

**Extrait du livre : Pierre Potvin (2017)**  
***Qui sommes-nous, nous, les humains?***  
***À la recherche d'une meilleure compréhension de notre humanité***  
***à la lumière des neurosciences***

<http://pierrepotvin.com/wp/index.php/2017/09/29/nouveau-livre-qui-sommes-nous-nous-les-humains/>

**Chapitre 10**  
**Les émotions <sup>1</sup>**

*Humain, nous nous caractérisons par le raffinement  
de notre vie émotionnelle*

---

« Sans émotion, la vie n'a pas de sens. Qu'est-ce qui donne du sel à notre existence sinon l'amour, la beauté, la justice, la vérité, la dignité, l'honneur et les gratifications qu'ils nous apportent. » <sup>(130)</sup>

*Dans ce chapitre, nous abordons :*

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Les émotions, l'humeur et les sentiments
- Quelques caractéristiques des émotions
- Le système nerveux, le cerveau et les émotions
- Le rôle des émotions
- Les émotions : une réponse à nos besoins
- Le lien entre les émotions et la cognition
- L'intelligence émotionnelle
- Les différents types d'émotions

Comme humain, nous nous caractérisons par la capacité de conscience supérieure, par notre faculté d'apprentissage, par les énergies de nos motivations, mais aussi par le raffinement de la variété de notre vie émotionnelle.

Comme le propose si bien Damasio (1999) <sup>(37)</sup>, c'est la manière dont les émotions ont fini par se conjuguer aux idées, aux valeurs, aux principes et aux jugements complexes dont seuls les humains sont capables, qui nous donne la légitimité de croire que les émotions humaines sont spéciales.

---

<sup>1</sup> Ce chapitre puise son information en partie dans Potvin (2015) <sup>(104)</sup>. *Comprendre l'apprentissage pour mieux éduquer.*

Il ne faut pas croire et limiter les émotions chez l'humain seulement à une réaction de l'organisme à un stimulus. Comme nous le fait remarquer ce chercheur, l'émotion humaine c'est aussi l'horreur que l'on éprouve à être témoin de souffrances chez autrui, la satisfaction de voir la justice rendue, le plaisir ressenti devant un poème ou une œuvre d'un grand musicien. Il faut cependant préciser que toutes ces nuances émotionnelles que les émotions induisent dépendent des sentiments qu'engendrent ces émotions.

### *Qu'est-ce qu'une émotion ?*

S'il y a un mot qu'on utilise souvent, c'est bien celui d'émotion. En fait, plusieurs croient que c'est facile de comprendre ce qu'est l'émotion. Cependant, comme le font remarquer Fehr et Russell (1984)<sup>(153)</sup>, chacun sait ce qu'est une émotion, jusqu'à ce qu'on lui demande d'en donner une définition. À ce moment-là, plus personne ne sait quoi dire. Ce qui n'arrange pas les choses, c'est qu'il y a beaucoup de théories différentes de l'émotion. Depuis les années 1990, la recherche sur les émotions s'est tellement développé qu'un nouveau domaine scientifique est né « les sciences affectives »<sup>(122)</sup>.

La recherche sur le cerveau et les émotions a progressé depuis quelques décennies grâce à l'étude des lésions cérébrales, du développement de l'imagerie cérébrale et des études menées chez l'animal en laboratoire. Tous ces travaux ont permis de donner au domaine des émotions ses lettres de noblesse. L'étude des émotions fait maintenant partie des sciences affectives, des sciences de la cognition et de la neurobiologie<sup>(100)2</sup>.

L'étude des processus cérébraux en lien avec les émotions chez l'humain n'en est qu'à ses débuts. Le mot « émotion » ne correspond pas à quelque chose de concret dans le cerveau et ne réfère à rien de précis sur le plan fonctionnel. C'est une étiquette qui nous permet de référer à un ensemble de phénomènes subjectifs que nous ressentons lors de certains événements<sup>(174)</sup>.

L'une des définitions neuropsychologiques de l'émotion, qui semble acceptée d'après Pichon et Vuilleumier (2016)<sup>(100)</sup>, est celle des Américains Paul et Anne Kleinginna<sup>(165)</sup>, « une émotion résulte de facteurs subjectifs et objectifs qui interagissent au sein de plusieurs systèmes neuronaux et endocriniens, déclenchent des sentiments de plaisir et de rejet, modulent divers processus cognitifs tels que la mémoire ou l'attention, causent des modifications physiologiques (rythme cardiaque, sudation) et déclenchent des comportements qui aident l'individu à s'adapter aux situations qui les ont déclenchées. » Ledoux (2003)<sup>(78)</sup> pour sa part définit l'émotion comme le processus par lequel le cerveau détermine ou calcule la valeur d'un stimulus. Lors de ce processus, un sentiment émerge lorsque nous devenons conscients que notre cerveau a déterminé la présence de quelque chose d'important et que nous réagissons.

Une autre définition psychologique cette fois-ci qui s'imposerait actuellement est présentée par Sander (2016)<sup>(122)</sup> : « une émotion est un processus rapide, focalisé sur un

---

<sup>2</sup> Damasio (1999)<sup>(37)</sup> indique à ce sujet que la science et particulièrement les neurosciences, ont été longtemps à négliger l'étude des émotions. Les émotions étaient trop subjectives et n'avaient pas le même statut que la raison, la cognition et elle, était considérée noble et digne de recherche.

événement et constitué de deux étapes : un mécanisme de déclenchement fondé sur la pertinence de l'événement (est-il pertinent pour mes buts ?), et une réponse émotionnelle à plusieurs composantes (tendance à l'action, réaction du système nerveux autonome, rythme cardiaque, expressions et sentiments) ».

Le vécu de l'émotion est « personnalisé », chacun a sa façon de ressentir l'émotion, de lui donner un sens, d'en prendre conscience ou, au contraire, de la subir passivement. Pour ce qui est de la conscience émotionnelle, celle-ci va se caractériser par l'intensité de notre appréciation du ressenti émotionnel, du degré d'évaluation des conséquences possibles en lien avec l'émotion ressentie <sup>(10)</sup>.

Les émotions sont un aspect de notre organisme, de notre personnalité, qui joue un rôle essentiel dans notre vie. C'est par les émotions qu'on ressent un état de bien-être lorsque nous sommes heureux et un état de malaise lorsque nous sommes malheureux. Elles nous informent sur ce qui se passe dans notre vie, dans notre environnement, tout en communiquant aux autres ce que nous ressentons. Elles sont un guide pour orienter nos décisions. Les émotions sont une source d'information pour soi et pour les autres.

