

LES ÉMOTIONS

- Une **émotion** : un état physique et mental associé à divers sentiments, pensées et comportements.
 - Elle est une expérience subjective;
- Elle a 4 composantes :
 - L'évaluation/l'interprétation d'un stimulus
 - L'expérience subjective d'un sentiment
 - L'ensemble des réactions physiologiques surviennent
 - L'ensemble des comportements observables émis
- Différences entre une émotion, un sentiment et l'humeur d'une personne

Émotion	Sentiment	Humeur (« mood »)
État de sensation (agréable ou désagréable)	État de sensation (agréable ou désagréable)	État de sensation (agréable ou désagréable) plus diffus
A lieu à un moment défini dans le temps	S'étend davantage dans le temps	S'étend davantage dans le temps
En réaction à une situation donnée ou un objet précis	Est lié à un objet externe ou interne de l'individu	N'est pas nécessairement lié à une situation ou objet précis
Implique une activation physiologique	Absence de toute activation physiologique caractéristique de l'émotion	Présente, à un certain degré, une activation physiologique
Ex. on ressent la joie parce que on a reçu une carte de remerciement.	Ex. On pense à un sentiment d'amitié envers une amie qu'on connaît depuis longtemps.	Ex. on peut se réveiller le matin et être irritable, mais on ne sait pas pourquoi.

Les théories sur les émotions

- Il existe 3 catégories de théories pour expliquer les émotions :
- Les théories physiologiques :
 - Théorie de James-Lange : les émotions sont causées par l'activation physiologique. Cependant :
 - Certaines émotions sont liées aux mêmes réactions physiologiques.
 - Les gens qui ne peuvent pas ressentir les réactions physiologiques éprouvent encore des émotions.
 - Certaines émotions (plus complexes) demandent une interprétation d'une situation donnée.
 - Mais, les réactions physiologiques peuvent intensifier les émotions.
 - L'hypothèse de la rétroaction faciale : les émotions proviennent de l'activation des muscles faciaux.
 - Cependant, les gens qui ont un visage paralysé (ex. à cause d'un AVC), éprouvent quand-même des émotions.
 - Mais, les muscles faciaux peuvent intensifier les émotions aussi.

- Les théories cognitives :
 - L'expérience de Schachter et Singer : l'interprétation ou l'évaluation des situations constitue la cause première des émotions.
 - La théorie de l'évaluation cognitive : la pensée ou l'évaluation de la situation précède l'émotion
 - Mais dans des situations de survie, l'émotion précède l'évaluation de la situation.
- La théorie neuropsychologique de l'affect
 - Les émotions comportent 4 caractéristiques importantes;
 - Elles sont exprimées par expressions faciales et réactions physiologiques distinctes;
 - Elles ne se maîtrisent pas facilement et peuvent être difficile à raisonner;
 - Elles ont un impact sur plusieurs fonctions cognitives;
 - Certaines sont innées.
 - C'est l'étude de l'activation cérébrale qui est à la source des émotions.
 - L'amygdale évalue si un stimulus est positif ou négatif :
 - Pour notre survie.
 - Entrepose les souvenirs.

Ex. Dans les situations dangereuses, quatre régions du cerveau sont activées : le thalamus, l'amygdale, le cortex visuel et le cortex préfrontal. Chacune des structures joue un rôle important pour assurer la survie de l'individu.

- Chez les individus qui souffrent d'une phobie sociale, l'amygdale est plus active lorsqu'elle traite de stimuli visuels de visages agressifs.

Les éléments des émotions

- Les émotions ont 3 rôles principaux :
 - Véhiculer les signaux sociaux à propos de l'affectivité;
 - Permet de traduire l'état affectif d'un individu;
 - Implique les expressions faciales;
 - Un manque d'expressions faciales, peut indiquer des difficultés émotionnelles.
 - Favoriser l'adaptation à l'environnement et la survie;
 - La théorie psychoévolutive des émotions: elles aident à évaluer des situations potentiellement dangereuses;
 - Basées sur l'idée que tous les animaux sont capables d'exprimer des émotions;
 - Impliquent l'attention et la mémoire :
 - Focaliser l'attention pour mieux évaluer la situation;
 - Enregistrer et rappel de situations chargées d'émotions positives ou négatives pour le bien-être.
 - Entraîner une activation physiologique et motiver des comportements.
 - Impliquent la loi de Yerkes-Dodson : il existe une relation entre la stimulation émotionnelle et la performance.
 - Plus le degré d'activation est élevé, moins les chances sont qu'on réussisse une tâche difficile (ex. devenir « psyché-out »)

Lecture : *La personne qui n'a jamais peur*

- Il existe certaines émotions universelles, qui sont retrouvées au sein de toutes les cultures.
 - Ces émotions universelles sont traduites à travers les expressions faciales (ex. le sourire).
 - Elles sont innées et biologiquement déterminées (génétiquement programmées).

Ex. La joie, la surprise, la peur, la colère, le mépris, le dégoût et la tristesse

- Cependant, l'expression de certaines émotions varie de culture en culture; on parle de normes culturelles dans l'expression des émotions. L'expression peut aussi varier chez les différents sexes.
- Ces différences peuvent causer des conflits/problèmes de communication
- L'intensité des émotions est perçue différemment dans différentes cultures.

Lecture : *La diversité culturelle : les normes concernant l'expression des émotions*

- Il semble que les émotions négatives durent plus longtemps que celles qui sont positives.
- Les émotions positives, telle que le bonheur, proviennent de l'activation par les centres du plaisir dans le cerveau et son activation est causée par certains comportements
- Selon la théorie d'adaptation, les émotions positives reliées aux événements heureux diminuent avec le temps, parce qu'on s'habitue.
- Les petits événements heureux quotidiens sont plus susceptibles à maintenir le bonheur à long terme.
 - Ils varient constamment; et
 - Résistent l'adaptation.

« Être heureux est un processus qui demande des efforts afin de savourer les plaisirs simples et quotidiens et d'être sensibles aux personnes ou aux situations. »

- Certaines personnes sont plus heureuses parce qu'elles ont un point de réglage différent du bonheur.
 - Différente capacité d'expérimenter le bonheur
- Le degré de bonheur ressenti repose sur :
 - Des facteurs génétiques ou innés;
 - Le développement cognitif et de la personnalité;
 - Des facteurs environnementaux.

Vidéo : 365Grateful

Activité de reconnaissance

- Il existe un nouveau type d'intelligence, l'intelligence émotionnelle, qui permet aux gens d'être plus efficaces dans des situations sociales.
 - Implique la façon dont les gens perçoivent, expriment et régulent les émotions (les leurs et celles des autres).
 - Elle pourrait possiblement prédire le succès d'une personne. Ex. Oprah
- Il existe que des tests préliminaires pour mesurer l'intelligence émotionnelle d'une personne.
- Selon les recherches, mieux on comprend comment fonctionne l'intelligence émotionnelle, mieux équipé on devient pour trouver un compromis entre une émotion puissante et un raisonnement rationnel puissant.

Réflexion : *Pour comprendre l'étendue des émotions qui tu ressens en réponse à de nombreuses expériences, garde un « journal d'émotions » pour une journée. Écris comment tu te sens, l'interprétation de tes sentiments et ce qui a causé ta réaction.*

À la fin de la journée, analyse tes entrées pour déterminer les différences au sein de tes réactions. Peux-tu tirer des conclusions par rapport à tes émotions pour cette journée ?