

A propos de l'émotion, de l'affectif...

Pour une définition du champ et une ouverture de la recherche en gestion mentale.

Article publié dans la *Feuille d'IF* n° 13, décembre 2006,
par pierre-Paul Delvaux

L'émotion. L'affectif. Les sensations. Le ressenti. Les sentiments. Le sentant, le senti... Avouons que les frontières sont parfois très floues. Cette introduction n'a évidemment pas l'ambition de tout clarifier, mais de poser quelques balises surtout au sujet des deux premiers termes : émotion et affectif.

Nous souhaitons croiser plusieurs approches : nous partirons toujours de notre vécu d'accompagnants. Nous tiendrons compte des recherches récentes d'Antoine de La Garanderie. Nous veillerons à ne pas dénaturer la démarche spécifique de la gestion mentale, mais nous nous laisserons aussi interpeller par les recherches menées dans la sphère cognitivo-comportementaliste.

I. Les cognitivo-comportementalistes éclairent le terrain

Nous avons pris le parti de commencer par ce point de vue pour le rapporter ensuite à ce que dit ou ne dit pas la gestion mentale. C'est à nos yeux la meilleure manière d'ouvrir le champ de ce qui est acquis et de ce qu'il convient de travailler.

1. Une première approche :

Le *Petit Robert* nous donne un premier aperçu :

- *Emotion* : *Etat de conscience complexe, généralement brusque et momentané, accompagné de troubles physiologiques (pâleur ou rougissement, accélération du pouls, palpitation, sensation de malaise, tremblement, incapacité de bouger ou agitation). Par ext. Sensation (agréable ou désagréable), considérée du point de vue affectif.*

- *Emotivité* : *Capacité de réagir par des émotions.*

Un ouvrage plus spécialisé :

- *Affectivité* : *L'affectivité recouvre un ensemble d'impressions qui vont de l'émotion aux passions. Elle accompagne l'action et constitue une forme de réaction (interne) aux événements extérieurs. Ainsi les affects sont des sensations particulières qui sont chargées émotionnellement et mettent en jeu des régions du système nerveux telles que le système limbique et l'hypothalamus, en relation avec le système neurovégétatif et différentes hormones. L'affectivité peut, selon les cas, entraîner une mobilisation énergétique propice à*

la réalisation comportementale (décharge d'adrénaline) ou bien une paralysie générale de l'organisme (peur)¹.

* * *

En fin de compte, il est difficile d'articuler « affectif » et « émotion ». Peut-être pourrions-nous risquer l'idée que l'affectivité fonctionne comme une potentialité propre à chacun et vécue dans la durée et que l'émotion est un moment intense où, suite à un stimulus extérieur, ce vécu s'actualise en quelque sorte ? L'émotion, qui « par nature » est envahissante, peut être « mise à distance » par une prise de conscience et, là, nous sommes dans le cognitif !

2. Les cognitivo-comportementalistes

2.1. Une définition :

On n'appelle pas « émotion » n'importe quelle sorte de sentiment, de sensation ou d'humeur. Les émotions sont très dépendantes de leur relation au temps. Un « chagrin de cinq secondes » ou « une surprise qui dure un an » sont invraisemblables. L'émotion doit avoir un début, une fin et une durée limitée, mais suffisante pour qu'une certaine qualité lui soit reconnue. Deuxièmement, les émotions varient en intensité : de la simple frayeur à la terreur, de la joie à l'extase, on voit que les émotions peuvent avoir un effet perturbateur violent sur l'activité mentale. Troisièmement, la caractéristique de l'émotion est de comporter des aspects corporels nombreux : accélération du cœur, modification hormonale, rougissement, pâleur, expression du visage, gestes, mouvements. Enfin, les émotions ont une cause et un objet : elles se produisent dans certaines situations, à propos d'une chose, d'une personne, ou encore d'une idée qui nous vient à l'esprit.²

