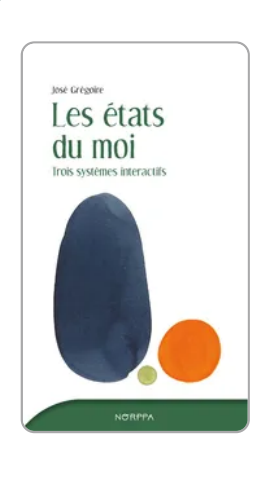

Chapitre d'ouvrage

La dimension émotionnelle

Par José Grégoire

Pages 175 à 189

Psychologie des émotions

Plan Notes

L'émotion comme élément central des états du moi
L'émotion et les trois systèmes de personnalité
Les dynamiques du sentiment substitutif
Le « deuil » ou lâcher prise
Émotions et sentiments : deux textes transactionnels
  Émotion réprimée et sentiment substitutif
  L'échelle de conscience émotionnelle selon C.Steiner

Nous avons rassemblé à présent l'ensemble des concepts de base de la perspective de l'interaction. Ce chapitre et les suivants proposent une manière de les appliquer à la compréhension des dynamiques intrapsychiques (chapitres 9 à 11) et relationnelles (chapitre 12 et 13).

Le premier thème que nous aborderons est celui de l'émotion. Son importance est à la fois pratique et théorique. Pratique, parce qu'un intervenant, quel que soit son champ d'application [1], ne peut ni ignorer ni contourner les énergies liées aux émotions chez les personnes ou dans les groupes et institutions. Théorique, parce que le cas particulier de l'émotion nous invite à saisir plus concrètement ce que veut dire « trois systèmes de personnalité en interaction » dont nous savons que 1) ils orientent *simultanément* la perception et l'ensemble de la vie de la personne, chacun suivant sa fonction propre et que, 2) selon les définitions fondamentales de Berne, *chacun* d'eux englobe *toutes* les dimensions de l'expérience humaine : vécus internes (émotion et pensée, auxquels s'ajoutent les dimensions du corps et de l'imaginaire), et comportement.

Ceci nous ramène au questionnement caractéristique de la perspective de l'interaction [2] : « Comment *chacun* des trois systèmes Enfant, Adulte et Parent contribue-t-il aux réactions internes et externes de la personne ? » ; en particulier : « Comment *chacun* des trois systèmes Enfant, Adulte et Parent contribue-t-il à ses réactions *émotionnelles ?* ». Bien entendu, celles-ci ne sont pas séparables de l'ensemble des états du moi : elles en font partie et ont joué dans leur évolution un rôle de premier plan. Elles résultent donc d'interactions complexes entre les systèmes. En dehors des dynamiques de disjonction et d'inhibition, elles ne peuvent en général être attribués à l'un d'eux en particulier. La perspective de l'interaction rejoint ainsi l'expérience commune : c'est la *personne* qui ressent, qui pense, qui vit dans son corps et qui fantasme, plutôt que l'une ou l'autre partie d'elle-même.

L'émotion comme élément central des états du moi [3]

Les recherches récentes situent de plus en plus l'émotion au cœur même des états du moi, comme un carrefour où se rencontrent les dimensions du corps, de l'imaginaire et de la pensée, pour se conjuguer ensuite dans le comportement de la personne. Selon le neurophysiologiste R.Levenson, « l'émotion apparaît comme un maître chorégraphe, l'instance organisatrice ultime de systèmes [4] disparates de réactions. Elle orchestre l'action d'un grand nombre de ces systèmes de telle manière qu'ils agissent de manière unifiée au service de la solution des problèmes. Cette vue de l'émotion comme instance organisatrice présente un contraste marqué par rapport à la perspective fréquente qui la considère comme désorganisatrice ou disruptive, l'ennemie du comportement orienté vers un but et de la pensée rationnelle » [5].

