

**Corps et émotions**  
**Notes de Cours de Jules Henri Greber**  
**M1-M2 2006-2007**  
**Master Philosophie et Rationalités**

**I. Stimulus et Emotions:** 1884, W.James, « *What is an emotion?* », Mind.

Pour James, « Notre façon naturelle de penser à propos [...] des émotions est que la perception mentale de certains faits excite l'affection mentale appelée "émotion", et que ce dernier état d'esprit donne naissance à une expression corporelle. Ma thèse est au contraire que les changements corporels suivent directement la perception du fait excitant, et ce que nous ressentons de ces changements en tant de se produire est l'émotion ».

Il s'oppose à une conception mentaliste de l'émotion. Cette dernière présuppose une réflexivité qui va de la perception à une affection mentale. La psychologie mentaliste pense que le corps ne fait qu'exprimer le mental. Si le corps exprime le mental alors le corps n'est pas la cause de l'émotion, il n'est que la conséquence. Dans *les passions de l'âme*, Descartes montre que l'affection de l'âme produit un changement dans le corps. Il parle, en cela, de passions de l'âme et non pas de passions du corps. Le corps n'est alors qu'une matière. C'est l'âme qui déclenche le mouvement des esprits animaux. Les esprits animaux viennent modifier le corps, l'état du corps.

James propose de renverser épistémologiquement cette position. Au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle apparaît la physiognomimie. On va analyser les caractères des émotions à partir des expressions du corps (positions, expressions du visage, postures...). A partir de ces expressions on va faire une catégorisation corporelle des émotions.

Petit à petit s'installe l'idée que les émotions sont produites par le corps. C'est le corps mu qui va influencer l'âme, l'intériorité. On part de la surface du corps pour supposer une mobilité intérieure.

A quoi attribuer les émotions ? Traditionnellement, nous disons prendre la fuite à la vue de l'ours. Nous avons peur parce que nous voyons une bête. On se représente mentalement le danger, ce que peut nous faire l'ours. Cette représentation provoque la peur.

**Stimulus (ours) → Sentiments (peur) → Réponse (courir).**

En réalité, ce sont les réponses corporelles à la situation donnée qui provoquent l'émotion.

**Stimulus (ours) → Réponse (courir) → Sentiments (peur).**

C'est le bouleversement physiologique qui accompagne la production émotionnelle. Pavlov reprendra cette conception pour ses recherches. Le sentiment n'est pas une élaboration mentale. L'émotion, c'est ce qui survient dans la situation. Le sentiment est une représentation consciente de l'émotion. Le sentiment est contrôlé. L'émotion nous submerge. L'émotion est liée à une réaction physiologique dans la situation perceptive. Elle ne passe pas par une représentation mentale.

Il faut distinguer Emotions, Passions et Sentiments. L'émotion est une réaction de l'organisme dans l'interaction avec le milieu (colère, peur, désir...). Le sentiment est déjà une représentation mentale, une élaboration consciente qui se situe dans le mental. Avec Darwin, James... on est déjà dans un niveau émotionnel. On a une description psycho-physiologique du contenu perceptif. On peut avoir des sentiments qui ne passent pas par le vécu corporel.

Problème de l'expression des émotions vient du fait que les gens ne passent pas par la vie émotionnel. L'orgasme n'a rien à voir avec le sentiment. Il faut un relâchement, un lâcher prise pour parvenir aux émotions. Il faut un relâchement de la prise mentale sur le corps, ce qui présuppose un combat contre le rationalisme.

Les émotions peuvent être stimulées. On peut provoquer le corps pour lui faire éprouver une émotion (le rire, la peur, la colère...). On se situe dès lors dans un modèle du comportement.

Il y a une signature physiologique de chaque émotion. C'est ce que vont chercher les physiologistes. On va rechercher dans le corps ce qui produit des émotions. Il faut qu'il y ait un stimulus extérieur. Il y a un vécu esthétique qui dépasse l'entendement.

Est-ce que les émotions sont universelles, ou est-ce qu'elles sont singulières, c'est-à-dire liées à l'expérience de chacun. Pour James, les émotions sont liées à la constitution du corps : la façon dont le corps se construit. L'idée générale est de montrer que l'émotion est une réaction personnelle, singulière à une situation donnée. Ce qui différencie les individus, c'est la réaction du corps, c'est-à-dire la façon dont le corps a été constitué dans l'interaction.

On peut dégager le mécanisme d'apprentissage. On utilise l'émotion comme un support d'apprentissage dans le but de produire un comportement (behaviourisme). On a fait une science du comportement sur le vécu singulier du corps de l'individu. On part du vécu corporel singulier pour élaborer des lois.