Il existe de nombreuses théories sur les émotions : psychologique, cognitive, éthologique, neurobiologique, neuropsychologique, etc. Malgré ces nombreuses théories, plusieurs auteurs indiquent qu'il existe une grande difficulté à définir l'émotion. Parmi les théories en psychologie affective, il y a, entre autres, deux courants de pensée : la théorie des émotions de base (primaire) et la théorie de l'évaluation cognitive <sup>(32)</sup>. Ces deux approches théoriques s'affrontent depuis des décennies et cherchent à comprendre qui des émotions ou de la cognition (la pensée), « a la primauté sur l'autre », qui « devance l'autre ». Est-ce que ce sont les émotions qui déclenchent la pensée ou au contraire la pensée qui déclenche les émotions ? <sup>3</sup> Chose certaine, émotion et cognition interagissent constamment. Pour moi, il est impensable que dans le processus (avant, pendant ou après l'émotion) la cognition (la pensée) ne joue pas un rôle déterminant.

Le terme émotion renvoie à un vaste éventail de processus affectifs, comme : les sentiments, les humeurs, les affects et le bien-être. Les éléments émotionnels recouvrent également : l'attention, le stress, la motivation, les notions de récompense et de punition <sup>(70)</sup>.



— *Lorsque j'ai entrepris d'étudier et d'approfondir les émotions, je n'aurais jamais cru que définir l'émotion serait aussi complexe. Pourtant j'ai passé une grande partie de ma vie professionnelle (psychoéducateur, chercheur universitaire) à être en contact avec ce concept d'émotion. De plus, j'ai été en contact durant de nombreuses années avec la psychothérapie où l'émotion est souvent au centre de l'expérience. Ce que je comprends maintenant c'est que j'avais une connaissance psychologique*

---

<sup>3</sup> Ma façon de comprendre les émotions puise donc dans ces deux approches, soit la théorie des émotions de base (perspective évolutionniste, darwiniste) et la conception cognitiviste (évaluation cognitive).

*de l'émotion, mais pas une connaissance issue des neurosciences qui elles apportent une connaissance différente et complémentaire. De plus, je n'avais pas la connaissance nécessaire pour nuancer le concept d'émotion avec les autres concepts proches comme l'humeur et les sentiments.*

### *Les émotions, l'humeur et les sentiments*

Lorsqu'on aborde le domaine des émotions, plusieurs phénomènes affectifs y sont associés et parfois mêlés, tels les sentiments, les intérêts, les motivations, les humeurs, les désirs, les pulsions, les passions. <sup>(122)</sup>.

Il faut donc être prudent lorsqu'on s'intéresse au domaine des émotions et distinguer le terme « émotion » des autres termes qui se rapprochent du concept d'émotion. C'est le cas des termes comme l'humeur et le sentiment. Les humeurs sont différentes des émotions par le fait qu'elles persistent plus longtemps et portent sur tout l'environnement du sujet (elles teintent tout en gris ou en rose). Par exemple, si je dis que je suis de bonne humeur, ce sentiment envahit l'ensemble de mon vécu.

Les émotions, elles, portent sur des objets ou des traits particuliers de la situation et la durée en sera relativement courte. Par exemple, j'éprouve de la peur suite à un risque d'accident, de la colère à cause du refus de ce à quoi j'ai droit <sup>(82)</sup>.

Les émotions se produisent assez brusquement, leur durée et leur intensité varient, puis décroissent pour disparaître assez rapidement. Elles produisent des changements physiologiques et divers comportements expressifs <sup>(174)</sup>. Les émotions correspondent à un processus rapide, focalisé sur un événement et peuvent être déclenchées par cet événement, qui à son tour induit une réponse émotionnelle <sup>(123)</sup>. Certaines émotions sont agréables (joie, intérêt), d'autres désagréables (colère, peur, tristesse) <sup>(86)</sup>.

Il y aurait une séquence dans le processus émotionnel qui débute par l'émotion et qui conduit au sentiment, au ressenti de l'émotion. Précisons que l'émotion est dirigée vers l'extérieur, elle est publique, alors que le sentiment qui est l'expérience mentale de l'émotion est dirigé vers l'intérieur, il est du domaine privé. Les manifestations de l'émotion sont observables, ce qui est moins possible pour ce qui en suit, le sentiment <sup>(37)</sup>.

Les sentiments <sup>4</sup> se caractérisent par la conscience d'un état de notre corps et de notre esprit, alors que les émotions n'aboutissent pas toujours à la conscience. Les sentiments persistent plus longtemps et ne sont pas aussi contrastés que les émotions <sup>(23)</sup>. De plus, les sentiments sont accompagnés d'un état d'esprit qui se manifeste par des pensées que le cerveau génère compte tenu de ce qu'il perçoit de l'état du corps. L'état de conscience associé aux sentiments serait d'abord une conséquence des émotions <sup>5</sup> qui le précède. Par

---

<sup>4</sup> Dans ses travaux de recherche Damasio (1999) <sup>(37)</sup> nuance avec précision le concept d'émotion et celui de sentiment. Il met un accent plus grand sur le concept de sentiment qui est davantage associé au concept de conscience.

<sup>5</sup> Cette explication qui indique que l'émotion précède la cognition est une façon de voir. Une autre école de pensée croit que la cognition précède l'émotion. C'est alors la séquence ; émotion -> cognition -> conscience -> comportement.

la suite<sup>6</sup>, agir sur celles-ci, orienter la prise de décision, commander les comportements d'adaptation et les modifications corporelles qui leur sont liées<sup>(37)</sup>.

### *Quelques caractéristiques des émotions*

Damasio (1999)<sup>(37)</sup> aborde les émotions d'un point de vue neurobiologique. Elles sont des ensembles compliqués de réponses chimiques et neurales ; elles jouent un rôle régulateur pour l'organisme afin de participer à le maintenir en vie. Malgré le fait que l'apprentissage et la culture altèrent l'expression des émotions, celles-ci sont issues de processus biologiquement déterminés qui dépendent de dispositifs cérébraux établis de façon innée. Ces dispositifs peuvent être mis en route automatiquement, sans participation consciente. Toutes les émotions utilisent le corps comme base de leur expression (systèmes viscéral, vestibulaire et musculo-squelettique). Elles affectent aussi le mode de fonctionnement de nombreux circuits cérébraux.

L'émotion se caractériserait par cinq composantes : une expression (faciale, vocale ou posturale), une motivation (tendance à l'action), une réaction corporelle, un sentiment et une évaluation cognitive<sup>(122)</sup>.