Des ouvrages tels que ceux de A. Damasio [6] sur *L'erreur de Descartes* et de D. Goleman [7] sur *L'intelligence émotionnelle* ont largement diffusé l'idée que la *pensée* ne peut fonctionner qu'en lien étroit avec l'émotion. Il en va de même pour les *capacités relationnelles* à travers les différentes strates de la croissance : « Du fait que la dimension émotionnelle est remarquablement ancienne au regard de l'évolution du cerveau, il y a toute raison de croire que les systèmes cérébraux sous-jacents ont servi de fondation pour l'émergence des capacités relationnelles et cognitives fondamentales. Les systèmes émotionnels fondamentaux du cerveau imprègnent les événements de l'entourage de "valeurs" (autrement dit, il les étiquette en leur attribuant des valences positives ou négatives) (...). Il est probable que les jeunes enfants, fondamentalement, projettent leurs émotions sur le monde, de sorte qu'au départ ils n'assimilent les structures cognitives que par des processus intensément affectifs. » [8] Tout ceci rejoint une des intuitions de Berne [9], celle de l'union, constitutive de la définition même des états du moi, entre le ressenti, la pensée et le comportement.

L'émotion n'est d'ailleurs que le centre d'un *processus* complexe, qui part du corps, englobe des éléments cognitifs, et débouche sur le comportement :

— 1. Ce processus débute par une modification biologique, l'*affect*, qui est une sorte « d'amplificateur des états internes » qui « propulse ceux-ci dans la sphère émotionnelle en vue d'y recevoir l'attention et la modulation nécessaire » [10] ; il se manifeste par des signes physiques tels que les larmes pour la tristesse (phase physiologique). Les affects peuvent être inhibiteurs, et dans ce cas le processus stagne à ce niveau, ou au contraire « enrichir notre pensée et motiver notre action » [11].

— 2. Dans la terminologie du théoricien psychanalyste M.Basch, « l'*émotion* est l'assemblage d'un affect avec nos associations concernant les expériences antérieures que nous en avons : l'affect est donc biologique, et l'émotion biographique » [12]. En A.T., on ajoutera que ces associations ne sont pas limitées aux situations où nous avons déjà vécu l'émotion personnellement (associations du système Enfant), mais qu'elles englobent aussi celles où nous l'avons perçue chez autrui (système Parent), et celles dont nous avons pu avoir une perception plus « panoramique » (système Adulte), avec chaque fois les triplets d'états du moi correspondants.

— 3. Si nous prenons conscience de l'affect ou de l'émotion, cette conscience est dénommée « *sentiment* » [13] : nous pouvons alors *nommer* l'émotion (phase cognitive) et tenter d'élaborer à partir d'elle des stratégies. Il s'agit donc là d'un passage vers les strates plus récentes du psychisme.

— 4. Le cycle se termine par une phase de décision et d'action [14].

On ne s'étonnera donc pas que l'émotion soit un facteur essentiel du changement : « Les processus affectifs favorisent le changement inhérent à la croissance à une échelle quotidienne et sont liés aux processus cognitifs, et ceci ne concerne pas seulement les époques de transition » [15] (que la personne traverse au cours de sa croissance).

En termes de mémoire implicite et de mémoire explicite, le processus émotionnel englobe l'une et l'autre et joue un rôle important dans leur articulation. De la mémoire implicite présente tout au long de la vie relèvent les « émotions primaires », qui selon Damasio [16] sont au nombre de six : contentement [17], tristesse, peur, colère, surprise et dégoût [18] ; lorsque ces émotions primaires, parmi lesquelles la peur tient une place importante, ne reçoivent pas au niveau de la mémoire explicite un contenant et une orientation, elles donnent lieu à des réactions peu élaborées, du genre « fuir ou attaquer ». La mémoire explicite, elle, où la pensée tient davantage de place, nous permet de donner un *sens* aux stimuli ; réciproquement, le sens que nous attribuons à un stimulus suscite à son tour des émotions [19]. Voici un exemple : dans un couple, un partenaire se montre particulièrement aimable, ce qui fait naître chez l'autre personne des émotions agréables ; mais si celle-ci donne à ce comportement le sens d'une preuve d'amour intense, à ces émotions premières viendront se joindre d'autres, sans doute encore plus puissantes.