Entre l'émotion et le comportement, il y a une donnée fondamentale qu'est la mémoire. Il y a une mémoire émotionnelle qui peut-être même traumatique. On va fixer l'apprentissage par la répétition. L'émotion est conservée dans une mémoire corporelle. On peut de ce fait orienter ou réactiver l'émotion. La mémoire émotionnelle est irréfléchie, irrationnelle. Entre l'émotion et le comportement, il y a une mémorisation du vécu qui va servir de base aux différentes théories de la réaction.

Pavlov montre qu'on peut déclencher la salivation (réaction physiologique) par du symbolique, par un signal... « Les gens s'arrêtent au feu rouge » : il y a une peur du risque. Cette habitude est ce qui assure l'efficacité du signe. Cette efficacité est liée à la mémoire émotionnelle. Le langage vient du fait qu'on peut inhiber ou renforcer le vécu émotionnel. Est-ce que la passion, c'est la poursuite de l'émotion ou la poursuite du sentiment ? L'émotion est-elle un aveuglement physiologique (addiction : on provoque la passion par un mécanisme physiologique. On va créer une dépendance) ?

Le problème des alcooliques provient d'une aliénation psycho-physiologique. Il faut déconstruire le vécu émotionnel, le schéma émotionnel pour soigner l'alcoolisme. Au bout de huit jours, la dépendance physiologique disparaît. Ce qu'il faut soigner, c'est la dépendance émotionnelle. Il faut déconstruire l'émotion liée à la production physiologique, à la réaction physiologique.

La passion, c'est lorsque l'émotion est contenu dans la réaction physiologique. C'est ce qui crée la dépendance. Il faut réapprendre tout le processus émotionnel. L'émotion est liée à la production physiologique. Pour la supprimer, il faut changer le comportement social, culturel...

Le modèle mentaliste parle d'une inflation de l'imaginaire. C'est à partir du travail de l'esprit, moyennant l'imagination, qu'on va constituer la passion. A partir d'une petite émotion, on va construire un scénario imaginaire qui va produire la passion. Chez Proust, le corps se rend malade par l'imaginaire. Le corps tombe malade de ses propres représentations. La jalousie, c'est la passion imaginaire que rien ne pourra compenser. D'où un décalage entre la passion mentale de l'émotion et l'émotion. L'émotion ne suffit plus. Pour Freud, la passion est mentale : c'est une représentation. Les représentations nous empêchent de vivre nos émotions.

Il y a donc un conflit épistémologique entre les réductionnistes et les mentalistes.

## II. Le cerveau des émotions: J.D. Vincent, *la biologie des passions*, 1986.

Pour James, « les instincts et les émotions sont des réactions à partir d'un type spécial d'objet de la perception. Ils dépendent des hémisphères. » D'où l'idée de faire la distinction entre l'instinct, le réflexe et l'émotion.

**L'instinct**, c'est ce qui est produit par la nature. Il produit un état naturel. C'est un déterminisme naturel qui nous force à avoir des réactions naturelles. Il est lié à un rythme biologique.

**Le réflexe** peut être conditionné contrairement à l'instinct. Il est en interaction avec le milieu. C'est ce qui est produit par un état corporel.

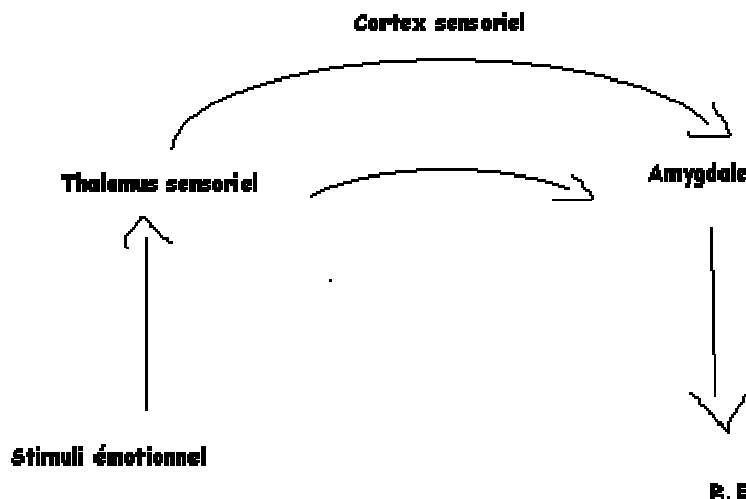
Pour Freud, la pulsion est quelque chose d'élaboré par l'interaction avec le milieu. Nous pouvons travailler nos réflexes, constituer nos pulsions. On peut abaisser le réflexe. On ne peut rien faire sur l'instinct. Chez l'homme, il y a très peu d'instincts puisque tout est construit à partir de l'interaction, du contrôle... Il n'y a pas d'instinct émotionnel chez l'homme. Le réflexe, la pulsion peuvent être, par l'apprentissage, développés, orientés. On peut créer un conditionnement, un habitus.

