



Semestre 1 – UE 1.1 - Les émotions

1. Introduction

Les émotions occupent une place centrale dans l'activité de soin. Les soignants y sont quotidiennement confrontés, aussi bien chez les patients que dans leurs propres ressentis.

Dans la profession infirmière, la peur est l'émotion fréquemment rencontrée, notamment en contexte de soins lourds ou d'urgence.

2. Les émotions fondamentales

Charles Darwin a identifié des émotions considérées comme universelles :

- joie
- colère
- peur
- dégoût
- tristesse
- surprise

Ces émotions sont observées dans toutes les cultures, avec des variations d'expression.



3. Définition de l'émotion

Le terme émotion provient du latin “emovere”, signifiant “mettre en mouvement”.

Il n'existe pas de définition unique de l'émotion. Les recherches en recensent de nombreuses, ce qui reflète la complexité du concept.

L'émotion peut être définie comme un état transitoire déclenché par une situation perçue et son interprétation cognitive.

Elle associe :

- des modifications physiologiques
 - des représentations mentales
 - des réponses comportementales
-

4. Types d'émotions

Émotions primaires

Émotions fondamentales, universelles et biologiquement déterminées.

Émotions secondaires

Combinaisons d'émotions primaires et influencées par l'expérience et la culture.

Exemple : la honte peut résulter d'un mélange de peur et de colère.



5. Intensité et polarité des émotions

Les émotions varient en intensité (de l'irritation à la rage) et possèdent une polarité positive ou négative.

6. Dimension sociale et culturelle

Les émotions sont influencées par des normes sociales et culturelles.

Certaines émotions peuvent être valorisées différemment selon les cultures ou les genres.

7. Différences entre émotion, sensation et sentiment

Émotion

Réaction brève, intense, déclenchée par un événement et accompagnée de manifestations physiologiques et comportementales.

Sensation

Expérience liée directement à la perception sensorielle.

Sentiment

État affectif plus durable, moins immédiatement réactionnel, impliquant une dimension cognitive plus importante.

Exemples de sentiments : jalousie, culpabilité, honte, impuissance.



8. Congruence émotionnelle

La congruence correspond à l'alignement entre :

- ce que l'individu ressent physiologiquement
 - ce qu'il exprime extérieurement
 - ce qu'il verbalise
-

9. Développement des émotions chez l'enfant

L'apprentissage des émotions suit plusieurs étapes :

- nomination : identification et verbalisation de l'émotion par l'adulte
 - normalisation : explication de l'origine de l'émotion
 - socialisation : apprentissage de l'expression émotionnelle
 - validation : reconnaissance des émotions comme légitimes
 - recherche du besoin : identification du besoin sous-jacent à l'émotion
-

10. Sentiments réprimés et substitution émotionnelle

Certaines émotions peuvent être réprimées dans l'éducation, conduisant à des formes de substitution émotionnelle.

Une émotion non exprimée peut se transformer en une autre (par exemple la tristesse transformée en colère).

11. Intelligence émotionnelle

Selon Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle correspond à la capacité à :



- percevoir et identifier les émotions
- les comprendre
- les utiliser dans la pensée
- les réguler chez soi et chez autrui

Elle constitue une compétence essentielle dans les interactions humaines et professionnelles.

12. Approches théoriques des émotions

Approche behavioriste

Étudie les relations stimulus-réponse sans prendre en compte les processus internes.

Approche cognitive

Considère le cerveau comme un système de traitement de l'information.

13. Dimension sociale des émotions

Les émotions ont une fonction de communication sociale.

Deux conditions sont nécessaires :

- reconnaître les émotions chez autrui
 - comprendre les situations émotionnelles
-



14. Débat sur l'universalité des émotions

Paul Ekman

Défend l'idée d'émotions universelles associées à des expressions faciales.

Limite : focalisation excessive sur le visage, sans prise en compte du contexte culturel.

David Le Breton

Souligne que les émotions sont construites socialement et culturellement.

Les émotions sont influencées par :

- les normes sociales
 - les apprentissages culturels
 - les contextes relationnels
-

15. Exemple : la colère

La colère est considérée comme une émotion universelle.

Elle apparaît dès environ 4 mois chez le nourrisson.

Manifestations physiologiques

- augmentation du rythme cardiaque
 - augmentation de la pression artérielle
 - augmentation de la tension musculaire
 - sensation de chaleur
-



Fonctions de la colère

- fonction d'agression
 - fonction d'intimidation
-

Déclenchement psychologique

La colère résulte d'une évaluation cognitive :

- perception d'une situation injuste ou indésirable
 - intentionnalité attribuée à l'événement
 - violation des valeurs personnelles
 - perception de contrôle possible
-

Régulation de la colère

La colère peut être régulée par différents mécanismes :

- déplacement
 - régression
 - isolement
 - projection
 - sublimation
 - humour
 - somatisation
-

Impact sur la santé

Une colère chronique peut augmenter le risque de troubles cardiovasculaires, notamment les accidents vasculaires cérébraux.



16. Conclusion

Les émotions sont des phénomènes complexes intégrant des dimensions biologiques, psychologiques et sociales.

Elles jouent un rôle central dans la communication, la prise de décision et la relation de soin.

Comprendre les émotions permet d'améliorer la qualité de la relation soignant-soigné et la prise en charge globale du patient.