

# Cinq particularités sur l'émotion humaine que vous ne savez peut-être pas

UN TEXTE DE DEBORAH  
MACNAMARA, PH.D.



Écrit par Deborah MacNamara (13 janvier 2017)  
Traduit par Nathalie Malo

Les êtres humains font partie des créatures émotionnelles les plus complexes qui peuplent la terre. Les moments d'accalmie émotionnelle se font rares lorsque nous élevons des enfants, et ce, qu'il s'agisse de nos bambins qui pleurent parce qu'ils sont frustrés ou de nos adolescents qui roulent leurs yeux avec un air de mépris. Ainsi, que devons-nous faire de leurs émotions? Et tout d'abord, pourquoi sont-ils si émotifs?

Les sciences du développement continuent de dévoiler des pièces du casse-tête émotionnel en nous éclairant sur les raisons pour lesquelles nos enfants sont si émotifs, et sur les moyens dont nous disposons pour les aider à composer avec leurs émotions. Selon l'éminent neuroscientifique, V.S. Ramachandran, le développement émotionnel des humains serait un processus qui est tout aussi complexe que le développement du raisonnement logique. En termes d'émotion, il existe un certain nombre de principes clés qui sont incompris. Vous trouverez ci-dessous les cinq principes qui sont les plus significatifs.

## 1. Les émotions et les sentiments sont deux notions distinctes.

Il arrive fréquemment que nous utilisions de façon interchangeable les termes « émotion » et « sentiment » et ce, bien qu'ils désignent des réalités différentes. Les émotions correspondent aux impulsions primaires, aux réactions chimiques et au potentiel d'action qui est suscité quand nous sommes stimulés par certains facteurs qui se situent dans notre environnement. En outre, le cerveau dispose d'un système émotionnel complexe qui lui permet de gérer l'excitation qui incite notre corps à agir.

D'autre part, les sentiments se réfèrent aux noms et aux mots que nous employons pour décrire l'éveil de nos émotions. Un sentiment est l'évaluation subjective que nous faisons pour décrire ce qui s'est passé dans notre corps lorsque nous avons été affectés émotionnellement. L'aptitude de verbaliser notre état émotionnel et de lui attribuer un nom sous forme de sentiment est une caractéristique propre aux humains qui nous permet de communiquer avec les autres ainsi que de satisfaire nos besoins. En bref, les émotions constituent le

fondement qui nous mobilise, et les sentiments déterminent la manière dont nous exploitons le langage pour transmettre cet état à autrui.

## **2. Les émotions sont une composante intégrale de l'inconscient.**

Freud a préconisé l'existence d'un inconscient émotionnel et il le considérait déterminant quant à son influence sur le comportement humain. Éventuellement, il a abandonné toutes tentatives de démonstration de son existence en raison de l'absence d'outils et de technologie adéquats en lien avec l'étude du cerveau. Je crois fermement que Freud aurait dévoré les preuves scientifiques contemporaines qui mettent en évidence à quel point nous ne sommes pas toujours conscients de ce que les émotions ont soulevé en nous.

Les êtres humains sont dotés d'un inconscient émotionnel auquel nous ne pouvons pas toujours accéder et ce, pour de bonnes raisons. Il importe de souligner que l'émotion a un travail important à accomplir. En effet, les émotions sont le moteur qui nous pousse à aller de l'avant dans le but de résoudre des problèmes et à instaurer des changements au moment où cela s'avère une nécessité. Par conséquent, la conscience devient un luxe au sein d'un système émotionnel qui a été conçu pour satisfaire nos besoins. Or, un enfant qui pleure n'est pas toujours conscient de ce qui ne va pas et de ce qui ne lui convient pas. Néanmoins, ce phénomène n'empêche aucunement son système émotionnel de déclencher des signaux de détresse afin de rapatrier les adultes responsables qui sont susceptibles de l'aider. Somme toute, les émotions ne sont pas des problèmes, car elles tentent plutôt de les résoudre.

## **3. Les émotions ne sont pas toujours exprimées dans les situations dont elles sont issues.**

Les émotions peuvent émerger de nos enfants dans les endroits les plus étranges et aux moments les plus importuns. Par ailleurs, il arrive qu'elles soient transposées hors de leur contexte, soit lorsque nos enfants explosent de frustration après leur journée d'école ou qu'ils deviennent agités avant l'heure du coucher. Ceci n'est pas une erreur en soi. Il s'agit plutôt d'une conception élaborée qui assure que les émotions peuvent être exprimées quand les conditions sont sécuritaires. Généralement, il est préférable pour le système émotionnel d'un enfant de réprimer les émotions intenses alors qu'il se trouve à l'école parce qu'il n'est pas toujours judicieux d'exprimer notre ressenti en présence de nos pairs.

