

Qu'est-ce que l'émotion

Posted on 28 janvier 2020 by Patrick Rouillier

L'émotion est un mot très vague qui recouvre l'ensemble d'un processus affectif qui va du ressenti d'une situation aux comportements qui en résultent. L'ensemble de ce processus doit être plus finement analysé pour mettre en évidence diverses phases qui le compose.

Le ressenti

C'est la perception d'un message reçu de notre environnement et détecté par l'un de nos sens (vue, ouïe, odorat, goût, toucher). C'est une forme d'acquisition brute pour notre conscience, on peut dire : » une prise de conscience ».

L'émotion

Toute acquisition nouvelle dans un système en équilibre induit une potentialité de déséquilibre et une réaction tendant à retrouver un nouvel équilibre. La perception d'un nouveau message par notre conscience n'échappe pas à la règle. Notre équilibre est, de ce fait, perturbé et notre conscience va, immédiatement, mettre en œuvre les mécanismes pour résorber ce déséquilibre.

L'analyse critique

Le premier processus va être une tentative d'analyse critique de la situation. Pour ce faire, notre conscience va tenter de passer le message à notre univers cognitif (notre conscience cognitive) pour tenter de l'intégrer à notre réseau logique de conscience. Pour dialoguer avec notre univers cognitif le message devra être formalisé, représenté, devenir une image mentale interprétable par notre conscience cognitive. Cette phase de représentation mentale des situations est un pas absolument nécessaire à l'analyse critique de la situation. Cette représentation va, alors, être comparée à l'ensemble des représentations mentales présentes dans notre mémoire pour définir les liens logiques de dépendance entre elle et le réseau mémoriel. Si ces liens peuvent se créer la nouvelle situation (le nouveau message) trouvera sa place logique dans notre conscience et deviendra partie intégrante de notre vécu historique, de notre identité.

Si ce processus ne peut se mettre en place, sous l'effet d'un choc affectif trop intense, trop surprenant, trop déroutant, l'analyse critique qui devrait conduire à l'intégration du message ne peut pas se produire. Pour réagir au déséquilibre notre conscience va mettre en jeu des mécanismes de défense de type émotionnels. Ce

peut être des suées, des rougeurs, des palpitations, une colère irrationnelle, des réactions de violence (selon la capacité ou non de l'analyse critique à partiellement interpréter le message). Notre conscience cognitive logique ne pouvant agir, c'est notre conscience émotionnelle qui va prendre la main pour évacuer le message troublant. Il en restera des traces dans notre conscience émotionnelle.

Les attitudes et positionnement

Que le message s'intègre correctement ou non dans notre réseau de conscience le résultat détermine notre attitude vis à vis de la situation vécue. Ceci va définir notre positionnement vis à vis d'elle (le message reçu) c'est à dire la façon dont nous allons la vivre, l'évaluer, la juger. Ce positionnement vis à vis de l'ensemble des situations vécue constitue la construction de notre identité, ce que nous sommes, ce que nous devenons. L'historique de ces analyses est notre identité profonde en perpétuelle reconstruction.

Ce positionnement va, évidemment, définir la façon dont nous allons réagir au message reçu et déterminer nos comportements en réaction à la situation.

Nous réagissons à une situation non pas seulement en fonction de ce qu'elle est, mais aussi en fonction de tout notre vécu historique déjà intégré. Ce n'est pas un individu « neuf » qui réagit à une situation mais un individu avec tout son passé et toute son histoire.

Conclusion

L'émotion est un phénomène complexe et non une entité en soi. Par exemple :

1. Un bruit nous fait sursauter. C'est le mécanisme émotionnel qui entre en jeu. Dans la surprise, l'analyse critique par la conscience cognitive ne peut pas être mise en route. La réaction de défense sera la contraction musculaire qui nous fait sursauter
2. On est face à un danger identifié. Il se peut que dans un premier temps la réaction émotionnelle se mette en jeu, puis l'analyse critique de la situation intervient, jauge le danger (plus ou moins bien plus ou moins mal) et nous positionne vis à vis de la situation. Nous adoptons alors les comportements de défense qui nous paraissent appropriés. Dans ce cas précis les réactions émotionnelles peuvent obscurcir l'analyse critique et nos comportements n'être pas si appropriés que cela.

Évitons de confondre sous le vocable d'émotion la perception du message, sa représentation en une image mentale compréhensible par notre conscience cognitive, notre positionnement, et les comportements qui en résultent. L'émotion,



à mon sens, n'est que le sentiment d'instabilité, de porte-à-faux généré par la perception d'un nouveau message.