

La place des émotions dans le cours de la vie

Un changement de regard sur
qui nous sommes !

Qu'expriment les émotions ?

Des siècles d'écrits, de la part de penseurs, philosophes et moralistes, ont dépeint l'Humain, chacun à sa façon.

Si nous acceptons le caractère « imparfait » des informations sensorielles que l'on reçoit du Monde dans lequel on vit, est-ce que « l'Homme est la mesure de toute chose », comme disait le philosophe antique Protagoras ?

Différentes écoles ont donné des réponses distinctes à cette question, de la vision hédonique d'Epicure, au refus de tout plaisir, comme possible source de déception, des stoïciens.

Se pose alors la question du pourquoi de telles attitudes vis-à-vis du contenu émotionnel ou affectif de notre esprit (dans le sens de Mind) ? De même, nous gagnerons à questionner l'origine évolutive ou adaptative de ce que nous appelons émotions. Qu'expriment-elles et en quoi la réponse nous permet de mieux comprendre qui nous sommes et d'où on vient ?

Quelques notions fondamentales à retenir

Le fonctionnement du vivant, à toutes les échelles, se caractérise par l'existence de mécanismes d'homéostasie ;

Celle-ci exprime la capacité à revenir à une situation d'équilibre ou, à défaut, à un fonctionnement acceptable, compatible avec la survie, à la suite de toute forme « d'agression » qui déséquilibre le fonctionnement des organismes ;

Nous pouvons aussi associer l'homéostasie à des boucles de rétroaction qui facilitent le retour à l'équilibre.

Question : Sur quoi portent les mécanismes homéostatiques ?

Quelle est la part des automatismes innés et celle des apprentissages ? Peut-on classer ces réactions corporelles en fonction de leur ancienneté dans l'évolution et qu'est ce que cette ancienneté révèle par rapport à la place des différentes réactions dans la conduite du cours de notre vie ?

**Question : peut-on se limiter
à une homéostasie - retour à
l'état initial ?**

Question : peut-on se limiter à une homéostasie - retour à l'état initial ?

Et si nous postulions cette
tendance vers plus de
perfection ou d'harmonie
fonctionnelle ?

Les émotions, une histoire récente

Darwin explora les émotions chez les humains et les animaux, en concluant qu'il ne voyez que des différences de degré et non de nature

Jak Panksepp, proposa que les émotions correspondent à la première émergence de ce que nous qualifions de conscience

Frans De Waal, dit que les émotions sont notre boussole

Antonio Damasio, à partir de tableaux pathologiques, montre que la perte d'accès à nos émotions nous rend irrationnel !

Darwin et les émotions

Le sujet des émotions occupe une place importante dans les écrits de Darwin, tant sur leur origine que leur évolution, en lien avec la recherche d'une distinction de nature, entre les humains et les autres animaux (les émotions seraient-elles le propre de l'Humain ?) ;

Darwin conclut qu'au travers des émotions nous ne découvrons qu'une différence de degré et non de nature. Les animaux auraient donc des émotions !

Dès lors, il nous faut remonter le cours de l'évolution, afin d'identifier l'émergence de fonctions, de capacités des organismes, améliorant la probabilité de survie ou de réussite dans le jeu de la sélection naturelle ;

De plus, on ne peut évacuer le corollaire, soit la place des émotions comme influence de l'évolution culturelle, ce qui nous oblige à réfléchir à la notion de culture chez les animaux.

FRANS DE WAAL

La dernière étreinte



Le monde fabuleux
des émotions animales
... et ce qu'il révèle de nous

LLL LES LIENS QUI LIBÈRENT

FRANS DE WAAL



SOMMES-NOUS
TROP «BÊTES»
POUR COMPRENDRE
L'INTELLIGENCE
DES ANIMAUX ?

LLL
LES LIENS QUI LIBÈRENT

Question : Qu'est ce que la Culture ?

Comment l'aborder de manière empirique, y compris chez les êtres non-humains ?

La Culture, un concept malmené

Un mot bien connu et d'usage aussi courant mérite-t-il d'être problématisé ?

Plutôt que de parler de La Culture, un détournement du sens premier, ne devrait-on pas parler de cultures plurielles ?

Que nous apprend la séparation Nature-Culture, opérée par la seule pensée européenne et quelles sont ses conséquences ?

