

Les émotions en psychologie relativiste

Posted on 3 juillet 2020 by Patrick Rouillier

Comme pour tout affect humain les émotions vont mettre en jeu tout le spectre de notre conscience pour balayer de la réaction inconsciente jusqu'au comportement et à son analyse cognitive.

C'est l'essence même de la psychologie relativiste de penser que le passage de la perception à l'expression est un jeu de formalisations successives qui nous font passer de la pulsion informelle au comportement formalisé.

Principe de l'émotion

Émotion signifie mouvement, ce qui implique modification d'un état énergétique.

Considérons, un instant, notre psyché comme un système énergétique ayant atteint un certain équilibre. Tout apport d'énergie à ce système va entraîner un déséquilibre qui tend à le faire bouger. Selon le second principe de la thermodynamique, un système isolé ne peut évoluer que vers le chaos, la déstructuration. Tout apport à notre psyché, à notre conscience devrait donc se traduire par une tendance à sa désorganisation. L'émotion devrait donc nous éparpiller. Mais contrairement à l'énoncé de ce second principe notre psyché n'est pas un système isolé, mais au contraire un système en échange permanent avec son environnement. Tout apport d'énergie à ce système en perpétuelle relation va, au contraire, induire une structuration supplémentaire à notre conscience. En effet tout apport d'énergie à un système organisé non isolé va le faire passer à un niveau énergétique supérieur. C'est l'idée même de la psychologie relativiste d'envisager les expériences de la vie, nos multiples perceptions, comme l'élément structurant de notre pensée, comme l'élément moteur qui nous fera passer du chaos originel de la petite enfance à la pensée organisée de l'âge adulte.

L'émotion, le message perçu, sera le carburant, l'apport énergétique qui fera évoluer notre pensée vers un niveau d'organisation, donc de formalisme, supérieur. L'émotion va nous structurer et nous faire devenir, passer d'une pensée purement émotionnelle, sans cohérence, sans formalisme à une conscience cognitive organisée et capable de se représenter sur un mode verbalisable et échangeable.

En d'autres termes, sans émotions, pas de mouvement, pas d'évolution, pas de vie, pas de prise d'identité.

On conçoit alors que l'étude de l'émotion soit fondamentale dans la représentation de la vie. Comme les aliments sont une nécessité vitale pour notre existence physique, les émotions sont une nécessité vitale pour notre développement psychique.

Le mécanisme de l'émotion

On peut résumer le mécanisme de l'émotion dans le schéma suivant, que nous allons expliciter :



Le chemin de l'émotion

Avant tout l'émotion commence par une « **perception** », un ressenti à travers nos sens : Ouïe, Vision, Odorat, goût, et toucher. Ce sont, ou du moins on le pense aujourd'hui, nos seuls moyens de communication avec le monde qui nous entoure.

Ces messages qui ne sont, à ce stade, que de simples signaux électriques (on retrouve ici la notion d'apport énergétique) vont être transmis à notre cerveau pour une première analyse rapide et inconsciente. Ils vont être analysés en termes d'impact, d'importance et en termes de nouveauté. C'est à travers ces critères d'impact et de nouveauté que va se produire la première réaction de notre organisme. Plus le message reçu sera important et nouveau et plus l'émotion sera forte.

Si l'émotion est purement sensorielle (qui ne met en jeu aucun imaginaire) nous aurons une réaction purement organique, comme pourrait l'avoir une plante. Une brûlure déclenche une nécrose des tissus, un coup un hématome, par exemple.

Chez les humains l'émotion est rarement de niveau purement sensoriel car nous avons en nous (c'est la différence avec les plantes) un imaginaire inconscient acquis au cours de nos expériences de la vie. S'il est mis en jeu par l'analyse, on va déclencher des réactions émotionnelles inconscientes comme une sueur, des palpitations, des crispations, des gestes incontrôlés, des rougeurs, des diarrhées. C'est en fait l'animal qui est en nous qui réagit à son bouleversement émotionnel.

