théorie perceptuelle permet de poser les bonnes questions. C'est pourquoi c'est une piste théorique fructueuse.



Conclusion

Le débat philosophique au sujet de la nature des émotions est loin d'être terminé. Celui qui porte sur l'efficacité des psychothérapies ne l'est évidemment pas plus. J'ai tenté ici de faire le lien entre ces débats. Nous avons commencé par voir que ces questions s'insèrent dans une polémique ayant trait à la valeur des émotions, les uns accusant les émotions de toutes sortes de maux, les autres prenant la défense des émotions au point de les considérer, parfois de manière

un peu exagérée, comme essentielles au bon fonctionnement de la raison et nécessaires pour agir de manière prudente, voire pour être moralement admirable. Mon but était, entre autres, de montrer qu'il n'est pas nécessaire d'adopter la théorie cognitive pour revaloriser les émotions. La théorie perceptuelle des émotions est elle aussi à même de rendre compte de l'importance des émotions au sein de nos vies. Les perceptions des valeurs positives et négatives

des choses jouent évidemment un rôle important et souvent bénéfique dans nos vies. Cette théorie permet aussi de rendre compte des conflits qui peuvent opposer nos émotions et nos jugements de valeurs. De plus, et c'est là un atout qui n'a guère été souligné jusqu'ici, la théorie perceptuelle implique un modèle de la dynamique émotionnelle dont on peut espérer qu'il favorise une meilleure compréhension de ces phénomènes complexes. ۞

Le modèle perceptuel de la dynamique émotionnelle n'est pas restrictif. Plutôt que de préconiser une seule et unique méthode thérapeutique, il invite à considérer un ensemble de facteurs et de méthodes susceptibles d'avoir un impact positif sur notre vie émotionnelle.

1 Voir de Sousa 1987 et Damasio 1994. Karen Jones parle d'un nouveau «consensus pro-émotion» (Jones 2008).

2 Il y évidemment aussi des auteurs qui critiquent ce consensus, comme Jon Elster (1999).

3 Voir Descartes 1649; Hume 1739.

4 James 1984.

5 Voir Solomon 1976; Nussbaum 2001. Voir aussi Roberts (2003) pour la thèse selon laquelle les émotions comprennent non pas des jugements, mais des interprétations («construals») évaluatives. Celui qui ressent de la peur interprète l'objet de sa peur comme étant dangereux.

6 Voir Lazarus 1991 et Scherer 2001.

7 On la fait d'ailleurs parfois aussi remonter à Aristote. Voir *Rhétorique*, livre II.

8 Voir Nussbaum 1994. Je reviendrai sur cette question à la fin de ce texte.

9 Voir Tappolet 2000 pour plus de détails.

10 Voir Morreal 1993; Deigh 1994; Griffiths 1997; Tappolet 2000.

11 On admet en général que les représentations conceptuelles doivent pouvoir s'insérer dans des inférences, celui qui juge qu'une chose est dangereuse tout en jugeant que cette chose est une araignée étant capable de juger que cette chose est dangereuse.

12 De tels cas ont été avancés par Rorty (1978) et Greenspan (1988) pour contrer la thèse que les émotions comprennent des jugements évaluatifs. Cf. aussi Deigh (1994, p. 837).

13 L'analogie entre les émotions irrationnelles et les illusions perceptuelles suggère que les émotions sont des systèmes dits «modulaires» au sens de Jerry Fodor, l'auteur de *The Modularity of Mind* (1983). En effet, la modularité implique notamment une résistance à l'égard de l'influence des jugements ou croyances. C'est ce que Fodor appelle «l'encapsulation informationnelle». (Voir Faucher et Tappolet 2008.)

14 Cf. Descartes 1649, art. 45, entre autres. Notons toutefois que cette thèse est rejetée par Sartre (1939) et par Solomon (1976).

15 On pourrait aussi dire que les émotions ne sont pas des perceptions, mais en *comportement*.

16 Voir Tappolet 2000; Prinz 2004 et 2008. Cf. aussi de Sousa 1987 pour la thèse que les émotions sont des «appréhensions» des valeurs.

17 Pour être complet, il faudrait parler plus généralement de dynamique affective et aussi inclure d'autres états affectifs, comme les humeurs. Comparées aux émotions, les humeurs portent sur des objets très généraux. Ainsi, si la peur représente un danger spécifique, l'anxiété correspond à une menace générale, le monde entier étant perçu comme menaçant.

18 Voir Beck 1976 et 1979.

19 Il va sans dire qu'une des choses principales qui occasionne des perceptions différentes est un changement dans l'objet qui est perçu. Si vous substituez un canard réel à la figure de canard-lapin, vous percevrez très probablement un canard. De la même manière, des changements au sein de votre vie – votre mari cesse de vous battre, etc. – auront très probablement une influence sur vos émotions.

20 Notons aussi que certaines personnes sont incapables de voir l'un des deux aspects d'une même figure. On parle alors de *gestalt-blindness*.

21 On pourrait ajouter la *Gestalt Therapy* à cette liste. Mais il convient de souligner que bien que cette approche utilise la notion de *gestalt switch*, elle se distingue du modèle proposé en ce que contrairement à ce modèle, elle préconise un appareil théorique complet ainsi qu'une méthode spécifique pour opérer ces changements. (Voir notamment Simkin et Yontef 1984.)

RÉFÉRENCES

Voir p. 48

La philosophie des émotions et la dynamique émotionnelle

33



Le design émotionnel

Laurent Fanchini

Depuis quelques années déjà, les stratégies marketing se sont étoffées de considérations émotionnelles, afin de communiquer non plus directement avec l'intellect, mais indirectement, par la voie émotionnelle, dans le but d'orienter le comportement du consommateur «à l'insu de son plein gré», dans un sens qui correspond à celui de l'annonceur. Tel est l'objet du «design émotionnel» (*emotional design*).

Les métiers du design s'adressent directement au «cerveau émotionnel» en lui proposant des couleurs, des formes, des touchers... Le «cerveau émotionnel» réagit à ces stimuli et vit cela comme autant d'expériences, alors mises en mémoire. Ce cerveau fonctionne en gérant le passé et en s'adaptant en permanence au présent. On comprend l'importance qu'il revêt vis à vis du design : il interprète les codes établis par les designers.

Pour Donald Norman, professeur d'Informatique, de Psychologie, et de Sciences Cognitives à la Northwestern University et Professeur émérite à l'Université de Californie, San Diego, le design comprend trois principaux aspects : viscéral, comportemental et réflexif. Le **design viscéral** (*visceral design*) a directement trait à l'esthétisme, au plaisir

ressenti à contempler l'apparence des objets. Le **design comportemental** (*behavioral design*) renvoie à l'utilité des objets et à leur facilité d'utilisation. Enfin, le **design réflexif** (*reflective design*) concerne la rationalisation et l'intellectualisation d'un produit, ce qu'il permet de raconter à son sujet (technique, histoire, etc.), ce qu'il apporte à l'image, à la fierté de son propriétaire. C'est donc avec ces trois aspects qu'il est nécessaire de composer lors de la conception de toute chose destinée à être utilisée par un humain.

Les objets, outre leurs caractéristiques fonctionnelles, ont donc aussi une forte charge humaine et affective, qu'ils transmettent principalement par l'intermédiaire de la modalité sensorielle sur laquelle on s'appuie le plus spontanément pour interagir avec le monde; la vue. Ce rapport étroit entre l'émotion et l'image conduit ainsi le sociologue allemand Norbert Bolz à considérer la communication visuelle comme étant imbattable dans la lutte pour l'attention. Pour lui, «une bonne photo allie communication et fascination. Ainsi, la photo se différencie d'autres médias de communication et peut dissimuler sa communication au sein de la perception. Cela rend la communication par l'image moins évidente, et, par conséquent, également moins facilement critiquable que la communication



Les métiers du design s'adressent directement au «cerveau émotionnel» en lui proposant des couleurs, des formes, des touchers... Le «cerveau émotionnel» réagit à ces stimuli et vit cela comme autant d'expériences, alors mises en mémoire.

orale, par exemple. Les bonnes photos ne se contentent pas de communiquer, mais, grâce à leur valeur de fascination, elles protègent en quelque sorte la communication de toute forme de critique».