2.2. Deux modèles théoriques sont ici en présence :

Le psychologue Robert Zajonc est le défenseur de l'autonomie des émotions. Selon lui, la production et l'expérience d'une émotion ne réclament aucune participation des facultés de jugement. (note 2)

A l'inverse, Lazarus, entre autres, défend la thèse « selon laquelle les émotions ne peuvent se concevoir sans une participation des facultés de perception, de raisonnement et de jugement. » (note 2)

Soit le schéma suivant :

Stimulus / Evaluation / Réaction

¹ Evelyne Caralp et Alain Gallo, *Dictionnaire de la psychanalyse et de la psychologie*, Editions Milan, 2004, p. 26

² *Dictionnaire des sciences humaines*, Editions « Sciences humaines », 2004, p. 188

Dans ce schéma, les premiers estiment qu'il n'y a que deux temps (*stimulus/réaction*) et les seconds qu'il y a « une évaluation » de nature cognitive. Le lecteur saisit immédiatement l'enjeu pour le praticien de gestion mentale.

2.3. La coexistence de deux « systèmes »

Les phénomènes émotionnels semblent être sous-tendus par deux systèmes : l'un inné, implicite et automatique, l'autre explicite et volontaire. Pierre Philippot et son équipe de recherche à l'UCL parlent du système « schématique » et du système « propositionnel ». Les deux structures travaillent en parallèle et peuvent se trouver en concurrence.

Le système schématique

Processus automatiques
(anoétiques)
Traitement rapide
Implicites, non conscients
Basés sur l'expérience vécue

Le système propositionnel

Processus potentiellement volontaires
(noétiques et auto-noétiques)
Traitement lent
Peuvent être explicites et conscients
Multiples sources d'informations

Le système schématique traite les situations d'agression, de panique, de jeu, d'approche positive, d'inhibition, de rejet, de soumission et de dominance.

Le système propositionnel met en œuvre deux types de processus : « *Je me sens triste* » (noétique), « *Je sais que je suis triste* » (auto-noétique). Pierre Phillipot commente : *Les processus auto-noétiques font le lien entre l'activation schématique, qu'ils peuvent initier, et les connaissances propositionnelles. C'est l'intégration de ces deux sources d'information de natures très différentes qui donne lieu à l'expérience émotionnelle subjective consciente où l'individu se sait et se sent sujet d'une émotion.*³

2.4. Les travaux de Damasio

Nos lecteurs connaissent sans doute *L'erreur de Descartes* ou *Spinoza avait raison*⁴. Ces travaux récents du chercheur américain montrent combien les émotions nous aident à penser et à prendre les décisions adéquates. Nous n'insistons pas, mais chacun mesure l'immensité de l'enjeu.

³ Pierre Philippot, « La double vie des émotions », *Athena*, n° 177, janvier 2002, p. 242.

⁴ Antonio R Damasio, *L'erreur de Descartes* et *Spinoza avait raison*, deux ouvrages réédités chez Odile Jacob (Poches)

II. La gestion mentale n'est pas tout à fait muette sur le sujet

1. Une pincée de philosophie

Même si la gestion mentale est bel et bien une psychologie cognitive, il convient de la distinguer des démarches cognitivo-comportementalistes. Celles-ci sont scientifiques dans la mesure où leurs démarches sont hypothético-déductives : à partir d'observations, elles construisent un modèle explicatif et entreprennent ensuite d'en vérifier la validité.⁵ La gestion mentale, qui est une démarche ontologique, interroge le vécu de la rencontre avec le sens, l'intuition, la saisie intuitive... « Sentir le sens vivre en soi » tel est « l'objet » de l'introspection.⁶ Le Père Sertillanges, dont on sait à quel point il est proche d'Antoine de La Garanderie, écrit joliment « *Sentir en soi bruire tout l'être.* »⁷ C'est dans ce sens qu'on peut peut-être parler d'une philosophie de l'intuition à propos de la gestion mentale. C'est sans doute pour toutes ces raisons que dans ses derniers ouvrages Antoine de La Garanderie revisite la perception et même en amont de celle-ci ce qu'il appelle la « sensation » qui est le « cadre » dans lequel naît l'intuition de l'espace, du temps ou du mouvement.⁸

2. Emotion et projet de sens

Une émotion ontologique ?