Lorsqu'on parle d'émotion, on n'est pas dans l'instinct, dans le réflexe. On va être dans la dimension du sujet corporel. On est du côté de l'éprouvé.

**Instinct** : état corporel naturel qui est imposé ;

**Pulsion/ Réflex** : état corporel que l'on peut composer, élaborer ;

**Emotion** : état corporel lié à la vie affective du sujet.



LeDoux met en avant l'idée qu'il y aurait une voie rapide entre le thalamus sensoriel et l'amygdale qui courtcircuiterait le cortex sensoriel. Entre l'instinct (réponse immédiate pré-réflexive) et l'émotion élaborée, il y a l'amygdale qui fournit déjà une réponse avant que l'information ne soit catégorisée dans le cortex sensoriel.

Le corps met en œuvre la peur avant même que nous ayons peur ou « s'il faut avoir peur » ou « de quoi il faut avoir peur ».

C'est l'idée démontrée, qu'il y a un traitement parallèle et simultanée (300 ms de différence). C'est ce qui permet de distinguer la réponse immédiate (la voix courte) et le stimulus conditionnel.

Le cortex sensoriel catégorise. On s'appuie sur la mémoire, sur ce qui est conditionné dans le stimulus. C'est ce qui permet d'historiser nos émotions corporelles, de les catégoriser.

La catharsis montre que chacun est conditionné d'une certaine façon à réagir face à des émotions.

Il y a des émotions primaires qui produisent le circuit court.

Il y a un déplacement de l'émotion primaire qui peut être traumatique parce qu'il y a une réponse immédiate, à un rappel émotionnel.

**Traumatisme:** L'émotion primaire ne peut pas être symbolisée. Elle va être fixée comme un marqueur physiologique.

Le rappel émotionnel, c'est la différence entre l'émotion primaire et l'émotion élaborée. Il y a une différence entre la fixation physiologique de l'émotion et l'émotion élaborée, catégorisée par le cortex sensoriel. Freud élabore une théorie du traumatisme sur la répétition.

**Mémoire:** Le corps propose un marqueur par rapport auquel on va comparer le présent. Cette comparaison est mentale.

Pour Freud, le pervers est emprisonné dans l'émotion primaire. Il n'y a pas d'élaboration seconde de l'émotion (aucune émotion n'est catégorisée).

D'où la différence entre l'activation émotionnelle (réaction émotionnelle immédiate) et le souvenir explicite. On garde une trace émotionnelle des gens qui ne correspondent pas à ce qu'ils ont vécu et à ce qu'ils sont devenus. Ce qui crée l'attachement, c'est justement l'émotion primaire. L'enfant est attaché physiologiquement à la mère.

Il nous arrive d'activer des émotions parce qu'en réalité le présent déclenche le passé. La situation présente active l'émotion primaire (émotion primaire comme marqueur physiologique).

