

LES EMOTIONS

**Promotion AS/AP Evreux/Vernon
CUM/DM**

L'EMOTION : essai de définition

L'émotion est une réponse automatique et immédiate de l'organisme à un stimulus

Elle associe de manière intégrée et simultanée :

- *Une dimension privée de vécu psychique*
- *Une dimension publique expressive et comportementale*
- *Une dimension viscérale corporelle*

Comment expliquer une émotion ?

Quatre théories cherchent à les expliquer (4 hypothèses)

Théorie évolutionniste

“Nous sommes émus
parce que c’est
dans nos gènes”

Charles Darwin (1809-1882)
Paléontologue

Théorie physiologiste

Nous sommes émus
parce que notre corps est ému.
L’émotion, c’est la sensation.

William James (1842-1910)
Psychologue-Philosophe

Théorie cognitiviste

Nous sommes émus
parce que nous pensons.

Epictète (55-135 après JC)
Philosophe

Théorie culturaliste

Nous sommes émus
parce que c’est culturel:
c’est un rôle social appris.

Margareth Mead (1901-1978)
Anthropologue

Laquelle préférez-vous ?

Les émotions de base

Paul EKMAN (1982), *psychologue*, un scientifique évolutionniste répertorie les émotions primaires, c'est-à-dire les émotions exprimées de façon identique chez tous les hommes, quelque soit la culture