La plupart des émotions présentent une séquence de changements d'état dans notre organisme. Au niveau *cognitif*, il va se produire un processus de traitement de l'information, une évaluation de l'événement, l'émission de diverses pensées avec nos croyances, nos valeurs, etc. Ceci peut se réaliser d'une façon consciente ou inconsciente. Dans le domaine *psychophysiologique*, il y aura des manifestations comme la pâleur, le rougissement, l'accélération du pouls, du rythme respiratoire, la sécrétion d'adrénaline ou libération de glucose, la sensation de malaise ou de bien-être complétée par des expressions au niveau moteur, comme des changements du tonus musculaire, des expressions faciales, de la pression artérielle, etc. Du côté *motivationnel*, il y aura une tendance à répondre à l'événement, à répondre à des besoins suscités par les émotions et qui auront pour conséquence de motiver à combler un besoin matériel ou psychologique. Enfin, au niveau *comportemental*, correspondant au type d'émotion, la personne restera calme sans bouger, figera, prendra la fuite ou s'engagera à combattre.

Ces modifications ont pour fonction l'adaptation, car elles augmentent l'apport d'énergie afin de mettre en œuvre les actions urgentes. De plus, elles informent le cerveau que le corps réagit à un événement important<sup>(131)</sup>.

Les caractéristiques communes à l'ensemble des émotions sont leur caractère automatique et involontaire, leur déclenchement rapide, leur durée limitée et leur spontanéité<sup>(152)</sup>.

Voici quelques caractéristiques complémentaires de l'émotion mentionnées par Livet (2002)<sup>(82)</sup>. L'émotion comporte une évaluation cognitive au sens large et implique de percevoir, d'imaginer et de mettre son « objet » en relation avec nos désirs, nos attentes et nos préférences sur le sujet. L'émotion nous fera souvent vivre une sensation viscérale,

---

<sup>6</sup> Une question ici de millisecondes – une durée extrêmement rapide.

mais pas toujours, et entraînera une expression faciale et corporelle. Elle peut avoir une tendance à l'action, mais pas toujours, cependant elle présente toujours une motivation. Par exemple, nous pouvons rester figés par la peur, mais nous sommes motivés à éviter ce qui nous fait peur. Une émotion négative comporte une motivation à échapper à cette émotion, alors qu'une émotion positive nous motive à poursuivre l'expérience.

Aucune émotion ne correspond à une seule tendance à l'action ni à un seul type d'affect. La peur, par exemple, peut nous glacer, provoquer la fuite, l'immobilisation sur place ou l'évitement. Certaines émotions comme la joie ou le contentement contemplatif, ou inversement la tristesse n'incitent à aucune action.

### *Le système nerveux, le cerveau et les émotions*

Les différentes émotions de base (primaires) comme la peur, la colère, le dégoût dépendent de différents systèmes cérébraux. Par exemple, les régions cérébrales utilisées pour se défendre d'un danger lorsque nous éprouvons une émotion de peur ne sont pas les mêmes que celles qui nous poussent à nous reproduire et qui nous font ressentir une émotion de désir et d'attachement <sup>(174)</sup>.

Toutefois suivant les résultats de méta-analyses sur l'émotion, qu'elle soit plaisante ou déplaisante, induite de l'interne ou de l'externe, le cortex préfrontal dorsomédian (lobe frontal) serait systématiquement activé. Cette région cérébrale jouerait un rôle dans l'intégration émotionnelle et dans l'évaluation cognitive de l'émotion et du contexte lié aux stimuli <sup>(10)</sup>.

D'un point de vue macro, le système nerveux autonome commande le fonctionnement de nos organes (cœur, poumon, etc.), mais également les émotions avec la participation du système limbique, et notamment de l'amygdale cérébrale et du *cortex préfrontal* <sup>(102)</sup>. Toutes ces structures (sauf le cortex préfrontal) formeraient un système ancien, intégré phylogénétiquement, assurant la survie de l'individu par des réponses viscérales et affectives adaptées. À partir des années 1950, les chercheurs croyaient avoir découvert le cerveau émotionnel (le système limbique). Mais les différentes fonctions cérébrales sont tellement intégrées que l'émotion est omniprésente dans le cerveau <sup>(122)</sup>. Comme je l'ai déjà mentionné auparavant lors de la présentation du système limbique, celui-ci a été longtemps tenu pour le siège cérébral de l'émotion. Aujourd'hui nombreux sont les scientifiques du domaine qui conçoivent qu'il y a différents systèmes cérébraux impliqués dans les émotions. De plus, il n'existerait pas d'aires cérébrales qui seraient « cognitives » et d'autres « émotionnelles ». Chaque émotion implique un large réseau cérébral, qui dépend de l'individu et du contexte <sup>(122)</sup>.

Il y aurait possiblement deux circuits pour générer l'émotion. Celui déclenché par des stimuli sensoriels (stimulation externe) entrant dans le thalamus et traversant différents autres sous-structures du cerveau, et le deuxième par des pensées en provenance du cortex (stimulation interne) <sup>(174)</sup>. Ces hypothèses de deux circuits nourrissent le débat de la primauté de l'un des circuits sur l'autre : primauté de l'émotion sur la cognition ou l'inverse.

Enfin, les neurosciences précisent que nos émotions sculptent le tissu neural. Par exemple, en cas de stress excessif ou de peur intense, les processus neuraux de régulation émotionnelle sont perturbés, ce qui peut diminuer nos capacités de jugement social et de performances cognitives <sup>(21)</sup>.



— Lors d'un stress extrême, l'émotion peut nuire à la cognition. Cependant, d'une façon générale, les scientifiques s'accordent pour dire que l'émotion est une alliée importante de la cognition, entre autres, lors de la prise de décision. C'est tout le contraire de ce que l'on pensait il y a des décennies voulant que l'émotion nuise au rationnel. Historiquement cette fausse croyance a été appliquée à tort aux femmes, considérant que leurs émotions prenaient le pas sur la raison.

Nos réactions physiques à certaines émotions comme la peur, la surprise, la tristesse, etc., seraient « programmées ». Il semblerait que les expressions faciales associées à ces réactions émotives de base soient innées (Ekman et Izard) <sup>(152)</sup> et se retrouvent chez tous les peuples de la terre. Comme c'est également le cas du réflexe de la marche, de la succion <sup>(172)</sup>. Encore ici il faut être prudent, car ce n'est pas partagé par l'ensemble des scientifiques de considérer que les réactions émotives de base se retrouvent chez tous les peuples <sup>(122) (131)</sup>.

La programmation de notre réaction à la peur (cerveau reptilien) peut s'orienter vers trois types de réaction : fuir, figer sur place ou combattre. C'est dans le bagage comportemental de notre espèce et de plusieurs espèces animales. Il est possible cependant, par un processus d'apprentissage, de développer une façon différente de réagir à la peur. Par exemple, si notre réaction naturelle est de figer ou de fuir devant une situation de peur, c'est envisageable d'apprendre à agir autrement, comme l'affronter, la combattre.

