

G. Les émotions : une définition

L'expérience d'une émotion

Qu'a vécu Rick durant l'attaque du requin ?

Jeudi matin, 7 h 30 ; il fait beau et chaud. Ce qui est arrivé ce matin-là, Rick ne l'oubliera jamais. Il s'était éloigné à environ 50 mètres de la rive afin d'atteindre les plus grosses vagues pour surfer. En attendant la vague, il a vu une grosse tortue de mer nager à proximité, puis plonger gracieusement sous l'eau bleue. Quelques instants plus tard, il a senti l'eau bouger sous lui. Il a vu des couleurs et de petits tourbillons dans l'eau, mais a tout de suite pensé qu'il s'agissait de la tortue qu'il venait de voir. Ce n'était pas la tortue, mais un requin tigre commun de quatre mètres et demi, l'un des plus dangereux requins qui soit. D'un mouvement rapide de la tête, le requin tigre a projeté Rick et sa planche de surf dans les airs. Quand la planche est retombée dans l'eau, Rick a agrippé l'une des extrémités et a constaté que le requin s'appretait à planter ses dents dans l'autre. Alors qu'il regardait le requin s'en prendre à sa planche, Rick a été pris de panique et a fermé les yeux, son cœur battant comme un tambour dans sa poitrine. Puis, il a entendu le bruit sec du craquement de sa planche de surf. Quand Rick a ouvert les yeux à nouveau, son regard a croisé l'un des gros yeux du requin et il a ressenti une forte poussée d'adrénaline. Finalement, le requin tigre s'est retourné et s'est mis à nager vers le large, un gros morceau de la planche de surf de Rick entre ses dents.



Rick a été attaqué par un requin qui a croqué un morceau de sa planche de surf.

Rick s'est hissé sur ce qui restait de sa planche et s'est propulsé avec les bras jusqu'à la rive. Quand il est arrivé dans l'eau peu profonde, il s'est mis debout, mais ses jambes avaient peine à le supporter. Un mois s'est écoulé avant que Rick ne retrouve le courage de faire du surf. La première fois qu'il y est retourné, il était accompagné d'une vingtaine de copains, mais Rick était toujours convaincu que quelque chose de terrible allait encore lui arriver (*Los Angeles Times*, 8 février 1993, traduction libre). Rick a expérimenté une douzaine d'émotions au moment de cette attaque et par la suite, mais toutes possèdent les quatre mêmes composantes (Frijda, 2000).

Il y a quatre composantes à l'émotion. La première est l'évaluation ou l'interprétation d'un stimulus (événement, objet ou pensée) selon qu'il contribue ou non à notre bien-être. La deuxième composante est l'expérience subjective d'un sentiment comme la peur ou la joie. La troisième est l'ensemble des réactions physiologiques qui surviennent, comme un changement dans le rythme cardiaque et respiratoire. La quatrième composante est l'ensemble des comportements observables émis, comme le sourire ou les pleurs.

L'expérience de Rick avec le requin illustre les quatre composantes de l'émotion.

Premièrement, Rick a *interprété* ou *évalué* le stimulus, l'attaque par un requin, comme étant une sérieuse menace à son bien-être et à sa survie.

Deuxièmement, il a vécu l'*expérience subjective* de deux émotions ou *sentiments*, la peur et la terreur.

Troisièmement, plusieurs *réactions physiologiques* se sont manifestées : son cœur battait la chamade dans sa poitrine et il a ressenti une intense montée d'adrénaline, ce qui a préparé son corps à l'action, soit nager à toute vitesse pour s'éloigner.

Quatrièmement, il a eu des *comportements observables* comme des expressions faciales distinctes de peur et la nage frénétique pour atteindre la rive.

Même si les chercheurs s'entendent pour dire qu'il y a quatre composantes à l'émotion, il y a dissension sur l'ordre dans lequel elles apparaissent (Frijda, 2000). Les pages qui suivent abordent ces questions.