

EXPRIMER

SES

EMOTIONS ?



1. Test.



1. La personne avec laquelle vous parlez a mauvaise haleine...

- a) Vous prenez un mouchoir pour mettre sur votre nez
- b) Vous lui dites carrément
- c) Vous faites comme si de rien n'était

2. Vous êtes convoqué chez le directeur...

- a) C'est la panique totale, vous avez les jambes molles, vous vous sentez très mal
- b) Vous passez en revue les différentes bêtises que vous auriez bien pu faire
- c) C'est peut-être pour vous féliciter de votre comportement !

3. Vous lisez «message urgent » dans votre boîte e-mail...

- a) L'angoisse monte, c'est forcément une mauvaise nouvelle
- b) Vous vous dites : c'est super qu'on puisse dire tout ça par e-mail
- c) Vous vous demandez qui a bien pu vous écrire de façon urgente

4. Lors d'une soirée, vous retrouvez par hasard quelqu'un qui vous a fait un mauvais coup auparavant...

- a) Vous l'ignorez totalement, vous le niez
- b) Vous racontez des histoires drôles et cherchez à être le centre des conversations
- c) Vous restez poli mais vous dites calmement à cette personne que vous ne prenez pas plaisir à cette rencontre

5. Vous êtes fatigué, « au bout du rouleau », un ami vous demande un service...

- a) Vous explosez car c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase
- b) Vous lui dites que vous êtes dans un état extrême de fatigue et vous espérez qu'il vous remonte le moral
- c) Vous prenez sur vous-même une fois de plus et vous acceptez de l'aider

6. Vous venez d'apprendre une mauvaise nouvelle. Des amis arrivent à l'improviste...

- a) Vous ne laissez rien paraître
- b) Vous les recevez mais vous vous arrangez pour qu'ils partent au plus vite
- c) Vous en parlez avec eux

7. Un de vos amis tient des propos que vous trouvez choquants...

- a) Vous lui dites ses 4 vérités quitte à vous brouiller pour longtemps
- b) Vous en souffrez intérieurement mais vous ne dites rien au nom de l'amitié
- c) Vous expliquez ce que vous avez ressenti et vous lui posez des questions pour éclaircir la situation

8. Vous avez l'impression d'être suivi...

- a) Vous vous mettez à courir à toutes jambes
- b) Vous regardez en arrière pour vérifier et faire diminuer le malaise
- c) Vous vous arrêtez devant une vitrine pour surveiller à votre aise les passants suspects

9. Vous attendez un coup de fil important qui n'arrive pas...

- a) Vous téléphonez aux réclamations car votre ligne est peut-être en panne
- b) Vous êtes inquiet car vous craignez le pire
- c) Vous pestez contre ces c... qui ne respectent jamais les horaires !

10. Vous avez mal compris les propos de quelqu'un et vous avez l'impression qu'il vous a insulté...

- a) Vous serrez les dents et vous ne dites rien
- b) Vous cherchez l'affrontement et la dispute
- c) Vous lui demandez pourquoi il veut vous blesser

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3
b	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1
c	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2

3. La carte des émotions



- ✓ Chacun tire une carte. Sur chaque carte est reprise une émotion.
A toi de t'exprimer sur la carte que tu as tirée...

.....

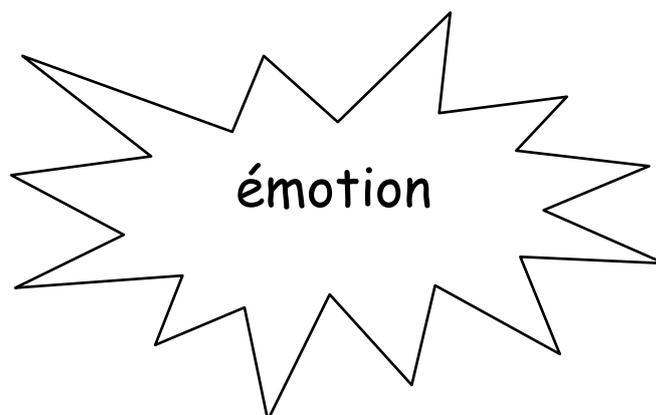
.....

.....

.....

4. Amour, tristesse, joie, colère... Des émotions ?

- ✓ Pour toi, qu'est-ce qu'une émotion ? Qu'associes-tu au concept « émotion » ?