Et si on appliquait le terme aux biais attentionnels à l'origine de l'ensemble des apprentissages, transmis d'une génération à l'autre, eux-mêmes évolutifs ?

Et cette culture, comme ensemble de significations, p.ex. dans le cadre d'une espèce coopérative, comme l'humain ? -> langage

Quelques réponses provisoires

Les animaux développent une « culture ». Celle-ci porte :

- sur les stratégies de survie de chaque espèce
- sur les coopérations à l'échelle de populations, voire entre espèces très différentes, dans un écosystème donné
- sur toute une série de comportements « appris » et, de ce fait, évolutifs ou cumulatifs, génération après génération
- sur des capacités supérieures, comme la fabrication d'outils ou tout usage d'artefacts

Certes, les humains ont introduit la dimension symbolique (des fonctions nouvelles, comme le langage articulé, ont aidé), mais ceci n'a pas fondamentalement modifié la place de la culture dans la survie de notre espèce

En revanche, on peut questionner l'influence exercée par notre formidable capacité à modifier l'environnement sur les autres habitants de la Biosphère

Retour sur les mécanismes homéostatiques

Postuler l'existence de ces mécanismes ne suffit pas. Encore faut-il leur donner du contenu et une logique de déploiement

Ainsi, il nous faut concéder que, dès lors que nous vivons dans un monde en perpétuel changement, la stabilité n'est pas nécessairement la finalité souhaitée dans cet ajustement (adaptation) aux chocs ou contraintes que l'on rencontre dans le cours de notre vie

Néanmoins, commençons par des situations simples : la quête pour la nourriture. Nous pouvons facilement imaginer l'existence de circuits, comprenant des capteurs, qui nous renseignent sur l'état interne du fonctionnement de notre organisme. Un déficit en éléments nutritifs, à l'échelle de cellules ou d'organes doit être transmis à un centre de traitement de l'information (informations somato-sensorielles, bottom-up), qui va susciter des réponses comportementales et fonctionnelles (réponses motrices, top-down).

Prenons l'exemple de la faim

Nous avons pris l'habitude en tant qu'êtres rationnels de tout mentaliser. En réalité, il n'y a nul besoin d'évoquer une « sensation » de faim, une émergence dans notre conscience, afin d'agir de manière appropriée. La faim comme la soif, révélant des besoins essentiels de nos organismes, conduisent à des comportements automatiques, mais dont le caractère réflexe est obscurci par notre conformisme à des pratiques routinières (les heures des repas).

Nous postulons donc l'existence d'un premier niveau de réponses homéostatiques, automatiques, innées, ne nécessitant pas d'intervention consciente.

Nous pourrions appeler ce premier niveau, celui des besoins fondamentaux, le plus ancien sur le plan évolutif, que l'on trouvera dès les premiers organismes disposant de structuration du système nerveux (l'aplysie p.ex., un mollusque)

De l'innéisme minimaliste aux comportements « appris »

Il est facile de comprendre que la sensation de faim ne conduira pas aux bons gestes (elle ne nous dit pas ce qu'il faut manger, ni où le trouver), tant que l'apprentissage spécifique du répertoire de réponses possibles n'est pas intervenu. Ceci peut s'étendre à toute une série de signaux de danger, différents pour chaque espèce :

- l'oisillon à peine éclos montrera un mouvement de retrait suite à la perception d'une ombre au dessus de lui
- les singes présentent des réactions de panique à la vue d'un serpent, même d'un modèle en plastique

Ces deux exemples sont fournis comme réactions prototypiques, innées, sur lesquelles chaque individu va construire des réponses plus complexes, par essai et erreur, par imitation de ses parents et autres congénères. Les stratégies les plus « réussies », on pourrait parler des plus adaptées, pourront être « sélectionnées », au travers de la possibilité pour ces individus d'avoir plus de descendants.

