

Vous vous sentez tout chose sans trop savoir pourquoi ? Probablement parce que vos émotions sont parvenues à tromper votre corps et votre esprit. Explications



L'hypothèse séculaire - popularisée par le livre de Charles Darwin, L'Expression des émotions chez l'homme et l'animal - serait que nous affichons des "empreintes digitales" émotionnelles. Une récente étude menée par Lisa Feldman Barret montre qu'au contraire, nos émotions dépendent énormément de notre environnement.

Avec Catherine
Grangeard

Elle montre par exemple qu'il est possible de confondre un sentiment amoureux avec un état fiévreux. Les sensations de colère, d'anxiété, de faim ou de maladie ne seraient pas aussi distinctes que nous supposons. Comment expliquer ce phénomène ?

Catherine Grangeard : L'articulation entre Darwin et Lisa Feldman Barret serait plus exacte, si je peux me permettre... Ce qui détermine nos émotions, c'est l'articulation entre la personne et l'environnement, entre intime et "extime", entre intérieur et extérieur qui fait que face à deux événements identiques, face à deux environnements exactement pareils, nous ne réagissons pas de la même façon car nous ne les articulons pas, nous ne les réorganisons pas de la même façon, notre marque personnelle imprime la différence.

Il est tout à fait possible de confondre des sentiments, des ressentis. La fièvre amoureuse ou celle due à la température montre que l'on peut se ressentir complètement dans un drôle d'état pour des raisons bien éloignées. La température, l'hyperthermie, fait autant divaguer et planer que d'être amoureux... Quand quelqu'un ressent de la colère, cela peut être explosif ou une colère rentrée, froide. Un même sentiment et deux manifestations sans rapport, c'est selon la personnalité. Pourquoi ? Cela peut remonter à l'enfance où se retenir était impératif ou pas, pour donner un exemple. L'individualité intervient et colore la perception, c'est pourquoi on n'interprète pas de la même façon l'évènement, chaque évènement... C'est pourquoi on peut dire que l'environnement oriente sans pour autant tout à fait déterminer.

Egalement on peut ressentir un grand creux à l'estomac parce que l'on a faim ou bien parce que l'on est angoissé... Quand on a faim, cela peut aussi déclencher de l'angoisse, mais pas forcément. C'est selon les circonstances. Si on est avec un frigo plein à se disposition, c'est différent qu'en plein désert... Je vous donne des exemples caricaturaux pour faciliter le propos, c'est la plupart du temps bien plus subtil, évidemment.

Plusieurs ordres d'explications se complètent mutuellement, sans s'exclure. Ils s'additionnent.

Par exemple, le taux de cortisol, donc quelque chose de biologique, intervient tout autant que l'histoire personnelle ou l'environnement extérieur plus ou moins sécurisant... La ghréline, présente dans l'estomac, fait ressentir plus ou moins la faim et la satiété, tout autant que le rapport psychologique à la nourriture ou le fait d'avoir mangé il y a deux heures ou six heures et de se trouver au restaurant ou en pleine campagne... Avoir l'habitude de trouver sa nourriture avec facilité ou lutter pour remplir son assiette sont autant d'expériences qui font interpréter différemment la même sensation de faim, d'une intensité identique.

Dans une «fête de l'aliments brut», elle prépare un repas de fête habituelle mais elle a enduit par exemple le fromage de colorant vert pour le rendre moisi, et elle sert les jus de fruit dans des gobelets médicaux. Elle écrase ensuite certains aliments pour les étaler sur des couches (propres): "De nombreux invités ne pouvaient pas se permettre de toucher la nourriture, ils simulaient involontairement les goûts et les odeurs". Sommes-nous donc dépendants de notre environnement ? Vivons-nous de manière subies les événements extérieurs dans nos vies ?

On ne sert pas à la louche comme à la cantine dans un restaurant raffiné. La présentation compte pour beaucoup pour susciter une anticipation du plaisir qui devrait suivre. Les papilles sont réveillées par le regard.

L'environnement calme, élégant ouvre l'appétit parce qu'il permet de se reposer, de se préparer au plaisir.

Il y a enfin des codes qui attribuent une valeur de fête et le moisi n'en fait pas partie !

Nous sommes donc bien évidemment dépendants d'un environnement parce que l'environnement peut être dangereux, on le sait tous. Un environnement peut nous porter préjudice et donc on fait attention à ce qu'il n'en soit rien. C'est inscrit dans le patrimoine génétique et historique de l'humain.

Ensuite, moins on subit et mieux on se porte !

Prenons un petit exemple, si vous choisissez d'utiliser les transports en commun, vous supporterez bien mieux la promiscuité que si vous vouliez utiliser votre voiture, votre vélo ou... rester chez vous ! Parce que vous assumez le négatif d'un choix plus facilement que si on vous impose une situation.

Dès lors, choisir son environnement ou le contexte dans lequel on évolue peut nous aider à maîtriser et choisir nos émotions, et donc, par exemple, gérer le stress. Quelles sont vos recommandations pour avoir la meilleure gestion possible de nos émotions ?

Exactement... on gère tout d'autant mieux que l'on choisit, que l'on subit le moins possible. Et ceci dans tous les domaines, qu'il s'agisse de travail, d'amour, de vie familiale, de vie sociale, politique, etc...

Plus on a le sentiment d'impuissance, à l'inverse, et moins ça va.

Comme chacun sait qu'il ne peut pas faire tout ce qu'il veut, qu'il ne peut tout décider, c'est une question de dosage, d'équilibre. Et de réalisme...

Les gens gèrent d'autant mieux leurs émotions qu'ils ont des satisfactions, qu'ils mènent une vie qui leur semble avoir du sens.

C'est là où la liberté individuelle permet de choisir les sources de satisfaction, où la construction d'un environnement apportant ces satisfactions permet un équilibre personnel.

C'est absolument essentiel !

La question de toute une vie, c'est de rendre son environnement autant ouvert que possible à ses aspirations. Les émotions permettent certaines réalisations et optimisent certaines possibilités, elles font partie du capital !

Il est donc évident avec tout cela qu'il s'agit de composer entre ce que l'on est réellement, et non pas tel que l'on se voudrait, et l'environnement... qu'il s'agit d'améliorer autant que faire se peut pour pouvoir réaliser ce qui nous semble important pour nous sentir bien... c'est très dialectique tout cela !