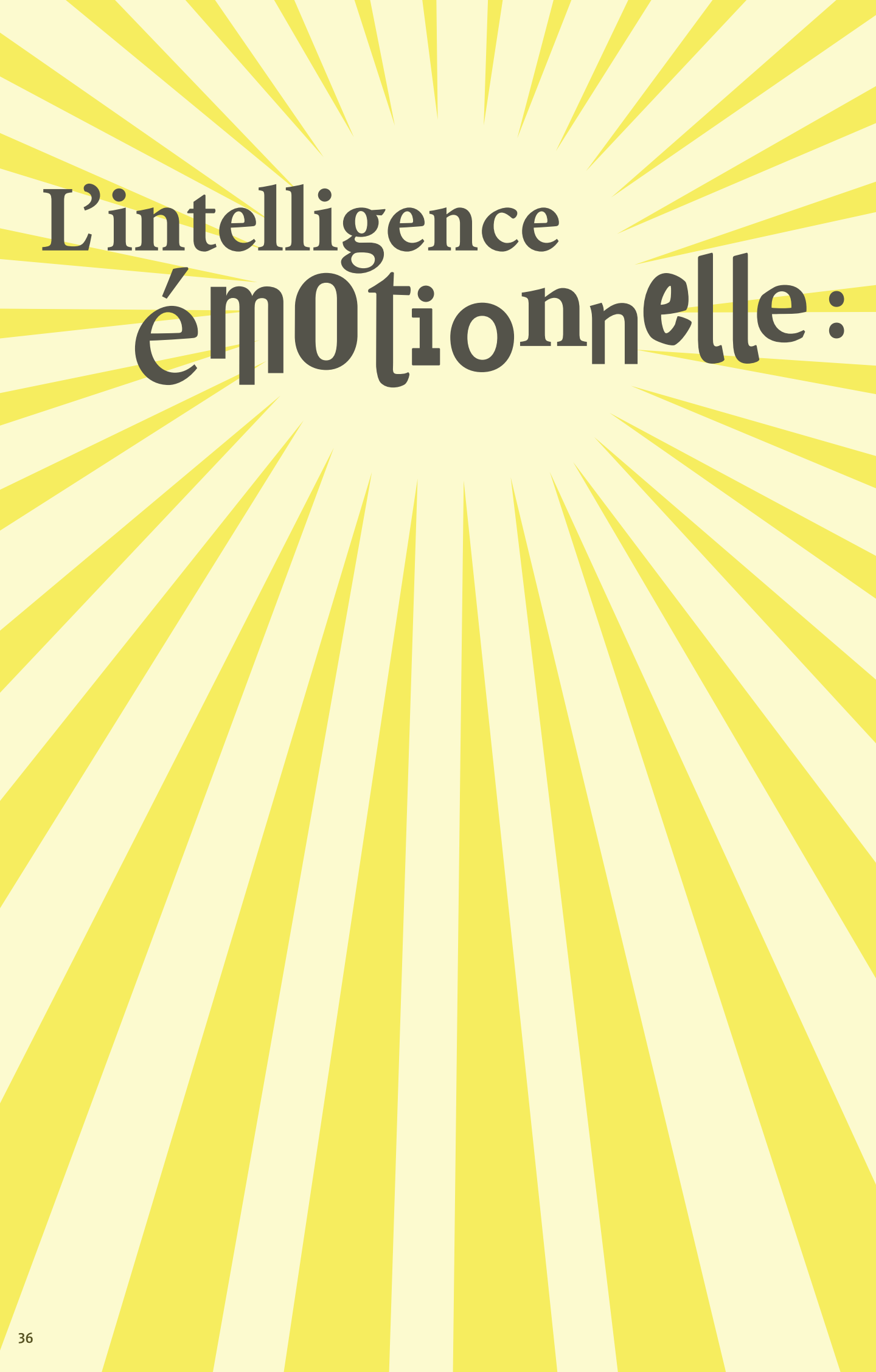
Dans les années 1920, Karl Bühler (psychologue de l'école de Vienne, ayant eu une forte incidence sur Karl Popper) élabore sa théorie du plaisir fonctionnel des sens. Toujours selon Norbert Bolz, «cela signifie, en simplifiant les choses, que nos sens ne nous sont pas donnés uniquement pour survivre, pour traiter des données, mais que nous avons plaisir à les satisfaire. Tout comme nous avons envie de bouger, de regarder ou d'écouter quelque chose, pas seulement parce que cela est instrumentalement judicieux, mais parce que cela fait plaisir.» Anthropologiquement, ce plaisir est donc profondément enraciné dans l'homme.

Un deuxième aspect de ce plaisir fonctionnel des sens est le caractère modulable des sentiments. Vous serez peut-être surpris d'apprendre que les sentiments sont modulables, mais c'est précisément ce qu'atteint la réalité de l'image. Car, dans la monotonie du quotidien, les sentiments de la plupart des gens n'ont plus d'adhérence. Nous avons de grands sentiments mais nous ne pouvons pas les vivre. Et telle est l'explication simple des «médias de masse» : ils offrent justement des clichés

de sentiments, des «soap operas», où nous pouvons inscrire nos sentiments. Et cela réussit, avant toute chose, grâce à de bonnes images prégnantes. Des images qui déclenchent ces stimuli optiques, qui nous conditionnent en quelque sorte. Et notre comportement quotidien peut, en très grande partie, être prodigieusement séduit par des images. Le «design émotionnel» signifie donc qu'il y a des clichés-clés, parmi les images, pour les sentiments. Celui qui l'exprime dans des images est celui qui communique avec le plus de succès. Car, pour les sentiments, la même chose est valable que pour les images : on ne peut pas les renier.

Cependant, on doit noter qu'il existe certaines limites à la portée du design émotionnel... heureusement ! Chaque individu reste son propre producteur de représentations, en fonction de l'activité de son système d'émotions et de sentiments et, en arrière-plan, en fonction d'un maintien satisfaisant de ses équilibres internes. Il n'est donc pas accessible à n'importe quelle pensée ou idée que pourrait lui suggérer la société. Il ne sélectionne, retient et développe que celles correspondant à ses humeurs, celles que, si l'on peut dire, il aurait pu lui-même émettre. ۞

Source : Laurent Fanchini, *Modélisation et raisonnement sur les émotions*. <http://www.limsi.fr>

The background of the entire page is a sunburst pattern. It consists of numerous thin, yellow lines radiating outwards from a central point at the top, creating a starburst or sunburst effect. The lines are of varying lengths and angles, filling the entire frame.

L'intelligence émotionnelle:

un processus créateur à la base de la compassion*

Sheila Mason

Département de philosophie
Université Concordia

*J'aimerais vous dire combien
j'apprécie l'occasion qui
m'est offerte de vous faire
part de ce que je considère
comme l'une des meilleures
réflexions philosophiques
sur la souffrance et l'idéal
de compassion.*

Le rôle du philosophe est d'accompagner et d'encourager le questionnement sur d'importantes dimensions de l'expérience humaine. Les philosophes tentent de prendre du recul et de réfléchir sur ce qui est normalement considéré comme allant de soi dans une société ou dans une institution. Ils constituent ainsi un rappel des possibilités d'excellence oubliées. Comme le dit la philosophe française Michèle Le Doeuff dans son livre *L'étude et le rouet* (Paris, 1989) : « J'ai trouvé assez de plaisir pour considérer que gagner ma vie à lire de la philosophie, à l'enseigner, à en écrire, c'est le plus beau métier du monde ». Pour sa part, le philosophe canadien Louis Marcil Lacoste précise que « nous devons nous mettre en aval d'une idée trop étroite de la rationalité ».

Alors, comment prendre ce recul et acquérir cette nouvelle perspective sur les normes et les catégories mentales déjà existantes? Ce n'est pas un exercice facile, étant donné qu'aucun système de pensée ne peut englober la richesse, la profondeur et la fluidité de l'expérience humaine. Cependant, lorsque les catégories mentales limitent au point de trop exclure ce qui est important dans la vie, il arrive des « étincelles » qui viennent nous rappeler qu'il est temps de repenser ce que nous considérons comme acquis.

* Ce texte est l'allocution d'une conférence prononcée en 2002, dans le cadre du colloque « L'angoisse du bonheur... l'interdit de la souffrance! » et publiés dans le bulletin de l'ACSM-Montréal, Équilibre en tête, volume 17, numéro 1.

Même si notre civilisation a atteint un degré de maîtrise et de contrôle inimaginable pour nos prédécesseurs ainsi que pour nous-mêmes, l'expérience humaine n'en est pas moins remplie de surprises et renferme probablement plus de ces étincelles résultant de collisions et de ruptures que nous pouvons en prendre. Si une plus grande attention était portée aux remous de l'expérience vécue, nous pourrions développer des manières de comprendre plus complètes et plus englobantes ainsi qu'une plus grande créativité dans nos réponses face à la souffrance.

Je souhaite vous présenter une idée, une notion avec laquelle penser l'interdit de la souffrance : l'intelligence émotionnelle. Chaque fois que nous sommes en présence de la souffrance, nous pouvons nous demander comment une personne vraiment intelligente, une personne intelligente émotionnellement, répondrait. Mon but est de fournir un portrait vivant de ce que serait une telle personne.

L'idée de l'intelligence émotionnelle constitue une notion très utile lorsque nous sommes confrontés à la souffrance parce qu'elle remet à leur place les émotions; elle les récupère du bannissement dont elles sont victimes par ceux qui considèrent qu'être rationnel, c'est supprimer toute émotion. Les institutions ont besoin de règles claires et de codes de conduite afin de fonctionner. Cependant, les classifications et les codes sculptent les attitudes que nous adoptons face aux individus auxquels nous avons affaire. Les classifications nous semblent rationnelles parce qu'elles organisent la diversité en catégories mentales avec lesquelles nous pouvons travailler. Le prix à payer pour cette organisation et cette classification est l'élimination de l'unique, du créatif et de l'individu. En effet, ce sont des individus uniques qui souffrent et une réponse créatrice à la souffrance est notre meilleure chance. Trop souvent, nous sommes confrontés à la



Suggestion *de lecture*



L'intelligence émotionnelle

Daniel Goleman

Editions Robert Laffont, 1997

Notre destin est-il inscrit dans notre Q.I. ? Non, car la conception traditionnelle de l'intelligence néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles. Certains individus au Q.I. élevé échouent alors que d'autres, au Q.I. plus modeste, réussissent haut la main, car il existe une autre forme d'intelligence, l'intelligence émotionnelle, que l'on peut stimuler et développer, et cela dès l'enfance.

