

Les émotions

1. **Brainstorming** :
2. **Quelles sont les émotions ?**

On distingue 6 émotions primaires : joie – peur – tristesse – dégoût – colère – surprise (Paul Ekman, psychologue américain)

Elles sont innées (on les observe chez le nourrisson), automatiques (elles sont réflexes) et universelles (on les observe chez tous les hommes voire les animaux)

3. **Qu'est-ce qu'une émotion ?**

- Vient du mot *émouvoir*, lui-même issu du latin *motio* « mouvement » et *emovere* signifiant « mettre en mouvement »

L'émotion est **une réaction physique et psychologique à une situation**. Une émotion a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure. Un état brusque et momentané, accompagné de signes physiologiques. (Ex : sudation, rythme cardiaque...). C'est une réaction psycho- physiologique organisée face à des relations interpersonnelles ou avec l'environnement.

C'est différent d'une sensation qui est une conséquence physique directe en relation avec une température, une texture.... C'est une **perception sensorielle**. (Ex : chaud/froid, dur/mou ...)

Un sentiment est **un état affectif durable lié à certaines émotions** ou représentations (Larousse, 2000).

Affect : terme générique regroupant les émotions, les sentiments, les états d'humeur.

- Emotion est donc une réponse à la fois psychologique et physique.
Fait état du lien très étroit entre le corps et l'esprit

Expressions : avoir le souffle coupé, passer du rire aux larmes, avoir la chair de poule....

- Physiologie: Info arrive au niveau du thalamus (triage), il envoie l'info vers amygdale (reconnait ou non l'info) à côté de l'hippocampe (rôle dans mémoire). Données dirigées vers hypothalamus (contrôle système nerveux autonome = système réflexe organes vitaux)

Ex : Lorsque nous avons peur, l'organisme réagit en produisant de l'adrénaline (*hormone sécrétée par glandes surrénales et libérée lors d'émotions intenses. Appelée hormone du stress.*). Cela provoque une accélération du rythme cardiaque, une hausse de la pression artérielle, une augmentation de l'oxygénation des muscles et du cerveau, une élévation de la glycémie pour faire fonctionner les muscles. Se traduit par une tachycardie, une transpiration, les mains moites, une tachypnée, une sensation de boule à l'estomac, une difficulté à contrôler sa voix, peut aller jusqu'à des nausées, des vomissements.

Donc l'émotion détermine nos actions. Elle est limitée dans le temps (a un début et une fin) (*contrairement au sentiment*), elle varie en intensité (ex : de la frayeur à la terreur) et elle est réactive (en réponse à un stimulus). Elle permet de nous adapter aux situations, elle nous guide dans nos actions, nos choix.

4. Comment s'exprime l'émotion ?

Elle se lit souvent d'abord sur le visage.

Dans les années 70, Paul Ekman a isolé les muscles du visage et les a combiné entre eux. Il en résulte un livre de 3000 mimiques exprimant des émotions.



Ex : surprise : on écarquille les yeux, on ouvre la bouche en forme de « o »

Tristesse : sourcils qui s'affaissent, commissures des lèvres qui pointent vers le bas

Colère : sourcils froncés, bouche pincée

On peut aussi lire les émotions dans les postures du corps ou encore la voix (ex : larynx se contracte avec angoisse ce qui a une conséquence directe sur le souffle et donc la voix).

Aspect culturel de l'émotion : si nous la ressentons tous, nous ne la traitons et l'exprimons pas tous de la même façon, d'autant plus selon notre culture. (Ex : sourire chez nous exprime la joie, il exprime plutôt la gêne chez les japonais. La colère est considérée comme infantile chez les inuits qui ont tendance à la réprimer alors qu'elle est force de caractère chez les américains qui ont tendance à l'encourager)

5. A quoi servent les émotions ?

L'origine des émotions primaires remonte à la préhistoire. Elles seraient un héritage de nos ancêtres. (*Les secondaires, mélange de primaires, seraient sous influence de la culture. Ex : la honte*)

Les hommes de Cro-Magnon étaient en déplacement constant pour se nourrir, ils se sont confrontés à des phénomènes inattendus (changement climatique, prédateurs...) qui demandaient une réponse adaptative rapide. **Elles répondent à un besoin de protection.**