C'est d'ailleurs le propre des programmes éducatifs qui visent le développement des habiletés sociales ou encore la résolution pacifique des conflits ou la réduction de la violence à l'école. Apprendre à un jeune qui est intimidé à ne pas figer, ou à ne pas subir et accepter l'intimidation fait partie de l'apprentissage de nouvelles réactions.

Ainsi donc, certains de nos comportements sont instinctuels, « cerveau reptilien - animal », mais la grande majorité est sous le contrôle, heureusement, de notre néocortex, de nos apprentissages, de notre culture et de notre éducation. Il faut préciser cependant que nous n'avons aucun moyen d'exercer un contrôle volontaire direct sur les processus neuraux, par exemple lors d'un sourire spontané procuré par un réel plaisir ou les sanglots spontanés provoqués par l'angoisse. Nous pouvons éduquer nos émotions, mais pas les supprimer entièrement <sup>(37)</sup>.

*Le système limbique joue un rôle important dans les émotions (corps amygdaloïde et gyrus du cingulum). Il permet, entre autres, de reconnaître les expressions faciales qui expriment la colère ou la crainte, aide à évaluer le danger et peut déclencher la réaction de peur (il peut également engendrer des problèmes d'anxiété et de dépression) <sup>(129)</sup>.*



— Certaines théories conçoivent que la réaction corporelle serait la cause et non la conséquence de l'émotion. Les émotions seraient avant tout des perceptions des modifications corporelles. À l'origine de la théorie de William James <sup>(122)</sup>, celui-ci donne l'exemple suivant : lors d'une promenade en montagne, une personne se retrouve soudain en face d'un ours, alors elle éprouve une profonde frayeur, elle se met à trembler et elle s'enfuit. James explique qu'en fait c'est l'inverse qui se produit : surpris par la rencontre d'un ours, c'est d'abord une réaction physique (les genoux qui tremblent, une sueur froide qui envahit, le pouls qui s'accélère). Puis la personne ressent la peur. L'émotion vécue par la conscience dérive du corps et non l'inverse <sup>(3)</sup>.

Voici brièvement une façon de voir le processus du développement de l'émotion dans le cerveau humain. La première étape est la perception d'un stimulus, qui déclenche une réaction du corps.

Cette modification interne est traitée par le cerveau, qui amène à une prise de conscience émotionnelle (ici c'est la position de la primauté de l'émotion sur la cognition qui est adoptée), à un ressenti subjectif. Par la suite des mots, des images sont associés à cette émotion permettant d'y réfléchir et de s'en souvenir <sup>(129)</sup>. Damasio (1999) <sup>(37)</sup> ajoute que l'émotion peut aussi être produite par un changement transitoire dans le profil chimique du milieu interne de l'organisme provoqué par des facteurs divers (état de santé, cycle hormonal, stress, etc.).

En réponse à un stimulus émotionnel, une parole, une image ou un bruit effrayant, par exemple, les zones sensorielles, s'activent et transmettent l'information à un relais sensoriel, le thalamus, puis à l'amygdale cérébrale, qui va alors distribuer ses instructions à différentes zones du cerveau, dont l'hypothalamus. Une modification de l'équilibre nerveux et plus tard la réaction hormonale du corps va se produire.

C'est par le cortex cingulaire que nous prenons conscience de nos émotions. Celui-ci interagit avec les zones cérébrales associées au langage, ce qui permet de mettre un mot sur le ressenti, d'en être conscient et de pouvoir le verbaliser aux autres. Plusieurs théoriciens de la conscience chez l'humain font le lien entre le développement du langage chez notre espèce et le développement de la conscience.

De son côté, l'hippocampe a pour rôle de stocker les souvenirs et de favoriser l'association des émotions à des contextes. Ainsi, il peut arriver que notre rythme cardiaque augmente lorsque nous retournons sur des lieux où nous avons été heureux ou qu'un souvenir ancien peut déclencher une émotion <sup>(129)</sup>.

Une autre partie de notre cerveau, le cortex cingulaire sur la face médiane à l'avant du cerveau, s'active lorsque nous éprouvons un état de malaise. Les mêmes régions cérébrales s'activent lorsque nous sommes témoins que quelqu'un d'autre éprouve de la douleur <sup>(53)</sup>. Nous sommes en présence de l'empathie. Il est intéressant ici de faire le lien avec ce qu'on appelle les *neurones miroirs*. Vers le milieu



des années 1990, on a découvert que certains neurones émettaient des potentiels d'action lorsqu'une personne en regardait simplement une autre réaliser un comportement. On appela ces neurones des « neurones miroirs » parce que l'action observée semble reflétée, comme dans un miroir, dans la représentation motrice de la même action chez l'observateur. Les neurones miroirs sont une catégorie de neurones du cerveau qui présentent une activité aussi bien lorsqu'un individu (humain ou animal) exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu (en particulier de son espèce) exécuter la même action, ou même lorsqu'il imagine une telle action <sup>(175)</sup>.

Le *cortex préfrontal*, lui, joue un rôle important au niveau des émotions, c'est lui qui nous permet d'inhiber les émotions, ce qui nous évite d'être esclave de nos pulsions et impulsions, de s'autocontrôler devant une envie, un sentiment (la colère, de frustration, etc.). Cette partie frontale du cerveau est un lieu de régulateur des sentiments, un lieu de contrôle de soi en soumettant nos comportements à des règles de conduites internes. C'est le gendarme intérieur (le Surmoi de Freud) <sup>(44)</sup>.

Les *neurotransmetteurs* jouent un rôle important dans les émotions. Par exemple, la *sérotinine* joue un rôle dans la régulation de l'humeur, entre autres sur la dépression et également sur le sommeil et l'éveil <sup>(86a)</sup>. Alors que le *cortisol* est associé à la réaction au stress. La *dopamine* pour sa part est associée au plaisir, c'est une substance qui provoque le bien-être (dans le système mésolimbique), également à l'apprentissage, l'attention et l'émotion <sup>(86a), (85)</sup>. Elle joue un rôle crucial dans le système de récompense <sup>(99)</sup>.

### *Le rôle des émotions*

Plusieurs études ont démontré le rôle positif de l'émotion, entre autres, sur la perception, l'attention, la mémoire, la prise de décision ou même le jugement moral <sup>(37), (122)</sup>. Damasio <sup>(150)</sup> signale que les grands développements du langage, de la mémoire, de l'imagination sont tous nécessairement soumis à l'émotion. Il est d'avis que le cerveau est avant tout une machine à s'émouvoir.