L'émergence dans la conscience et ses suites

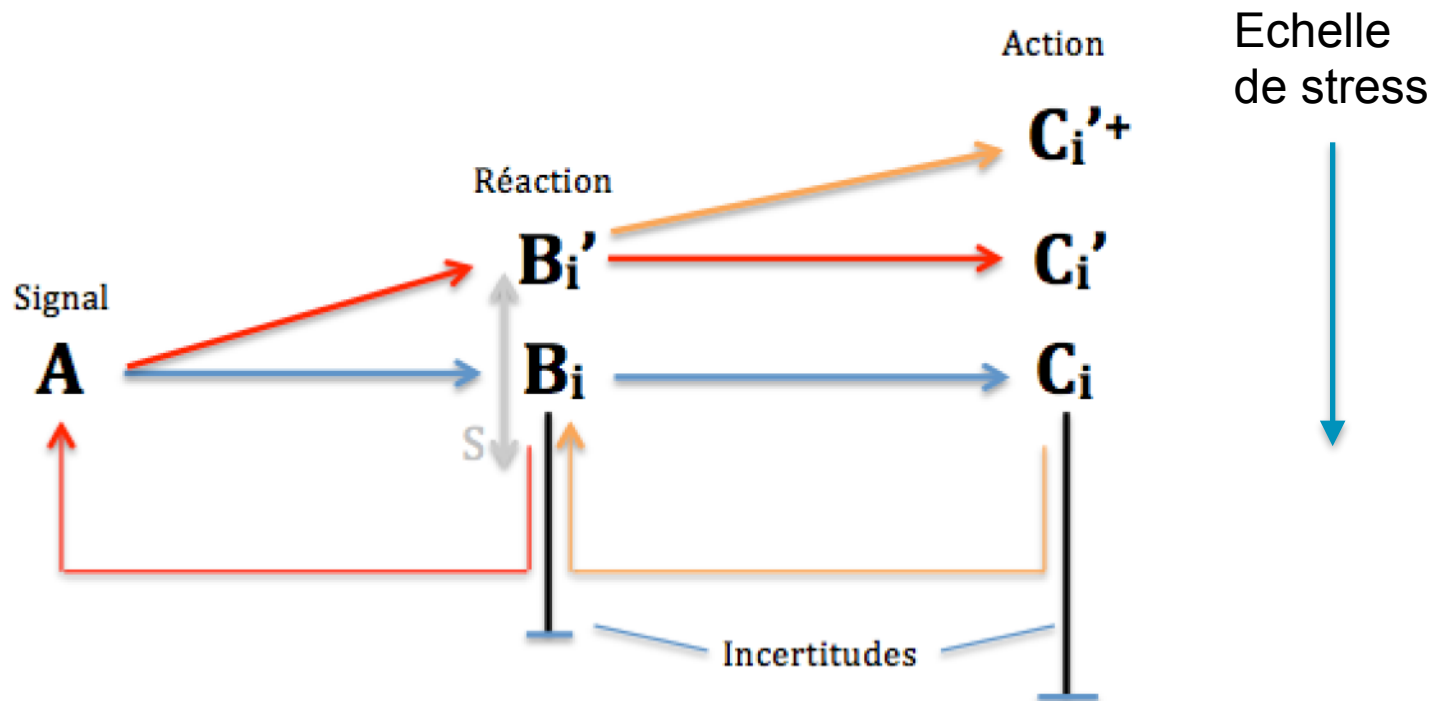
Nous avons pris l'habitude, suivant en ceci le bon sens commun, que nos comportements se fondent sur des décisions (délibérations) rationnelles. Il ne s'agit pas de réfuter cette thèse, mais de s'interroger sur la séquence des réactions que nous pourrions analyser, afin de replacer correctement les facteurs qui les influencent.

Il nous faut questionner des situations représentant des expériences types, reconstituer nos réactions, dans notre corps et dans notre tête et la séquence d'opérations qui conduit au cours de l'action.

En somme, quelle est notre première sensation face à une situation qui nous « déstabilise » ? Quelle interprétation peut-on en faire et quelles informations allons-nous mobiliser ?

Quelle est la part des « automatismes » et comment aborder notre marge de manœuvre ?

Passons par une petite histoire représentative



C'est donc les rétroactions et le fonctionnement récursif qui produisent un éventail de réponses possibles, en fonction de dispositions personnelles et des informations disponibles (entre autres)

Question : Place respective de nos réactions (non conscientes) et de notre Raison ?

Qu'est-ce qui nous met sur la
bonne voie ?

Quelles informations
mobilisons-nous ?