✓ Qu'en disent les spécialistes ?

Le mot « **émotion** » vient du latin *movere*, qui veut dire « bouger ». La notion d'émotion induit donc un mouvement.

Selon la définition du dictionnaire, l'émotion est un « trouble affectif soudain et passager plus ou moins intense, en réaction à un événement ou à un sentiment, accompagné de dysfonctionnements mineurs de l'organisme ».

Il existe 6 **émotions de base** que l'on retrouve chez tous les peuples, des Inuits aux Dogon, des Sioux aux Siciliens, des Japonais aux Mexicains : la **joie**, la **tristesse**, la **colère**, la **peur**, l'**étonnement** et le **dégout**. A ces 6 émotions de base s'en ajoutent bien évidemment d'autres, que l'on appelle **émotions secondaires**, qui résultent d'un mélange de plusieurs émotions de base, comme la honte, le mépris, la culpabilité, la timidité, l'envie, etc.

Certaines émotions sont dites positives - c'est-à-dire qu'elles indiquent la satisfaction d'un besoin - alors que d'autres sont négatives car indiquant un besoin non comblé.

Les spécialistes ont mis au point le Facial Action Coding System, répertoriant ainsi les 46 composants de base des expressions du visage humain : clignement de l'œil, froncement des sourcils, serrement des lèvres, mouvement des narines,... - l'alphabet des grimaces, rictus et moues, valables pour tous et partout.

Inspiré de l'article « Emotions, ce que la science révèle »
(Le Vif/L'Express, 21/04/2000)

✓ Que retenir de cet article ?

.....

.....

.....

.....

5. Les émotions musicales

La musique est la langue des émotions.

Emmanuel Kant

Qui n'a ressenti des frissons en écoutant le *Requiem* de Mozart ou *La jeune fille et la mort* de Schubert ? La musique exerce un effet profond sur l'être humain bien au-delà des sphères restreintes des mélomanes cultivés. Si l'on en croit de récentes statistiques économiques, la musique représenterait l'un des marchés les plus développés, bien avant l'industrie pharmaceutique. Les pratiques musicales ont une importance notable tant dans les sociétés industrialisées que dans les sociétés non occidentales. Ainsi, dans certaines cultures traditionnelles, on consacre plus de temps aux activités musicales qu'à celles dont dépend la tribu, la chasse notamment. Pourquoi la musique a-t-elle un tel impact ? C'est aujourd'hui l'objet d'études scientifiques novatrices en neurosciences et en psychologie cognitive.

Les processus cognitifs impliqués dans la perception musicale (comment le cerveau traite-t-il les informations musicales ?) sont étudiés depuis longtemps, alors que les réponses affectives à la musique (comment la musique déclenche-t-elle des émotions ?) ont été négligées jusqu'à présent. Pourtant, si nous écoutons de la musique, ce n'est pas pour le plaisir d'entendre des structures sonores bien construites, que notre cerveau redé-

ploierait lors de l'écoute, même si cette conception très formaliste correspond sans doute à une réalité pour certains mélomanes érudits. Pour beaucoup de compositeurs et pour la plupart des auditeurs, le propre de la musique est d'être expressive.

Un analyseur sujet aux émotions

L'étude de la perception de la musique auprès des enfants malentendants en est une démonstration. Lorsque le signal acoustique, tout appauvri qu'il soit par la surdité, est perçu comme une production musicale, l'émotion devient manifeste dans le regard de celui qui l'écoute. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si le second souhait le plus fréquemment exprimé par les personnes atteintes d'une surdité profonde est de pouvoir retrouver la perception de la musique (qui vient juste après celui de mieux comprendre le langage). La musique ouvre sur un monde sensible où émotions, expressions et sentiments se côtoient.

Nous écoutons de la musique pour le plaisir qu'elle nous procure, mais ce plaisir est libre de prendre des formes variées, lesquelles dépendent seulement du vécu de l'auditeur et de son état au moment où il écoute de la musique.