De ce fait, l'intervenant peut s'attendre à une complexité particulière due à la présence conjointe d'éléments en provenance des différentes strates du psychisme : « Au niveau physiologique, la complexité résulte du fait que dans le système émotionnel on retrouve certains des éléments les plus anciens de la construction de l'être humain, mais aussi certains des plus récents. La conjonction de l'ancien et du nouveau en fait un système extrêmement complexe, qui souvent nous rend les meilleurs services dans notre navigation au milieu des stress, des défis et des chances de l'existence, mais qui à d'autres moments nous est un fardeau diabolique, qui peut aller jusqu'à miner notre santé. » [20]

L'émotion et les trois systèmes de personnalité

Quel est l'apport de chacun des trois systèmes Enfant, Parent et Adulte à la vie émotionnelle de la personne ? Comme on l'a dit plus haut, les processus émotionnels englobent les strates profondes, mais toujours en activité, et les strates récentes des trois systèmes Enfant, Parent et Adulte.

Que l'on ait affaire à des manifestations très frustes telles que la rage ou la terreur ou à des manifestations plus évoluées, *chaque système de personnalité garde sa fonction, son apport spécifique*. La réaction du système Enfant est en contact avec le vécu interne de la personne et s'élabore suivant selon ce qu'elle désire, redoute ou imagine. Comme il tend à agglutiner l'expérience d'aujourd'hui avec celles du passé suivant des critères subjectifs, une émotion actuelle peut réveiller une émotion passée, voire archaïque, qui en l'absence de contenant adéquat pourra engendrer des réactions violentes, spectaculaires et peu élaborées, davantage en prise sur la situation et les modes d'expression de jadis que sur la situation présente.

Il en va de même du système Parent : dans ses strates anciennes, mais toujours actives, il assimile telle quelle la réaction ou le jugement d'autrui. Mais s'il joue son rôle d'organisateur et que les autres systèmes peuvent l'influencer, il peut fournir à la personne des stratégies et des modèles plus élaborés et plus souples : exprimer l'émotion, l'accepter, la « gérer », plutôt que d'avoir recours à des réactions plus frustes telles que la répression, la méconnaissance, le remplacement par un sentiment substitutif (sentiment racket), le déplacement, l'accumulation, etc.

Quant au système Adulte, c'est le système qui envisage l'existence de la personne sous un angle qui recherche à percevoir lucidement les situations, qu'elles soient anciennes ou récentes. C'est donc lui qui enracine les émotions dans la réalité, si du moins les influences des deux autres systèmes ne portent pas atteinte à sa capacité de le faire. Dans sa perception, la joie est adéquate si la situation qui la suscite est réalistement favorable à la personne ou à autrui ; la colère, si elle comporte une injustice, une méconnaissance des droits ou un manque de respect envers elle ou envers quelqu'un d'autre ; la tristesse, lorsqu'elle porte sur ce qui est perdu ou révolu, y compris les espoirs, les attentes ou le temps ; la peur, lorsqu'elle concerne un danger réel, externe ou interne ; la surprise, lorsque la personne se trouve devant une situation réellement neuve ou inattendue, et le dégoût, devant un objet de dégoût matériel [21], par opposition à un objet imaginaire. En ce qui concerne le rapport des différentes émotions avec la réalité, on rejoint ainsi la réflexion de G.Thomson [22] sur les sentiments.

Ce qui importe ici, c'est que l'émotion dépend en général des trois composantes émanant des systèmes Enfant, Parent et Adulte, avec leurs différentes strates. En fait, chacune des trois composantes est insuffisante à elle seule. Le système Enfant, pris isolément, orienterait les émotions de la personne uniquement en fonction de ses associations avec des événements passés et des gratifications qu'il peut en obtenir. À elle seule, la composante Parent tendrait à susciter des réactions stéréotypées, quelquefois efficaces, mais dépourvues de créativité. Quant à la composante Adulte, sans l'énergie des autres systèmes, elle manquerait dans beaucoup de situations de l'énergie et de la véhémence nécessaires pour influencer vraiment la personne. En somme, *les trois composantes sont indispensables*. Elles peuvent bien entendu se trouver en disjonction, en inhibition, en conjonction, en collusion ou en intégration, comme pour n'importe quel élément de l'expérience ; nous allons le voir dans le cas particulier du phénomène du sentiment substitutif.