Maîtrise de soi, persévérance, motivation, respect d'autrui, sont autant de qualités qui permettent de réussir. À l'inverse, une intelligence émotionnelle déficiente provoque instabilité affective, problèmes professionnels et médicaux.

Un passionnant voyage au pays des émotions, pour découvrir et exploiter en nous toute une palette de sentiments inexplorés.



conception que la raison, la logique et la technologie nécessitent l'exclusion de l'émotion; à l'idée qu'être rationnel, c'est être libéré de l'influence des émotions et que raison et émotion sont deux catégories distinctes et opposées. Cependant, la souffrance n'arrive pas sans l'émotion. L'intelligence émotionnelle est nécessaire afin de pouvoir reconnaître et répondre à la grande variété d'émotions impliquées par les diverses formes de souffrance. Si le modèle de la rationalité est erroné, une très riche capacité de compréhension se trouve éclipsée et on ouvre la porte à un éventail de réponses inhumaines.

J'amènerai deux perspectives à cette discussion : tout d'abord, une théorie morale provenant de la pensée d'Aristote et connue sous le nom d'éthique des vertus et par la suite, mon expérience d'un traitement intensif de six mois pour un cancer du sein,

période pendant laquelle j'ai amplement souffert et où j'ai eu l'occasion d'observer la variété de réactions des gens face à ma souffrance, incluant la diversité de mes propres réponses.

L'éthique des vertus affirme l'importance de trouver la balance entre les extrêmes dans chaque situation particulière. Ce fut de recevoir des réponses émotionnellement intelligentes qui a renouvelé mon intérêt pour l'éthique des vertus et ma passion pour la philosophie.

Dans le cas de la souffrance, l'idéal est de trouver la balance entre le déni et l'évitement d'un côté et la réaction excessive de l'autre. Cependant, il n'existe ni formule, ni code à suivre afin d'y arriver. À la place d'abstraites principes rationnels, nous avons besoin d'un savoir « narratif ». Savoir ce que l'individu ressent et pense d'une situation donnée et comprendre en quoi cela nous

Les classifications nous semblent rationnelles parce qu'elles organisent la diversité en catégories mentales avec lesquelles nous pouvons travailler. Le prix à payer pour cette organisation et cette classification est l'élimination de l'unique, du créatif et de l'individu.

rejoint permet de répondre d'une manière appropriée. Comment la personne qui souffre interprète-t-elle ce qui lui arrive? Quels sont les éléments qu'elle perçoit et ceux qu'elle omet de percevoir? L'information dont nous avons besoin dépend de «l'expérience présente dans la salle». Et comme nous le verrons, tout ceci nécessite l'intelligence émotionnelle, une écoute lente et attentive afin de saisir «l'expérience présente dans la salle».

Cette conférence regorge de questions implicites qui peuvent être abordées par l'entremise de cette seule idée, l'idée de l'intelligence émotionnelle. Quelques-unes de ces questions sont :

- **Pourquoi est-il important d'être conscient de la souffrance?**
- **Qu'est-ce que ça veut dire être conscient de la souffrance?**
- **Quelles sont les attitudes à adopter face à la souffrance?**
- **Pourquoi ne devrions-nous pas tenter de nous débarrasser de toutes les formes de souffrance le plus vite possible?**
- **Si nous ouvrons la porte à une conscience plus aiguë de la souffrance, ne courons-nous pas le risque de cultiver une tolérance excessive ou une indifférence face à celle-ci?**

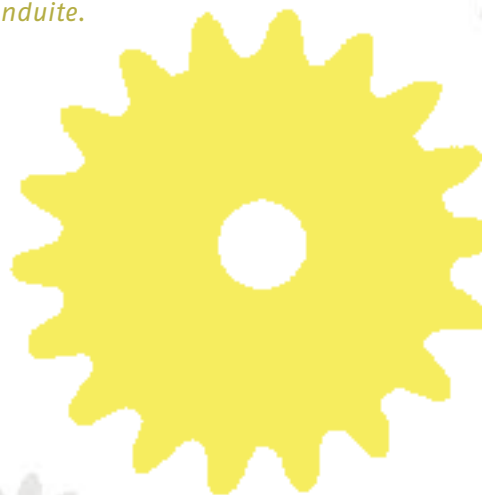
Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle?

C'est l'ouverture d'esprit que vous connaissez tous, suite à vos expériences comme professionnels dans le domaine de la santé mentale. Une ouverture d'esprit qui est trop souvent supprimée dans nos institutions construites sur un modèle de pensée tout à fait différent : catégorique et catégorisant, utilitaire, rationalisé. La mentalité institutionnelle doit mettre la priorité sur l'efficacité et la constance. L'intelligence émotionnelle, quant à elle, échappe aux catégorisations générales et établies de l'institution et accentue l'attention accordée au particulier, à l'individu, à l'unique et au personnel. L'intelligence émotionnelle est créatrice, imprévisible et ne peut être emprisonnée dans un algorithme, un ensemble de règles ou un code de conduite. De plus, elle peut être développée. C'est ainsi que nous avons quelques fois besoin de nous faire rappeler, comme le fait cette conférence, cette autre dimension de l'intelligence humaine qui, contrairement à la puissance de l'intelligence scientifique, technologique et bureaucratique, nous semble souvent éphémère, vague et intangible.

L'expression intelligence émotionnelle fut inventée par Daniel Goleman dans son livre *Emotional Intelligence*. Ce livre est le résultat de la rencontre entre Goleman et Howard Gardner, psychologue à la Harvard School of Education. Gardner a développé la théorie des intelligences multiples dans son livre *Frames of mind : the Theory of Multiple Intelligence* (NY, 1983). Par la suite, ce livre fut l'inspiration d'un projet éducatif appelé *Project Spectrum* à l'Université Tufts. Celui-ci s'inscrivait dans un programme d'éducation qui mettait la priorité sur le développement de multiples types d'intelligence. Gardner a identifié sept types d'intelligence sur plus d'une vingtaine possibles :

- **L'intelligence linguistique**
- **L'intelligence musicale**
- **L'intelligence logico-mathématique**
- **L'intelligence spatiale**
- **L'intelligence corporelle et kinesthésique**
- **L'intelligence interpersonnelle**
- **L'intelligence intra personnelle**

L'intelligence émotionnelle, quant à elle, échappe aux catégorisations générales et établies de l'institution et accentue l'attention accordée au particulier, à l'individu, à l'unique et au personnel. L'intelligence émotionnelle est créatrice, imprévisible et ne peut être emprisonnée dans un algorithme, un ensemble de règles ou un code de conduite.



Travail émotif : satisfaction ou épuisement professionnel ?

La recherche appuie la notion voulant que le travail émotif ne nuit pas de façon uniforme. Certaines personnes dont l'emploi implique beaucoup de travail émotif peuvent réellement connaître des niveaux plus élevés de satisfaction et de réalisation de soi et être moins enclines à l'épuisement professionnel¹, phénomènes qui peuvent être expliqués par le type d'emploi ou le caractère de la personne. Le seul fait de manifester ou d'amplifier des émotions positives favorise la satisfaction professionnelle.² Certaines caractéristiques personnelles sont également susceptibles de modifier notre

perception du travail émotif. C'est pourquoi, dans le cas des personnes qui sont davantage conscientes de leurs émotions et qui s'adaptent plus facilement sur le plan émotif, il n'existe aucune relation entre leur travail émotif et leurs problèmes de santé.³ Enfin, le travail émotif peut simplement être fort enrichissant pour celui qui l'accomplit.⁴ Somme toute, le travail émotif n'a pas à être mauvais en soi. Toutefois, la moyenne des gens qui occupent un emploi à vocation sociale ou qui demande un travail émotif considérable ont tendance à souffrir davantage d'épuisement professionnel.

1 C. M. Brotheridge et A. A. Grandey, « Emotional Labor and Burnout : Comparing Two Perspectives of "People Work" », *Journal of Vocational Behavior*, vol. 60, 2002.

2 S. Coté et L. M. Morgan, « A Longitudinal Analysis of the Association between Emotion Regulation, Job Satisfaction, and Intentions to Quit », *Journal of Organizational Behavior*, vol. 23, 2002, W. J. Zerbe, « Emotional Dissonance and Employee Well-Being », in *Emotions in the Workplace : Research, Theory, and Practice*, N. M. Ashkanasy, C. E. J. Hartel et W. J. Zerbe (réd.), Westport, Conn., États-Unis, Quorum Books, 2000.

3 J. Schaubroeck et J. R. Jones, « Antecedents of Workplace Emotional Labor Dimensions and Moderators of Their Effects on Physical Symptoms », *Journal of Organizational Behavior*, vol. 21, 2000.

4 M. B. Tolich, « Alienating and Liberating Emotions at Work : Supermarket Clerks' Performance of Customer Service », *Journal of Contemporary Ethnography*, vol. 22, 1993.

Source : Ursula Hess, professeur, Université du Québec à Montréal, Fellow, CIRANO (Juillet 2003) <http://www.cirano.qc.ca>



L'intelligence interpersonnelle se rapporte à la conscience et à la compréhension que nous avons de l'expérience des autres, alors que l'intelligence intra personnelle concerne la connaissance de nous-mêmes, la connaissance que chacun possède de ses sentiments, de ses émotions et de ses attitudes.