Concernant leur rôle, les émotions peuvent être ramenées à deux grandes fonctions. La première est la communication en envoyant un signal à un congénère ou à un étranger, l'avertir de l'état dans lequel se trouve le sujet, colère ou crainte par exemple. La deuxième est l'adaptation en préparant l'organisme à réagir à une situation nouvelle par exemple <sup>(50)</sup>. Par ces fonctions, les émotions nous informent sur les événements que nous vivons, nos buts, nos valeurs, nos besoins, l'état de notre bien-être, de notre malaise. Elles modulent notre attention, influencent notre mémoire, nous aident à prendre des décisions <sup>(16)</sup>.

Certains chercheurs ont développé ces deux fonctions principales des émotions. L'une est de nous envoyer des signaux d'avertissement qui nous informent que nous sommes en face d'une situation extrêmement intéressante ou menaçante. Ceci augmente

alors notre niveau d'éveil et nous informe que quelque chose requiert notre attention immédiate. L'autre est de nous préparer à réagir rapidement en augmentant notre niveau d'éveil par le processus de sécrétion d'hormones dans le sang, ce qui entraîne des changements physiologiques et nous donne l'énergie physiologique et motivationnelle nécessaire à l'action <sup>(95)</sup>. Par exemple, la peur est une réaction émotionnelle à une menace. Elle va nous fournir la motivation nécessaire pour nous défendre et nous protéger de la menace ou du danger <sup>(102)</sup>.

Certaines émotions de base comme la peur, la colère, la joie vont produire une réaction dont le rôle est de préparer notre organisme à l'action, par augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle, de l'afflux sanguin musculaire, de la respiration. Il y a également libération d'adrénaline et de *noradrénaline*\* par la médullosurrénale et dilatation de la pupille <sup>(102)</sup>. Ainsi, lorsqu'on a peur, il y a une montée de l'adrénaline et une sensation de jambes flageolantes. Lors de la colère, le rythme cardiaque s'accélère. Ces mécanismes physiologiques en jeu lors des émotions se produisent également lors de l'apprentissage par conditionnement classique <sup>(81)</sup>. Les réactions que les émotions déclenchent sont à la fois différenciées, dont plusieurs sont biochimiques, mais aussi des réactions communes comme les pulsations cardiaques produites par l'activation du système nerveux sympathique <sup>(81)</sup>.

Les émotions peuvent également être envisagées comme un moyen de réguler le comportement par des programmes hérités de l'évolution biologique. Ainsi, dans sa théorie, MacLean (1993) <sup>(162)</sup> développe le lien entre les émotions et les comportements adaptatifs. Voici quelques exemples de certaines émotions et des types de comportements qui peuvent leur être associés :

- le désir déclenche l'action de rechercher ;
- la colère peut mener à l'agression ;
- la peur active la protection, la fuite ou l'évitement ;
- la tristesse est associée à l'abattement ;
- la joie produit des comportements témoignant du triomphe ;
- l'affection s'associe à la caresse <sup>(82)</sup>.

Si les causes ultimes de nos émotions, du point de vue de l'évolution, sont liées à notre survie, leurs causes, du point de vue de nos motivations, sont davantage de provoquer chez nous un changement émotionnel afin de nous amener à nous comporter d'une façon qui nous semble bénéfique <sup>(174)</sup>.

### *Les émotions : une réponse à nos besoins*

J'attire l'attention du lecteur sur le fait qu'il y a des controverses, des débats sur l'approche théorique des émotions de base et d'une vision évolutionniste ou darwinienne sur le sujet. Malgré tout, je trouve intéressante cette vision « historique » et évolutionniste des émotions.

À l'origine, l'étude des émotions se situe dans les travaux de Darwin avec son œuvre *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux* (1890). Dans la perspective

évolutionniste qui est la sienne, l'émotion se définit comme une faculté d'adaptation et de survie de l'organisme vivant. Darwin conçoit l'émotion comme innée, universelle et communicative, tout en étant un motivateur qui influence le choix d'un organisme en réponse à un stimulus externe ou interne.

Il est fort intéressant de considérer l'évolution des émotions en fonction de la réponse à nos besoins sous l'angle phylogénétique. Cette vision nous fait comprendre comment les émotions ont contribué à la survie de notre espèce. Cette analyse s'appuie sur les travaux de Pankseep <sup>(57)</sup> qui décrit comme suit le développement des émotions en fonction de nos besoins. Au départ, la recherche des ressources nécessaires à la survie amène des comportements *d'exploration* qui sont associés au *circuit de récompense*. Durant cette exploration, il y a un risque de rencontrer un prédateur, d'où l'*émotion de la peur*, qui implique l'amygdale cérébrale et permet de mobiliser nos ressources pour faire face à la menace. Nous ne sommes pas seuls à chercher des ressources, il faut alors se protéger, protéger les objets gratifiants. C'est l'occasion de l'émotion de la *colère*. Une fois la survie assurée, l'essentiel devient de transmettre nos gènes en nous reproduisant, prend place alors le *désir sexuel* et *l'amour*. Si la reproduction est assurée, il faudra *prendre soin* de sa progéniture. De son côté, le bébé doit pouvoir communiquer efficacement ses besoins à ses géniteurs, ceci déclenche le *système de panique, l'anxiété et la dépression*. Associés à ces événements, les soins et le développement de la vie sociale se développent. Enfin, un système permettant de découvrir sa nature en tant qu'espèce arrive, c'est le *jeu* <sup>(174)</sup>.

Il est reconnu que tout organisme vivant a comme tâche de voir à ses besoins s'il veut demeurer en vie et croître <sup>(77)</sup>. Ce sont nos émotions qui nous révèlent si nos besoins sont satisfaits ou non et jusqu'à quel degré. Elles nous informent de manière précise sur notre équilibre psychique. Pour jouer ce rôle, il y a deux classes d'émotions, les positives, qui nous signalent notre état de satisfaction par des émotions comme le contentement, l'euphorie, la joie, le ravissement, etc., et les négatives qui nous signalent l'insatisfaction par des émotions comme le mécontentement, la colère, l'ennui, la tristesse ou la déception <sup>(77)</sup>.

Parmi les nombreuses émotions que nous éprouvons, certaines traduisent directement le besoin que nous éprouvons. Par exemple, le besoin de contact pourra se manifester par un sentiment d'ennui, de solitude alors que notre déception d'une production pourrait déclencher de l'impatience, du mécontentement.

### *Le lien entre les émotions et la cognition*

Longtemps la raison (la cognition) fut présumée entièrement indépendante de l'émotion. La raison étant l'aspect noble de l'être humain alors que l'émotion était du domaine méprisable de l'animalité et du corps. Présentement, l'on conçoit davantage le fait que l'émotion aide le raisonnement, surtout lorsqu'il s'agit de questions personnelles et sociales impliquant risque et conflit <sup>(37)</sup>.