Aujourd'hui, les émotions musicales sont au cœur de nombreuses recherches, et les résultats obtenus sont souvent surprenants et contribuent à mieux comprendre la place de la musique dans les sociétés humaines. Plusieurs idées reçues ont ainsi été remises en question. C'est par exemple le cas de celle voulant que les réponses émotionnelles à la musique soient uniquement subjectives. Certes, les émotions suscitées par certaines œuvres peuvent être déterminées par des éléments non musicaux, par exemple des événements associés « accidentellement » à l'œuvre. Ainsi, telle œuvre évoquera la tristesse pour une personne, car elle est associée à la disparition d'un être cher, et à la gaieté pour une autre parce qu'elle évoque la rencontre de l'être aimé. Ces associations émotionnelles extramusicales existent, mais ne représentent qu'une part minime de nos expériences.

Un facteur de cohésion sociale

La fonction de cohésion sociale s'exerce ensuite tout au long de la vie, et plus particulièrement au moment de l'adolescence. À ce stade, la musique traduit les états émotionnels traversés par les adolescents, ce qui facilite les regroupements par affinité. L'émotion que procure une œuvre diffère sans doute d'un jour à l'autre, en fonction de l'humeur et du contexte, et elle évolue tout au long de la vie. Une telle variété est souhaitable, sinon l'expérience musicale deviendrait très vite répétitive.

Si l'émotion dépendait uniquement des contextes d'écoute, une œuvre donnée évoquerait autant d'expressions différentes qu'il y a d'auditeurs et chacun en aurait une expérience particulière. Lors d'un concert, son voisin de droite pleurerait, tandis que celui de gauche se délecterait joyeusement de la soirée. Or il est évident que cela ne se produit jamais. Les œuvres musicales ont une structure expressive suffisamment puissante pour imposer des états émotionnels communs à un grand nombre d'auditeurs. La musique peut mettre à l'unisson émotionnel une foule entière.

Ce pouvoir lui confère une force de cohésion sociale essentielle dans la plupart des cultures du monde. Il s'exerce déjà chez le nourrisson par l'intermédiaire des comptines qui lui sont chantées. Le bébé est d'ailleurs plus fasciné par la voix de sa mère quand elle chante que quand elle parle. Le choix approprié des comptines permet de moduler ses états émotionnels, et il existe manifestement des universaux expressifs puisque les comptines du monde entier partagent de nombreux traits structuraux.

Toutefois, ces variations restent centrées autour d'une même expérience émotionnelle. S'il n'en était ainsi, choisir un disque dans sa discothèque relèverait plus du jeu de hasard que d'un choix volontaire. Or il est rare que nous fassions de nombreux essais avant de trouver le morceau qui correspond à l'émotion recherchée. Lorsque nous connaissons bien une base de données musicales, nous savons très précisément quel type de musique s'ajuste le mieux à l'état psychologique du moment.

✓ Que retenir de cet article ?



1. A quoi sert une émotion ?

.....

.....

.....

.....

2. Émotions, expressions et sentiments... quelle différence ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. De quoi dépend l'émotion musicale ?

.....

.....

.....

.....

.....

4. En quoi peut-on dire que la musique est un facteur de cohésion sociale ?

.....

.....

.....

.....

.....