Les deux dernières formes d'intelligence furent celles qui intéressèrent Goleman qui les réunit sous le titre (intelligence émotionnelle). L'intelligence interpersonnelle se rapporte à la conscience et à la compréhension que nous avons de l'expérience des autres, alors que l'intelligence intra personnelle concerne la connaissance de nous-mêmes, la connaissance que chacun possède de ses sentiments, de ses émotions et de ses attitudes.

Selon Gardner, « moins une personne comprend ses sentiments, plus elle en devient la proie. Moins elle comprend les sentiments, les réactions et les comportements des autres, plus elle risque d'interagir d'une manière inappropriée avec eux. »

On peut contraster l'intelligence émotionnelle avec une extrême et relativement rare condition de « alexithemia émotionnelle ». Éthymologiquement, « a » veut dire « sans », « lexis » se rapporte à « mots » et « thymos » à « émotions ». Goleman illustre cette condition par la description de celle d'un brillant chirurgien qu'il qualifie d'« homme sans émotion ».

Cette description, bien qu'extrême, possède un intérêt certain dans une société comme la nôtre qui est grandement influencée par l'idéal philosophique d'une

rationalité excluant toute émotion de la raison et tentant de naviguer le fleuve de la vie sur la base de la raison pure.

Platon et Kant, deux philosophes extrêmement influents dans notre société, ont considéré les émotions comme des obstacles à la pensée rationnelle. De plus, plusieurs de nos modèles de prise de décision dans les sciences sociales reposent sur cette notion. « L'homme sans émotion » pouvait discourir éloquentement des sciences et des arts, mais il restait « vide émotionnellement », « complètement insensible à toute démonstration d'émotions ». Puis, lors d'une thérapie conju-



gale, il apparut que cet homme préférait ne pas parler d'émotion parce qu'il n'avait aucune idée de ce que ses propres émotions pouvaient être, il semblait ne pas en ressentir et n'avait pas le vocabulaire pour en parler.

Ne possédant pas le vocabulaire pour décrire les émotions, les leurs et celles des autres, de telles personnes éprouvent de la difficulté à distinguer les émotions des sensations corporelles. Elles peuvent parler de palpitations, de sueurs, de vertiges, mais ne pas savoir qu'il s'agit d'anxiété. Les émotions pour elles sont déroutantes et accablantes.

Dans certaines circonstances, nous souffrons tous de lacunes au niveau de l'intelligence émotionnelle et agissons comme étant émotionnellement illettrés. Il existe trois attitudes pouvant signaler la présence d'illettrisme émotionnel :

- **Éviter ou ignorer entièrement des émotions dans des situations particulières**
- **Déformer ou mal interpréter des émotions**
- **Avoir du mépris pour des émotions**

L'intelligence émotionnelle, quant à elle, implique « la capacité à

prendre son temps afin de mieux comprendre et à définir de façon mutuelle » ainsi que la nécessité d'être prudent afin d'éviter la supercherie des vérités normalisées. Cependant, une fois que notre esprit s'ouvre à la présence des émotions, il s'ouvre également à la présence de la souffrance. Il est impossible de demeurer émotionnellement intelligent dans une situation où nous choisissons uniquement les émotions réconfortantes que les gens éprouvent. Nous devons être prêts à souffrir de l'appréhension de la souffrance. Tel est le chemin à prendre afin d'acquérir les multiples atouts de

CAPSULE INFO

Définition de l'intelligence émotionnelle

1. La connaissance des émotions

La conscience de soi —le fait de pouvoir identifier ses émotions— est la clé de voûte de l'intelligence émotionnelle. Cette capacité est essentielle à la compréhension de soi et à l'intuition psychologique. Quiconque est aveugle à ce qu'il ressent est à la merci de ses sentiments. Par contre, les personnes qui en sont capables conduisent mieux leur vie et perçoivent plus clairement les répercussions intimes de leurs décisions personnelles, qu'il s'agisse du choix d'un conjoint ou d'un métier.

2. La maîtrise de ses émotions

La capacité d'adapter ses sentiments à chaque situation dépend de la conscience de soi. Les personnes qui n'ont pas cette aptitude psychologique fondamentale sont en lutte constante contre des sentiments pénibles.

3. L'automotivation

Le contrôle de ses émotions —le fait d'être capable de remettre à plus tard la satisfaction de ses désirs et de réprimer ses pulsions— est la base de tout accomplissement. Les gens qui possèdent cette aptitude sont en général extrêmement productifs et efficaces dans tout ce qu'ils entreprennent.

4. La perception des émotions d'autrui

L'empathie, une autre faculté fondée sur la conscience de soi, constitue l'élément fondamental de l'intelligence interpersonnelle. Les personnes empathiques sont plus réceptives aux signaux subtils qui indiquent les besoins et les désirs des autres.

5. La maîtrise des relations humaines

Savoir entretenir de bonnes relations avec les autres, c'est en grande partie savoir gérer leurs émotions. Les personnes qui savent se rendre populaires, qui savent diriger et conduire efficacement leurs relations avec autrui les possèdent au plus haut point.

Source : Goleman, Daniel. *L'intelligence émotionnelle*, Éditions Robert Laffont, Paris, 1997.

l'intelligence émotionnelle, incluant entre autres :

- **une meilleure capacité à reconnaître et à nommer ses propres émotions**
- **une meilleure compréhension des différentes raisons que cachent nos émotions**
- **une reconnaissance de la différence entre ressentir et agir**
- **une meilleure gestion de la frustration et de la colère**
- **plus d'habilités à exprimer adéquatement ses sentiments négatifs**
- **moins d'agressivité et de comportements destructeurs**
- **moins de solitude**
- **plus de faculté à capter les perspectives d'autrui**
- **une empathie et une sensibilité accrues vis-à-vis les sentiments d'autrui**
- **une faculté accrue à comprendre les relations humaines**
- **une meilleure capacité à résoudre les problèmes dans des situations de conflits**
- **plus d'intérêt et de considération (Goleman, 283-4)**

Si nous sommes trop absorbés par le mode de pensée rationnelle, scientifique, il est probable que nous ne reconnaissons pas le besoin de cultiver une intelligence émotionnelle, obsédés par la conception des émotions comme des irrutions irrationnelles dont il faut se méfier dans une vie menée par la raison. Cependant, une nouvelle compréhension du rôle des émotions pénètre graduellement

le domaine de la philosophie morale où prédominent les théories de Kant, l'utilitarisme, la théorie déontologique et le contractualisme : théories accentuant la raison et excluant l'émotion. D'un point de vue rationaliste, l'émotion semble désordonnée, dérangeante, imprévisible et embarrassante.

En cultivant l'intelligence émotionnelle, nous serons beaucoup plus aptes à découvrir la

bonne attitude à adopter face à la souffrance, à trouver l'équilibre entre le déni et la réaction excessive. L'intelligence émotionnelle n'entraîne pas de conséquences chaotiques. Comme Aristote l'a constaté, il est question de discerner les subtilités de l'expérience spécifique des individus et d'y trouver la réponse appropriée : apprendre à répondre de la bonne façon, au bon moment, pour les bonnes raisons et de façon juste. Pour Aristote, nous apprenons tout au long de notre vie à cultiver les émotions appropriées à chaque situation et à être profondément voués à des formes particulières du bien.

J'aimerais maintenant continuer à élaborer sur l'idée qu'il existe souvent (toujours?) des désaccords émotionnels importants, mais subtils, concernant la souffrance. L'échec de la reconnaissance de ces désaccords émotionnels nous dépossède de la faculté à réagir de façon appropriée à la situation. J'aimerais maintenant vous proposer un court récit que m'a présenté, il y a quelques années, une étudiante d'une de mes classes d'éthique qui était infirmière aux soins intensifs dans un hôpital pour enfants.

CAPSULE INFO

Les six émotions de base

Pour Paul Ekman, psychologue pionnier de l'étude des émotions et expressions faciales, il existe des catégories universelles d'émotions, associées de façon univoque à des expressions faciales. Ce qui lui permet de définir la joie, la tristesse, la peur, la colère, la surprise et le dégoût comme étant les six émotions de base. Pour ce faire, Ekman et Frisen ont mis au point un ensemble de photographies testées auprès de grandes populations de différentes cultures et ont élaborés un outil de codage des expressions faciales en terme de label émotionnel : le FACS (Facial Action Coding System).

Expression des six émotions de bases d'Ekman : **colère, peur, surprise, dégoût, joie, tristesse.**



Source : Laurent Fanchini, *Modélisation et raisonnement sur les émotions*, <http://www.limsi.fr>
Image www.clownlink.com

L'histoire de Mary McQuillan

J'ai admis aux soins intensifs une petite fille très malade, très émaciée et pas tellement jolie. En dépit de son état de santé (il ne lui restait plus qu'un petit poumon en bon état), elle criait d'une voix très perçante qui causait des migraines à quelques uns de mes collègues et intimidait même les médecins. Elle avait aussi des dents très acérées, qu'elle savait utiliser très efficacement.

Au cours de plusieurs hospitalisations subséquentes, Évangéline et moi avons développé une amitié très spéciale, et nous avons appris à nous connaître et à nous faire confiance. J'étais souvent la seule personne à qui elle permettait d'approcher. Ceci étant rendu en partie possible grâce à notre lecture du *Petit Prince*. Nous relisions souvent cet épisode où le petit prince apprivoise le renard.