Peur : fuite face au danger, prédateurs par ex

Dégout : éloigner ce qui est mauvais pour organisme, évite l'intoxication

Colère : réaction quand on vole leur nourriture pour la récupérer, fournit de l'énergie et permet de dépasser la peur

Surprise : sens en éveil pour faire face événement inconnu

Joie : favorise l'intégration au groupe

Tristesse : Attire l'attention du groupe et réintègre. Après un échec (scolaire, professionnel, sentimental), permet une sorte d'introspection, de faire un diagnostic afin de comprendre pourquoi ça n'a pas marché.

Aspect naturel de l'émotion, très fonctionnel de survie de l'espèce.

Extrait C'est pas sorcier

<https://youtu.be/pyeXvjCVfy8?t=417> Physiologie 6'55 – 8'43

<https://youtu.be/pyeXvjCVfy8?t=524> IE 8'44 – 8'55

<https://youtu.be/pyeXvjCVfy8?t=536> Patients 8'56– 9'42

6. Liens avec le soin infirmier

- **Pathologies où les patients sont coupés de leurs émotions**

Alexithymie : du grec « *lexis* » signifiant « mot » et « *thymos* » signifiant « humeur » = difficulté à identifier, distinguer et verbaliser les émotions.

On retrouve souvent ce dysfonctionnement chez les patients souffrant de troubles du spectre autistique, de schizophrénie, de dépression ou exprimant des symptômes psychosomatiques. Le patient n'arrive pas à mettre des mots sur ses émotions donc c'est le corps qui exprime.

Ce trouble a des conséquences sur la vie sociale des patients. Les émotions sont fondamentales dans la construction du lien à l'autre. Elles guident dans la distance sociale, les attitudes à adopter. Les patients ne reconnaissent pas leurs émotions ni celles des autres et ont du mal à interagir, à avoir une attitude socialement correcte. Ex : patients qui se collent aux autres, qui ne réagissent pas face à quelqu'un qui pleure, etc... Cela entraîne un rejet, un repli sur soi, un isolement.

Rôle IDE = Être attentif au patient. L'aider à identifier ses émotions et mettre des mots dessus.

- **Le soignant est avant tout son propre outil de travail**

La relation à l'autre est au cœur de la profession infirmière. On voit alors l'importance des émotions dans la relation soignant/soigné.

Diagnostic : L'expression corporelle (faciale, gestuelle, vocale) est le pivot de la communication entre les êtres humains. Elle fait partie de la communication non verbale et est une mine d'infos dont il ne faut pas se passer. Importance pour le soignant d'y être attentif dans sa PEC du patient.

Rôle +++ de l'observation dans la pratique. Ex : Repérer un faciès douloureux, repérer l'anxiété

Protection : Quel que soit le lieu d'exercice, vous allez être confronté aux affects des patients. Vous allez en être dépositaire, cela va provoquer des émotions en vous. Vous serez une éponge à émotions. Or, une éponge absorbe, absorbe et finit par saturer. A ce moment-là, elle ne peut plus

rien absorber et elle déborde. Quand ça déborde, nous ne sommes plus en capacité d'écouter, d'aider le patient. On s'épuise, on met en place des mécanismes de défenses (= protection du psychisme) qui peuvent engendrer des contre-attitudes soignantes. Peut amener au burn out. Donc importance pour le soignant d'identifier ses émotions, de savoir presser l'éponge pour la vider et qu'elle soit de nouveau opérationnelle.

Les émotions sont la base de la communication. Elles nous permettent de nous adapter aux situations, à l'environnement, aux personnes. Il faut savoir les réguler de manière souple, c'est-à-dire gérer sans contrôler à tout prix. Savoir modérer, ajuster nos réactions émotionnelles permet d'adapter nos modes d'échanges et notre communication sociale. Cela relèverait de l'intelligence émotionnelle, notion développée par 2 psychos américain (Peter Salovey et John Mayer) mais popularisée par Daniel Goleman (psychologue américain « *L'intelligence émotionnelle* », 1995)