Dans ses travaux récents Antoine de La Garanderie souligne que l'émotion est porteuse d'énergie. C'est ainsi qu'il parle de plaisir, de jubilation ou même *d'émotion ontologique* ⁹. Il s'agit de la jubilation qui accompagne la constitution du sens, la compréhension, mais aussi de cette émotion vécue par l'être humain qui se sent en contact avec son projet de sens, avec son pouvoir-être. Lyrique, il va jusqu'à écrire : « *C'est le moi se mouvant qui prend part aux êtres et aux choses, qui éprouve la plaisir de son **accroissement d'être** ; cet enrichissement s'accomplit dans le mouvement par lequel le sens de l'être est justement l'apport du moi. Apporter à ce monde dans lequel il est jeté la dimension du sens, telle est la vocation du moi. Il y découvre sa joie par l'ontologie de son rôle. Il salue la beauté de l'aurore qui sans lui n'existerait pas. Le moi est la harpe qui dans ce monde a pour vocation d'en faire vibrer le sens.* »¹⁰ Le lecteur reconnaît ici à la

⁵ Elles travaillent à partir d'une conceptualisation du sens.

⁶ L'introspection vise à amener à la conscience de cohérence du fonctionnement cognitif. Il nous paraît utile de citer longuement *Défense et illustration de l'introspection* : « *L'unité de la personnalité n'est pas celle d'une structure, conçue comme une organisation fixe d'attitudes et de comportements, ni même celle d'une liaison organique entre des structures, comme le suggère la psychanalyse. C'est une unité de mouvement (process), qui préexiste à toutes les structures, et qui est elle-même créatrice de structures. La personnalité humaine ne peut être saisie authentiquement que comme un devenir, une tendance permanente au changement.* » p. 139.

⁷ A-D. Sertillanges, *La vie intellectuelle*, Le Cerf, 1965, p. 140

⁸ 8 A. de la Garanderie développe ce point de vue surtout dans son dernier livre, *Renforcer l'éveil au sens*, Chroniques sociales, 2006. Nous reviendrons sur ce livre dans une prochaine livraison.

⁹ A. de La Garanderie, *Plaisir de connaître Bonheur d'être*, Chroniques sociales, 2004, p. 20

¹⁰ *Op. cit.* p. 52

fois l'essentiel de la démarche que notre auteur a approfondi depuis *Critique de la raison pédagogique* et la coloration thomiste dans ses remarques sur la vocation de l'homme.

Emotion paralysante et émotion précipitante

Mais – et notre auteur l'a reconnu il y a longtemps déjà – *quand l'émotion met dans son jeu l'imagination, elle acquiert une puissance redoutable*.¹¹ Dans *Comprendre et Imaginer*, Antoine de La Garanderie assigne à l'émotion un rôle négatif et émet l'hypothèse d'un rôle positif.

Le rôle négatif revêt deux formes : l'émotion paralysante et l'émotion précipitante, notions bien connues de nos lecteurs¹². Pour notre auteur tout se passe comme si dans un cas comme dans l'autre, une étape cognitive avait été sautée. Cela ramène la question sur le terrain strictement cognitif : *Pour nous, l'émotion est produite par une lacune de la méthodologie mentale pratiquée*. (note 12)

La forme positive de l'émotion est simplement l'envers de ce qui vient d'être dit : une étape a été escamotée, l'émotion avertit grâce à une « intuition aveugle. » (note 12)

Enfin, notre auteur reconnaît, de façon trop furtive, combien ces émotions sont difficiles à gérer. (note 12)

La peur et l'angoisse

La peur et l'angoisse tiennent une certaine place dans quelques travaux récents. Le terme « angoisse » peut étonner. C'est le philosophe danois Søren Kierkegaard - considéré comme le fondateur de l'existentialisme - qui a donné à l'angoisse sa valeur philosophique : elle serait l'état où l'on se sent à l'étroit dans le monde tel qu'il est, parce qu'on recherche autre chose. L'angoisse serait l'autre face de l'étonnement et de l'émerveillement.