Les dynamiques du sentiment substitutif

Le « sentiment substitutif », dit aussi « sentiment racket » [23] ou « parasite » est une notion spécifiquement transactionnelle ; sa fécondité et son originalité viennent de ce qu'elle invite l'intervenant à ne pas se laisser obnubiler par des manifestations émotionnelles répétitives visant à obtenir des signes de reconnaissance, mais au contraire à prendre en compte des états du moi « réprimés » qui n'apparaissent ni sur la scène externe, accaparée par le sentiment substitutif, ni sur la scène interne du sens de Soi de la personne.

Tout d'abord une remarque terminologique : il serait plus précis de dire qu'une *émotion* réprimée (et non un *sentiment* réprimé) se trouve masquée défensivement par un *sentiment* substitutif, dans la mesure où la première n'est pas nommée comme telle dans la conscience de la personne, alors que le second l'est, et que cette appellation est une partie essentielle du mécanisme. La théorie du « racket » [24] montre qu'au niveau interne, les vécus, les sentiments et les émotions, les souvenirs, les fantasmes et les sensations du corps [25] peuvent servir d'écrans défensifs les uns vis-à-vis des autres ; ce mécanisme de défense, qui appartient au scénario [26], est renforcé au niveau externe par le fait qu'il permet d'obtenir plus aisément ou plus fréquemment des signes de reconnaissance.

Considérons une personne qui est traitée injustement, réprime sa colère et exprime à la place de la tristesse. Quelle est la part des trois systèmes de personnalité dans cette réaction ? Le système Parent contient sans doute une strate relativement ancienne un modèle plus ou moins automatique et bien implanté, qui oriente la personne vers une expression de tristesse et détermine son comportement externe (pouvoir exécutif) et aussi, très souvent, son sens de Soi. Il exerce sur le système Enfant une influence inhibitrice dominante, mais *il est rare que celle-ci annihile complètement l'émotion de colère en celui-ci* ; en général, elle empêche simplement qu'elle devienne un sentiment de colère, c'est-à-dire qu'elle soit consciemment nommée (« Je suis en colère »). Quant à l'Adulte, il est en général bloqué par ces influences internes contradictoires.

Entre la situation où l'émotion de colère devient sentiment de colère et est exprimée comme telle, et celle où elle se trouve complètement repoussée dans les strates inconscientes des systèmes de personnalité, il y a donc une situation intermédiaire. Dans celle-ci, la personne vit *simultanément* une *émotion* de colère et un *sentiment* de tristesse qui fournit à la colère un canal indirect et caché d'expression. Dans bien des cas, ce « camouflage » n'est d'ailleurs opérant qu'aux yeux de la personne elle-même, car l'émotion de colère reste aisément perceptible, même par des non professionnels, dans le non verbal et dans la tension générale du corps [27]. Nous sommes donc uniquement en présence d'une situation de disjonction entre systèmes de personnalités ou groupes d'états du moi.

Remarquons qu'il arrive que la situation fournisse un enracinement dans la réalité à deux émotions : celle qui est réprimée, et celle qui correspond au sentiment substitutif ; dans ce cas, l'intervenant ne peut négliger ni l'une ni l'autre. En voici un exemple : être abandonné peut être ressenti aussi bien sous l'angle de la perte, enracinement objectif pour la tristesse, que sous l'angle de l'injustice, enracinement objectif pour la colère. Idéalement, une personne dans cette situation ressentirait les deux émotions et, les reconnaissant l'une et l'autre pour ce qu'elles sont, exprimerait les deux sentiments. Mais si elle est encline à recouvrir sa colère sous la tristesse, son système Adulte, sous l'influence du système Parent, privilégiera sans doute le côté « perte » et méconnaîtra le côté « injustice ». Ceci aura d'autant plus de chances de se produire si dans le système Enfant la colère est enfouie dans les strates inconscientes parce qu'elle est associée à des expériences ou à des craintes catastrophiques d'abandon, de violence (celle d'autrui ou celle de la personne) ou d'autres souffrances aussi intenses.

