

# Traitement des émotions - Le bonheur

Nicolae Sfetcu

20.02.2020

Sfetcu, Nicolae, « Traitement des émotions - Le bonheur », SetThings (20 février 2020), URL = <https://www.setthings.com/fr/traitement-des-emotions-le-bonheur/>

Email: [nicolae@sfetcu.com](mailto:nicolae@sfetcu.com)



Cet article est sous licence Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International. Pour voir une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>.

Une traduction partielle de :

Sfetcu, Nicolae, " Emoțiile și inteligența emoțională în organizații", SetThings (31 decembrie 2019), DOI: 10.13140/RG.2.2.32991.20640, URL = <https://www.setthings.com/ro/e-books/emotiile-si-inteligenta-emotionala-in-organizatii/>

Le modèle Scherer de traitement des émotions comprend cinq composants de base, coordonnés et synchronisés. L'inclusion de l'évaluation cognitive est contestée par les théoriciens qui considèrent l'émotion et la cognition comme des systèmes distincts : (Scherer 2016)

- Évaluation cognitive des événements et des objets
- Symptômes physiques, physiologiques
- Les tendances d'action, de motivation
- Expressions faciales et vocales
- Sentiments (l'expérience subjective de l'état émotionnel).

Tripathy décrit ce processus : le centre émotionnel du cerveau donne naissance à des sentiments et des émotions, tandis que le néocortex est responsable de la réflexion et du raisonnement. (Tripathy 2018) Dans le processus de développement émotionnel, un signal visuel passe d'abord de la rétine au thalamus, où il est traduit dans le langage du cerveau. Les messages atteignent ensuite le cortex visuel, où ils sont analysés et évalués pour leur signification et leur réponse appropriée. Si la réponse est émotionnelle, un signal va à l'amygdale pour activer les centres émotionnels. Mais une plus petite partie du signal initial va directement du thalamus à l'amygdale dans une transmission plus rapide permettant une réponse plus rapide. Par conséquent, l'amygdale peut déclencher une réponse émotionnelle avant que les centres corticaux ne comprennent pleinement ce qui se passe.

Selon Damasio, le processus émotionnel commence par des considérations conscientes sur l'objet sous forme d'images mentales. (Damasio 2005) Ces images correspondent à un substrat neuronal (représentations topographiques) influencé par les représentations dispositionnelles. Au niveau inconscient, les réseaux du cortex préfrontal répondent automatiquement et involontairement aux signaux issus du traitement des images ci-dessus, selon les représentations dispositionnelles, acquis sur la base d'une expérience personnelle plutôt qu'innée. La réponse est signalée à l'amygdale et au cingulaire antérieur, en activant les noyaux du système nerveux autonome et en signalant au corps par les nerfs périphériques ; envoyer des signaux au système moteur ; activation des systèmes endocriniens et peptidiques, et par l'activation, avec un motif particulier, des noyaux de neurotransmetteurs non spécifiques dans le cerveau et le tronc cérébral basal. Les trois premiers modes de réponses provoquent un « état émotionnel du corps » et sont ensuite signalés aux systèmes limbiques et somatosensoriel. Le dernier type de réponse n'apparaît pas dans le corps lui-même, mais plutôt dans un groupe de structures cérébrales chargées de réguler

le corps, avec un impact majeur sur le style et l'efficacité des processus cognitifs, et constitue un chemin parallèle pour la réponse émotionnelle.

Une opinion commune est qu'il existe des émotions primaires et innées qui se produisent naturellement lorsque certaines caractéristiques des stimuli internes sont perçues ou telles que la taille, le mouvement, les sons, certains états corporels, etc. Ces caractéristiques sont traitées et détectées par une composante du système limbique du cerveau, l'amygdale, qui déclenche l'adoption d'un état corporel caractéristique et modifie le traitement cognitif de manière appropriée. La réponse émotionnelle peut atteindre certains objectifs utiles à travers des changements corporels, mais le processus poursuit en déclenchant l'émotion vers l'excitation et en réalisant le lien entre l'excitation et l'état corporel émotionnel. Les émotions primaires (innées, préorganisées, jamesiennes) dépendent des circuits du système limbique, l'amygdale et la cingulaire antérieure étant les principaux facteurs. Mais le mécanisme des émotions primaires est suivi par les mécanismes des émotions secondaires, qui apparaissent après avoir forcé des connexions entre les sentiments ressentis, les catégories d'objets et de situations, et les émotions primaires. Le processus des émotions secondaires est soutenu par un vaste réseau, qui comprend le cortex préfrontal et les agents somatosensoriels.