Étant donné les visions théoriques différentes entre chercheur concernant le lien émotion et cognition, je rappelle au lecteur d'être prudent sur l'interprétation de ce lien qui sera exposé ici.

Depuis la nuit des temps, d'aussi loin que Platon, la cognition et l'émotion furent décrites et conçues séparément dans l'esprit humain. C'était vu comme des forces opposées : la raison (le rationnel) et l'émotion (l'irrationnel, l'impulsif) <sup>(16)</sup>.

La conception cartésienne (Descartes) était dualiste, le cerveau étant le siège de l'esprit et le corps celui des émotions. L'esprit étant le propre de l'humain alors que les émotions seraient communes à tous les animaux (vertébrés, mammifères) <sup>(10)</sup>.

Coppin et Sander (2010) <sup>(32)</sup> soutiennent que le débat de la relation émotion – cognition aurait débuté vers les années 1980. Ce serait au départ par les études sur les effets du stress qu'on aurait commencé à envisager plus sérieusement les interrelations possibles entre les réactions émotionnelles et les activités cognitives <sup>(82)</sup>. Dans ces études, celles de Lazarus en particulier, les résultats ont démontré que le niveau de stress était très lié à la perception qu'avait la personne de l'événement stressant. Autrement dit, la cognition, la façon de penser et de percevoir la situation de stress jouaient pour beaucoup dans le niveau de stress, donc de l'émotion.

Aujourd'hui avec les théories cognitives de l'émotion, d'une façon générale, il y a consensus pour dire qu'il existe un lien étroit entre les émotions et la cognition. L'émotion et la cognition sont liées, voire indissociables <sup>(16)</sup>. Que l'un influence l'autre. Là où il y a désaccord, c'est au niveau de la séquence de cette influence. Est-ce que c'est d'abord l'émotion qui s'exprime, suivie de la cognition, ou si c'est d'abord la pensée suivie de l'émotion ? Qui influence qui, et dans quel ordre ? Il y a donc deux écoles de pensée qui présentent des points de vue différents. En conformité avec les théories qu'ils défendent, les uns montrent comment les émotions ont une influence importante sur les cognitions, tandis que d'autres montrent comment certains processus cognitifs déterminent les réactions émotionnelles <sup>(23)</sup>. Voyons ensemble chacun de ces points de vue.

### *La primauté de l'émotion sur la cognition*

Les tenants de la primauté de l'émotion sur la cognition s'appuient sur l'antériorité *ontogénétique*\* <sup>7</sup> et phylogénétique de l'émotion <sup>(23)</sup>.

Ainsi, du point de vue phylogénétique, lorsqu'on analyse le développement du cerveau tout au long de l'évolution de l'espèce humaine, un constat se dégage, à savoir que c'est d'abord un développement du cerveau dit « reptilien » <sup>8</sup>, puis limbique et par la suite le néocortex. Les émotions sont alors d'abord présentes pour la survie de l'organisme avant la cognition. L'une des explications serait le processus qui s'active

---

<sup>7</sup> Selon Martinoli (2016) <sup>(85)</sup>, une nuance doit être apportée ici en ce qui concerne le développement ontogénétique. La migration neuronale dans les couches corticales (néocortex) chez l'humain et les mammifères se fait très tôt pendant le développement embryonnaire, même avant la mise en place des subdivisions de l'encéphale.

<sup>8</sup> J'ai déjà mentionné la controverse qui remet en question cette théorie des trois cerveaux.

dans les circuits neurologiques qui sous-tendent les émotions, l'activité au niveau du système limbique et du tronc cérébral, qui provoquerait déjà des réactions avant même que l'activation corticale (activation cognitive) ne puisse soit moduler ces réactions, soit en déclencher d'autres. L'émotion semblerait donc activer des réactions qui précèdent la conscience de l'émotion. Ce retard du contrôle cortical s'ajoute au retard de la conscience<sup>(82)</sup>. Il semble que le grand débat où l'on croyait que l'émotion était précédée de l'activité cognitive consciente ait diminué après que la recherche contemporaine sur les émotions eut considéré que nos réactions émotives peuvent survenir en l'absence de la conscience d'un stimulus<sup>(174)</sup>.

Damasio (1999)<sup>(37)</sup> et Basquiat et Jacquemin (2008)<sup>(7)</sup> expliquent que la conscience, chez l'être humain comme chez les organismes dotés de formes de conscience plus simple, se construit avant tout sur la base d'émotions transformées en sentiments. L'état de conscience<sup>9</sup> dans le présent cas est d'abord une conséquence des émotions qui le précède, puis qui agit en retour sur celles-ci. Lorsque la conscience est suspendue, l'émotion est habituellement suspendue aussi.

### *La primauté de la cognition sur l'émotion<sup>10</sup>*

Les tenants de la primauté de la cognition sur l'émotion arguent que chez les humains, toute relation avec l'environnement transite d'abord par le système cognitif, qui peut mobiliser des processus perceptifs extrêmement rapides et automatiques. Parler de cognition ne signifie pas nécessairement une activité consciente. Lazarus, l'un des tenants de la primauté de la cognition sur l'émotion, explique que la cognition peut être rapide, non contrôlable et inconsciente, ce qui peut permettre d'évaluer très rapidement une situation et de déclencher subséquemment des réactions émotionnelles, avant même que le sujet puisse savoir consciemment de quoi il s'agit<sup>(23)</sup>.

Lorsque nous sommes dans une humeur particulière, que nous vivons un certain type d'état émotionnel, il existe une ou plusieurs pensées reliées à cet état et qui permettent de l'expliquer. Les pensées orientent l'état émotionnel ressenti dans une situation donnée. L'émotion se manifestant, des pensées additionnelles surgissent en appui et en renforcement<sup>(59)</sup>.

Dans une thérapie utilisant l'approche cognitive comportementale, l'on insiste sur l'analyse des pensées et des distorsions cognitives. Souvent, les exercices consisteront à demander à la personne en thérapie d'identifier une émotion ou une humeur et de tenter de découvrir quelle pensée pouvait précéder l'émotion et aurait pu la déclencher.

À l'appui des tenants de la primauté de la cognition se retrouve la théorie de l'évaluation cognitive, qui postule que l'évaluation d'un stimulus, d'un événement ou

---

<sup>9</sup> L'état de conscience fait partie du processus cognitif.