Dans la perspective ontologique qui est la sienne, Antoine de La Garanderie écrit *Apprendre sans peur*, ouvrage où il oppose la peur et l'angoisse : (...) *la peur est l'écran que l'homme met entre lui et sa liberté*. (...) *Elle est fuite de la liberté ; et elle demeure tant que le chemin de fuite n'est pas trouvé*. (...) *la peur a des finalités dans le sens diamétralement opposé aux exigences pédagogiques et éducatives, dont l'essence est de promouvoir la responsabilité libre de l'homme*. *L'angoisse c'est la prise de conscience par l'homme de ne pouvoir éviter d'avoir à se jeter dans le fleuve de la liberté*.¹³ La peur ou plutôt les peurs seraient un moyen pour l'homme d'échapper à sa condition

¹¹A. de La Garanderie, *Comprendre et Imaginer*, Bayard, 1987, p. 109

¹²A. de La Garanderie, *Comprendre et Imaginer*, respectivement pp. 106-109, pp. 107, 108, 109

¹³ A. de la Garanderie, *Apprendre sans peur*, Chroniques sociales, 1999, pp. 12, 13, 14. Nous sommes ici au cœur de notre condition humaine. Le thomisme de notre auteur affleure souvent, par exemple : *La liberté est vécue comme le pouvoir-être... mais ce pouvoir d'être est ressenti comme une force dont on n'est pas le propriétaire. On a le sentiment qu'elle n'est que « prêtée », qu'elle peut être ôtée à tout moment*. p. 16. A ce niveau, il s'agit, à nos yeux, de convictions personnelles.

d'homme, l'angoisse est le vécu du lien intime entre la liberté et la mort. Plus simplement dit : *L'angoisse est ouverture : ouverture à l'autre, à l'inconnu. (...) La peur au contraire, est synonyme de fermeture, de blocage.*¹⁴

Notre auteur ajoute un troisième terme : la frayeur comprise comme une étape intermédiaire entre la peur et l'angoisse. La frayeur serait « *l'invitation à s'armer de sa liberté pour prendre en main l'événement, en se refusant à en être la victime.*¹⁵ »

* * *

Bref, ces quelques notes montrent que le champ n'est pas vierge, mais qu'il doit être ouvert plus largement.

III. Ouverture du champ

Nous voudrions ici poser quelques questions pour accompagner la lecture de ce numéro et pour ouvrir la réflexion le plus largement possible.

- ✓ Comment gérer ces souvenirs négatifs, tenaces et incroyablement puissants ?
- ✓ Comment gérer « l'angoisse anticipatoire » de l'examen ou de l'entretien ?
- ✓ Comment prendre en compte ce vécu de résignation, de passivité ou de fatalisme que tout intervenant rencontre fréquemment ?
- ✓ Et quand bien même il n'y a pas de « message négatif », comment prendre en compte ces moments qui sont souvent vécus comme l'envers de la jubilation, ces moments de rupture cognitive ou de crise de l'image de soi ? Comment les accompagner pour que l'apprenant puisse les harmoniser avec son projet de sens ? Comment accompagner ces moments qui sont inhérents à tout apprentissage ?¹⁶ Le transfert lui-même suppose, entre autres, une identification et une mise en question de nos représentations, ce qui ne va pas sans « émotion » !
- ✓ La question précédente fait allusion aux « représentations » plutôt sous l'angle cognitif. Allons plus loin. Comment travailler à la fois avec et contre les représentations¹⁷ quand on sait à point elles participent à l'identité sociale de l'apprenant, à son vécu d'appartenance ?
- ✓ Comment gérer l'erreur qui est dite constructive, mais qui est vécue dans l'opprobre ? Certes l'erreur touche le faire et non l'être, mais on sait que