Un jour, alors que j'étais assise de l'autre côté de la pièce, silencieuse, elle annonça à sa mère qui entra dans la pièce, tout comme le petit prince l'avait fait « Shhht, Mary m'apprivoise. Bientôt, je devrais être moins sauvage. »

Chaque hospitalisation était longue et douloureuse pour Évangéline et chaque fois elle subissait des traitements qui l'endommageaient davantage. Ses maladies prolongées avaient rendu problématique l'administration d'antibiotiques par intraveineuse et l'alimentation parentérale.

Plus je la connaissais, plus je développais une grande admiration pour la force, la foi et l'intégrité de chacun des membres de sa famille, des fermiers qui faisaient la culture biologique.

Je me souviens d'un rapport écrit par un de mes collègues qui disait : « la famille est étrange, l'enfant mord, alors faites attention et demeurez à l'écart si vous pouvez ». Et je me rappelle de m'être dit que cette personne n'avait aucune idée de qui était Évangéline et, qu'en restant à l'écart, n'avait aucun désir de le savoir. Quel dommage !

Au cours d'une de ses hospitalisations, après que 7 personnes eurent, sans succès, essayé 23 fois d'implanter une intraveineuse, on m'appela à la maison pour me demander de venir. Évangéline était complètement hystérique

et criait : « Aide-moi Mary, ils sont en train de me tuer. Dis-leur que je ne suis pas un lapin, que je suis une petite fille. »

Lorsque j'ai pu lui dire au téléphone que je serais bientôt là, elle cessa de pleurer. À mon arrivée, elle m'annonça, très à propos, qu'ils l'avaient retenue au lit, bien qu'elle ait promis de ne pas bouger, et qu'ainsi, elle les avait mordus. Nous avons fait un rituel, qui avait été établi au cours d'une de ses premières hospitalisations, alors que nous avions longuement parlé des choses qui, pour chacune de nous, étaient négociables et de celles qui ne l'étaient pas (qui devaient simplement être ainsi).

Elle savait que je devais faire l'intraveineuse. Je savais qu'elle devait crier. Elle promit qu'elle ne bougerait pas, si je promettais que personne n'essayerait de l'immobiliser. Elle promit aussi qu'elle allait mordre si on essayait de l'immobiliser. Elle ajouta aussi que si je chantais sa chanson, elle accepterait de s'excuser par la suite. À ce moment, deux gardes de sécurité vinrent pour aider à la maintenir. Lorsque je leur ai demandé de quitter la pièce, Évangéline leur sourit gentiment, très fière d'elle. Ils sont sortis en riant et en disant qu'ils seraient à l'extérieur et disponibles pour m'aider à la contenir. Mais Évangéline et moi savions et nous nous comprenions. Elle a dit : « Je vais crier tu sais ». « Oui je sais Évangéline, mais promets-moi seulement de ne pas bouger ton bras ». « Oui, je te promets mais seulement si tu chantes ma chanson ». « Oui, je te promets Évangéline ».

Si on avait pu regarder dans la pièce, on aurait vu une petite fille hurler du haut de son seul et unique poumon, tenant son bras absolument immobile et une infirmière en sueur, introduisant l'intraveineuse et chantant « Jésus m'aime ». Au cours de cet événement, qui m'a fait dresser les cheveux sur la tête, je chuchotais ma propre prière : « Mon Dieu, ne me laisse pas, aide-moi à l'avoir du premier coup ». Lorsque j'ai eu terminé, elle sourit et dit : « Merci, je suis désolée d'avoir crié si fort ». Je dois admettre que j'ai quitté la pièce plutôt fière de moi. J'ai fait un grand sourire aux gardes de sécurité qui avaient l'air tout à fait étonnés.

Analyse de l'histoire de Mary McQuillan : l'intelligence émotionnelle dans un contexte institutionnel

Le récit constitue l'un des meilleurs véhicules pour exprimer l'intelligence émotionnelle. Dans celui-ci, nous avons une histoire à l'intérieur d'une histoire, ainsi que plusieurs histoires périphériques non dites chevauchant la principale. Nous pouvons comparer ces récits explicites et implicites selon l'intelligence émotionnelle qu'ils manifestent ou échouent à manifester. Une fois que notre recherche est cadrée comme étant une investigation d'histoires, nous réalisons que le problème n'est pas de blâmer les autres pour leur échec. Nous ne pouvons faire porter le blâme avant d'avoir entendu leurs histoires et nous pouvons assurément affirmer que chaque individu impliqué aura une quelconque histoire à raconter sur cet incident. Ce sur quoi cette conférence nous invite à réfléchir est si oui ou non nos institutions nous fournissent suffisamment d'espace pour raconter nos histoires de souffrance pour

qu'ainsi nous puissions collaborer à développer des réponses émotionnellement intelligentes; réponses qui seront la balance entre une insuffisance et un trop-plein d'émotions, réponses qui démontreront «une conscience sensible (fine awareness) et un riche sens des responsabilités».

Dans cette histoire, nous observons les éléments d'une attitude intelligente et émotive envers la souffrance. Cela nous invite à percevoir plus clairement le contraste entre la pensée institutionnelle et l'intelligence émotionnelle. La pensée institutionnelle tend à s'appuyer sur des classifications applicables de façon générale ainsi que sur l'application de règles, de procédures. Elle tend à réduire ou à éliminer toute information concernant ce qui est pertinent relativement aux individus dans la situation, à «l'expérience présente dans la salle». L'intelligence émotionnelle est essentielle afin

de percevoir l'inattendu, le créatif, l'imprévisible. Cela implique le risque, le doute, la possibilité de l'échec ainsi que la construction mutuelle (co-construction) du sens dans l'incertitude. Mais la co-construction du sens requiert un certain degré d'engagement émotionnel. Rien de tout ceci ne peut être codifié et tout cela introduit le risque du chaos et du désordre que les institutions sont censées contrôler. Ainsi, le rôle des individus au sein des institutions est de balancer ces éléments : l'imprévisible et le spontané avec le prévisible et le planifié, l'humour et la créativité avec le sérieux et la structuré. Dans le récit de Mary McQuillan, nous constatons la reconnaissance de la détresse psychologique d'Évangeline, courageuse enfant de grandes souffrances, retenue contre sa volonté. Nous observons une admiration, un respect et une reconnaissance de la souffrance de l'enfant. Rien de ceci ne peut coller à la description de tâches d'un emploi, pas plus que lire le *Petit Prince*, être assis tranquille-

Suggestion de lecture

SPINOZA AVAIT RAISON
JOIE ET TRISTESSE.
LE CERVEAU DES ÉMOTIONS



Spinoza avait raison
Joie et tristesse, le cerveau des émotions

Antonio-R Damasio
Éditions Odile Jacobs, 2004

Qu'est-ce qu'une émotion, un sentiment? La joie et la tristesse, en particulier, sont les clés de notre survie et de notre bien-être. Non seulement les processus qui les expliquent préservent la vie en nous, mais ce sont elles qui nous motivent et nous aident à produire nos créations les plus admirables —l'art, bien sûr, mais aussi les comportements éthiques, le droit, l'organisation de la société.

Descartes a instauré la grande coupure entre le corps et l'esprit; Spinoza, à la même époque, les a réunis et, surtout, a su voir dans les émotions le fondement même de la survie et de la culture humaines. D'où ce voyage accompli par un scientifique pionnier afin de redécouvrir le génie visionnaire de l'*Éthique*. Car c'est Spinoza qui préfigure le mieux ce que doit être pour Antonio R. Damasio la neurobiologie moderne de l'émotion, du sentiment et du comportement social. C'est lui qui fournit ainsi les concepts et les perspectives nécessaires au progrès de notre connaissance de nous-mêmes.

ment près du lit ou inventer des métaphores partagées comme des stratégies. Il reste cependant que ces éléments pourraient constituer de bons rappels de la possibilité d'autres réponses créatives s'appliquant à d'autres personnes dans d'autres situations. Le jeu, l'humour, la créativité tout comme la tristesse, la compassion et l'enthousiasme ne peuvent être prescrits parce qu'ils proviennent d'une autre partie de l'âme.

