



## Vers une nécessaire théorie des émotions ?

Roland Coenen

### ► To cite this version:

Roland Coenen. Vers une nécessaire théorie des émotions ?. Actes éducatifs et de soins, entre éthique et gouvernance, Jun 2009, Nice, France. hal-03424582

**HAL Id: hal-03424582**

**<https://hal.science/hal-03424582>**

Submitted on 10 Nov 2021

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## Vers une nécessaire théorie des émotions ?

Roland Coenen

Psychothérapeute, formateur, chercheur indépendant en Sciences humaines, Bruxelles

Le bénéfice d'une théorie générale des émotions pourrait se révéler fort important dans la mesure où celles-ci sont la cible de *toutes* nos interventions éducatives ou thérapeutiques, quel que soit le courant philosophique d'où nous venions, cela pour de nombreuses raisons dont les plus évidentes me semblent celles-ci.

### Les émotions codent les différentes mémoires

Que ce soit par la colère d'une trahison, par la honte d'une inadéquation sociale, par humiliation publique ou privée, par amour, joie, ou simplement par peur de mourir, tous nos souvenirs sont codés par l'émotion. Lorsque nous interrogeons quelqu'un sur son passé, c'est forcément sa mémoire que nous interrogeons, une mémoire sélective, fortement imprécise, oublieuse des contextes, entièrement reconstruite, mais toujours codée d'émotions bonnes et mauvaises. Lorsqu'un souvenir est « bon », il faut supposer qu'il a établi un grand nombre de connexions directes ou indirectes avec *l'axe hédogène*<sup>1</sup>, l'axe des émotions positives, et la gamme étendue d'émotions que celui-ci active pour notre plaisir, notre affirmation, ou notre satisfaction, telles la joie, le confort, la possession, la puissance, l'attachement. A contrario, le souvenir se révélera « pénible » si son éveil amorce les réseaux codés par *l'axe nociceptif*, l'axe de la douleur, lequel génère une vaste palette d'émotions noires et douloureuses, telles la peur, la détresse, la répulsion, la colère. Il faut supposer que les souvenirs sont codés par des émotions conjointes, mais aussi par des émotions contraires, qui donnent aux mémoires une force d'action multiple dans la construction des associations d'idées. A quoi, d'ailleurs, servirait une mémoire si elle ne connotait les choses dans des sens positifs ou négatifs ; comment classerait-elle les événements si elle n'enregistrait les dégradés d'empreintes qui y sont associés et comment, en somme, garderait-elle le souvenir des dangers et des plaisirs qui nous entourent ? Or, si les mémoires donnent bien une base fondamentale à nos pensées, le codage émotionnel des souvenirs pourrait un jour révéler pourquoi la tonalité dominante du cerveau se trouve en phase pessimiste ou en phase optimiste. Par l'effet du codage mnésique, les émotions se proposent sans doute comme des acteurs de premier plan pour la pensée puisque, belles ou vilaines, nos mémoires restent longtemps illuminées par l'émotion évanouie, tout comme nous le sommes encore par la lumière lente des étoiles disparues.

### Les neurones créent la pensée, la pensée crée les neurones

Il existe sur le sujet une belle histoire de science.

C'est en utilisant leurs connaissances sur l'activité neuronale que Herta Flor et Vilayanur Ramachandran ont un jour fait une expérience qui présente, selon moi, un exemple parmi d'autres de ce qu'une psychologie du futur pourrait développer de mieux. Flor et Ramachandran s'occupaient de patients aux membres amputés, et si ceux-ci se plaignaient « classiquement » de douleurs fantômes<sup>2</sup>, ils se plaignaient aussi de souffrances dans le visage au moment de la toilette faciale, du rasage ou du maquillage, par exemple. Evidemment, ces

---

<sup>1</sup> Depuis les années 1960, les sciences appellent « nociceptif » le système biologique, nerveux et émotionnel, qui est sensible à la douleur. Il n'existait pas vraiment de mot pour désigner le système qui génère plaisir et apaisement ; le mot *hédogène* ici proposé au lecteur – « qui génère le plaisir » – est né dans une discussion de travail entre mon collègue et ami Jean-Paul Gaillard et moi-même. Si ces formules de hasard rendent la douleur aux Latins et le plaisir aux Grecs, gageons que l'histoire de la philosophie ne s'en trouvera pas trop dérangée.

