Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 11 (2009)

Heft: 4

Artikel: Entre surprise et colère

Autor: Kuster, Farah / Di Potenza, Francesco

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995746

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Entre surprise et colère

Tout le monde les ressent. Certains en souffrent, d'autres en profitent. Peur, colère, tristesse... Enquête sur les traces des émotions de base.

Texte: Farah Kuster, Francesco Di Potenza; photo: Keystone

Chaque week-end défilent sur l'écran des images de vainqueurs et de perdants. La joie et la déception se lisent sur le visage des athlètes, des entraîneurs, des spectateurs, parfois même sur ceux des fonctionnaires. Sport et grandes émotions sont indissociables. L'ennui s'installe rien qu'à l'idée d'événements sportifs dénués d'émotions. Mais les grandes occasions ne sont pas les seules à émouvoir. N'importe quel enseignant d'éducation physique, entraîneur ou moniteur les vit régulièrement à son échelle: quand l'équipe d'unihockey marque enfin un but ou quand, après maintes tentatives, un enfant réussit sa première roulade.

La théorie, selon laquelle une joie triomphante ou une grosse colère seraient les fruits exclusifs des pensées, est dépassée. Mais il serait tout aussi faux de prétendre que les émotions fonctionnent totalement sans la pensée (voir encadré ci-dessous). Alors, comment naissent les émotions? Albert Newen et sa collaboratrice Alexandra Zinck de l'Institut de philosophie de l'Université de la Ruhr, à Bochum, ont mis au point un nouveau modèle. Puisant dans les connaissances développementales récentes, celui-ci classifie toutes les émotions humaines selon leur complexité croissante en quatre étapes de développement: les pré-émotions, les émotions de base, ainsi que les émotions cognitives primaires et secondaires. Un vague sentiment de bien-être peut ainsi, par exemple, donner naissance à de la joie, qui deviendra de la satisfaction et finalement de la fierté.

Signaux et schémas de comportement

Mais jetons un œil sur ce que l'on appelle les émotions de base: la peur, la colère, la tristesse, la joie, la surprise et le dégoût. Charles Darwin, le premier à s'intéresser à l'expression des émotions chez les animaux et les humains, postulait qu'il existe pour chaque émotion de base une expression du visage spécifique, universelle. Des expressions qui sont donc comprises de la même manière par tous, indépendamment de la culture; ce qui simplifie la vie en communauté. De fait, des signaux mimiques communiquent une intention d'agir, ce qui permet de mieux s'adapter les uns aux autres et de limiter les malentendus dans l'interaction sociale.

Les émotions primaires, autre nom donné aux émotions de base, peuvent varier en intensité. Elles correspondent à des schémas de comportement inscrits dans notre code génétique, qui se sont formés au fil de l'évolution en vue de garantir une adaptation optimale à l'environnement. À l'origine, il s'agissait donc uniquement de savoir quel avantage ces schémas ont apporté au cours de l'évolution. Par exemple, les émotions sont utiles à la survie d'un individu dans la mesure où elles lui permettent de réagir de manière fiable et flexible aux événements qui l'entourent. De manière générale, on peut donc dire que les émotions sont des composantes fixes, non apprises, de la capacité de réaction de l'homme, qui lui permettent d'agir rapidement en fonction de la situation. Une émotion qui ne se laisse pratiquement pas influencer dans sa première manifestation sert pour ainsi dire d'alarme – une sorte d'avertissement précoce qui nous fait sentir que quelque chose approche, qu'une action immédiate va être nécessaire. Autrement dit: fais quelque chose et fais-le vite, fais-le en toute conséquence.

Le terme d'émotion vient du latin «emovere» signifiant «se mouvoir». Selon Nitsch (2004), les émotions régulent les actions, elles sont régulées par les actions et elles dépendent des expériences résultant d'actions. Elles sont systématiquement accompagnées d'impulsions spécifiques. D'où le déclenchement automatique d'une action correspondant à la situation (voir pp. 24-25).

Des réactions apprivoisées

Au fil du temps, les émotions ont toutefois perdu de leur fonction purement biologique. L'humanité a évolué et avec elle le sens des émotions. Nous ne sommes plus les êtres «primitifs» que nous avons été un jour. Beaucoup de ce qui était autrefois jugé comme un comportement raisonnable n'est plus opportun, voire accepté dans la société d'aujourd'hui. De nouvelles normes et valeurs se sont établies pour le bien de l'humanité, selon lesquelles nous fonctionnons en général de manière tacite. C'est ainsi que se sont également développées certaines règles d'affichage des émotions suivant la situation dans laquelle nous nous trouvons.

Ces règles nous sont transmises dès notre plus jeune enfance par l'environnement social, par nos proches. Ces normes peuvent considérablement diverger d'une culture à l'autre, en fonction des valeurs et idées dominantes. La conséquence en est qu'un stimulus n'entraîne plus automatiquement et en toutes circonstances un comportement émotionnel pur, non filtré. L'homme, en tant qu'être social, juge d'abord si la première réaction émotionnelle convient vraiment à la situation donnée. Si ce n'est pas le cas, la réaction sera si possible modifiée de sorte que de la colère, par exemple, il ne reste plus qu'une légère frustration. Par conséquent, il existe des manières individuelles très variées de réagir à des émotions, de limiter leur durée ou d'influencer le comportement émotionnel. ■

Bon à savoir

Sentir «comme si»

Les émotions peuvent être déclenchées par de nombreux facteurs, entre autres des souvenirs, des discussions avec d'autres personnes, la vue d'un lieu de compétition ou l'évaluation des adversaires. Les scientifiques ont étudié les émotions afin de déterminer pourquoi elles se manifestent et quelle influence elles ont sur le comportement. Au début, on pensait que les émotions étaient tout simplement le résultat de modifications physiologiques, car on avait constaté que certains symptômes, l'accélération du pouls, par exemple, accompagnaient fréquemment de telles réactions. Pour vérifier cette théorie, les scientifiques ont injecté à des volontaires ce que l'on appelle «l'hormone du stress», à savoir de l'épinéphrine (adrénaline), afin de voir si des émotions pouvaient être générées en laboratoire.

Une petite minorité des participants a déclaré ressentir de vraies émotions (habituellement de la tristesse), tandis que la majorité a rendu compte de changements physiologiques (ce à quoi il fallait s'attendre après l'administration d'adrénaline) et d'émotions «comme si» – proches de sentiments de bonheur, de tristesse ou de colère, mais pas «pour de vrai». Des recherches ultérieures ont montré que les émotions peuvent être induites en dirigeant les pensées vers des déclencheurs émotionnels, comme le décès d'un proche (tristesse) ou d'anciens succès (fierté). En résumé: la recherche en ce domaine a montré que l'activation physiologique, de même que l'interprétation cognitive de cette activation, jouent toutes deux un rôle important dans le type de réaction émotionnelle déclenché.