S'opposant à l'idéal d'une réflexion détachée sur des principes universels abstraits, plusieurs philosophes ont fait valoir l'importance de cultiver notre imagination morale, notre habileté à voir les autres avec une intelligence émotionnelle, intelligence ouverte aux émotions, qui les respecte comme source de sagesse. Ce type d'approche rend moins nécessaire toute procédure formelle de la décision s'inspi-

rant de la rationalité scientifique, puisque dans une approche basée sur la sollicitude (intérêt réel dans l'expérience émotionnelle, la sienne ou celle des autres) les gens sont plus susceptibles de bien réagir [Baier 1993, Nussbaum 1990, Mason, 1997, Mason 1998, Bowden 1997, Murdoch 1970, Noddings 1984 et Little, 1995]. La sollicitude est un état ou une attitude où nous manifestons un intérêt ou une inclination pour quelqu'un ou pour quelque chose et, quand nous le ressentons profondément, nous sommes comme remplis de la réalité qui est l'objet de notre sollicitude [Noddings, 1984, 9]. Certaines vérités ne peuvent être appréhendées qu'à partir d'un engagement affectif [Little, 1995, 118]. Même dans le cas où nous souhaitons appliquer un principe moral à une situation donnée, il est nécessaire que nous maîtrisons bien les principales ca-

ractéristiques de cette situation. Une telle maîtrise demande une attention particulière aux interprétations que font les individus de leur expérience d'une situation donnée. «Il y a un nombre indéterminé de choses qui peuvent être moralement pertinentes dans une situation donnée.» [Little, 1995, 122]. Mais nous ne pouvons pas savoir à l'avance où porter notre attention puisqu'il n'existe pas de liste d'épicerie des principales caractéristiques morales inhérentes aux diverses situations que l'on pourrait utiliser *a priori*. Dans les situations morales, nous ne pouvons nous borner à promouvoir des principes ou des idéaux moraux car nous devons porter une attention toute particulière aux personnes mêmes [Little, 1995, 123]. ❧

RÉFÉRENCES

Voir p. 48

CAPSULE INFO

Lignes d'écoute et d'information

Il existe dans la grande région de Montréal diverses lignes d'écoute téléphoniques qui offrent du soutien et de l'information aux personnes vivant une détresse psychologique ou ayant besoin de se confier. Ces services gratuits et confidentiels sont offerts par des bénévoles et des professionnels de la santé. Ils sont en mesure d'orienter la personne vers les ressources appropriées, selon ses besoins.

Centre d'écoute et d'intervention

Face à face

514 934-4546

Lun. au ven., de 9h à 17h

Centre d'écoute et de référence

Halte-Ami

514 987-8509

Lun. au ven., de 9h à 18h

Centre d'écoute et de référence

Multi-Écoute

514 737-3604

Lun. au jeu., de 9h à 12h et de 13h à 17h

Centre d'écoute Le Havre

514 982-0333

Lun. au ven., de 9h à 17h

Tel-Aide

514 935-1101

24/7

Tel-Écoute

514 493-4484

7 jours semaine, de 10 h à 22h

Déprimés anonymes

514 278-2130

Tous les jours, de 8h à minuit

Tel-Aînés

514 353-2463

7 jours semaine, de 10 h à 22h

Ligne info-Abus aux Aînés

514 489-2287/1 888 489-2287

Lun. au ven., de 9h à 12h et 13h à 17h

Tel-Jeunes

514 288-2266/1 800 263-2266
24/7

La Ligne Parents

514 288-5555/1 800 361-5085
24/7

Éducation Coup-de-Fil

514 525-2573

Lun. au ven., de 9h à 16h;
Merc. et jeu., de 18h30 à 21h

Drogue : Aide et référence

514 527-2626/1 800 265-2626
24/7

Jeu : Aide et référence

514 527-0140/1 800 461-0140
24/7

S.O.S. Violence Conjugale

514 873-9010/1 800 363-9010
24/7

Gai Écoute

514 866-0103/1 888 505-1010
7 jours semaine, de 11h à 3h

Grossesse-Secours

514 271-0554

Lun. au ven., de 9h à 21h

Entraide pour hommes de Mtl

514-355-8300

Mar. au jeu., de 12h à 21h;
Ven. et sam., de 10h à 16h

Suicide Action Montréal

514 723-4000/1 866 277-3553
24/7

Centre de référence du Grand Montréal

514 527-1375

Lun. au ven., de 8h15 à 16h30

Références

LA PHILOSOPHIE DES ÉMOTIONS ET LA DYNAMIQUE ÉMOTIONNELLE

Christine Tappolet

(PAGE 18)

Beck, Aaron T., *Cognitive Theory and the Emotional Disorders*, New York, Meridian, 1976.

Beck, Aaron T., *Cognitive Theory of Depression*, New York, Guilford Press, 1979.

Damasio, Antonio, *Descartes' Error : Emotion, Reason and the Human Brain*, New York, NY, Gossett/Putnam, 1994.

de Sousa, Ronald, *The Rationality of Emotion*, Cambridge, Mass., The MIT Press, 1987.

Deigh, John, «Cognitivism in the Theory of Emotions», *Ethics*, vol. 104, pp. 824-854.

Descartes, René, *Les passions de l'âme*, Paris, Gallimard, 1988, 1ère éd. 1649.

Elster, Jon, *Alchemies of the Mind. Rationality and the Emotions*, Cambridge, Cambridge University Press, 1999.

Faucher, Luc et Christine Tappolet (dir.), *The Modularity of Emotions*, Supp. Volume du *Canadian Journal of Philosophy*, 2008.

Fodor, Jerry, *The Modularity of Mind*, Cambridge, Mass., MIT Press.

Griffiths, Paul E., *What Emotions Really Are*, Chicago, Chicago University Press, 1997.

Hume, David, *A Treatise of Human Nature*, ed. L. A. Selby-Biggy et P. H. Nidditch, Oxford, Clarendon Press, 1973, 1ère édition 1739-1740, trad. A. Leroy, *Traité de la nature humaine*, Paris, Aubier, 1983.

James, William, «What is an emotion ? », *Mind*, vol. 9, 1884, pp. 188-204.

Jones, Karen, «Quick and Smart? Modularity and the Pro-Emotion Consensus», in Luc Faucher et Christine Tappolet (dir.), *The Modularity of Emotions*, Supp. Volume du *Canadian Journal of Philosophy*, 2008, pp. 3-27.

Lazarus, Richard S., *Emotion and Adaptation*, New York, Oxford University Press, 1991.

Morreal, John, «Fear without Beliefs», *The Journal of Philosophy*, vol. 40, pp. 359-366.

Nussbaum, Martha C. *Upheavals of Thought. The Intelligence of Emotions*, Cambridge, Cambridge University Press, 2001.

Nussbaum, Martha C., *The Therapy of Desires*, Princeton, Princeton University Press, 1994.

Prinz, Jesse J. *Gut Reactions. A Perceptual Theory of Emotion*, New York, Oxford University Press, 2004.

Prinz, Jesse J. «Is Emotion a Form of Perception?», in Luc Faucher et Christine Tappolet (dir.), *The Modularity of Emotions*, Supp. Volume du *Canadian Journal of Philosophy*, 2008, pp. 137-160.

Roberts, Robert C. *Emotions : An Essay in Aid of Moral Psychology*. Cambridge, Cambridge University Press, 2003.

Simkin, James S. et Gary M. Yontef, «Gestalt Therapy», in Raymond J. Corsini et Danny Wedding (dir.), *Current Psychotherapies*, Itasca, Ill., F.E. Peacock Publishers, 1984, 3ème édition, pp. 279-319.

Solomon, Robert, *The Passions*, Indianapolis, Hackett Publishing Company, 1993, 1ère édition 1976.

Sartre, Jean-Paul, *Esquisse d'une théorie des émotions*, Paris, Hermann, 1939.

Scherer K., A. Schorr, T. Jonhstone (dir.), *Appraisal Processes in Emotion. Theory, Methods, Research*. Oxford, Oxford University Press, 2001.

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : UN PROCESSUS CRÉATEUR À LA BASE DE LA COMPASSION

Sheila Mason, Ph.D

(PAGE 38)

Baier, Annette, *What do Women Want in a Moral Theory?* dans Larrabee, Mary Jean (resp.) *An Ethic of Care : Feminist and Interdisciplinary Perspectives*, New York et Londres, Routledge, 1993.

Bowden, Peta, *Caring : Gender Sensitive Ethics*, New York et Londres, Routledge, 1997.

Gardner, Howard, *Frames of Mind : The Theory of Multiple Intelligences*, New York, 1983.

Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, New York, London, Bantam, 1995.

Le Doeuff, Michèle, *L'Etude et le Rouet*, Paris, Seuil, 1989.

Little, Olivia, *Seeing and Caring : the Role of Affect in Feminist Moral Epistemology*, Hypatia, vol.10, no 3, été, 117-137, 1995.

Mason, Sheila, *L'Intelligence Morale* traduit de l'anglais par Stéphane D'Amour, *Ethica : Actes du Colloque De l'éthique aux éthiques*, 9,2,11, automne, 211-224, 1997.

Mason, Sheila, *La Philosophie Inclusive : Stratégies Féministes de revitalisation de la discipline*, dans Mura, r. (resp.), *Un Savoir à Notre Image : Critique Féministes des Disciplines*, vol 2, Cap-Rouge, Presses Interuniversitaires, 137-164, 1998.

Murdoch, Iris, *The Sovereignty of Good*, London, Routledge & Kegan Paul, 1970.

Noddings, Nel, *Caring : A Feminine Approach to Caring and Moral Education*, Berkeley, University of California Press, 1984.

Nussbaum, Martha, *Love's Knowledge : Essays on Philosophy and Literature*, New York, Oxford University Press, 1990.

CAPSULE INFO

Les aspects positifs des émotions négatives

Les émotions négatives n'ont pas seulement des effets négatifs. Dans les ouvrages traitant des émotions, on souligne que l'humeur négative donne lieu à un traitement plus minutieux de l'information et, par conséquent, à un jugement plus éclairé lorsqu'il s'agit de résoudre des problèmes difficiles et complexes. Les personnes tristes cherchent à obtenir davantage de données et sont en mesure de formuler des messages encore plus convaincants¹. À l'inverse, les gens d'humeur positive ont tendance à minimiser le traitement mûrement réfléchi ou systématique de l'information. Ils cherchent également à employer des heuristiques simples, à abrégé leur processus décisionnel et à fonder leur jugement sur des stéréotypes².

