

Chapitre 3: Qu'est ce qu'une émotion ?

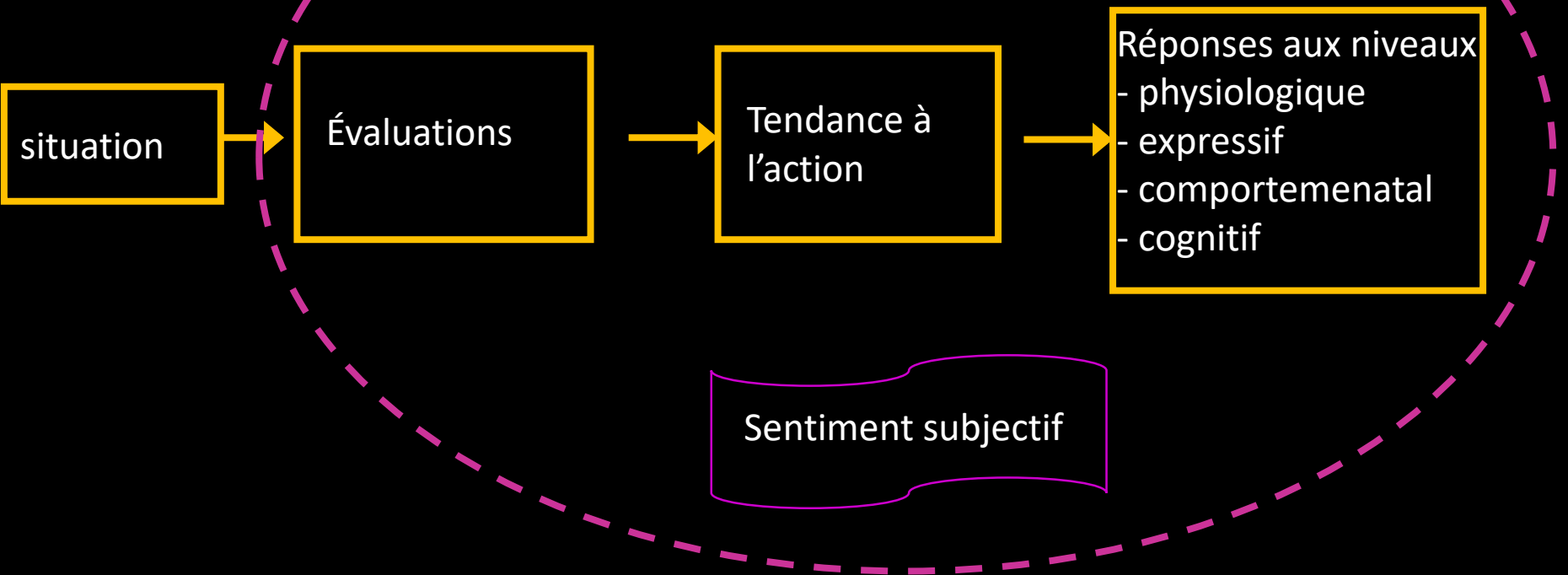
Blairy Sylvie, Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education

Chapitre 3 : Qu'est ce qu'une émotion?

Objectifs du chapitre

Objectif 1: Comprendre que l'émotion est constituée de plusieurs facettes – Comprendre le rôle crucial de la facette « évaluation » (appraisal)

Objectif 2: Connaitre les autres facettes et leurs rôles



Définition catégorielle = ensemble de facettes nécessaires et d'intensité suffisante

Définition probabiliste = ensemble flou de facettes

L'EVALUATION - APPRAISAL

Quelles sont les dimensions pertinentes de l'évaluation émotionnelle ?

Etape particulièrement pertinente pour l'intervention et la pratique clinique

Plusieurs théories de l'évaluation cognitive

Weiner (1986-1992)	Smith et Ellsworth (1985)	Scherer (1984)
Origine de la cause		
Externe vs Interne	Caractère agréable de la situation	Nouveauté
Stabilité de la cause	Effort pour faire face à la situation	Valence
Possibilité de contrôle de la cause	La certitude quant à son issue	Rapport aux buts poursuivis
	Attention	Le potentiel de maîtrise
	La responsabilité de son déclenchement	Accord avec les normes
	Le contrôle de la situation	

Les dimensions de l'évaluation dans la théorie de Scherer

Evaluation de la nouveauté

Y a –t-il des changements dans le pattern des stimulations externes ou internes ?

Les dimensions de l'évaluation dans la théorie de Scherer

Evaluation de la nouveauté – applications en psychologie clinique

La non-prévisibilité perçue

Expériences chez l'animal de Seligman (1968): la prévisibilité détermine les conséquences somatiques du stress.