<sup>2</sup> Exemple de douleur « fantôme » : la main est amputée, mais le patient continue à avoir mal à la main, malgré son absence

douleurs étaient fort gênantes et, jusqu'à une époque récente, personne ne savait d'où elles venaient ni comment les arrêter. Sur ce point, l'imagerie cérébrale fut d'un immense secours puisque, Flor, Ramachandran et leurs équipes, découvrirent que le territoire cortical antérieurement dévolu au membre amputé subissait une colonisation galopante – opérée par les très actifs réseaux du visage sur les très inertes réseaux du membre amputé –, et cette colonisation expliquait à la fois les douleurs dans le membre fantôme (parties neuronales colonisées) et dans le visage (parties neuronales colonisantes). La nouvelle était d'importance, puisqu'il est apparu qu'un des moyens d'enrayer cette colonisation était, simplement, de *l'inhiber mentalement* – et, sur ce plan, les chercheurs s'y prirent de façon assez ingénieuse ! En effet, l'imagerie cérébrale ayant montré qu'il suffisait de penser à une partie du corps pour que la zone cérébrale correspondante à cette partie soit soudain activée – ce qui veut dire, en clair, qu'un homme paralysé dans son fauteuil peut activer les réseaux cérébraux de ses jambes inertes rien qu'en « imaginant » qu'il court – *il suffisait donc d'y penser !* Flor et Ramachandran appliquèrent cette rééducation en suggérant à leurs patients d'imaginer journalièrement qu'ils utilisaient le membre amputé. Et la magie advint : le fait de penser au membre absent réactivait les territoires neuronaux autrefois dévolus au membre disparu, si bien que ces parties neuronales « revivaient », combattaient la colonisation, inhibaient la progression des réseaux du visage, et diminuait également la douleur que cette conquête engendrait.

Ce captivant exemple montre que toute pensée sculpte un substrat neuronal actif, lequel peut être stimulé *soit* par le mouvement, *soit* par l'imagination de ce même mouvement. En somme, *penser est un acte biologique*, au même titre que bouger ou parler. Les phénomènes de renforcement et de remodelage qui découlent de ces activités cérébrales font partie du phénomène de « plasticité neuronale », c'est-à-dire de la faculté qu'ont les réseaux neuronaux de se modifier sous le coup d'une interaction entre le cerveau et son environnement, mais aussi d'une interaction entre différentes parties du cerveau. Or, en activant *sans cesse* les réseaux du cerveau, les émotions se placent forcément parmi les premiers architectes du modelage permanent, et si les émotions sculptent nos cerveaux aussi bien qu'elles écrivent nos mémoires, voilà certainement des raisons qui nous commandent de les comprendre.

Ce bel exemple permet en outre d'observer l'un des mécanismes intimes du développement et des apprentissages : *la force de la répétition*. Comment apprendrions-nous les gammes, les tables de multiplication, les gestes du Karaté, si ce n'était en les répétant sans cesse ? *La répétition d'une même pensée stimule la croissance ou le renforcement des territoires neuronaux qui soutiennent cette pensée*. Dans l'exemple de Flor et Ramachandran, les réseaux sur-actifs du visage se trouvent à chaque instant visités par la répétition d'activité : chaque sourcil qui bouge, chaque lèvre qui se meut, chaque parole qui s'énonce, chaque rire qui surgit, tout cela active en continu les parties du visage. Gorgées par la répétition, les zones faciales sont en effet parmi les plus actives du cerveau, elles se renforcent sans cesse, croissent, et s'étendent dès qu'une autre structure leur fait de la place ; inversement, les réseaux des membres amputés qui, du fait de l'amputation, ne sont plus visités par l'activité ont tendance à s'inhiber et disparaître. En somme, dans le cerveau comme ailleurs, la Nature a horreur du vide : ce qui bouge s'étend et ce qui est interte rétrécit. Et comme nous le vérifierons par la suite, le *renforcement par répétition* se présente comme l'un des plus importants phénomènes mentaux qui nous façonnent.

## Les émotions sont les acteurs fondamentaux du développement

De toute évidence, les émotions sont des éléments dominants de l'enfance et l'adolescence et donc, aussi, de la croissance et du développement. En tant que communications primaires, elles interviennent dès le premier jour de la vie, et la reconnaissance des émotions faciales sont cruciales pour la survie d'un nouveau-né. Par ailleurs, la psychologie adulte s'érige en

témoin privilégié de ce que les émotions de l'enfance et de l'adolescence laissent comme traces fondamentales dans la perception de nous-mêmes : l'image interne que nous bâtissons de nous est, par essence, plus émotionnelle que rationnelle, elle reflète l'estimation globale de la valeur que nous avons gagnée auprès des autres. *L'estime de soi*, ou autrement dit la quantité d'amour et de dégoût que génère l'ensemble des représentations internes appelées « Je », est toujours un processus reconstruit par diverses mémoires, divers retraitements, pour produire une synthèse constante, douloureuse et heureuse. En somme, *l'estime de soi* se révèle le fruit d'un bilan typiquement émotionnel qui affiche des valeurs globalement positives ou négatives selon les domaines interrogés : « suis-je beau ? » ; « suis-je intelligent ? » ; « suis-je attractif ? » ; « suis-je fort ? » ; « suis-je dans le coup ? ». On peut supposer que la pensée est dépressive lorsque les représentations mentales qui sous-tendent *l'estime de soi* se trouvent majoritairement colonisées par l'axe douloureux ; dans ce cas, les émotions plaisantes et apaisantes de l'axe hédogène sont, en effet, globalement faibles. Dans la forme la plus grave de la dépression, la mélancolie, il n'existe plus aucune joie, aucun plaisir, aucune satisfaction, aucun confort, aucun désir, aucun amour, tout a disparu et seules les émotions douloureuses que sont par exemple la peur, la détresse, la répulsion, l'auto-dépréciation, règnent alors en maîtres.