1 H. Bless et al., «Mood and Persuasion : A Cognitive Response Analysis», *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 16, 1990.

2 N. Schwarz et H. Bless, «Happy and Mindless, but Sad and Smart? The Impact of Affective States on Analytic Reasoning», in *Emotion and Social Judgments*, J. P. (réd.), éd. Forgas, Elmsford, N.Y., Pergamon Press, 1991.

Source : Ursula Hess, professeur, Université du Québec à Montréal, Fellow, CIRANO (Juillet 2003) [http ://www.cirano.qc.ca](http://www.cirano.qc.ca)

Les émotions de l'enfant

Dès sa naissance, bébé vit des émotions. Il peut être anxieux lorsqu'il est loin de maman ou de papa, se sentir incompris lorsqu'il est mouillé et que les grands ne comprennent pas tout de suite son inconfort. Un peu plus tard, il sera en colère d'être obligé de manger ses brocolis ou ressentira de la peine lorsque son copain ne voudra pas jouer avec lui. Jalousie, excitation, joie, timidité, fierté, découragement... autant d'émotions qui apparaîtront selon les différents événements que l'enfant vivra.

Voici quelques façons pour l'enfant d'exprimer ses émotions :

- Pleurs
- Jérémiades
- Pipi au lit
- Sucrer son pouce
- S'agripper aux personnes
- Maux de ventre
- Maux de tête
- Isolement
- Regard éteint
- Refus de manger
- Cauchemars
- Difficulté à dormir
- Mauvaise humeur
- Crise de colère
- Entêtement
- Peurs
- Agitation

Les réactions seront différentes selon les enfants et selon les événements. La façon dont vous interviendrez auprès de votre enfant influencera directement ses réactions. Soyez disponible et à l'écoute de ce qu'il exprime. Enseignez-lui des mots pour dire comment il se sent afin qu'il puisse communiquer avec vous. Ne le laissez jamais seul lorsqu'il est bouleversé et aidez-le à mettre des mots sur ce qu'il vit (tu es fâché, tu es triste, tu es déçu, tu as beaucoup de plaisir, etc.).

Lorsque c'est possible, préparez-le aux situations qui se présenteront à lui (sorties, changement de lit, naissance d'un bébé, séparation des parents, déménagement, etc.). Ne le réprimandez pas lorsque ses réactions sont négatives (pipi au lit, par exemple) mais faites-lui plutôt comprendre que vous êtes présents pour lui.

Il est préférable d'accepter les sentiments négatifs d'un enfant plutôt que de les nier. Par exemple, au lieu de :

« Tu t'occupes toujours du bébé ! »

— Non, ce n'est pas vrai. Je viens de te lire une histoire. »

Traduisez son sentiment en parole :

« Tu n'aimes pas me voir passer autant de temps avec le bébé, hein ? »

N'ayez pas peur d'exprimer vos propres sentiments à votre enfant (attention toutefois ! Il n'est pas votre confident.). Dites-lui que même les grands vivent de la colère, de la peine, de la jalousie et des grandes joies difficiles à contenir !

Un lien direct avec l'estime de soi

Un enfant qui se sent aimé et écouté, peu importe ce qu'il vit, percevra qu'il est important pour son parent et sentira qu'il est reconnu en tant que personne. Encouragez votre enfant à apprécier son individualité; cela lui montrera que nous pouvons chacun réagir à notre façon face à différentes situations selon les émotions qui nous sont propres. Apprenez-lui à mettre ses erreurs à profit, à travailler pour atteindre un objectif et à être fier de ses réussites parce qu'il est ce qu'il est ! Ainsi, il se sentira important, plus sûr de lui, et s'exprimera plus facilement dans les différents contextes positifs ou négatifs de sa vie.

Peu importe l'âge de nos enfants, il est important de reconnaître leurs émotions et de leur permettre de les vivre. C'est notre devoir de les aider à identifier cette petite boule dans la gorge ou encore cette petite fièvre... Après tout, ce n'est vraiment pas évident de savoir ce qui se passe dans notre corps, dans notre tête et dans notre cœur lorsqu'on est grand comme trois pommes.

Source : Julie Pearson, éducatrice, site de Petit Monde : <http://www.petitmonde.com>

Au cœur de

Programme *Vieillir en santé mentale*

Distinguer et mieux comprendre les troubles mentaux et cognitifs chez les aînés

CONFÉRENCE - Vendredi 2 mai 2008 de 9 h à 12 h

Conférencier :

Dr René Désautels

Chef médical

Programme de gériopsychiatrie

Hôpital Douglas

POUR VOUS INSCRIRE :

Veuillez communiquer avec Valérie Coulombe

FRAIS D'INSCRIPTION :

Organisme membre : 10 \$

Organisme non membre : 20 \$

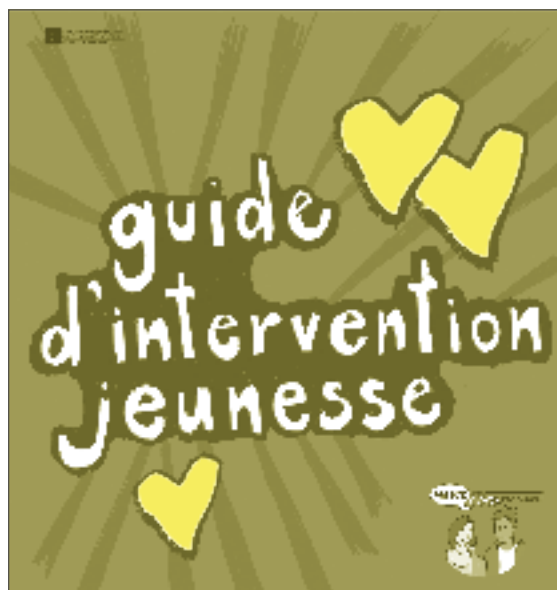
Le vieillissement est un phénomène complexe que les chercheurs tentent de mieux comprendre afin de distinguer les changements cognitifs et psychosociaux qualifiés de « normaux » de ceux indiquant un trouble cognitif ou mental.

Outre la forte prévalence de troubles cognitifs normalement associée à la vieillesse, la présence de troubles mentaux ou de troubles de comportement peut modifier le portrait clinique du patient âgé et devenir tout un casse-tête pour l'intervenant qui n'est pas familier avec ces différents diagnostics.

Quelles sont les différences et les interactions entre ces divers troubles et quels en sont les impacts sur les comportements de la personne âgée ? Quels types d'intervention et de suivi sont à privilégier, selon les diagnostics,

pour favoriser une prise en charge globale de la personne ? Cette conférence sera l'occasion pour les intervenants d'explorer des moyens de prévention et de dépistage ainsi que certaines formes de traitement des symptômes associés à ces troubles.

Pour nous entretenir de ces questions, nous accueillons le Dr René Désautels, chef médical de la Division de gériopsychiatrie de l'Hôpital Douglas et directeur du Centre Moe Levin spécialisé dans le traitement de la démence et des troubles neuropsychiatriques. Dr Désautels est également professeur adjoint au Département de psychiatrie de l'Université McGill, président de l'Association de psychogériatrie du Québec et membre du Collège Royal des médecins et chirurgiens du Canada.



Guide d'intervention jeunesse

Le tout nouveau guide de l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal a pour objectif de soutenir la pratique des intervenants jeunesse qui ne sont pas nécessairement spécialisés en santé mentale.

Il propose une réflexion sur l'adolescence et les défis que cette période de la vie comporte ainsi que des points de repères afin de distinguer les difficultés reliées à l'adolescence de celles liées à la détresse psychologique, voire des troubles mentaux plus sévères.

Il présente des façons concrètes d'améliorer les interventions dans le but d'aider le mieux possible les jeunes que l'intervenant rencontre dans sa pratique quotidienne. En outre, le guide propose un bottin de ressources utiles.

Pour vous procurer ce guide, veuillez remplir le bon de commande et libeller votre chèque au nom de l'Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Montréal.

PROGRAMME DES RELATIONS INTERCULTURELLES

2007 - 2008

POUR VOUS INSCRIRE

Veuillez communiquer avec
Valérie Coulombe

FRAIS D'INSCRIPTION (par participant)

MEMBRE:

Organismes communautaires: 10\$
Organismes publics: 15 \$

NON-MEMBRE: 30 \$

COORDONNÉES

Association canadienne pour la
santé mentale—Filiale de Montréal

847, rue Cherrier, Bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6

(514) 521-4993
acsmmtl@cooptel.qc.ca

19 mars 2008, de 9h à 12h

L'ART-THÉRAPIE POUR COMPOSER AVEC LA MIGRATION

Pascale Annoual, art-thérapeute et spécialiste de l'interculturel

L'Art-thérapie est une méthode de soins consistant à créer les conditions favorisant l'expression subjective et le dépassement des difficultés personnelles par le biais d'une stimulation des capacités créatrices. Outil d'accompagnement efficace, elle permet, entre autres, l'expression de pensées et de sentiments, en complément à ce qui peut être dit par les mots. Cet atelier pratique permettra d'illustrer comment l'art-thérapie peut favoriser l'émergence de cette communication. Il permettra en outre d'explorer les applications possibles de cette approche qui encourage le partage bidirectionnel d'expériences entre les intervenants et leurs clientèles issues de l'immigration.