- **Joie**
- **Tristesse**
- **Dégoût**
- **Peur**
- **Colère**
- **Surprise**

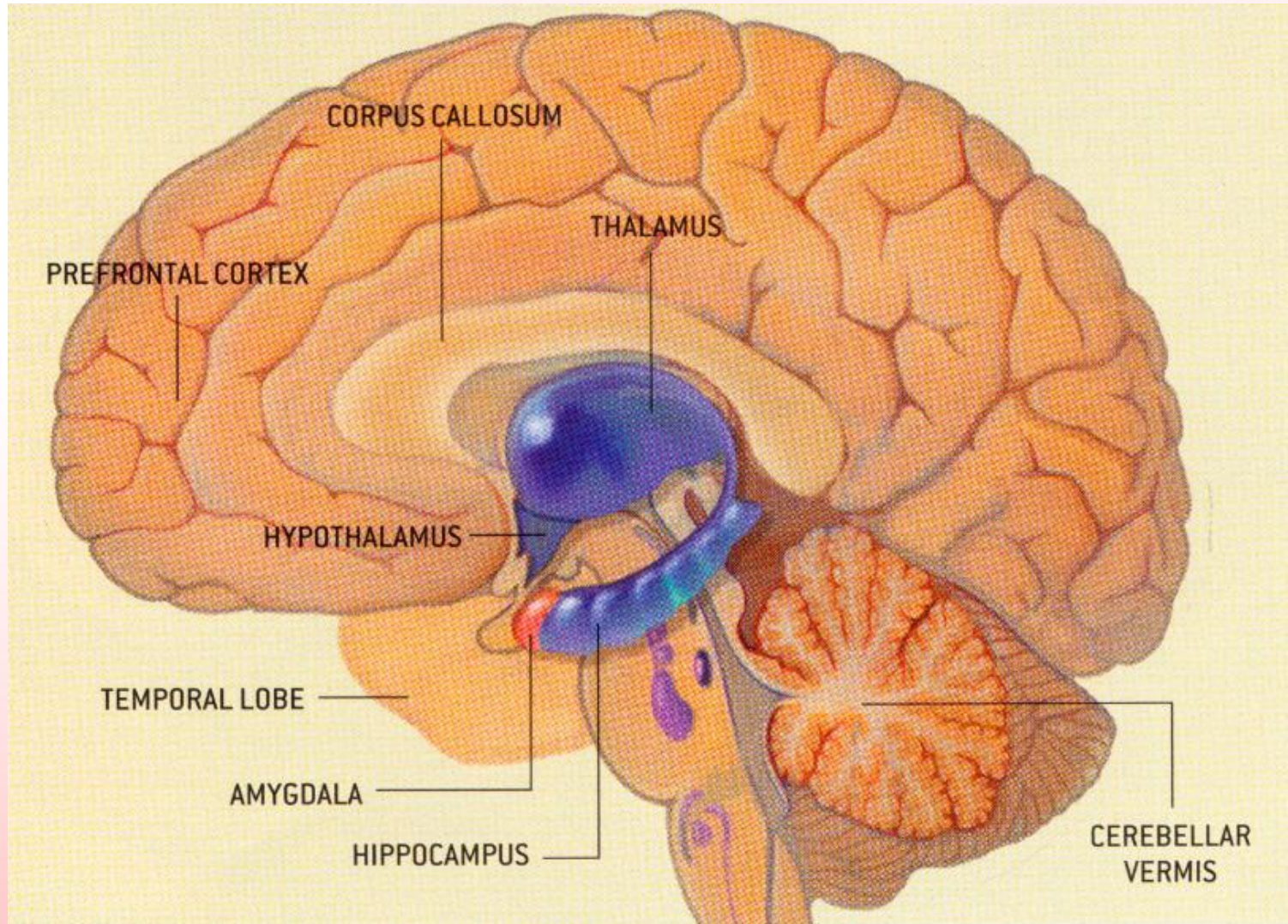
Les émotions secondaires

- Les émotions secondaires ou mixtes sont des mélanges des émotions de base.
- Ex : la honte serait à la base un mélange de colère et de peur, être triste et heureux lors d'une cérémonie, être triste et en colère.

L'amygdale et le circuit de la peur

- Joseph Ledoux a découvert le circuit de la peur.
- Rôle majeur de l'amygdale, structure en forme d'amande située dans la partie antérieure du lobe temporal (1997)

Coupe transversale



- L'amygdale est une structure nécessaire à la survie des espèces.
- Elle exerce une influence sur nos prises de conscience des conséquences positives ou négatives des événements ou des objets

Le rôle de la dopamine

- Est un neurotransmetteur, le liquide permet le passage de l'influx entre les neurones.
- Rôle dans le contrôle des mouvements et de freiner les émotions.
- Toutes les substance inductrices de plaisir artificiels (drogues) agissent sur le circuit du plaisir et active la libération de dopamine, molécule naturelle du plaisir.

Différence avec la sensation

- La sensation n'est qu'une conséquence physique directe en relation avec une température, une texture...
- c'est une perception sensorielle.
- Ex : sensation de chaud, visuelle, olfactive, agréable, douloureuse, de faim, de bien-être, de malaise....

Différence avec le sentiment

Définition:

- Le sentiment est un état affectif *durable* lié à certaines émotions ou représentations.(Larousse2000)
- Il ne présente pas de manifestation réactionnelle. Une accumulation de sentiments peut générer des états émotionnels.
- Ex : sentiment de honte

Les affects

- **L'affect** correspond à tout état affectif, pénible ou agréable, qu'il se présente sous la forme d'une décharge massive ou d'un état général. L'affect désigne donc un ensemble de mécanismes psychologique qui influencent le comportement.
- État affectif élémentaire qui accompagne une pulsion (en psychanalyse)

En psychanalyse

- **La pulsion** : force biologique inconsciente qui, agissant de façon permanente, suscite une certaine conduite. La source des pulsions est corporelle.
- Elle fournit **l'énergie psychique** nécessaire à l'activité de l'appareil psychique. C'est une charge énergétique qui fait tendre l'appareil psychique vers un but.
- C'est un **état d'excitation** (comme la faim, la soif, le besoin sexuel...) qui oriente l'organisme vers un objet, grâce auquel la tension sera réduite.

Une pulsion a trois composantes:

- **la source** : excitation interne prenant naissance dans le somatique (qui prend naissance dans le corps)
 - **le but** : il est d'éliminer la tension, donc chercher le retour à l'état antérieur de quiétude,
 - **l'objet** : c'est ce par quoi le but est atteint
- Elle pousse à accomplir une action dans le but de résoudre une tension venant de l'organisme

L'Affect en psychanalyse

Pour Sigmund Freud, (psychanalyste, neurologue 1856-1939) la pulsion se divise en affect et en représentation :

- **La représentation** est définie comme ce que l'on se représente, ce qui forme le contenu concret d'un acte de pensée, en particulier la reproduction d'une perception antérieure (ex : l'évocation d'un voyage).
- **L'affect** est l'expression qualitative de la quantité d'énergie pulsionnelle et de ses variations (ex : le sentiment agréable de bonheur qui s'attache à ce voyage).

