

Emotions et pratiques alimentaires.

Les émotions.

par
Matty Chiva

Le terme est courant, l'usage quotidien, l'acception semble évidente pour tous. Et pourtant ? Que sont les émotions ? Quelle différence entre émotions, sentiments et humeurs ? Et surtout, comment peut-on les étudier scientifiquement ?

Un premier point mérite d'être soulevé : la différence existant entre l'idée que nous nous faisons habituellement des émotions et la définition qu'en donne le dictionnaire. L'étymologie du mot (qui daterait du XIII^e siècle), qu'elle soit attribuée au vieux français ou à une origine latine, implique la notion de mouvement, de sortie de soi, de trouble. Par ailleurs, le dictionnaire *Le Petit Robert*, comme d'autres ouvrages, présente les acceptions suivantes :

1. Mouvement, agitation d'un corps collectif pouvant dégénérer en troubles.
2. État de conscience complexe, généralement brusque et momentané, accompagné de troubles physiologiques (pâleur ou rougissement, accélération du pouls, palpitations, sensation de malaise, tremblements, incapacité de bouger ou agitation).
3. Par extension, le terme désigne également une sensation (agréable ou désagréable), considérée de point de vue affectif.
4. Toujours par extension, un état affectif, plaisir ou douleur, nettement prononcé.

Ce rappel permet de prendre conscience de la distance existant entre l'utilisation commune du terme et sa signification exacte, mais aussi du fait que les émotions ont été considérées, pendant longtemps, comme des éléments avant tout perturbateurs, donc négatifs. De surcroît, leur étude, bien qu'elle soit de longue date au centre de nombreuses approches philosophiques, a été longtemps considérée comme difficile, voire impossible, car passant obligatoirement par une approche subjective, non scientifique. On peut ainsi dire que, pendant longtemps, les émotions et leur étude ont été les parents pauvres de la psychologie.

Toutefois, la situation a changé radicalement au cours des dernières décennies, avec l'évolution et la mise au point de méthodologies nouvelles et surtout d'avancées conceptuelles. Pour résumer rapidement ces deux derniers points on doit mentionner surtout les points, majeurs suivants :

Les émotions de base

L'obstacle majeur évoqué pour réfuter la possibilité d'étudier objectivement les émotions était leur statut subjectif, de « ressenti » individuel, difficile à vérifier ou à objectiver car approchable surtout à travers le récit subjectif que l'on pouvait en faire. Aussi, il est apparu que le problème ainsi posé soulevait la question de l'universalité des émotions ; en d'autres termes, est-ce que les émotions sont universelles, aussi bien en tant que phénomène psychique que dans leur qualité et leur nature ?

Il nous a fallu attendre les années soixante pour que des méthodes élaborées par divers psychologues (dont notamment Izard et Ekman) permettent d'apporter des données claires et vérifiables dans ce domaine. En effet, l'émotion est un élément fondamental de notre espèce, universel, et qui permet, de ce fait, la communication entre les individus.

Toutefois, pour pouvoir mettre en évidence cela, les chercheurs ont considéré surtout un certain nombre, restreint, d'émotions considérées comme « émotions de base ». Malgré de légères variations, cinq émotions de base sont communes à toutes les études : peur, colère, tristesse, joie et dégoût.

Emotion et cognition

Un second point majeur concerne les relations pouvant exister entre émotion et cognition. Pendant longtemps on a voulu considérer ces deux aspects du fonctionnement psychique comme séparés, voire opposés. Cela allait de pair également avec les diverses théories concernant l'origine physiologique des émotions, étroitement liée aux sensations et aux perceptions.

Or de nombreux travaux nous amènent actuellement à considérer comme acquis que cognition et émotion ne sont pas deux phénomènes séparés. Bien plus, cela permet également de comprendre que l'émotion n'est pas seulement (ni toujours) un élément perturbateur du comportement. Bien au contraire, elle permet une adaptation à des situations nouvelles, souvent inattendues, en permettant une réorientation de l'action en cours à travers une réévaluation de l'événement déclenchant.

Le rôle adaptatif de l'émotion est particulièrement important dans la petite enfance et l'enfance où elle joue avant tout un rôle d'établissement de la communication entre l'enfant et l'entourage adulte notamment.

