

EN CHEMIN AVEC JÉSUS. SENTIMENTS ET ÉMOTIONS.

Introduction - 3 mars 2024

Les émotions sont à la fois des manifestations familières, que nous connaissons tous, mais à la fois d'une grande complexité.

Il est difficile de les définir, car il existe une complexité de paramètres qui entrent en jeu, puisque nous sommes des êtres complexes qui vivons en interaction avec d'autres être complexes, dans des sociétés, des cultures, des familles différentes, variées, et... complexes également.

Les définitions et explications que je vais vous donner se basent sur le modèle le plus communément admis, celui qui provient notamment des travaux de Paul Ekman. Ceux-ci datent des années 70-80. Depuis lors, il y a eu d'autres études et considérations en fonction de l'évolution de nos connaissances qui concernent les neuro-sciences, la psychologie, la sociologie, etc.

Selon qu'on s'intéresse à une approche relationnelle, cognitive, physique, sociétale ou autre, le focus ne sera pas le même.

C'est donc un sujet en évolution, avec différentes manières de voir et diverses écoles de pensées.

DÉFINITIONS

Les émotions sont au coeur de la vie! Quand on parle d'émotion, on pense à toutes sortes d'expériences subjectives et de mouvements de l'âme, que le langage décrit par moult expressions. Quelques définitions pour mieux saisir de quoi on parle.



Sensation

Information perçue par nos sens, qu'elle soit interne ou externe. Les sensations sont souvent le départ d'une émotion. C'est pourquoi, être attentif à ses sensations permet souvent de mieux définir et comprendre les émotions et sentiments qui nous habitent.

Émotion

Mot qui vient du latin : ex + movere -> se mouvoir vers l'extérieur

Il s'agit d'une réaction psychophysiologique à des stimulations sensorielles, souvent intense, de courte durée (passagère). Elle déclenche des changements physiologiques (libération d'hormones, contraction musculaire, changement du rythme cardiaque, de la respiration,...).

Elle a pour but de nous préparer à une action, pour nous adapter à notre environnement (nous protéger ou nous mettre en lien avec les autres).

C'est une première réaction quasi inévitable (impulsive, non volontaire, non délibérée), puis nous utilisons nos capacités d'analyse et de réflexion qui vont guider la suite de notre action.

Les émotions ont un début et une fin reconnaissable.

On parle souvent de **6 émotions primaires** (ou simple / de base / fondamentale) : *joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût*. Selon les auteurs, il peut y en avoir de 4 à 10, mais on s'accorde couramment sur ces six émotions. Ce sont celles qui ont été choisies pour le thème annuel de nos cultes.

Tout être humain est capable de ressentir et exprimer ces émotions primaires. Selon Paul Ekman, les expressions faciales liées à ces six émotions sont reconnues et interprétées de manière similaire à travers le monde.

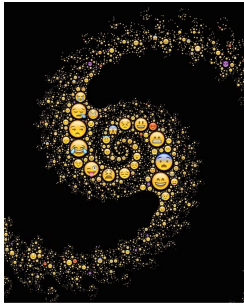
Elles faciliteraient la survie et la reproduction.

On parle aussi d'**émotion secondaire** (ou complexe / mixte), qui est la combinaison d'émotions de base offrant tout un panel d'émotions. Elles apportent des nuances et enrichissent notre univers

émotionnel. Elles sont également plus « réfléchies » et sont davantage influencées par l'apprentissage et la socialisation. Elles varient donc aussi davantage entre les individus.
Exples : déception, mélancolie, satisfaction, frustration, étonnement,...

Selon les auteurs et les courants de pensées, elles ne sont pas toujours classées de la même manière.

Nous pouvons être habités par plusieurs émotions qui se côtoient en même temps, parfois contradictoires et on peut se trouver ainsi en état de conflit entre deux émotions causées par un même événement.



Sentiment

Emotions conscientisées par notre cerveau et qui durent dans le temps. Ils ont en général une intensité plus faible. C'est notre manière d'apprécier, d'évaluer nos émotions et également de les préciser.

Exples : *sentiment d'amour, de haine, de culpabilité,...*

Les émotions sont des réactions fondamentales et instinctives à des stimuli, alors que les sentiments sont plus complexes et constituent une interprétation consciente des émotions.