Les portes d'accès à l'expression des émotions peuvent s'ouvrir en tout temps et en tout lieu, entraînant subséquemment de vives réactions en présence de petites contrariétés. Le déplacement des émotions peut sembler déroutants pour les adultes puisque ces derniers doivent déterminer les raisons pour lesquelles leur enfant a soudainement craqué. À bien des égards, le système émotionnel ressemble à un autocuiseur. Ainsi, le couvercle du récipient est susceptible de sauter quand les aliments sont trop entassés ou quand une occasion lui est offerte de s'ouvrir.

#### **4. Les émotions doivent être exprimées.**

Les émotions sont énergisantes et elles sont censées nous alimenter dans notre démarche qui vise à satisfaire nos besoins. Elles peuvent être exprimées de différentes façons afin de libérer l'énergie émotionnelle accumulée. De plus, les émotions s'expriment tandis que les enfants jouent, crient, dansent ou font l'usage de leurs mots. Par ailleurs, les enfants sont enclins à « extérioriser leurs émotions » même s'ils n'ont pas toujours le contrôle sur la manière dont elles sont exprimées et ce, en raison de leur immaturité.

Les adultes semblent adhérer à l'idée que s'ils confèrent à l'enfant une certaine marge de manœuvre pour exprimer ses émotions, celui-ci ne sera plus en mesure de cesser de les manifester. Or, la notion selon laquelle l'expression des émotions entraîne des problèmes émotionnels majeurs est erronée et elle empêche de comprendre comment l'émotion cherche avant tout à s'exprimer. En fait, nous aidons un enfant à se reposer de nouveau en l'aidant à « évacuer » ce qui l'habite et en lui permettant de dissiper l'énergie émotionnelle qui est coincée en lui. Par conséquent, les problèmes qui ont davantage d'importance ne sont pas dus à l'expression des émotions, mais en l'absence de cette expression.

#### **5. Les émotions peuvent s'éclipser.**

Il semblerait que nous soyons convaincus, à tort, que nous serons toujours en mesure de ressentir nos émotions avec vulnérabilité. Ce constat est faux et il n'est pas corroboré par les études scientifiques. Par exemple, il est possible que des enfants soient blessés et qu'ils ne paraissent pas affectés. De plus, il se peut qu'ils manquent de larmes au moment où ils sont confrontés à des circonstances qui devraient les bouleverser. D'autre part, il importe de souligner que les adolescents (et les adultes) peuvent être dénués de honte quand ils se trouvent face à des situations dont ils devraient être gênés. En réalité, le système émotionnel peut freiner les émotions intenses, si cela s'avère nécessaire, et faire abstraction de la prise de conscience. Toutefois, cela ne témoigne pas d'un système émotionnel qui est défaillant, mais plutôt d'un système qui s'efforce d'empêcher que des sentiments de vulnérabilité remontent à la surface. Bien que le cerveau détienne ses propres raisons pour engourdir les émotions, il ne faut pas oublier qu'à long terme, cela suscite des problèmes relatifs à un développement qui est sain et équilibré. En d'autres termes, lorsque les cœurs se sont endurcis, il est primordial de faire en sorte qu'ils soient tendres à nouveau.

Carl Jung a déclaré que l'une des choses les plus fascinantes à examiner était la psyché humaine, et je peux affirmer que je suis entièrement d'accord avec lui. Les mystères de l'esprit, en commençant par la complexité du système émotionnel, sont ce qui rend les êtres humains uniques. Cependant, il est important de mentionner que l'immaturité émotionnelle soulève certains défis alors que nous élevons des enfants et ce, étant donné qu'ils risquent souvent d'être agités. En outre, leurs réactions émotionnelles sont susceptibles de nous affecter. Il faut se souvenir que ce qui est essentiel, lorsque nous élevons des enfants, n'est pas de les joindre dans leur immaturité émotionnelle, mais bien de garder à l'esprit que la croissance requiert du temps ainsi que de la patience.

***Tous droits réservés Deborah MacNamara***

**Deborah MacNamara** est auteure du livre « ***Jouer, grandir, s'épanouir*** », et elle est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter [www.macnamara.ca](http://www.macnamara.ca) et [www.neufeldinstitute.org](http://www.neufeldinstitute.org)