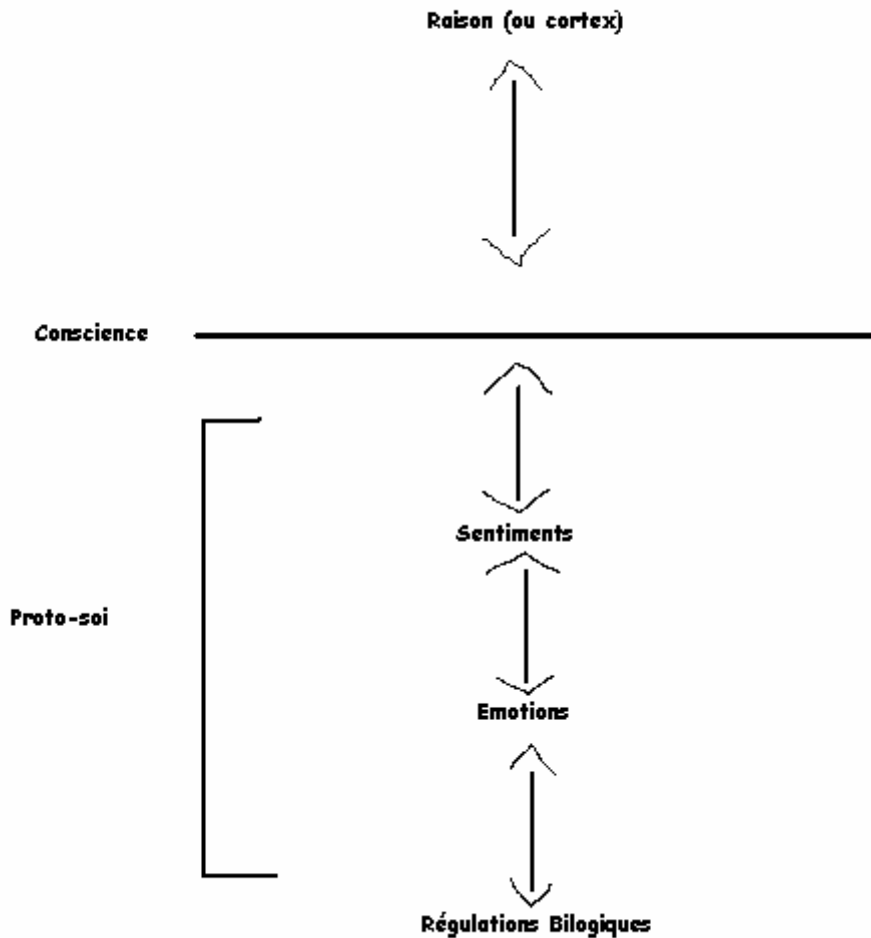
L'émotion primaire sert de principe à la catégorisation. Mon goût est construit à partir de l'émotion primaire. On construit des référents sensoriels à partir des émotions primaires. Le corps s'est construit des référents qui donnent à l'individu sa singularité émotionnelle.

Il n'y a pas d'oubli dans la mémoire émotionnelle. Elle n'est pas forcément consciente. La mémoire émotionnelle se situe dans le circuit court, et va servir de base à la constitution de notre corps. La différence entre l'émotion primaire (réfèrent) et l'émotion élaborée, c'est la variation, l'intensité.

Chez James et Proust, les émotions primaires de l'enfance nous orientent dans nos comportements. Ce sont des déterminants qui sont le résultat de notre histoire. On ne peut pas se libérer de ce qui nous a constitués. Un film comme *Orange mécanique*, montre l'impossibilité de changement d'émotions primaires.

### **III. Le sentiment même de soi :**

Damasio fait la différence entre le seuil de conscience et trois niveaux (les sentiments, les émotions et l'instinct (régulation biologique)).



Au niveau de la régulation biologique, nous avons les réflexes, les motivations, les instincts et les pulsions. Ce sont des schèmes métaboliques, des automatiques. Les émotions se distinguent de la régulation métabolique. Damasio distingue les émotions primaires et les émotions secondaires. Dans les émotions secondaires, nous avons des réponses stéréotypées.

Les sentiments seraient des configurations sensorielles qui deviennent des images de douleurs, de plaisirs... Le sentiment est ce qui est rémanent. La sensation a disparu, mais il reste une image. Le sentiment est lié à la mémoire, il subit aussi l'inflation de l'imaginaire. Tout ça, c'est ce que Damasio appelle le proto-soi. Nous ne sommes pas conscients du proto-soi. C'est le corps qui, ici, produit les sentiments.

On peut redescendre dans une certaine mesure au niveau du pré-conscient si on fait attention à son corps.

Le proto-soi est un ensemble non conscient de représentations des différentes dimensions de l'état actuel du corps. Le corps se définit par une actualité d'état corporel qui est une synthèse des différentes dimensions du corps. Le corps est l'expression dans son état de cette synthèse. C'est un état qui ne cesse de changer. Le corps est une synthèse, un terme générique de différentes choses. On ne peut pas reprocher à quelqu'un de changer. Le corps n'est pas quelque chose de stable. Proto veut dire aussi ce qui définit les principes, les

conditions, ce qui précède toujours déjà le soi. C'est ce qui est premier et déterminant. Mais on ne réduit pas le soi au proto-soi.

**Le soi central est différent du soi autobiographique (identité historique, la mémoire, cogito historique et géographique).**

Le soi central est la conscience du schéma corporel. C'est l'action motrice. C'est la traduction consciente de l'état du corps, du proto-soi. C'est l'organisation de la vie quotidienne. C'est une action semi automatique. Nous sommes conscients du soi-central. Qu'est-ce qui émerge dans le soi central ? Toutes les décisions prises dans le proto-soi. Le soi central est non verbal, il n'a pas besoin d'explication, de réflexion. Le proto-soi se reconstruit à vif à chaque instant. C'est une auto-reconstruction indéfinie à chaque instant. L'idiosyncrasie nietzschéenne est une expression du proto-soi dans le soi-central.