<sup>10</sup> Le grand philosophe Antique, Épictète né en 50 après J.-C., disait : *Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont.* De même le grand psychologue américain Albert Ellis (1913-2007) mentionnait « *Ce ne sont pas les événements qui rendent malades les personnes humaines, mais les idées qu'elles en ont.* ».

d'une situation par l'organisme détermine le déclenchement d'une émotion <sup>(122)</sup>. Cette évaluation concernerait différents éléments, dont : la nouveauté, le caractère plaisant, le lien d'importance avec les buts de l'individu, la cause du stimulus et sa compatibilité avec les normes sociales et personnelles <sup>(32), (122)</sup>.

Les théories de l'évaluation cognitive dominent actuellement le champ d'études sur la façon dont les émotions sont générées et différenciées <sup>(32), (78)</sup>. Dans ce cadre, il est reconnu que la nature spécifique de l'expérience émotionnelle dépend du résultat de l'évaluation d'un événement, et plus précisément de sa signification pour le bien-être de la personne. De plus, l'évaluation de l'émotion serait associée aux idées et aux valeurs de la personne. Certains diront que l'aspect qui nous émeut dans l'émotion ne prend de sens qu'en liaison avec nos attentes, nos désirs et nos préférences <sup>(82), (106)</sup>. Soussignan (2016) <sup>(131)</sup> avance que les affects dépendraient de « filtres » cognitifs, d'appréciation des stimuli qui seraient établis en fonction de nos expériences, de notre culture ou du milieu social dans lequel nous évoluons.

Que ce soit la primauté de l'émotion sur la cognition ou le contraire, il reste que les deux s'influencent. Certains avancent même qu'il est très difficile de différencier une émotion pure (sans cognition) d'une cognition pure (sans émotion) <sup>(23)</sup>.



— *Une chose me semble claire et incontournable au sujet du lien entre les émotions et la cognition, c'est qu'il faut tenir compte des deux réalités : la réalité psychophysiologique de l'émotion et la réalité cognitive en lien avec elle.*

*Que ce soit pour notre propre vécu émotionnel ou pour les personnes qu'on aide à apprendre (comme parent, enseignant ou éducateur), la question de la gestion des émotions et des comportements doit tenir compte des deux réalités. L'enfant ou l'adolescent qui éprouve de la peur, de l'anxiété, de la colère, éprouve viscéralement des malaises dont il faut s'occuper (respiration, détente musculaire, etc.). Ces émotions sont associées à des pensées (cognition), dont il faut également s'occuper.*

### *L'intelligence émotionnelle*

Un des aspects de la relation entre les émotions et la cognition, c'est le concept d'*intelligence émotionnelle* (IÉ) introduit officiellement comme terme en 1990 <sup>(60)</sup>. Cette expression a connu son heure de gloire grâce au livre d'un journaliste du New York Times, Daniel Goleman. C'est une forme d'intelligence qui est impliquée dans la compréhension et la gestion des émotions et qui serait la forme d'intelligence qui explique le mieux le succès dans la vie <sup>(130)</sup>. Elle est définie comme la capacité à surveiller ses propres sentiments et ceux des autres, à les discriminer, et à utiliser cette information pour guider sa réflexion et ses actions <sup>(60)</sup>. L'intelligence émotionnelle compte quatre domaines de compétence :

- 1- la capacité à identifier ses émotions et celles des autres (exemple : identification des émotions exprimées par les visages, la voix)
- 2- la capacité à comprendre le langage des émotions, le déroulement naturel des émotions (exemple : la capacité de savoir décrire précisément ses émotions)
- 3- la capacité à utiliser ses émotions et celles des autres pour faciliter le raisonnement (exemple ; tirer profit de certaines humeurs pour réaliser certaines tâches)
- 4- la capacité à gérer ses émotions et celles des autres (exemple : la capacité de bien maîtriser ses émotions) <sup>(60), (130)</sup>.

Ces quatre capacités sont le fondement de la maîtrise de soi et de la réussite sociale <sup>(130)</sup>.

Finalement, contrairement à ce qu'on a longtemps cru, les émotions sont un très bon allié dans la prise de décision. Elles jouent un rôle de filtre des événements pertinents pour nous, pour nos besoins, nos buts, nos valeurs, notre bien-être. Elles nous aident donc à prendre les bonnes décisions <sup>(16)</sup>.

### *Les différents types d'émotions*

Le défi devient très grand de présenter différentes théories de classification des émotions, car il n'y a pas de consensus dans la communauté scientifique. Il existe donc différentes façons de les classer, entre autres, en émotions de base (primaires) et en émotions secondaires, en émotions positives et en émotions négatives, selon leur intensité et selon leur lien avec le sens moral. Voici ce que je retiens de ces diverses classifications.

#### *Émotions de base et émotions secondaires*

Une façon de classer les émotions est de recourir à la théorie des émotions de base (primaires) et secondaires. Cette théorie est cependant critiquée, que ce soit pour l'expression faciale, le système nerveux autonome ou les fondements cérébraux <sup>(122)</sup>. Malgré tout, elle reste très présente dans les écrits et personnellement je la trouve pratique et facile à comprendre.

*Les émotions de base*, déjà présentes chez d'autres espèces, sont apparues dès l'origine de la nôtre et ont contribué à sa survie et à son développement. Elles avaient pour mission de répondre à nos besoins au fur et à mesure du développement de notre espèce. Déclenchées spontanément et automatiquement, elles sont de courte durée <sup>(32)</sup> et considérées comme universelles et inscrites dans le cerveau de tous les humains <sup>(37), (174)</sup>.

Dans les écrits, les auteurs s'entendent en général pour identifier les principales émotions de base (émotions primaires), à quelques nuances près. Il existerait chez tous

les êtres humains, six émotions de base ou primaires : la peur<sup>11</sup>, le dégoût, la joie, la tristesse, la colère et la surprise<sup>(82), (129)</sup>. Ces émotions, comme la colère et la peur, déclenchent des réactions de combat, de défense ou de fuite, qu'on retrouve chez toutes les espèces.

Selon la psychologie évolutionniste, les émotions de base comme la peur (peur des serpents, des araignées, dans le noir) seraient une réaction instinctive et programmée héréditairement<sup>12</sup>. Elles seraient présentes dans le cerveau sous forme de module « mini-programmes » spécialisés et auraient permis à nos ancêtres à survivre en évitant les dangers<sup>(44)</sup>. Elles auraient été programmées lors du processus de l'évolution génétique afin de mobiliser le plus efficacement possible les ressources de l'organisme pour le bon fonctionnement des organes sensoriels et effecteurs (Damasio)<sup>(150a)</sup>.

Les émotions sont essentielles à la survie de l'organisme dans un milieu hostile et apparaissent dès que l'organisme perçoit, sous forme de messages sensoriels, les indicateurs internes ou externes signifiant le danger (le Mal) ou au contraire l'obtention d'un état d'équilibre (le Bien).