Il s'avère que l'émotion est la combinaison d'un processus d'évaluation mentale et de réponses à ce processus. Mais toutes les émotions ne génèrent pas de sentiments, et toutes les émotions ne proviennent pas des émotions. L'émotion et la sensation reposent ainsi sur deux processus fondamentaux, la visualisation d'un certain état corporel juxtaposé lors de la collecte des signaux de déclenchement et de stimulation des muscles, et un processus cognitif qui accompagne les événements respectifs mais qui fonctionne en parallèle.

## Bonheur

« Le concept de bonheur est un concept si vague que, malgré le désir de chacun d'être heureux, personne ne peut jamais dire en termes précis et cohérents ce qu'il veut et désire vraiment. La raison en est que les éléments qui font partie du concept de bonheur sont entièrement empiriques, c'est-à-dire qu'ils doivent être empruntés de l'expérience, et qu'en même temps, pour l'idée de bonheur, un tout absolu, un maximum de bien-être est nécessaire dans l'état présent et futur. Ou, il est impossible pour une personne finie d'être si perspicace et pourtant si puissante qu'on peut supposer qu'elle peut créer un certain concept de ce qu'elle veut vraiment. La richesse ? ... connaissances ? ... longue vie ? .. santé ? Par conséquent, dans ce sens, il n'est pas impératif de nous imposer au sens strict du terme quoi faire pour être heureux, car le bonheur est un idéal non pas de la raison, mais de l'imagination. » (Kant, Walker, et Meredith 2008)

En philosophie, le bonheur traduit le concept grec d'*eudaimonia*. (Kashdan, Biswas-Diener, et King 2008) Les utilitaristes, tels que John Stuart Mill et Jeremy Bentham, ont préconisé le principe du bonheur maximum comme guide du comportement éthique. Le bonheur, au sens psychologique large, est l'étiquette d'une famille d'états émotionnels agréables. Au cours des dernières décennies, le domaine de la psychologie positive a généré de nombreuses opinions différentes sur les causes du bonheur et sur les facteurs qui sont en corrélation avec le bonheur. Seligman résume cinq facteurs liés au bien-être : (Seligman et Csikszentmihalyi 2000)

1. Plaisir (corporel)
2. Engagement (activités engageantes)
3. Relations (sociales)
4. Signification (but, idéal) et
5. Réalisations (réalisation des objectifs).

Plusieurs échelles ont été développées pour mesurer le bonheur, telles que l'Échelle de bonheur subjectif (Subjective Happiness Scale, SHS), le programme d'affect positif et négatif (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) et la Satisfaction sur l'échelle de la vie (Satisfaction with Life Scale, SWLS).

*Ānanda* de *Vedas* hindous, *Upanishad* et *Bhagavad-Gita*, signifie le bonheur éternel, qui accompagne la fin du cycle de la renaissance. Selon l'école de philosophie hindoue Vedanta, *ānanda* apparaît lorsque le *jiva* (l'âme individuelle) se libère de tous les péchés, doutes, désirs, actions, douleurs, souffrances et de tous les plaisirs physiques et mentaux. *Dvaita vedanta* interprète *ānanda* comme le bonheur qui peut être atteint grâce à de bonnes pensées et de bonnes actions qui dépendent de l'état et du contrôle de l'esprit. Ramana Maharshi propose qu'*ānanda* puisse être atteint par introspection, en utilisant la pensée « Qui suis-je ? » (Maharshi et Godman 1988)

L'*ataraxie* est un terme grec utilisé par Pyrrho puis par Epicurus pour un état lucide d'équilibre robuste, caractérisé par la libération continue d'émotions négatives. Atteindre l'*ataraxie* est un objectif pour le pyrrhonisme, l'épicurisme et le stoïcisme. Dans le stoïcisme par opposition à l'*ataraxie*, l'*apatheia* est l'absence de passions malsaines, la libération du trouble des émotions, pas le silence de l'esprit, étant un état intermédiaire à travers lequel on peut atteindre le stade de tranquillité mentale (*ataraxie*).

