

Importantes précisions de vocabulaire

Posted on 7 décembre 2021 by Patrick Rouillier

Il est un certain nombre de mots qui bien qu'utilisés couramment en psychologie, non pas un sens parfaitement défini. On se sert indifféremment de l'un ou de l'autre, ce qui entraîne un certain flou dans la compréhension puisque chaque mots représente l'ensemble des significations de chacun. Pour lever l'ambiguïté essayons de donner un sens précis à chacun d'eux.

Humain, Homme, Femme

Le mot Humain sera réservé à la désignation des membres de l'espèce humaine (homo sapiens), le mot Homme désignera les individus Mâles et le mot Femelle désignera les individus Femelles

Perception, sensation, sentiment, attitude, intention, Comportement

C'est l'ensemble des éléments constitutifs de ce que l'on appelle généralement l'émotion. Rappelons que la peur, la colère, la joie ne constituent pas des émotions, à proprement parlé, mais des comportements relatifs à une sollicitation émotionnelle.

1. **La perception** est la réception d'un message (Audio, visuel, olfactif, gustatif, ou tactile) par nos récepteurs sensoriels qui le transforment en signal électrique envoyé au cerveau par notre système nerveux.
2. **La sensation** est l'activation des zones de notre cerveau activées par ce signal électrique. A ce stade le message n'a aucun sens, ni émotionnel, ni cognitif. Il constitue une simple perception sans aucune signification. C'est ce que l'on appelle une image mentale.
3. **Le sentiment** naît de la confrontation de cette sensation à d'anciennes sensations préalablement interprétées par notre cerveau. Cette analyse relative va définir des liens logiques entre cette nouvelle sensation et les sensations équivalentes. Ces relations seront du type : « Plus grand, plus petit, plus rouge, moins dangereux, aussi bénéfique, plus choquant, ... ». Elles peuvent être innombrables et variées. C'est à travers elles que va se définir la sensation, pour devenir un sentiment de nature émotionnelle ou cognitive. La situation vécue va alors prendre un sens en rapport avec le vécu historique de l'individu. L'image mentale liée au réseau de la conscience par des liens logiques de causalité enrichi le réseau de la conscience, ce qui participe à



l'élaboration de l'identité.

4. **L'attitude ou positionnement** par rapport à l'événement, est défini par les relations logiques que la sensation de la situation a développée avec l'histoire de l'individu. Elle va être sa vision personnelle de la situation, comment il se positionne par rapport à elle, comment il se définit dans la situation.
5. **Les intensions** sont évidemment dépendantes de l'attitude adoptée. Elles constituent le désir de réponse à la situation envisagée
6. **Les comportements** sont la mise en œuvre des intensions précédentes. Elles peuvent constituer en des réactions somatiques (suées, rougeurs, tremblements, nausées, palpitations ...) ou en des réactions comportementales (Joie, colère, peur, défi, tristesse ...)

L'ensemble de ces phénomènes constitue ce que l'on peut couramment appeler :
« L'émotion »

Angoisse, anxiété, peur

Encore des mots qui sont souvent pris l'un pour l'autre. Essayons de leur attribuer un sens précis

1. **L'angoisse** est une sensation liée à la perte de repères. L'individu se sent « flottant », mal défini. Étant mal identifié il lui est difficile de se situer par rapport aux situations, aux autres. Cela crée une sensation de malaise, de mal-être. Il ne s'agit ni d'un comportement, ni d'un sentiment, mais d'une simple sensation, un climat, une impression indéfinie qui se reproduit chaque fois qu'un individu, soit n'arrive pas à se créer des repères solides, soit qu'il perde momentanément ses repères établis. L'individu vit avec la sensation d'un danger pressant mais non identifié. L'angoisse est inhérente à tout être humain, elle est la source du besoin de positionnement.
2. **L'anxiété** survient lorsque l'angoisse se cristallise sur une menace précise. Il s'agit, de façon générale, d'une situation de danger dont on ne peut prévoir l'issue : Négative, Neutre, voire positive. L'anxiété vient avec l'incertitude. L'individu va évidemment chercher une attitude pour parer au danger imminent. Bien sûr selon la solution qu'il envisage son attitude sera différente. S'il envisage une issue positive il se rassurera, mais immédiatement il envisagera que l'issue peut également être négative et devra définir une nouvelle parade au danger. Il oscillera entre vision positive ou négative privilégiant la pire si c'est un personnage angoissé. Cet aller et retour défini, dans l'anxiété, le mécanisme de rumination.
3. **La peur** est la crainte d'un danger imminent dont l'issue est prévisible. Le positionnement devient clair, il faut faire face au danger et trouver la meilleure parade. La peur peut générer la panique si l'individu ne trouve pas de solution,



elle devient alors paralysante. Au contraire si l'individu envisage une parade possible (et s'il a confiance en lui) la peur peut devenir mobilisatrice et exalter le sentiment de vivre. Certains individus utilisent ce sentiment de peur contrôlée pour mieux se sentir exister dans une « poussée d'adrénaline ».

Bien sûr ces situations ne sont pas totalement indépendantes, l'angoisse génère souvent de l'anxiété, et cette dernière n'est jamais dépourvue d'angoisse sous-jacente. La peur sous-tend toujours un certain niveau d'anxiété.

Doute, Hésitation

1. **Le doute** se présente comme une analyse critique des situations, il consiste donc à prendre un certain recul dans ses jugements. C'est, en général, le sentiment que la réponse à une situation peut prendre des formes différentes (le plus généralement deux, par exemple droite ou gauche, vrai ou faux, oui ou non). L'individu est alors face à un choix pas toujours évident
2. **L'hésitation** survient quand l'individu s'avère incapable de faire ce choix. Elle correspond à une difficulté à prendre ses repères vis à vis de la situation

Le doute résulte d'une analyse lucide de la situation, c'est donc un point positif et raisonné, une prise de recul. L'hésitation est connexe de l'anxiété et en présente toutes les caractéristiques.

On peut dire que :

- a. Mieux vaut une mauvaise décision que pas de décision du tout. En cas de mauvaise décision on peut éventuellement « redresser la barre », en l'absence de décision on ne contrôle rien du tout
- b. Si on hésite fortement entre deux positionnements qui ont chacun leurs avantages et leurs inconvénients, on peut choisir n'importe lequel, puisqu'ils sont sensiblement équivalents

Conclusion

Il est fondamental pour la compréhension de clairement définir les mots que l'on utilise. On ne peut traduire une pensée claire par des mots flous et imprécis, et on ne peut comprendre une pensée claire si on n'a pas une définition précise des mots qui la traduisent