¹⁴ A de La Garanderie et Daniel Arquie, *Réussir, ça s'apprend*, Bayard, 1994, p. 175

¹⁵ A de La Garanderie, *Apprendre sans peur*, p. 19

¹⁶ Crozier et Friedberg écrivent : *Tout apprentissage requiert rupture, tout changement véritable signifie crise pour ceux qui le vivent. Aucun apprentissage ne peut s'effectuer dans le cadre d'une évolution graduelle harmonieuse. L'acteur et le système*, Seuil, coll. « Points » p. 400

¹⁷ Voir le numéro 7 de la *Feuille d'IF* et les travaux de Marie-Louise Zimmermann-Asta dont, par exemple, *Comment faire ? A la recherche des conceptions et des fonctionnements mentaux*, Editions du Cefra.

nombre d'apprenants sont avant tout dans la construction de l'image de soi.

¹⁸

- ✓ Si les émotions trouvent une « existence cognitive », comment les faire évoluer vers l'expression de « besoins » en relation avec le projet de pouvoir être ?
- ✓ Il y a ceux qui entrent dans l'acte de connaissance par « l'excès » ! Ils ont besoin d'un vécu puissamment chargé d'émotion ou de ressenti pour aller plus loin. Comment accompagner ce type de démarche ?
- ✓ Comment articuler émotion et ressenti corporel ? Ce dernier étant souvent présenté par de nombreux intervenants comme un régulateur de l'émotion.
- ✓ Tout apprentissage est d'abord une émotion ! Comment articuler cette opinion, ou cette observation avec la gestion mentale ?
- ✓ Comment articuler notre recherche sur les vécus de sens et celles des cognitivo-comportementalistes ? Les terrains se croisent, les démarches peuvent s'enrichir.¹⁹
- ✓ Comment articuler nos questions avec les recherches d'Antoine de La Garanderie sur la « sensation » (cadre d'espace, de temps ou de mouvement dans lequel surgit l'intuition de sens), le sentant et le senti ?²⁰

Pierre-Paul Delvaux.