- **L'affect est donc une émotion** liée à la satisfaction d'une pulsion qui, si elle est refoulée, se transforme en angoisse ou entraîne un symptôme névrotique*.
- **L'affect est inconscient.**

*NEVROSE :Troubles psychiques et du comportement se traduisant par :

- Troubles de l'activité
- Troubles de l'émotivité
- La personne est consciente de ses troubles

LE SOIGNANT FACE À SES ÉMOTIONS

- La vie émotionnelle du soignant reste un sujet tabou mais elle existe
- Lors de la réalisation de soin, le corps est au centre de la relation soignant-soigné.
- Le soin touche à l'intimité corporelle et ici au corps malade.

- Certains soins peuvent engendrer une réaction émotionnelle intense capable de parasiter le travail et la vie privée des soignants.
- Gérer ses émotions, c'est avant tout se connaître.
- C'est être capable de détecter la source pouvant engendrer une réaction vive et incontrôlable afin de maîtriser cette réaction extérieur qui pourrait se communiquer à autrui.

- Cette faculté est indispensable en temps qu'être humain mais surtout en tant que soignants.
- **Votre rôle** : soutenir les familles dans leur désarroi et être capable d'assurer la continuité de la prise en soins des autres patients du service en restant à leur écoute, répondre à leurs besoins.

La gestion de l'émotion par le soignant :

- Des normes sociétales (relatif à une certaine société, à ses valeurs et à ses institutions) encadrent le travail de soignants à l'hôpital
- Le soignant doit réaliser un vrai travail émotionnel pour établir une relation thérapeutique caractérisée par la neutralité

Les rituels soignants

- Les modalités de l'interaction soignants-soignés : « style chirurgical » (entrer sans frapper, mettre fin à la relation sans civilité...)
- Asymétrie (désaccord) des rapports soignant-soigné
- Instrumentalisations et mise en protocole des soins (Ex la toilette)
- Le recours à la parole « vide » (pas de notion d'échange, de partage)
- L'humour

Tout ceci a pour fonction de maîtriser les affects

Délimitations d'univers distincts

- Rituels de séparation du soignant et du soigné
 - Lieux (salle de soins/de repos),
 - Vêtements (blouse/pyjama),
 - Distributions des rôles
- Univers du soignant, esprit d'équipe
- Univers du soigné, dépersonnalisation
- Rituels d'agrégation à la communauté soignante/au monde des malades.

(Ex pause café, transmissions pluriquotidiennes rites par lequel le groupe social se réaffirme périodiquement)

- L'hôpital : temporalité (appartenance) spécifique
- Les soignants mettent en place tout un ensemble de mesures qui les protègent d'une trop forte proximité avec le malade

Le but est la maîtrise des émotions.

Travail émotionnel

- Lutte du soignant pour ne pas se laisser envahir par les émotions que la maladie suscite
- Intérêt de comprendre ces phénomènes pour rendre les soins à l'hôpital plus humains
- « Le travail émotionnel appartient à la face cachée du travail infirmier. »
- Le soignant est confronté à vivre divers émotions telles que la gêne, le dégoût, la colère, la peur, la tristesse, mais également le plaisir, la joie et la fierté.

Le soutien auprès des soignants dans les milieux hospitaliers

Il est possible d'exprimer ses émotions:

- Au sein des équipes soignantes,
- Par le biais de groupes de paroles institutionnalisés ouverts ou fermés,
- Les rencontres individuelles institutionnalisées, auprès d'un psychologue

CONCLUSION

- Les émotions sont à la base de la communication entre les individus, elles sont source d'informations et nous permettent de nous adapter à différentes situations.
- Ne pas les considérer, peut conduire à des erreurs d'évaluation des situations et engendrer des décisions inadaptées.
- Trop les laisser s'exprimer peut amener à un débordement pathologique
- Prendre en compte la gestion des émotions des soignants est un outil de prévention :
 - Du burn out
 - De l'usure de compassion (pitié)

Petits slogans

- *« Nous ne sommes pas responsables de nos émotions, nous sommes responsables de l'évolution que nous leur donnons »*
- *« Il faut accepter de ne pas aller bien pour aller mieux »*
- *« Appliquer ce que l'on prêche : « pour bien s'occuper d'autrui, il faut prendre soin de soi »*