23 avril 2008, de 9h à 12h

LES AGGCOMMODEMENTS RAISONNABLES DANS LES SERVICES SOCIAUX

Danièle Gratton, psychologue et anthropologue, formatrice en interculturel pour les Agences de santé et de services sociaux de Montréal et de Laval

L'accommodement raisonnable interpelle de plus en plus les gestionnaires et les intervenants des secteurs de la santé, des services sociaux et de l'éducation. Trop souvent confondue avec la notion d'adaptation, elle est aussi trop réduite à ses aspects religieux et culturels. Qui plus est, une incompréhension de cette notion peut parfois engendrer diverses réactions d'incompréhension et un sentiment d'iniquité, tant chez les personnes issues de la société d'accueil que chez les immigrants. Ces perceptions risquent d'exacerber la stigmatisation et de faire obstacle à l'intégration des minorités culturelles. Quels impacts la décision d'avoir à refuser une demande d'adaptation peuvent-ils exercer sur l'équilibre psychologique d'un client ou d'un intervenant? Quel est l'impact du processus juridique inhérent aux accommodements raisonnables sur ces personnes? Quelles conséquences les adaptations consenties peuvent-elles avoir sur l'ensemble des utilisateurs de ces services publics lorsqu'elles sont perçues comme « déraisonnables »?



Devenez membre de l'Association et recevez gratuitement le magazine Équilibre

Créée en 1979, la filiale de Montréal de l'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme à but non lucratif qui œuvre à la promotion de la santé mentale et à la prévention de la maladie.

L'ACSM-Montréal représente un lieu de discussion et de concertation pour les personnes et les groupes concernés par la santé mentale. Elle travaille également à favoriser le dialogue entre les réseaux communautaire et institutionnel afin de permettre une meilleure connaissance mutuelle, d'échanger leurs différentes approches et expertises pour susciter des collaborations autour de projets concrets. De concert avec ses partenaires, l'ACSM-

Montréal se positionne face aux décideurs en vue d'influencer les politiques sociales et d'améliorer les services de santé mentale.

Votre appui permettra à l'Association de mieux sensibiliser la population, de travailler à modifier les politiques sociales reliées à la santé mentale et d'aider les personnes aux prises avec des difficultés d'ordre émotionnel.

En devenant membre, vous pourrez participer aux différentes activités de l'Association telles soupers-causeries, conférences, colloques, assemblées générales, etc. En outre, vous recevrez notre magazine Équilibre et serez avisé(e) de nos publications.

☐ Je désire adhérer à la Filiale de Montréal de l'ACSM		Tarifs en vigueur pour l'année 2008	
Nom :			
Organisme (s'il y a lieu) :			
Adresse :		Ville :	
Code postal :	Tél. (rés.) :	Tél. (bur.) :	
Occupation :			
Courriel :			
S.V.P. faire votre chèque à l'ordre de l'ACSM, filiale de Montréal			
Membership au nom de :		☐ Individu	
		☐ Organisme	
☐ Entreprise à but lucratif : 50 \$			
☐ Organisme public : 40 \$			
☐ Ressource communautaire : 35 \$			
☐ Personne rémunérée : 35 \$			
☐ Personne non rémunérée et étudiant : 20 \$			
☐ Don additionnel ____ \$		☐ Reçu (pour don seulement)	

Commandez vos publications de l'Association

Publications		Prix en vigueur pour l'année 2008
Bon de commande (Frais de poste inclus dans les prix)	Prix	
Répertoire		
☐ Répertoire des ressources de santé mentale du Montréal métropolitain, 9 ^e édition	28.00 \$	
Actes de colloques et séminaires		
☐ L'homophobie à l'école: en parler et agir, actes du colloque du 18 octobre 2002, 84 p.	15.00 \$	
☐ Parentalité gaie et lesbienne: famille en marge? 1 ^{er} et 2 mars 2001, 129 p.	16.50 \$	
☐ Imagine (~~sans~~) cent maisons, 27 septembre 2001, 61 p.	8.50 \$	
☐ Crise de société... recherche de sens, 10 mai 2001, 123 p.	12.50 \$	
☐ Jeunesse et santé mentale: état de la situation et perspectives chez les 12-18 ans, 6 mai 1999, 171 p.	7.50 \$	
☐ Un tissu social en santé pour prévenir le suicide, 7 mai 1998, 142 p.	7.50 \$	
☐ Hébergement, logement et santé mentale: perspectives d'avenir, 16 avril 1998, 53 p.	7.50 \$	
☐ Famille et qualité de vie des gais et lesbiennes, 6 mars 1998, 129 p.	7.50 \$	
☐ Sortir ses couleurs, actes des 29 mai et 24 juillet 2004 et du 18 mars 2005	15.00 \$	
☐ Brochures Comprendre la diversité sexuelle et Diversité sexuelle: pour un environnement professionnel accueillant	5.00 \$	
Guides		
☐ Carrefour communautaire-institutionnel «Un modèle efficace de rapprochement des réseaux», mai 2004, 83 p.	12.50 \$	
☐ Guide jeunesse scolaire «Ma vie, c'est cool d'en parler», 2004, 75 p.	15.00 \$	
☐ Guide jeunesse scolaire «My life: It's Cool To Talk About It!», 2004, 75 p.	15.00 \$	
☐ Guide d'intervention jeunesse, janvier 2008, 60 p.	17.50 \$	
☐ La maladie mentale: un guide régional destiné aux familles, 4 ^e édition 2003, 82 p.	8.50 \$	
☐ (Également disponible en anglais, 76 p.)	8.50 \$	
Magazine Équilibre		
☐ Pharmacologie et santé mentale: Hiver 2006, Volume 1, Numéro 1	15.00 \$	
☐ La fatigue d'Être intervenant: Printemps/Été 2006, Volume 1, Numéro 2	15.00 \$	
☐ Conciliation famille-travail: Automne 2006, Volume 1, Numéro 3	15.00 \$	
☐ Relations interculturelles: Hiver 2007, Volume 2, Numéro 1	15.00 \$	
☐ Travailler au bien commun: Été/Automne 2007, Volume 2, Numéro 2	15.00 \$	
☐ Les émotions: Hiver 2008, Volume 3, Numéro 1	15.00 \$	
TOTAL		\$
Ci-joint un chèque au montant de _____ \$ à l'ordre de : ACSM-FILIALE DE MONTRÉAL, 847, rue Cherrier, bureau 201, Montréal (Québec) H2L 1H6. Téléphone : (514) 521-4993; télécopieur : (514) 521-3270.		
Nom :		
Organisme (s'il y a lieu) :		
Adresse :		Ville :
Code postal :		Tél. :

Prochain numéro

Travail et santé mentale:
Créer des espaces d'humanité

Actes de colloque
8 mai 2008

À l'intention des auteurs

Toute personne intéressée à soumettre un article au magazine Équilibre est invitée à le faire en tenant compte de la procédure et des règles de présentation suivantes :

- Le texte soumis ne doit pas excéder 3500 mots à double interligne et il doit être rédigé à l'aide du traitement de texte Word, enregistré en format [.doc] ou [.rtf]. Les citations doivent être accompagnées du nom de l'auteur et de l'année de publication du texte cité.
- Chaque auteur est responsable du contenu de son article. Toutefois, les textes publiés dans Équilibre doivent tous faire l'objet d'une évaluation et être approuvés par le Comité de rédaction.
- Le texte sera acheminé à l'Association par courriel, en pièce jointe ou par courrier sur une disquette. Un accusé de réception sera envoyé à l'auteur pour lui indiquer que nous avons bien reçu sa correspondance.

Adresse de la rédaction

Cathy Bazinet, Directrice des communications

Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal

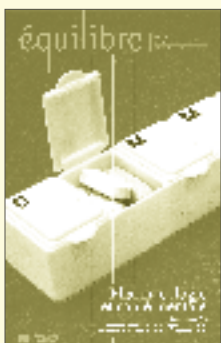
847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6
Courriel : acsmmtl@cooptel.qc.ca

À venir dans Équilibre

- Santé mentale et Internet ou « la médecine branchée »
- Culture et santé mentale
- Vieillir en santé mentale

Commandez nos anciens numéros

Coût: 15 \$ (frais de poste inclus)



Pharmacologie et santé mentale

Volume 1, numéro 1
Hiver 2006



La fatigue d'Être intervenant

Volume 1, numéro 2
Printemps/Été 2006



Conciliation famille-travail

Volume 1, numéro 3
Automne 2006



Relations Interculturelles

Volume 2, numéro 1
Hiver 2007



Travailler au bien commun

Volume 2, numéro 2
Printemps/Été 2007

TRAVAIL ET SANTÉ MENTALE :

CRÉER DES ESPACES D'HUMANITÉ



JEUDI 8 MAI 2008

Lors de la Semaine nationale de la santé mentale, l'ACSM-Montréal propose un temps de sensibilisation et de réflexion. Au menu, des conférences stimulantes et une expérience humaine inoubliable de ressourcement.



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
FILIALE DE MONTRÉAL

INSCRIPTION*
Tél. : 514.521.4993

Courriel : acsmmtl@cooptel.qc.ca
Site Internet : www.acsmmontreal.qc.ca

* Inscriptions limitées à 300 personnes