Le « deuil » ou lâcher prise

Tous les êtres humains sont sans doute confrontés à certains moments de leur vie au deuil ou à la nécessité de lâcher prise, dans la mesure où ils le peuvent. Ces situations ne concernent pas seulement la perte d'un être proche ou d'une relation, mais toute situation où la personne a l'impression que des pans entiers de l'édifice qu'elle a construit au cours de sa croissance s'effondrent. Que cette perception concerne plutôt sa compétence interne et externe ou son sens de Soi, ou les deux ensemble, elle entre alors en « crise ». De telles « crises » [28] à forte composante émotionnelle peuvent être précipitées par des circonstances douloureuses, qui peuvent survenir de manière brusque ou graduelle, inopinée ou prévisible (du moins aux yeux d'autrui). La personne ne peut en sortir, d'ailleurs rarement indemne, qu'à travers un processus de déconstruction et de reconstruction d'une partie importante de ses systèmes de personnalité et de leurs interactions. Il en va de même, toutes proportions gardées, pour les groupes et les institutions, de sorte que les intervenants de tous les champs d'application rencontrent de telles crises.

La référence habituelle au niveau du processus de « deuil » ou de lâcher prise est la pratique et la réflexion d'E.Kübler-Ross [29], élaborées pour l'accompagnement de la personne qui va mourir. L'auteur décompose la démarche en quatre phases, qui ne sont d'ailleurs pas toujours toutes traversées : 1) déni ; 2) marchandage ; 3) émotions profondes : colère, tristesse et peur [30] ; 4) « acceptation ». Les paragraphes ci-dessous élaborent un éclairage plus spécifiquement transactionnel sur les processus de lâcher prise, à la lumière de la théorie des émotions que l'on vient de développer. Il comporte trois phases, dont chacune s'appuie sur la précédente :

— 1. *Du déni à la reconnaissance que ce qui est arrivé est irréversible*. La personne ou le groupe mettent en œuvre de multiples mécanismes de défense qui visent à réprimer ou à retarder à la fois la pleine réalisation de la situation ou de l'événement perçus comme catastrophiques, et la montée des *émotions* profondes qui lui sont liées. Ces mécanismes lui permettent en même temps de *s'accrocher au passé révolu*, ne serait-ce que sous une forme fantasmatique : les deux motivations se renforcent par *collusion*.

Dans le *déni*, le système Adulte est obnubilé par les influences des deux autres ; sa participation à la collusion provient du fait que l'événement lui paraît inconciliable avec ses représentations et ses convictions antérieures : « C'est impossible, elle ne peut pas demander le divorce, c'est contraire à ses convictions ! ». En conséquence l'Adulte a, pour un temps au moins, tendance à en méconnaître la réalité.

Dans la *culpabilité*, le système Parent incite la personne ou le groupe à se faire des reproches à eux-mêmes. Le système Enfant ressent certes ceux-ci comme douloureux mais, au niveau souterrain, il est bien souvent « complice ». En effet, tant que l'histoire du passé révolu et de la catastrophe est ressassée, il peut le revivre dans le souvenir, ce qui lui évite de s'en détacher ; et tant que la personne tourne et retourne dans tous les sens ce qu'elle aurait pu ou dû faire, l'Enfant évite son sentiment d'impuissance. Quant au système Adulte il peut, sous l'influence des deux autres, s'obnubiler exclusivement sur ce qui dans la réalité pourrait justifier ces reproches et inhiber ainsi sa lucidité.

D'autres mécanismes de défense lors de cette phase ont recours aux sentiments substitutifs, à l'accusation d'autrui, aux jeux psychologiques, à la dépendance aux produits, à la fuite en avant dans l'activité (« La vie continue »), etc.