Notre organisme est de façon générale programmé génétiquement pour réagir à certains stimuli (par exemple la méfiance à l'égard d'un objet non identifié). L'évolution individuelle de chacun (sa culture) se borne à individualiser et enrichir ces cadres génétiquement transmis.

Les comportements qui surviennent lorsque nous sommes effrayés sont très semblables d'une personne à l'autre, et ce, même dans des cultures différentes<sup>(174)</sup>. Si quelque chose nous fait peur, disons un bruit strident, notre première réaction est d'arrêter ce que nous étions en train de faire, puis, presque aussitôt, nous nous tournons généralement vers la source du bruit et tentons d'en évaluer le danger réel. Tout cela se fait très vite, de manière réflexe, et ne nécessite pas l'intervention de la conscience ou de la volonté<sup>(174)</sup>.

Si par exemple la source du bruit est menaçante, nous pouvons figer sur place et tenter d'évaluer s'il est possible de fuir ou de se cacher. Si, enfin, l'individu se retrouve en contact direct avec la source du bruit (par exemple un animal agressif), il n'aura plus d'autre choix que la lutte, c'est-à-dire un comportement de défense agressif pour éloigner ou détruire la menace. Cette séquence de comportements générée par la peur est très répandue dans le règne animal et donne lieu aux mêmes réponses physiologiques chez l'humain que chez les animaux<sup>(174)</sup>.

*Les émotions secondaires* sont des nuances aux *émotions de base* et sont surtout du domaine des sentiments : la honte, le mépris, la culpabilité, la fierté, l'indignation, la sympathie, l'espoir, le soulagement, la jalousie, l'envie. On les qualifie d'émotions sociales ou les émotions d'arrière-plan, telles que le bien-être ou le malaise, le calme ou la tension<sup>(37), (129), (95)</sup>.

---

<sup>11</sup> La peur serait l'émotion qui du point de vue scientifique serait celle que nous connaissons le mieux<sup>(78)</sup>.

<sup>12</sup> Cette interprétation n'est pas partagée par tous les scientifiques<sup>(131)</sup>.



Les émotions de base et les émotions secondaires sont complétées par les états émotionnels, qui sont des sentiments généralisés dépassant une émotion spécifique. C'est le cas du désir et du plaisir, du bonheur, de l'amour, de la tendresse, du stress et de l'anxiété.

### *Émotions positives et émotions négatives*

Une autre façon de classer les émotions c'est de les répartir en deux catégories, les émotions positives et les émotions négatives <sup>(131)</sup>.

Les émotions positives consistent à être :

- excité, joyeux, fier, heureux.

Les émotions négatives consistent à être :

- dépressif, triste, déçu,
- paniqué, anxieux, effrayé, nerveux, peureux, insécure,
- colérique, enragé, fâché, irrité, frustré, blessé, humilié,
- coupable, honteux, embarrassé,
- dégoûté

(59)



— Je profite de l'occasion ici pour souligner que toute la gamme des émotions est importante, aussi bien les émotions positives que les émotions négatives. Il existe une tendance actuellement avec la psychologie positive de valoriser surtout les émotions positives. Les émotions négatives sont aussi importantes pour le message qu'elles transmettent à soi-même et aux autres.

### *Le regroupement par intensité des émotions*

Une autre méthode de classification des émotions est celle de Robert Plutchik (1927-2006), psychologue américain qui propose une théorie précisant des nuances, des regroupements et des intensités entre les émotions. Sa théorie considère huit émotions de base, opposées deux à deux, et de multiples nuances. Les émotions opposées deux à deux sont les suivantes :

- joie/tristesse,
- sympathie/dégoût,
- peur/colère,
- surprise/excitation.

Les nuances entre les émotions sont présentées sous la forme de la Roue des émotions de Plutchik. Exemple de nuance et d'intensité des émotions, de l'intensité la plus forte à l'intensité la plus faible :

- terreur – peur – appréhension,

- aversion – dégoût – ennui,
- rage – colère – contrariété, etc. <sup>(36)</sup>.

Il est important que le lecteur soit prudent concernant cette théorie, car Soussignan (2016) <sup>(131)</sup> observe qu'elle est critiquée et divers éléments sont remis en question. Entre autres, la question de l'intensité des similitudes et également la notion d'émotion de base produisant un nombre limité d'expressions faciales qui seraient universelles. Malgré ces critiques, je trouve intéressant d'aborder les émotions sous l'angle de leur intensité. Je dirais même que chaque émotion a en elle-même une intensité, par exemple, il y a de petites colères et de grosses colères.

### *Classification des émotions en lien avec le sens moral*

Les émotions seraient le fondement du sens moral. Haidt <sup>(156)</sup>, durant les années 2000, a présenté une typologie à ce sujet. Par exemple, la colère contre autrui et le mépris seraient des émotions de condamnation d'autrui, alors que la honte et la culpabilité seraient suscitées par des émotions d'autoconscience. Dans cette même lignée de pensée, il y aurait des bases neuronales à la culpabilité. Celle-ci suppose de l'empathie envers autrui, une sensibilité aux règles sociales, aux conséquences de nos actes sur autrui. L'amygdale cérébrale jouerait un rôle à ce niveau <sup>(9)</sup>. Dans tout ce processus du développement du sens moral, il n'est pas possible actuellement de départager ce qui relèverait de l'inné et de l'apprentissage.

Les émotions de même que la motivation sont intimement liées aux valeurs et aux croyances. Les unes et les autres s'influencent mutuellement. C'est cet aspect que nous allons aborder dans les pages suivantes.

### **Points clés**

- Les émotions sont un aspect de notre organisme qui jouent un rôle essentiel dans notre vie. C'est grâce aux émotions qu'on ressent un état de bien-être ou un état de malaise lorsque nous sommes bien ou mal dans notre personne. Les émotions nous informent sur ce qui se passe dans notre vie et autour de nous, tout en communiquant aux autres ce que nous ressentons. Elles sont donc une source d'information pour soi et pour les autres.
- Ce sont nos émotions qui nous révèlent si nos besoins sont satisfaits ou non et jusqu'à quel degré. Elles nous informent de manière précise sur notre équilibre psychique.
- Il existe un lien étroit entre les émotions et la cognition, les deux sont liées, voire indissociables. À ce sujet, il y a deux écoles de pensée, l'une affirme comment les émotions ont une influence importante sur les cognitions, tandis que l'autre défend que les processus cognitifs déterminent les réactions émotionnelles. C'est soit la primauté de l'émotion sur la cognition ou la primauté de la cognition sur l'émotion.
- Il existe différentes façons de classer les émotions, soit : en émotions de base (primaires) et en émotions secondaires, en émotions positives et en émotions

négatives, ou d'après leur intensité ou encore d'après leur lien avec le sens moral.