Dans le soi-biographique, il y a une construction par la conscience d'une sélection d'objet du passé. Ce sont les souvenirs biographiques. Chacun se construit un récit de soi. Pourquoi le soi est un sentiment ?

Damasio utilise le terme de sentiment pour décrire l'expérience, l'épreuve photographique du vécu corporel. C'est le discours explicite que nous tenons sur nous-mêmes. Les gens ont besoin d'avoir un soi-biographique pour légitimer certaines décisions. Mais cela est une reconstruction imaginaire. C'est ce que nous croyons suffisamment en nous pour tenir un discours sur nous.

La conscience noyau est le noyau autour duquel on a construit de la signification, le sens que l'on a de se reconnaître soi même. C'est ce qu'on va appeler une identité. Plus on mémorise, plus on est capable de construire un récit sur nous. On développe, on grossit le noyau de la conscience. On va étendre la conscience pour développer le soi.

#### **IV. l'empathie et co-consciences :**

Rochat, *Le monde des bébés*.

« Il y aurait un sens de soi chez le nourrisson. La conscience de soi qui se manifeste et se développe dès la naissance n'a pas seulement à voir avec le corps physique, elle concerne aussi la manière dont le corps est animé, c'est-à-dire ce qui caractérise sa dynamique de sa propre affectivité. Le corps est en effet le lieu d'émotions riches et variées... ».

Il s'agit d'une conscience proprioceptive liée à la façon dont le corps prend conscience de ses mouvements, et aussi interoceptive (le vécu affectif des bébés). A travers les mains, le bébé exprime ses sentiments. On oublie qu'il y a un vécu affectif chez le bébé. Les bébés répètent cents fois le même geste. Il y a un aspect répétitif des actions. Il y a ainsi une appropriation émotionnelle du geste. Ils ont tendance à répéter les actions par simple plaisir de répéter. Il y a un usage émotionnel du corps par le bébé. Cet usage est inconscient. L'enfant a plus d'émotions en première personne qu'en troisième personne. Après trois mois, il a plus d'émotions en troisième personne qu'en première personne.

Dans une certaine mesure, on veut dire que dès trois mois, le bébé a un intérêt pour le point de vue de l'observateur sur son propre corps. Il est allocentré. Il sait qu'il y a de l'autre. Il construit ses actions, ses réactions en fonction de la présence ou non d'autrui. Il arrive à dissocier expérience de son corps et expérience de l'observateur. Dès trois mois, il construit une émotion par rapport aux autres : il construit une émotion sociale.

Est-ce que l'enfant a conscience de la correspondance entre le feedback visuel et proprioceptif ? Si oui, il a une conscience entière de son corps.

Question de l'intersubjectivité : l'enfant a-t-il une conscience et une connaissance sociale ?

On réalise du co-réglage émotionnel. Il y a une imitation néo natale et une capacité à réagir à la nouveauté. Cette imitation présuppose un lien entre ce que le bébé voit et ce qu'il ressent. Les nourrissons ressentent par procuration le sentiment des autres : c'est une co-conscience.

Cette co-conscience se développe à partir de trois mois. Il passe ensuite à l'environnement. Il y aurait une différence entre intersubjectivité primaire (avant trois mois) et l'intersubjectivité secondaire (après trois mois). Si à trois mois, il n'y a pas d'intersubjectivité, alors l'enfant tombe dans l'autisme.

**L'empathie** (Berthoz, Pacherie) :

« C'est l'instrument de connaissance des sentiments d'autrui ». C'est lorsque j'éprouve et que je me représente mentalement les sentiments d'autrui. C'est éprouver en co-action les émotions d'autrui. C'est toujours déjà une interprétation. Nous interprétons les émotions d'autrui comme des commentaires sur des situations ou des évènements. D'où le rôle de la perception : c'est à travers la perception que ce fait l'empathie. Je simule par la perception le sentiment d'autrui. C'est une simulation perceptive.

Chez Husserl :

- L'empathie est une spatialité particulière de notre corps vécu ;
- Il faut un couplage temporel entre les deux corps ;
- Il faut une transposition imaginative de nos états psychiques.

Pour Nathalie Depraz (*Empathie et Compassion, p.188*), « l'expérience de l'empathie est pour cette raison clairement dépendante de ma propre incarnation, c'est-à-dire de la capacité que je puis avoir de me doter d'une aperception authentique de mon corps en tant que corps vécu et non en tant que corps physique externe. »

Il faut que je me concentre sur mon propre vécu. C'est parce que je suis avant tout conscient corporellement de moi-même que je me peux me transposer.