Réponses par l'exemple

La réaction non consciente attire notre **attention** vers une manifestation dans le Monde perçu initialement par nos sens : un son soudain produit une réaction de sursaut (attention) nous conduisant à analyser les conditions de sa survenue et décider du cours de **l'action**

Sa résolution, dès lors que nous disposons d'une réponse adéquate à la situation perçue, nous permettra de poursuivre le cours de notre vie. En cas contraire nous sommes devant **une situation stressante** qui appelle la mise en œuvre de stratégies plus complexes. La résolution de cette situation permettra d'en conserver le souvenir dans notre mémoire autobiographique, ce qui la rend réutilisable par la suite.

Les **apprentissages**, permettent l'intercalation d'une étape évaluative, entre le stimulus émotionnellement compétent et l'ensemble des réactions qui modifient profondément notre état corporel et notre pensée (relation entre objets causaux et émotions)

Les différentes manières de décrire nos émotions

Imaginons la situation suivante : vous vous trouvez, subitement, devant un spectacle particulier (un paysage spectaculaire nouveau p.ex.) ou encore ce qui se passe quand nous revisitons un souvenir particulier (un acte de remémoration)

Analysons encore nos réactions (sensations)

Essayons de l'exprimer au travers d'un SMS envoyé à des amis.
Quels mots utilisez-vous ?

Avez-vous des exemples de phrases qui expriment vos réactions et sur quoi portent-elles ?

Pensez au fameux exemple « de la madeleine de Proust »

Qu'est ce que décrivent ces phrases ?

Dit autrement, si vous considérez l'expérience passée d'une sensation, plaisante ou non, intense ou non, quel contenu lui donnez vous ?

Passons maintenant à des premières considérations théoriques

Nos réactions face à une expérience se présentent à nous comme des sensations corporelles complexes, chaud/froid, plaisir/aversion, plénitude/angoisse... Voyez comment progressivement les termes s'orientent vers un jugement, mais à partir de l'interprétation de nos sensations corporelles et l'évaluation du stimulus à l'origine de l'émotion

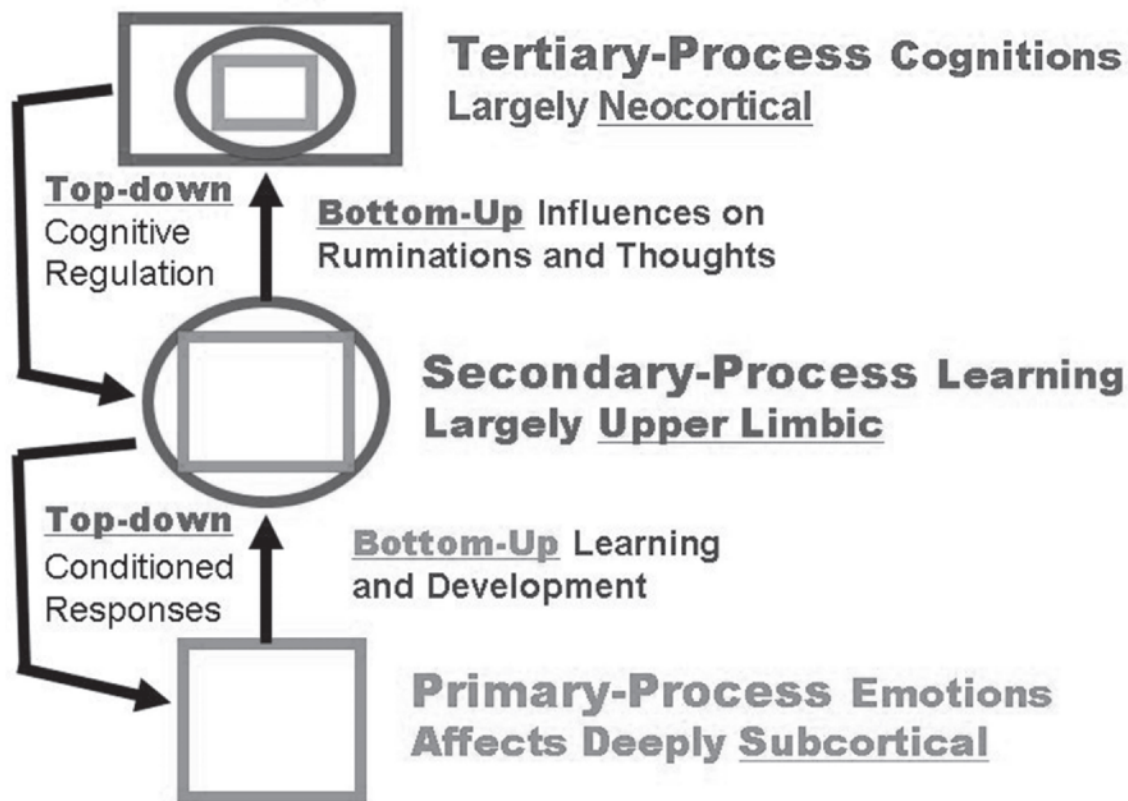
J. Panksepp nous propose une classification des émotions élémentaires, qu'il associe à des réseaux neuronaux particuliers, dont la combinaison sera interprétée secondairement, y compris de manière analytique (qu'est ce qui est à l'origine de la sensation agréable ressentie face à ce paysage - ou encore un visage... ?)