Bien que les trois systèmes de personnalité participent à cette phase défensive préalable au « lâcher prise », dont en général la personne ou le groupe ont provisoirement besoin, on peut dire que le système Enfant y prédomine, car c'est surtout les vécus subjectifs qui commandent les réactions. Cette phase n'est pas terminée avec la fin du déni, lorsque le système Adulte reconnaît au niveau cognitif la réalité de ce qui est arrivé tandis que les deux autres systèmes résistent à le prendre en compte (disjonction). Le ressort caché du blocage se situe souvent au niveau du sens de Soi : ce qui est à perlaborer, ce sont souvent des convictions préconscientes ou inconscientes telles que « Cela ne peut pas m'arriver à moi » ; « Il/elle n'a pas pu me faire ça » ; « Dans notre entreprise, cela n'arrive pas » ; « Je ne suis pas impuissant devant ce genre d'événement : j'aurais pu agir de telle manière, et rien ne se serait passé », etc. Il est souvent très dur pour le système Enfant d'admettre qu'il n'y avait rien à faire, ou qu'il y avait bien quelque chose à faire alors, mais plus maintenant. Le système Parent alimente en général cette dynamique par les modèles et les attentes d'autrui, actuelles, récentes et anciennes. Quant au système Adulte, la crise met tellement à mal sa vision antérieure de la réalité qu'il a besoin de temps pour y insérer la « catastrophe », surtout s'il n'y était pas préparé par ses expériences antérieures.

— 2. *La prise en compte émotionnelle de la réalité*. Une fois que la personne ou le groupe, dans leurs trois systèmes de personnalité, peuvent regarder en face le fait que ce qui est arrivé est un fait irréversible, il s'agit maintenant de traverser les émotions profondes que cela suscite inévitablement : colère pour l'injustice, tristesse pour ce qui est perdu, peur pour l'avenir. Ces émotions sont ancrées dans la réalité et n'ont pas le caractère « parasite » ou forcé de celles qu'on rencontre dans la première phase. Elles ramènent graduellement la personne ou le groupe au contact de plus en plus plénier avec la réalité présente. On est donc pleinement justifié à dire que dans cette phase le système Adulte tient une place prépondérante, ce qui dans la perspective de l'interaction, on le sait, n'est nullement contradictoire avec le caractère fortement émotionnel de l'expérience.

— 3. *Reconstruction de la conjonction entre les systèmes de personnalité, de la compétence de la personne ou du groupe et de leur sens de Soi*. Ce travail, qui met en jeu les trois systèmes de personnalité dans leurs interactions réciproques, permet à la personne ou au groupe de reprendre la construction de leur croissance et de retrouver leur créativité. Rien n'est « oublié », le souvenir de la crise peut toujours susciter des émotions, mais rien n'est plus ressassé et le chemin se poursuit, avec sans doute quelques enseignements supplémentaires tirés de ce qu'on a traversé.

Émotions et sentiments : deux textes transactionnels

À propos des émotions, beaucoup de textes ont déjà été cités au cours du chapitre. Nous reprendrons ici deux élaborations proprement transactionnelles concernant les émotions et les sentiments : celle de sentiment racket, due à F.English, et celle de l'échelle de conscience des émotions, due à C.Steiner.

Émotion réprimée et sentiment substitutif

Voici la description que donne Fanita English de la genèse du sentiment substitutif (sentiment racket) et de sa relation avec l'émotion « réprimée » :

> « Si un enfant doit supprimer la conscience de certains sentiments "défendus", il le compense en exprimant avec emphase tout ce qu'il est permis d'exprimer. Ainsi, au moins, il laisse une issue à l'émotion, pas à l'authentique, bien sûr, mais à une autre. Néanmoins, comme ce n'est pas là son sentiment réel, il reste insatisfait et garde un besoin continuel de présenter la fausse émotion, comme si la répétition allait tirer au clair le sentiment inexprimé. D'où l'effet de "disque rayé" du sentiment racket. Dans sa famille, celui-ci peut obtenir à l'enfant une certaine quantité de signes de reconnaissance, mais quand il sort et va dans le monde, ceux-ci diminuent, ou bien ils se ritualisent au fur et à mesure que les autres s'irritent de cette répétition stéréotypée. Pour compenser son sentiment croissant d'insatisfaction, il intensifie son sentiment racket, dans un effort frénétique pour obtenir davantage de signes de reconnaissance. Le voilà embarqué dans un cycle autodestructeur : il cherche à collectionner des "timbres-ristournes" pour justifier l'escalade de son sentiment-parasite et, au fur et à mesure qu'il en collectionne, il intensifie celui-ci. »