Les dimensions de l'évaluation dans la théorie de Scherer

Evaluation de la nouveauté

Trois caractéristiques:

- ✓ Soudain ou non
- ✓ Familier ou non
- ✓ Attendu/prévisible ou non

Les dimensions de l'évaluation dans la théorie de Scherer

Evaluation de la valence

Ce qui se passe est-il: positif vs négatif ? Attirant vs aversif ?

Evaluation basée sur des caractéristiques innées du stimulus ou des apprentissages

Les dimensions de l'évaluation dans la théorie de Scherer

Evaluation du rapport aux buts

Est-ce que ce qui est détecté est pertinent pour mes buts ou mes besoins ?

Etroitement liée à la théorie de l'auto-régulation (Carver & Scheier, 1990)

Existence d'une hiérarchie de buts.

Etroitement liée à la notion d'identité personnelle

Les dimensions de l'évaluation dans la théorie de Scherer

Evaluation du rapport aux buts

Les sous-étapes de l'évaluation de l'évènement par rapport aux buts:

- ✓ la pertinence par rapport au but
- ✓ la facilitation pour atteindre le but
- ✓ L'urgence
- ✓ l'évaluation d'attente

Les dimensions de l'évaluation dans la théorie de Scherer

Evaluation du potentiel de maitrise

Quelles sont les ressources disponible pour faire face à l'évènement ?

Les sous-étapes de l'évaluation du potentiel de maitrise:

- ✓ Évaluation de La causalité de l'évènement
- ✓ Evaluation du contrôle
- ✓ Evaluation de la puissance
- ✓ Evaluation des ajustements possibles

Les dimensions de l'évaluation dans la théorie de Scherer

Evaluation de l'accord avec les normes

Evaluation par rapport aux normes internes ou personnelles

Evaluation par rapport aux normes externes ou sociales

Les dimensions de l'évaluation dans la théorie de Scherer

Synthèse

Les dimensions permettent une gamme quasi infinie d'émotion

Les dimensions reflètent la sequence ontogénétique et la sequence phylogénétique du développement.

Comment vérifier l'existence de ces dimensions?

LA TENDANCE A L'ACTION

Dispositions innées - Activation mais pas encore réalisation

- les termes 'préparation à l'action' semblent appropriés pour définir une émotion, puisque les émotions ne débouchent pas nécessairement sur une action explicite.

Intervention de processus d'inhibition ou de self-contrôle

TABLEAU : les huits tendances à l'action de base selon Nico Frijda

Tendance à l'action	Emotion
L'approche positive	Affection, tendresse, exploration
L'agression	Colère
La panique	Peur
Le jeu	Joie, amusement
L'inhibition	Anxiété
Le rejet	Dégoût
La soumission	Culpabilité, embarras
La dominance	Fierté

Le bagage émotionnel inné selon Nico Frijda

L'approche positive



L'agression



La panique



Le jeu



k15140022 fotosearch.com

L'inhibition



Le rejet



La soumission



La dominance



LES MANIFESTATIONS DE LA TENDANCE A L'ACTION

Les manifestations de la tendance à l'action ou réponses

Expressions faciales

La gestuelle et les postures

Les expressions vocales

L'activation physiologique (voir chapitre 4)

Les réponses cognitives

Ces comportements entretiennent des liens et interagissent via des phénomènes de rétroaction.

Expressions faciales émotionnelles

Ces deux expressions sont-elles des tendances à l'action ?



Expression spontanée

Expression posée ou simulée



La gestuelle de l'émotion



Expressions faciales et aussi gestuelles de la joie



La gestuelle de l'émotion



Expressions faciales et gestuelles de colère

Posture/action et émotion



Le repli sur soi de de
tristesse

Posture/action et émotion



L'attaque de la colère

Posture/action et émotion



Posture de joie et de fierté

Certaines actions sont reconnaissables avec une forte composante inter-culturelle.

Etude de Wallbot (1986)

Etude de Sogon et Masutani (1989)

Image 1



Image 2



Image 3

Les expressions vocales des émotions: la prosodie



Les manifestations physiologiques des émotions

James (1884)

“ Il est impossible d’imaginer une émotion sans une résonance corporelle, sans la sensation que son corps est dans un état différent.”

Etudes centrées sur la question de savoir si une émotion se caractérise par un profil de réponses typiques ou une activation indifférenciée .

Les réponses cognitives

Les changements attentionnels

Les biais de mémoire

Mémoire congruente à l'humeur (mood congruent memory)

Mémoire dépendante de l'humeur (mood dependant memory)



Le sentiment subjectif

Lorsque nous vivons une émotion nous nous sentons dans un état différent, notre univers subjectif est coloré par l'émotion.

Élément central mais difficile à appréhender par la recherche (questionnaires).

EN CONCLUSION

L'émotion est un état de tendance à l'action donnant une priorité à certaines actions, à certaines planifications.

Une émotion est accompagnée de changements corporels, d'expressions, d'actions.

L'approche cognitive est dominante dans la recherche sur les émotions.