Mais nous ne sommes pas que des animaux et nous avons aussi des capacités d'analyses un peu plus élaborées. Le message perçu est maintenant analysé avec un peu plus de perspicacité. Il est comparé et évalué à l'aune de nos expériences passées sur un mode un peu plus formalisé que l'analyse quasi inconsciente précédente. Nous allons développer ce qu'on peut appeler un « **sentiment** » vis à vis de la situation évoquée par le message. De ce dernier, se développe une

représentation, certes encore floue et imparfaite, mais qui nous en donne une approche un peu plus cognitive. C'est une sorte d'impression que l'on aurait du mal à décrire, mais que nous ressentons confusément. Nous avons alors la capacité de nous situer par rapport à la situation, de nous positionner, de la prendre en compte dans notre univers personnel

Nous développons alors ce que l'on peut appeler une « **attitude** » vis à vis de l'événement (du message). Nous pouvons apprécier à peu près les conséquences qu'il pourrait avoir, en évaluer les avantages ou les inconvénients, la gravité ou la banalité, bref comme on dit « nous en faire une idée »

Mais dans un système tout apport d'énergie est déstabilisant et a besoin d'être consommé. Il va l'être de deux façons

1. En intégrant cette expérience à notre système de pensée, c'est à dire en créant des liens logiques de structure, de dépendance, entre la représentation de cette expérience et celle des expériences passées. La structuration d'un système nécessite un accroissement de son niveau énergétique . C'est en construisant ces liens logiques que nous fabriquons notre positionnement vis à vis de cet événement. Ils vont être les relations entre ce nouvel apport et nos acquis anciens qui vont définir comment notre histoire se situe par rapport à ce présent.
2. Ce surcroît d'énergie va également se dissiper dans notre réponse, c'est à dire dans le message en retour que nous allons envoyer. Nous allons adopter un « **comportement** » qui se traduira par un message gestuel, verbal, une action physique adaptée à ce que nous avons évalué de la situation. Ce comportement deviendra alors un nouvel acquis pour notre conscience, de nature plus formalisé, plus codifié que les acquis précédents

C'est ainsi que les émotions construisent notre conscience, nos positionnements, notre identité, c'est ainsi qu'elles font de chacun de nous l'être unique que nous sommes.

Les niveaux d'analyses dans l'émotion

Intéressons-nous maintenant à ces processus d'analyses qui participent à partir des émotions à la construction de notre être.

1. Sur le plan psychologique, la « **perception** » du message générateur de l'émotion et la réaction instinctuelle à ce message seront d'un niveau totalement inconscient, réflexe. La création du « **sentiment** » sera un processus de niveau émotionnel, à moitié conscient mais sans définition précise. Sont intégration dans la



conscience sera de niveau émotionnel

Le passage aux « **comportements** » et leur intégration dans la conscience relèvera du cognitif, puisqu'il est capable de se formaliser dans des mots, des actes possibles à décrire.

2. Sur le plan sociologique ou relationnel

La réaction à la « **perception** », immédiate inconsciente relève du niveau organique et n'implique ni relation ni sociologie

La création du « **sentiment** » relève de la confrontation entre les message perçus et notre psyché. Elle est purement personnelle et ne tiens en aucun cas compte de notre environnement. C'est notre sentiment vis à vis de l'événement

Nos « **comportements** » vont être la projection que nous pensons devoir en faire vis à vis de l'extérieur. Ils vont prendre en compte des valeurs issues de notre environnement, ils vont être fonction de l'image que nous voulons porter de nous vers les autres. Ils sont sociabilisés (bien ou mal évidemment !)

Les approches thérapeutiques

Elles vont dépendre du niveau que l'on veut atteindre

1. Le niveau purement émotionnel inconscient. Il ne nous est pas accessible. Toute approche consciente ou simplement construite est inaudible pour ce niveau ... peut-être un jour, mais pas aujourd'hui
Par contre ce niveau, purement organique pourra être atteint par la médecine et les médicaments. Ils ont prouvés leur efficacité à ce niveau
2. Au niveau de la création du sentiment et de sa gestion, on est dans le pure domaine de la psychothérapie, psychanalyse, ou autre
3. En ce qui concerne les attitudes et les comportement, on tombe dans le domaine des thérapies comportementales et cognitives, qui en faisant réfléchir sur nos comportements induisent des modifications dans nos attitudes, qui en retour vont induire pour nous de nouveaux comportement

PS : Profitions en pour redéfinir deux termes

Humeur : Ce serait la somme des sentiments qui habitent un individu à un moment donné. C'est un concept conjoncturel.

Tempérament : Ce serait la somme des sentiments qui « statistiquement » habitent un individu. C'est un concept structurel.