Ces circuits élémentaires sont : la recherche (curiosité), la colère, la peur, le désir, l'attention à autrui, le deuil et le jeu. La liste a évolué dans les travaux de Panksepp, mais la justification reste constante : comment ces circuits, une fois activés, nous aident à réguler le cours de notre vie.

Question : sommes-nous tous pareils du point de vue compétences émotionnelles ?

La notion de BrainMind de J. Panksepp

Une causalité bidirectionnelle ou circulaire



Des hiérarchies nichées

- Fonctions exécutives (ex. planification)
- Régulations émotionnelles
- Libre-arbitre (fonctions supérieures de la mémoire de travail)
- Conditionnement classique ou instrumental (peur/récompense...)
- Habitudes comportementales ou émotionnelles (largement inconscientes)

Affects :

- sensoriels (stimuli de plaisir/déplaisir)
- Homéostatiques
- Emotionnels

Passons aussi par quelques éléments de neuropathologie

Ceci passera par des cas ou histoires, que les neurosciences modernes nous aident à décoder :

- l'exemple du changement radical de comportement de Phineas Gage, suite à un traumatisme crânien
- un cas de patient au comportement « perturbant », suite à des lésions préfrontales ; dissociation entre situations expérimentales et naturelles
- le cas très dérangentant du syndrome de Capgras

Source : Antonio Damasio, *L'erreur de Descartes*.

Reconstituons l'ensemble

Retenons le modèle de Panksepp, présenté comme de multiples hiérarchies nichées, de la plus ancienne (élémentaire) aux plus complexes (supérieures - régulation cognitive), avec leur traduction anatomique, s'appuyant sur des structures cérébrales, des plus anciennes aux plus récentes.

Les plus anciennes sont automatiques, non conscientes et d'un héritage plus ancien au cours de l'évolution.

Elles révèlent aussi des capacités à affronter, non seulement un répertoire pré-établi de situations « stressantes », mais aussi à trouver des réponses à des situations nouvelles, d'où un rôle dans les apprentissages (essayons de supputer sur les conditions favorables pour ces apprentissages).

Ceci nous met sur la voie de l'avantage adaptatif des mécanismes émotionnels dans la survie des espèces.

Il nous manque encore un élément central. Lequel ?

Qu'est ce que cet élément central pourrait être ?

Proposition : faites une recherche sur le concept de ***conatus***, proposé par Spinoza

Raison et émotions, des notions inséparables

La conclusion ne devrait pas être que la phase émotionnelle, passionnée de l'action doit être éliminée au profit d'une raison exsangue. La réponse est plus de passions pas moins. Pour examiner l'influence de la haine, il faut qu'il y ait de la sympathie, alors que pour rationaliser la sympathie il faut mettre en œuvre des émotions telles que, la curiosité, la prudence, le respect pour la liberté des autres - des dispositions qui évoquent des objets susceptibles de contrebalancer ceux appelés par la sympathie, tout en prévenant sa dégénérescence en sentiments larmoyants ou interférences gratuites.

La rationalité, une fois de plus, n'est pas une force à évoquer en opposition aux pulsions et habitudes. C'est l'atteinte d'une harmonie fonctionnelle entre divers désirs. Après tout, la « raison » représente une coopération heureuse entre différentes dispositions, sympathie, curiosité, exploration, expérimentation, franchise, persévérance, circonspection, contextualisation...

