

**Série 2
Partie 2**

Les émotions



Pierre Potvin

Qui sommes-nous, nous, les humains?

À la recherche d'une meilleure
compréhension de notre humanité,
à la lumière des neurosciences.



LE ÉDITION
PREMIÈRE CHANCE



Introduction (1)



L'humain se caractérise par sa capacité de conscience supérieure, sa grande faculté d'apprentissage, les énergies de ses motivations, *mais aussi par le raffinement de la variété de sa vie émotionnelle.*

Ce qui caractérise l'être humain c'est sa capacité d'avoir une association entre les émotions et les idées, les valeurs, les principes et les jugements complexes.

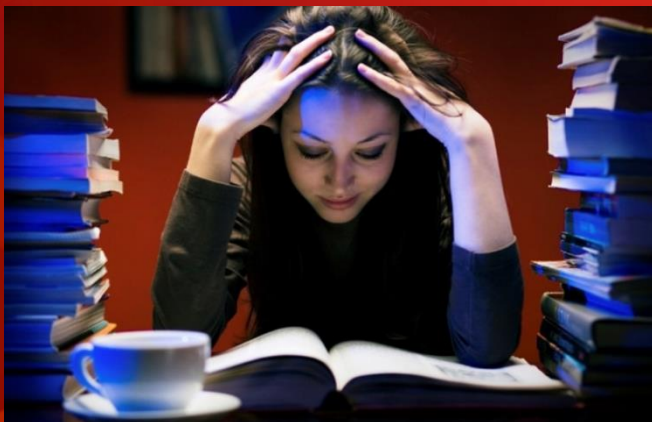


Introduction (2)



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.



Fonctionnement de l'émotion (1)



Une émotion résulte de facteurs subjectifs et objectifs qui interagissent au sein de plusieurs systèmes neuronaux et endocriniens.

Lors d'une émotion notre organisme change et implique différentes fonctions du cerveau:

Cognitive

Il se produit un processus de *traitement de l'information*, une *évaluation* de l'événement, l'émission de diverses pensées combinées à nos croyances, nos valeurs, etc.



Fonctionnement de l'émotion (2)



Psychophysiological.

Des manifestations:

- la pâleur, le rougissement;
- l'accélération du pouls, du rythme respiratoire;
- la sécrétion d'adrénaline ou libération de glucose.

Déclenchent des sentiments :

- de plaisir et de déplaisir;
- des expressions faciales ou gestuelles;
- des changements du tonus musculaire, etc.



Fonctionnement de l'émotion (3)



Motivationale.

Une tendance à se motiver à combler un besoin matériel ou psychologique.

Exemple: le besoin de reconnaissance

Comportementale.

L'émotion « positive ou négative », déclenche des comportements d'adaptation à la situation qui l'a déclenchée.

Comme :

- de rester calme sans bouger;
- ou de figer;
- ou prendre la fuite;
- ou de s'engager à combattre.



Fonctionnement de l'émotion (4)

Ces modifications ont pour fonction l'adaptation:

- elles augmentent l'apport d'énergie afin de mettre en œuvre les actions;
- elles informent le cerveau que le corps réagit à un événement important.



Rôle des émotions (1)



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 (plaisir) lorsque nous sommes heureux, en équilibre ;
- et un état de malaise (déplaisir) lorsque nous sommes malheureux.



Rôle des émotions (2)



Elles nous informent sur ce qui se passe dans notre vie, dans notre environnement :

- Sur les événements que nous vivons en relation avec nos buts, nos valeurs, nos besoins;
- L'état de notre bien-être, de notre malaise;
- Si nous sommes en équilibre ou en déséquilibre psychique.



Rôle des émotions (3)



Ce sont nos émotions qui nous révèlent si nos besoins sont satisfaits ou non et jusqu'à quel degré.

Elles communiquent à notre entourage, en envoyant un signal pour les avertir de l'état dans lequel nous sommes : en colère, amical, joyeux par exemple.