Émotions perçues, émotions vécues

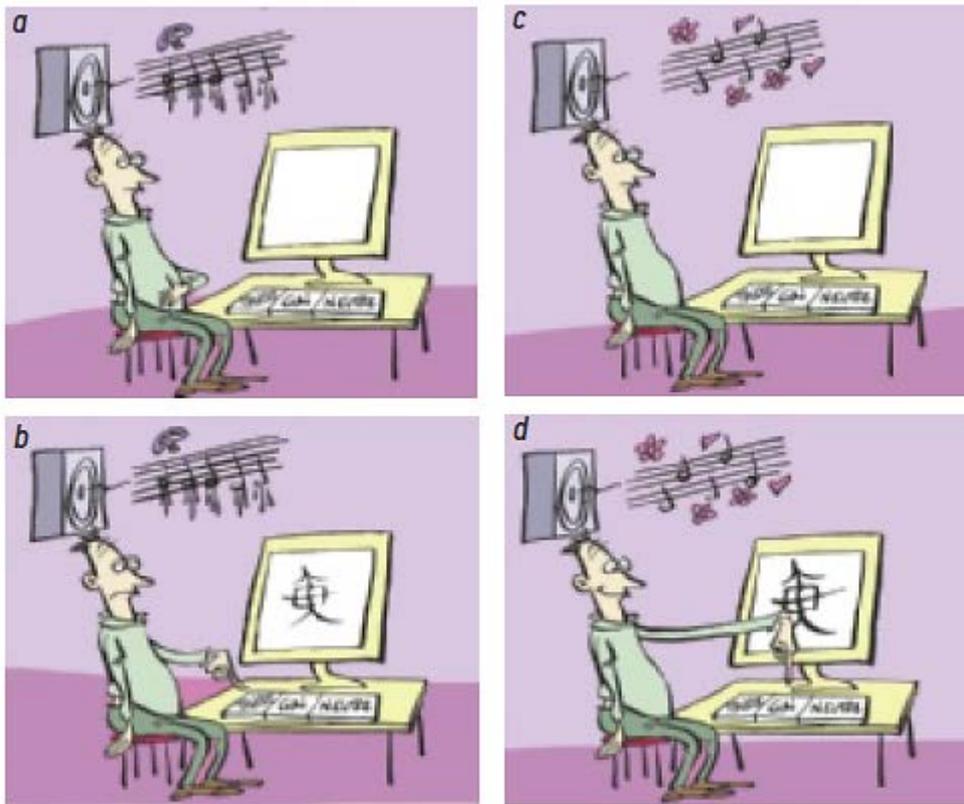
- ✓ Qu'est-ce qu'une émotion perçue ? Et une émotion vécue ? Quelle est la différence ?

.....

.....

.....

.....



1. L'INFLUENCE DE LA MUSIQUE est évaluée au moyen d'une expérience où l'on commence par faire entendre à un sujet une musique soit triste (*a*), soit gaie (*c*). On présente ensuite au sujet un idéogramme qui n'a pas de sens pour lui et dont on pourrait attendre qu'il le qualifie de neutre, n'évoquant pas d'émotion particulière. On demande au sujet d'appuyer sur une touche indiquant s'il trouve le caractère présenté sur l'écran *Triste*, *Gai* ou *Neutre*. Or après avoir entendu une musique triste, le sujet indique qu'il trouve l'idéogramme triste (*b*) et après une musique gaie, il le trouve gai (*d*). La musique influe sur notre état d'esprit.

- ✓ En quoi la musique influe sur notre état d'esprit ? Explique en t'aidant de l'expérience ci-dessus.

.....

.....

.....

Paul Ekman est un éminent psychologue américain du 20^e siècle qui a consacré sa vie à l'étude du langage des émotions et aux liens entre les émotions et les expressions faciales. Il a conduit plusieurs expériences sur lesquelles il basera sa théorie. Les comédiens, confrontés à la nécessité d'exprimer des émotions de commande, n'ont pas échappé à ses investigations.

A sa grande surprise, il a constaté qu'en leur demandant d'effectuer les mouvements des muscles du visage correspondant à une émotion précise, sans la nommer, le dégoût, par exemple, cette mimique induisait dans leur corps les changements physiologiques correspondant à l'émotion en question. On sait aussi que ces modifications physiologiques se produisent également quand les gens revivent en imaginant des événements émotionnels. Troublant, non ?

Inspiré de l'article « Emotions, ce que la science révèle »
(Le Vif/L'Express, 21/04/2000)

- ✓ Après avoir pris connaissance de l'expérience ci-dessus, que peux-tu dire concernant les émotions vécues et les émotions perçues ?

.....

.....

.....

.....

6. La mélodie des émotions



- ✓ Ecoute attentivement les musiques qui te sont proposées.
 - Qu'en penses-tu ?
 - Qu'expriment-elles ? Que suscitent-elles chez toi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ La musique est-elle pour toi un moyen d'exprimer tes émotions ?
- ✓ Ecoutes-tu un certain type de musique en fonction de ton humeur ?
- ✓ La musique peut-elle te permettre d'exprimer ce que tu ressens ?

7. La musique en paroles



- ✓ Le ProDAS de la musique
 - « Une musique qui m'a dérangé(e)... »
 - « Une musique qui m'a transporté(e)... »

- ✓ Amène un morceau de musique correspondant à ton humeur, à ton état d'esprit ou à une émotion que tu as envie d'exprimer.

Explique aux autres pourquoi tu as choisi cette musique en particulier et ce que tu ressens en l'écouter.

Morceau choisi :

Emotion(s) :

Raison(s) du choix :

.....

.....