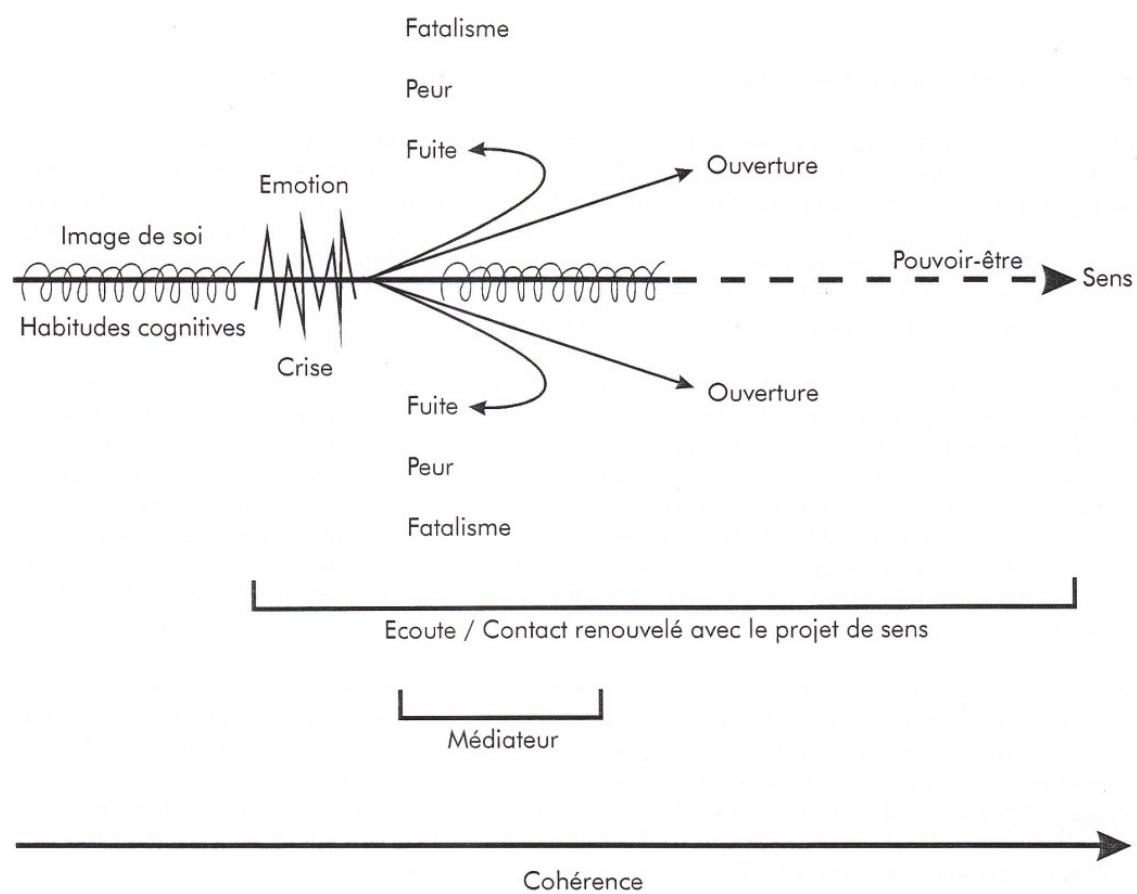
Voir aussi schéma page suivante.

¹⁸ Nous pensons entre autres aux excellents travaux de Laurent Cosnefroy quand il analyse le besoin qu'ont les adolescents de préserver « l'image idéale de soi ». Voir, entre autres, de Laurent Cosnefroy « Le besoin de conforter l'estime de soi : un frein au développement de la métacognition » dans *Psychologie et éducation* n° 37, pp 87- 98, 1999 et son maître livre *Méthodes de travail et démarches de pensée*, De Boeck Université, 1996.

¹⁹ Les sciences cognitives revisitent la conscience. Il y est question de « conscience phénoménale », de « neuro-phénoménologie », etc. Pour en savoir plus, lire *Les grands dossiers des Sciences humaines*, n° 3, « Les nouvelles psychologies », juin-juillet-août 2006

²⁰. Nous faisons allusion une nouvelle fois à son dernier livre *Renforcer l'éveil au sens*.

A prendre ou à laisser...



Ce schéma situe l'émotion dans la progression de la co-naissance

Le moment de crise comporte le risque de fuite, de repli dans la peur ou le fatalisme. La crise c'est aussi le moment d'une ouverture, un moment d'élargissement du vécu de la co-naissance.

Le médiateur peut avoir un rôle décisif. L'écoute permet à l'autre de se situer en tant que sujet et non en tant que victime. Le médiateur peut aussi accompagner le contact renouvelé de l'apprenant avec son projet de sens.

Tout ceci dans la dynamique du pouvoir-être et dans la cohérence propre à chacun :
« L'unité de la personnalité n'est pas celle d'une structure, conçue comme une organisation fixe d'attitudes et de comportements, ni même celle d'une liaison organique entre des structures, comme le suggère la psychanalyse. C'est une unité de mouvement (process), qui préexiste à toutes les structures, et qui est elle-même créatrice de structures. La personnalité humaine ne peut être saisie authentiquement que comme un devenir, une tendance permanente au changement. »

A. de La Garanderie, *Défense et illustration de l'introspection*, p. 139

Pierre-Paul Delvaux avec l'aide de Nicole Degroote