Selon Al-Ghazali, théologien musulman, juriste, philosophe et mystique d'origine perse, il existe quatre principaux constituants du bonheur : la connaissance de soi, la connaissance de Dieu, la connaissance de ce monde tel qu'il est réellement et la connaissance du monde suivant. (Griffel 2019)

Les émotions sont conceptualisées en sociologie généralement en termes de caractéristiques multidimensionnelles, telles que les étiquettes culturelles ou émotionnelles, les changements physiologiques, les mouvements expressifs du visage et du corps et l'appréciation des indices situationnels. (Thoits 1989) Jonathan Turner a analysé un large éventail de théories émotionnelles, identifiant quatre émotions primaires basées sur la neurologie humaine qui,

lorsqu'elles sont combinées, produisent des expériences émotionnelles plus élaborées et plus complexes (de premier ordre). (Turner 2009) Dans les années 1990, les sociologues se sont concentrés sur différents aspects d'émotions spécifiques et sur la pertinence sociale de ces émotions. (Cooley 1992) (Retzinger 1991) Goffman et Cooley, Scheff ont développé une théorie microsociologique de la connexion sociale selon laquelle la formation ou l'interruption des liens sociaux dépend des émotions que les gens ressentent lors des interactions. (Scheff 1990) Randall Collins a formulé la théorie du rituel d'interaction, selon laquelle nous expérimentons différentes intensités d'énergie émotionnelle lors d'interactions directes. (Collins 2004)

### Bibliographie

- Collins, Randall. 2004. *Interaction ritual chains*. Interaction ritual chains. Princeton, NJ, US: Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400851744>.
- Cooley, Charles Horton. 1992. *Human Nature and the Social Order*. Transaction Publishers.
- Damasio, Antonio R. 2005. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Reprint edition. Penguin Books.
- Griffel, Frank. 2019. « al-Ghazali ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta, Winter 2019. Metaphysics Research Lab, Stanford University. <https://plato.stanford.edu/archives/win2019/entries/al-ghazali/>.
- Kant, Immanuel, Nicholas Walker, et James Creed Meredith, éd. 2008. *Critique of Judgement*. Oxford World's Classics. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Kashdan, Todd B., Robert Biswas-Diener, et Laura A. King. 2008. « Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia ». *The Journal of Positive Psychology* 3 (4): 219-33. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>.
- Maharshi, Sri Ramana, et David Godman. 1988. *Be As You Are: The Teachings of Sri Ramana Maharshi*. Reissue edition. Penguin UK.
- Retzinger, Suzanne M. 1991. *Violent Emotions: Shame and Rage in Marital Quarrels*. SAGE Publications.
- Scheff, Thomas J. 1990. « Microsociology: Discourse, Emotion, and Social Structure ». 1990. [https://books.google.ro/books/about/Microsociology.html?id=JV\\_MZYmsDygC&redir\\_esc=y](https://books.google.ro/books/about/Microsociology.html?id=JV_MZYmsDygC&redir_esc=y).
- Scherer, Klaus R. 2016. « What Are Emotions? And How Can They Be Measured? »: *Social Science Information*, juin. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>.
- Seligman, Martin E. P., et Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. « Positive psychology: An introduction ». *American Psychologist* 55 (1): 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
- Thoits, Peggy A. 1989. « The sociology of emotions ». *Annual Review of Sociology* 15: 317-42. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.15.080189.001533>.

- Tripathy, Manoranjan. 2018. « Emotional Intelligence - An Overview, Chapter II ». ResearchGate. 2018.  
[https://www.researchgate.net/publication/335433492\\_EMOTIONAL\\_INTELLIGENCE\\_AN\\_OVERVIEW](https://www.researchgate.net/publication/335433492_EMOTIONAL_INTELLIGENCE_AN_OVERVIEW).
- Turner, Jonathan H. 2009. « The Sociology of Emotions: Basic Theoretical Arguments »: *Emotion Review*, septembre. <https://doi.org/10.1177/1754073909338305>.