## Les émotions sont le moteur et la cible de toutes les addictions

Toutes les recherches aujourd'hui entreprises sur la toxicomanie confirment le rôle central des aires cérébrales productrices ou conductrices d'émotions dans la fabrication et le maintien des addictions, qu'elles soient d'ordre toxique, alimentaire, instrumental ou sexuel. Toutes les drogues hédoniques connues, du tabac à l'héroïne, en passant par l'alcool et la cocaïne, ont l'axe hédogène et son circuit opioïde interne pour cibles directes ou indirectes. Or, ces circuits sont les moteurs des émotions de plaisir et d'apaisement. Dans la partie *vérification de la théorie*, je présenterai à cet effet l'une des cascades émotionnelles à la base des addictions.

## Les émotions sont les principaux véhicules de l'éducation

Il n'y a pas d'éducation heureuse sans la construction d'un *lien émotionnel positif et contenant*. Les émotions transmises par l'éducation interviennent dans le développement des images internes du monde, dans les représentations que nous formons de l'autre, dans les « dessins » d'affection et de sécurité interne, dans les habitudes de pensées, dans les façons de conduire la vie et les rapports avec autrui. Ce qui est socialement « bon » aura tendance à se répéter et se renforcer, et ce qui est socialement « mauvais », aura tendance à s'éviter ou, de façon parfois plus inquiétante : tendance à voir l'individu développer des *stratégies de survie* qui chercheront – à n'importe quel prix ! – l'extinction ou l'évitement de la douleur interne. Il est particulièrement intéressant de lire les comportements des enfants et des adolescents sous ces angles. Comme nous le verrons, les troubles des apprentissages, les passages à l'acte, et de nombreux symptômes trouvent d'étonnantes explications dans des cascades émotionnelles parfois complexes, mais très logiques dans leurs apparitions. Par ailleurs, l'omniprésence de l'émotion dans le lien d'attachement, comme dans le lien éducatif, montre que le contexte, la famille, et tout l'environnement humain, modèlent fortement l'individu par le biais des indispensables véhicules psychiques que sont les émotions.

## C'est en éduquant l'émotion que nous transmettons l'humanité

Il existe plusieurs définitions de l'humanisme et de l'humanité, mais toutes possèdent un espace commun : la nécessité de vivre ensemble, l'obligation de transmettre les outils relationnels qui permettent de survivre collectivement, de nous perpétuer pour le meilleur ou pour le pire. Quelles que soient les définitions, les philosophies s'accordent toutes sur le principe d'une vie à perpétuer, d'un groupe social à protéger, et sur le maintien de conditions

nécessaires pour exister. Petit, nous apprenons à inhiber les caractères trop dérangeants de nos personnalités, à éviter les aspects naturels et instinctifs qui sont contraires à la vie ensemble. Eduquer, c'est fabriquer les émotions nécessaires à la vie sociale, c'est façonner les cerveaux de nos enfants pour qu'ils se dotent d'un paysage mental qui les fera entrer dans la définition du monde où nous vivons, à l'endroit même où nous sommes, dans les habitudes et les codes que nous avons appris et que nous leur transmettons. Or, nous ne naissons pas entièrement adaptés à la vie ensemble, et la nécessité d'en apprendre le code, de l'intégrer, fait toujours force de loi dans les enseignements. La chose peut finalement se résumer sous la forme simple d'une mission séculaire, d'un axiome émotionnel qui durera tant que nous durerons :

**Eduquer, c'est transmettre l'humanité**

### **Pour conclure**

Si la liste n'en est certes pas exhaustive, ces quelques raisons suffisent à montrer qu'une théorie de l'émotion est potentiellement utile à bâtir. En ce sens, cet essai ne révélera que ce qui est à sa portée, c'est-à-dire : ce qu'on en sait et ce qu'on peut sans doute en déduire. Je ressens à cet égard toute l'humilité d'un penseur intermédiaire qui n'a pour ambition que d'éclaircir un faible passage entre une époque et une autre ; toutefois, si toutes les solutions ne sont pas encore en vue, j'espère qu'il apparaîtra plus fermement au fil des pages comment les émotions se trouvent au centre de la pensée, et comment elles sont sans doute au centre des dysfonctionnements individuels et familiaux. Car, en définitive, voilà la raison pour laquelle nous devons comprendre et étudier l'émotion, parce que mieux la connaître, c'est mieux connaître l'homme et ses solutions.