Messages princeps de cette partie du cours

Dès lors que nous avons identifié la place des émotions dans le cours de notre vie, des pulsions élémentaires associées à la survie (faim, soif), aux apprentissages quasi-automatiques de nouveaux comportements et, *in fine*, notre régulation cognitive, nous pouvons poser ce bon fonctionnement affectif comme une dimension indissociable de la santé !

Mais il y a plus.

Messages princeps de cette partie du cours

Dès lors que nous avons identifié la place des émotions dans le cours de notre vie, des pulsions élémentaires associées à la survie (faim, soif), aux apprentissages quasi-automatiques de nouveaux comportements et, *in fine*, notre régulation cognitive, nous pouvons poser ce bon fonctionnement affectif comme une dimension indissociable de la santé !

Mais il y a plus. Pourquoi selon vous les émotions comportent aussi des manifestations visibles, reconnaissables par d'autres ?

Messages princeps de cette partie du cours

Dès lors que nous avons identifié la place des émotions dans le cours de notre vie, des pulsions élémentaires associées à la survie (faim, soif), aux apprentissages quasi-automatiques de nouveaux comportements et, *in fine*, notre régulation cognitive, nous pouvons poser ce bon fonctionnement affectif comme une dimension indissociable de la santé !

Mais il y a plus. Pourquoi selon vous les émotions comportent aussi des manifestations visibles, reconnaissables par d'autres ?

Ceci ne nous révèle-t-il pas notre conception comme espèce fondamentalement sociale ?

En guise de conclusion intermédiaire

La « Raison » n'est pas une force antécédente qui sert comme une panacée, c'est un accomplissement laborieux des habitudes, nécessitant un travail continu.

John Dewey, Human Nature and Conduct

Encore une dimension de notre santé mentale

Un focus sur notre santé
relationnelle

Écoutons encore Darwin (et quelques autres)

David Hume en 1740 et Adam Smith en 1759 décrivent une faculté, moyen naturel de communication, qui nous permet de partager les sentiments des autres lorsque nous les observons, de ressentir leur peine lorsqu'ils souffrent, leur joie lorsqu'ils réussissent. C'est cette définition que retiendront, pour le terme d'empathie, les neurosciences, la psychologie du développement et la psychologie sociale.

Darwin avait noté une certaine continuité entre les animaux et les hommes dans l'expression des émotions et les manifestations d'empathie (qu'il appelait sympathie, comme, entre autres, les philosophes écossais). L'espèce humaine n'est pas la seule à ressentir des émotions, à les communiquer, et à répondre à celles des autres. Si l'empathie ne nous est pas propre, son couplage avec le langage, la mémoire, la conscience et les capacités métacognitives lui confère un rôle particulier dans le cas de notre espèce – pour le meilleur et pour le pire.

Empathie et réciprocité, les deux piliers de notre moralité



Empathie : Notre capacité à comprendre et partager les sentiments avec d'autres

Avec deux canaux :

- le canal émotionnel (synchronie, imitation, contagion)
- le canal cognitif (prendre la perspective de l'autre)



Un exemple (parlant) de synchronie



Nul besoin d'explications pour deviner l'événement à l'origine des expressions observées.

La prise de la perspective de l'autre : le cas de la consolation



Les gestes de consolation se ressemblent et suivent l'expression de détresse chez l'autre

Empathie : du langage corporel à l'avantage évolutif

Nous avons déjà insisté sur le caractère « visible » du contenu émotionnel de notre psyché, à l'instant t. La bonne littératie émotionnelle (notre capacité à deviner les sentiments des autres) est évidemment essentielle pour le bon fonctionnement du groupe social, jusqu'au conformisme stéréotypé des réactions face à tout événement (manquer l'immanquable comme pour Owen)

Mais la prise de perspective de l'autre, va plus loin et justifie l'association avec le canal cognitif. L'imitation est non consciente, alors que la prise de perspective nécessite de l'attention, un décodage conscient.

Bien sûr, nous connaissons aussi des situations « anormales », où il n'y a pas de contagion, ni prise de perspective, c'est le cas des autistes qui ne disposeraient pas de Théorie de l'Esprit.

Mais, l'empathie franchi la barrière des espèces : pensez aux réactions de votre chien et non de votre poisson rouge

Quelle histoire évolutive pour l'empathie ?

Si l'ensemble des mammifères sont capables d'empathie, celle-ci a aussi été décrite chez les oiseaux, avec parfois des comportements sophistiqués, comme pour les corvidés.