Emotion, sentiment, humeur

La définition des « émotions de base » déjà mentionnée a été un pas majeur sur le plan notionnel, car elle a permis d'élaborer des éléments de méthode pour étudier objectivement les phénomènes émotionnels. Elle implique un certain nombre de critères de définition des émotions. Au premier rang de ces critères le caractère soudain, intense et très limité dans le temps des émotions. L'émotion, par son intensité, ne peut pas durer longtemps, car là elle deviendrait désorganisée (ce qui peut arriver dans certains états pathologiques). Il y a également tout un versant psychophysiologique concernant les mécanismes sous-jacents des émotions, versant qui ne sera pas abordé ici.

La dimension temporelle, ainsi que l'intensité, permettent de distinguer entre ces émotions de base et ce que l'on désigne comme sentiments ou comme humeurs.

Actuellement, on considère les sentiments comme une des composantes inhérentes aux processus émotionnels. Elle implique la sensation d'un certain niveau d'excitation (ou d'activation, sur le plan somatique) de même que la conscience de composantes de plaisir ou de déplaisir.

L'humeur se distingue de l'émotion surtout par sa durée temporelle : ainsi la colère durera tout au plus quelques minutes, alors que l'humeur irritable peut durer des journées. L'humeur est plutôt une condition chronique, alors que l'émotion est un sentiment aigu.

Emotions et contexte social et culturel

Les émotions ne sont pas ressenties indépendamment de leur contexte social et culturel. Le type d'émotion ressentie est dépendant de la lecture cognitive, de la perception et il s'inscrit dans un contexte donné et est lié à l'événement responsable de l'activation et à son déclenchement.

De même, la plupart des cultures ont développé, outre les émotions universelles, des catégories spécifiques d'émotions, ainsi que des conduites les exprimant. Ainsi, en anglais, on utilise en général un seul terme pour désigner l'anxiété, alors que, en français, on distingue entre anxiété et angoisse ; mais, en néerlandais, il existe plus de cinq termes différents, permettant de définir avec plus de finesse l'état émotionnel ressenti. La même chose existe en ce qui concerne la spécification de la (ou des) colère(s), selon les langues, éléments hautement culturels, utilisées. Enfin, on peut rencontrer des sentiments ou émotions existant dans une culture et n'ayant pas d'équivalent dans d'autres (ainsi l'état de mélancolie, de triste et doux souvenir de ce dont on est privé, représenté par le *saudade* portugais ou le *dor* roumain).

En résumé

En résumant l'état actuel des connaissances dans le domaine des émotions, le psychologue néerlandais Frijda, qui est une autorité dans la matière, évoque plusieurs points qui sont désormais bien établis et indiscutables, et dont nous ne rappelons ici que trois :

- La cognition est l'élément constitutif majeur de l'expérience émotionnelle. Autrement dit, l'expérience émotionnelle est composée en grande partie de cognitions, ou de façons de percevoir des événements, des éléments de l'environnement ou de soi même. Les cognitions sont aussi une des causes principales de déclenchement des réponses émotionnelles.
- L'élément caractéristique fondamental de l'expérience émotionnelle est l'expérience de plaisir ou de douleur, intrinsèquement liée à l'aspect attractif ou répulsif des événements. Ce sont ces deux expériences de plaisir et de douleur qui permettent de distinguer une expérience émotionnelle d'une expérience non émotionnelle (douleur, étant pris ici au sens large du terme et non seulement comme douleur physique).
- Les expressions et conduites émotionnelles sont donc fonction de ces expériences et des changements dans l'état de préparation à l'action. Cet état comporte deux facettes. L'une concerne principalement l'activation du comportement ou son inhibition ; l'autre concerne l'activation d'états spécifiques de préparation à l'action qui se manifestent dans les expressions faciales, les postures corporelles, les expressions vocales et les actions complexes.

Les quelques éléments généraux mentionnés ici à propos des émotions en général permettent de mieux comprendre la place des composantes émotionnelles dans les pratiques alimentaires. Elles interviennent sur le plan des perceptions, au niveau des motivations, mais surtout sur le plan de l'activation des conduites, de consommation ou de refus par exemple. Ils permettent également de mieux comprendre le rôle des pratiques alimentaires en tant qu'éléments constitutifs des cadres sociaux, relationnels et de communication dans les sociétés humaines.

Bibliographie

- Kirouac G. Les émotions, Presses Universitaires du Québec, Québec, 1995.
- Rimé B., Scherer K. Les émotions. Textes de base en psychologie. Neuchatel & Paris, Delachaux et Niestlé, 1989.