Elles nous permettent de nous adapter à l'environnement en préparant l'organisme à réagir.



Elles modulent notre attention, influencent notre mémoire, nous aident à prendre des décisions .



Cerveau et émotion (1)



Il y a possiblement deux circuits pour générer l'émotion.

Circuit 1. déclenché par des stimuli sensoriels (la vue, l'audition, l'odorat, etc.)

Exemple : un bruit très fort qui déclenche une émotion de peur.

Circuit 2. déclenché par des pensées

Exemple : je pense à la semaine de relâche et aux vacances sur le bord de la mer et un état de détente et de doux plaisir m'envahit.



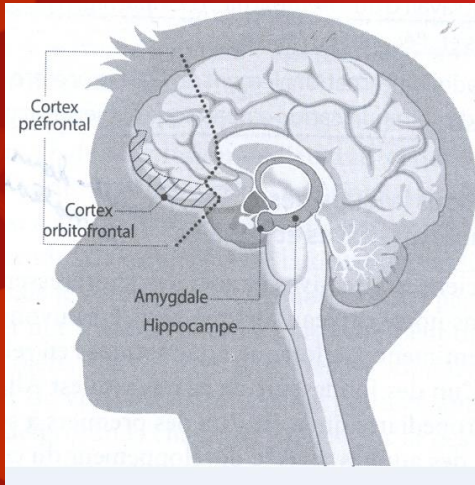
Cerveau et émotion (2)

Plusieurs régions du cerveau sont sollicitées lors de l'émission d'une émotion, entre autres: le système limbique le cortex préfrontal (lobe frontal)...

Le cortex préfrontal (lobe frontal) joue un rôle important dans l'intégration émotionnelle et dans l'évaluation cognitive de l'émotion et du contexte lié aux stimuli.

Exemple :

C'est l'évaluation cognitive d'un événement qui permet d'être conscient que c'est plaisant ou déplaisant : selon nos valeurs, notre culture, nos conditionnements.



Cerveau et émotion (3)



Nos réactions physiques à certaines émotions comme la peur, la surprise, la tristesse, etc. seraient « préprogrammées ».

Il semblerait que les expressions faciales associées à ces réactions émotionnelles de base soient innées (prudence – non consensus)

Le système limbique joue un rôle important dans les émotions. 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.



Cerveau et émotion (4)

Selon le type d'émotion notre organisme développe des hormones et des neurotransmetteurs (les libère ou les bloque) qui ont un effet sur notre sensation de plaisir ou de déplaisir.

Ocytocine. Hormone produite par l'hypothalamus qui augmente le sentiment d'empathie et d'attachement aux autres et réduit le stress tout en favorisant le bien-être.

L'ocytocine génère la sécrétion de trois molécules extrêmement importantes pour l'épanouissement de l'être humain :

- la dopamine;
- les endorphines;
- la sérotonine.



Cerveau et émotion (5)



Dopamine est un neurotransmetteur qui module l'humeur et joue un rôle central dans le renforcement positif et la dépendance. Elle joue un rôle dans le circuit de la récompense, dans l'attention, la motivation, l'apprentissage et la mémorisation.

Endorphine un neurotransmetteur qui nous procure le bien-être.

Sérotonine c'est un neurotransmetteur qui contribue à diverses fonctions comme la régulation de la température, le sommeil, de l'humeur, l'appétit et le contrôle de la douleur, la maîtrise du stress.



Types d'émotion (1)

Émotions de base



Les six émotions de base (primaires) :

- la peur;
- le dégoût;
- la joie;
- la tristesse;
- la colère;
- la surprise.

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.



Types d'émotion (2) Émotions secondaires



Les émotions secondaires sont des nuances aux émotions de base :

- la honte;
- le mépris;
- la culpabilité;
- la fierté;
- l'indignation;
- la sympathie;
- l'espoir;
- le soulagement;
- la jalousie;
- l'envie.



Fin de la partie 2