Darwin a émis une hypothèse : l'empathie dérive de l'adoption du soin parental qui caractérise justement l'évolution des oiseaux, descendants plutôt directs des dinosaures et seuls survivants (séparation il y a plus de 100 millions d'années).

Avec l'évolution, la faculté se développe et s'étend, pourrions nous dire, avec la durée de la phase du soin parental, particulièrement prolongée chez les humains.

De ce fait, l'empathie participe, à divers degrés, à l'avantage adaptatif, puisqu'elle permet de plus grandes chances de survie de la descendance. Néanmoins, **son expression est d'autant plus proéminente que l'espèce se révèle coopérative.**

La communication affective chez les perroquets

	Crown feathers	Nape feathers	Cheek feathers
Sleeked			
Ruffled			

Bertin A, Beraud A, Lansade L, Blache MC, Diot A, et al. (2018) Facial display and blushing: Means of visual communication in blue-and-yellow macaws (*Ara Ararauna*)?. PLOS ONE 13(8): e0201762. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201762>
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0201762>

Tentative de synthèse de l'ensemble des cours

La santé et le bien-être sous
toutes leurs dimensions

Une distinction fondamentale, souvent négligée

Il existe et depuis longtemps deux traditions différentes adressant le bien-être :

- L'approche hédonique parle de plaisirs, de bonheur... Mais, le bonheur fait référence à la bonne chance et non à des règles de vie
- L'approche eudémonique s'exprime sur le bien-vivre, l'accomplissement de sa vie et, de ce fait, laisse une place pour notre pouvoir d'agir (libre-arbitre), dans le sens de l'autodétermination, de l'autonomie

Cependant, tout n'est pas permis, entre ce qui relève du programme de l'espèce (faisable) et ce qui est socialement acceptable (juste/souhaitable).

De ce fait, la liberté devient notre capacité à poursuivre des finalités auxquelles nous accordons de la valeur, sans nuire à la capacité des autres d'en faire de même.

Le choix du cours de l'action et ses limites doivent faire l'objet d'une négociation sociale

Est-ce que d'admettre que nous sommes une espèce sociale et coopérative diminue notre pouvoir d'agir ?

Réinventer notre nature, en tant qu'espèce, sans prendre en compte le long passé évolutif qui a (par hasard) créé les conditions de notre apparition sur Terre, risque de nous amener à bien des difficultés.

J'en propose une ici qui est souvent considérée plutôt comme une manifestation romantique !

En effet, la compréhension de notre place ici bas s'est progressivement altérée, nous coupant de ce lien qui nous uni à la Terre nourricière. Des philosophes l'ont appelé aliénation !

L'éloignement des lieux de consommation des lieux de production primaire (les fruits et légumes ne poussent pas dans des supermarchés) y contribuent aussi, sans parler de la mondialisation qui a rendu accessible, n'importe quoi, n'importe où et quand.

Santé complet bien-être, encore trois dimensions

Le but de ce cours n'était pas de déprécier la dimension physique de notre santé, soit des manifestations corporelles pathologiques, résultats d'expositions à des agents physiques, chimiques et biologiques, que les conditions de vie modernes tendent à multiplier (stress, malbouffe, pollutions).

Il s'agissait surtout de montrer les autres dimensions (affective et relationnelle), appartenant plus à la santé mentale et sociale, pouvant :

- 1) Persister sous forme de manifestations infra-cliniques, mais bien associées à des déséquilibres organiques (la continuité du corps et de l'esprit) ;
- 2) Evoluer en pathologies physiques, authentiques maladies, nécessitant des soins, mais qui s'adressent aux facteurs de risque directs et non aux causes qui provoquent les déséquilibres cités au point 1.

Et la charte d'Ottawa dans tout ça ?

Rappel : *Pour parvenir à un état de complet bien être physique, mental et social, l'individu, ou le groupe, doit pouvoir identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec son milieu ou s'y adapter. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques.* (Charte d'Ottawa, 1986)

La santé n'est qu'un moyen pour accomplir la « vie bonne », en tant que finalité ultime. De ce fait, nous avons besoin de préserver, intégralement, notre potentiel, y compris les composantes affective (nos émotions) et relationnel (notre capacité à nous connecter aux autres).

Je propose qu'il nous faut évoquer des données empiriques afin de tenter de vérifier cette proposition