On voit comment l'émotion dite réprimée continue à rester active « en sous-main », au point que c'est elle qui finalement détermine la dynamique émotionnelle de la personne.

L'échelle de conscience émotionnelle selon C.Steiner

C. Steiner présente une échelle de conscience émotionnelle en sept degrés, séparés après le troisième par la « ligne du langage », à partir de laquelle la présence des strates les plus récentes du psychisme est clairement perceptible :

> « – 1. *Insensibilité émotionnelle :* dans cet état, la personne est incapable de ressentir quoi que ce soit qu'elle puisse étiqueter comme sentiment, même si elle est sous l'emprise d'émotions puissantes, que des observateurs empathiques peuvent détecter à partir du visage ou de l'attitude physique (...).
> – 2. *Sensations physiques :* à ce niveau, les émotions sont perçues à travers les sensations physiques qui les accompagnent (...).
> – 3. *Expérience chaotique :* ici, les émotions sont conscientes, mais elles sont perçues comme une énergie interne puissante mais intraduisible en mots, et donc comme une masse émotionnelle indifférenciée que l'on ne peut interroger (...).
> – *La ligne du langage :* au-delà, l'impact du langage et la capacité d'échanger des informations avec autrui ouvrent la possibilité de développer la conscience des émotions (...).
> – 4. *La différenciation* est une étape à la fois vers la reconnaissance des diverses émotions, de leur intensité et de leurs causes, et vers l'apprentissage de la communication à leur sujet. Nous sommes à présent capables d'extraire du chaos émotionnel la colère, l'amour, la honte ou la haine qui en étaient les constituants (...).
> – 5. *Causalité :* au fur et à mesure que nous saisissons l'exacte composition de nos émotions, nous comprenons aussi les raisons qui nous y amènent (...).
> – 6. *Empathie :* lorsque nous apprenons à différencier les émotions, l'intensité avec laquelle nous les ressentons et les causes qui nous y amènent, et que notre conscience se fait de plus en plus fine et subtile, notre intuition commence à percevoir celles de notre entourage avec autant de finesse et de subtilité (...).
> – 7. *Interactivité :* les émotions ne sont pas des phénomènes statiques (...). De ce fait, la conscience de leur manière d'interagir entre elles, à l'intérieur des personnes comme entre des personnes différentes, augmente encore notre degré de finesse émotionnelle. » [31]

Comme la dimension émotionnelle est toujours en relation avec des représentations et des croyances, le chapitre suivant examinera une dimension complémentaire, à dominante plus cognitive : le sens de Soi.

CAIRN.INFO MATIÈRES À RÉFLEXION

Cairn.info, plateforme de référence pour les publications scientifiques francophones, vise à favoriser la découverte d'une recherche de qualité tout en cultivant l'indépendance et la diversité des acteurs de l'écosystème du savoir.

Raccourcis
Revues
Ouvrages
Que sais-je ? / Repères
Magazines
Rencontres
Dossiers
Listes de lectures

Domaines
Sciences Humaines et Sociales
Sciences, techniques et médecine
Droit et Administration

Cairn.info
Connexion
Cairn Pro
À propos
Contact
Aide

Langues
Français
English
Español

Avec le soutien de
CNL CENTRE NATIONAL DU LIVRE

Retrouvez Cairn.info sur

Conditions d'utilisation | Conditions de vente | Politique de confidentialité | Gestion des cookies | Accès distant

Accessibilité : partiellement conforme

Université de Lorraine - 193.50.135.4