Humeur

On parle d'humeur lorsqu'une émotion s'installe et colore notre état de manière durable ainsi que notre perception du monde. On peut la décrire comme un « climat » émotionnel, alors que l'émotion sera plutôt un événement météorologique (pluie, orage, vent,...).



A QUOI ÇA SERT ?

Les émotions ont une fonction communicative et une fonction d'adaptation et de régulation en réponse à différents stimuli, favorisant la survie.



Joie : communiquer à notre entourage notre envie d'entrer en relation, ce qui est bon pour nous et encourager à renouveler l'expérience. Elle permet de resserrer les liens sociaux, de nous intégrer dans un groupe.

Tristesse : rôle de signaler à notre entourage notre besoin de soutien social et d'affection pour susciter l'empathie.



Peur : rôle de protection, de survie face à un danger (événement, environnement). Elle nous amène à réagir face à un danger (fuite, immobilité, défense)

Colère : rôle de communication face à une injustice, un inconfort. Elle nous donne de l'énergie pour réagir à une situation qui menace notre intégrité ou qui est contraire à nos valeurs.



Dégoût : rôle de protection face à un aliment qui serait mauvais, un poison ou face à un danger pour notre intégrité corporelle (maladie,...). On peut aussi être dégoûté par un comportement ou autre chose qui détonne de nos valeurs et dont on devrait potentiellement se distancer. Il est déclenché par un goût, une odeur, un comportement repoussant, etc.

Surprise : rôle d'activation, de mise en alerte de notre corps pour lui permettre de réagir à un événement soudain ou inattendu. C'est une réaction proche du réflexe.



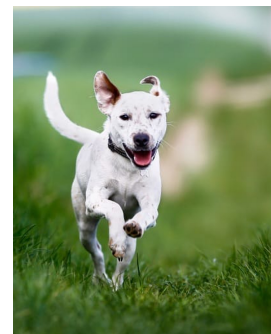
Les émotions ne seront pas activées de la même manière chez tous les individus ni vécues avec la même intensité. Elles gardent une part subjective importante.

Cela va varier selon les expériences passées, le milieu où l'on se trouve, les normes et les représentations sociales, religieuses ou culturelles, les croyances et les valeurs, etc

Exemple :

Un chien court vers moi en aboyant :

- si j'ai été mordue par un chien étant petite -> peur
- si j'ai toujours vécu avec des chiens ou que c'est un chien que je connais -> joie
- si je suis dans une forêt avec de possibles loups -> peur
- si c'est le chien du voisin qui le laisse faire n'importe quoi -> peur, colère
- si on m'a appris la signification de tel ou tel aboiement -> réaction en fonction
- si dans ma religion, c'est un animal impur -> dégoût
- etc.



Si les émotions primaires ont des manières de s'exprimer universelles, les déclencheurs de ces émotions ne seront les mêmes pour tout le monde.

Y A-T-IL DES ÉMOTIONS « POSITIVES » OU « NÉGATIVES » ?



Si nous considérons que nous avons été créés avec des émotions, pouvons-nous affirmer que certaines d'entre elles soient bonnes et d'autres mauvaises? Dans tous les cas, il est évident que certaines d'entre elles sont plus agréables à ressentir que d'autres.

Oserons-nous considérer que les émotions nous sont utiles aujourd'hui, pour entrer en relation avec nos prochains et avec Dieu? Que la colère nous permet de nous révolter contre le

mal, et la tristesse de rechercher la présence de Dieu? Que la joie que nous ressentons nous rend plus proche de Lui et que la surprise suscite l'émerveillement pour ses bienfaits? Qu'elles ont potentiellement quelque chose à nous apprendre sur nos relations et nos manières de fonctionner?

Si Jésus a été pleinement homme, il a également ressenti des émotions. Nous le verrons durant ces cultes thématiques. Devrions-nous alors envisager qu'il a quelque chose à nous apprendre dans sa manière d'aborder les émotions? Certainement.

Je vous propose alors de considérer que nous avons un rôle à jouer quant à notre manière de réagir face à telle ou telle émotion et que nous pouvons être transformés par Dieu, lorsque nos réactions émotionnelles ne sont pas justement dirigées ou qu'elles sont déclenchées pour de mauvaises raisons.