

# équilibre

Volume 3

Numéro 1

Hiver 2008

# Les émotions

## Dans ce numéro

Monique Brillon

L'agressivité : une émotion dérangeante mais nécessaire

Christine Tappolet

La philosophie des émotions et la dynamique émotionnelle

Sheila Mason

L'intelligence émotionnelle : un processus créateur à la base de la compassion



Équilibre · volume 3 · numéro 1 · Hiver 2008  
Les émotions

## Table des matières

12	Du cœur au ventre
<b>16</b>	<b>Manger ses émotions</b>
21	Sainte colère?
25	Les larmes au travail
29	Le travail des émotions
<b>34</b>	<b>Le design émotionnel</b>
41	Travail émotif : satisfaction ou épuisement professionnel?
43	Définition de l'intelligence émotionnelle
44	Les six émotions de base
47	Lignes d'écoute et d'information
48	Les aspects positifs des émotions négatives
48	Références
49	Les émotions de l'enfant
50	Au cœur de l'ACSM – Filiale de Montréal
52	Devenez membre de l'Association
53	Commandez vos publications de l'Association
54	À l'intention des auteurs / Prochain numéro
Suggestions de lecture	
9	La pensée qui soigne
22	L'erreur de Descartes, La raison des émotions
27	Pourquoi tant de honte?
38	L'intelligence émotionnelle
46	Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions

### Mission

L'ACSM-Montréal est un organisme sans but lucratif dont la mission est la promotion et la prévention en santé mentale.

### Présidente

Louise Blanchette

### Directeur général

Jacques Duval

### Membership

En devenant membre, vous recevrez Équilibre gratuitement. En outre, vous pourrez participer aux différentes activités de l'Association telles que soupers-causeries, colloques, conférences, formations, assemblées générales. Pour ce faire, faites parvenir un chèque au montant de :

- entreprise à but lucratif : 50 \$
- organisme public : 40 \$
- ressource communautaire : 35 \$
- personne rémunérée : 35 \$
- personne à faible revenu : 20 \$

À l'ordre de :

ACSM-Montréal  
847, rue Cherrier, bureau 201  
Montréal (Québec) H2L 1H6

Tél. : (514) 521-4993

Télex : (514) 521-3270

Courriel : [acsmtl@cooptel.qc.ca](mailto:acsmtl@cooptel.qc.ca)

Site Internet : [www.acsmtmontreal.qc.ca](http://www.acsmtmontreal.qc.ca)

### Équilibre

Cette publication est le journal officiel de l'ACSM-Montréal. Il est un outil privilégié de communication et d'information entre les partenaires du secteur de la santé mentale. Il favorise l'échange d'idées afin de promouvoir la santé mentale et l'acceptation pleine et entière des personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Les articles n'engagent que les auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ACSM-Montréal, à moins que ce ne soit indiqué. Toute reproduction est permise en mentionnant la source complète. Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épicène.

### Éditeur

Association canadienne pour la santé mentale,  
Filiale de Montréal

### Coordonnatrice de l'édition

Cathy Bazinet

### Comité éditorial

Cathy Bazinet  
Louise Blanchette  
Michel Perreault  
Jacques Meloche, président

### Direction artistique

Jonathan Rehel  
Cathy Bazinet

### Graphisme

Jonathan Rehel

### Impression

Imprimerie GG inc.

### Tirage

1500 exemplaires

Dépôt légal – 1<sup>er</sup> trimestre 2008

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 1718-1445

Un organisme appuyé par



Centraide  
du Grand Montréal

# Les émotions

## Présentation du numéro

Depuis l'Antiquité, philosophes de tout acabit se sont intéressés aux émotions et aux passions du genre humain. Certains pour exhorter l'humanité à les maîtriser afin d'atteindre la paix de l'esprit. D'autres, comme Hegel et Platon, estiment que les émotions sont source de créativité et que rien de grand ne s'accomplit sans elles. Comment résoudre cette apparente contradiction ? Faut-il dominer nos émotions, les apprivoiser, s'en distancier ?

Si le débat n'est guère nouveau, il est toujours aussi d'actualité. Objet d'investigations multiple, aussi bien par le champ scientifique que psychologique, on tente de percer le mystère de cette forme d'intelligence que l'on qualifie « d'émotionnelle ». L'émotion ne serait donc pas un accident, ni un désordre mais une façon d'entrer en rapport avec les choses et les autres.

Dans son opusculé *Esquisse d'une théorie des émotions*, Sartre traite d'ailleurs l'émotion comme une manière d'aborder le monde et il propose de définir l'émotion non comme un simple mécanisme affectif mais comme un « mode d'existence de la conscience ».

# 04



### L'agressivité : une émotion dérangeante mais nécessaire

**Monique Brillon**

D'où vient cette émotion qui se présente sous forme d'une impulsion inattendue souvent difficile à contenir ? Quels liens entretient-elle avec le corps ? Qu'est-ce qui la déclenche ? Quelle est son utilité ? Quels en sont les destins possibles et leurs impacts sur la santé ? Le présent article tente de répondre à ces questions. Mieux connaître la violence qui nous habite peut nous aider à en repérer les effets en nous-mêmes et chez les gens qui nous consultent.

# 18



### La philosophie des émotions et la dynamique émotionnelle

**Christine Tappolet**

Depuis l'Antiquité, les émotions sont considérées comme contraires à l'exercice de cette faculté qu'est la Raison. Nos colères, nos jalousies et nos peurs ont été accusées de perturber le raisonnement et de favoriser des comportements imprudents ou irrationnels. Et si nos émotions, plutôt que de constituer un obstacle à la rationalité étaient nécessaires au bon fonctionnement de la Raison et essentielles à la moralité ? Le débat philosophique au sujet de la nature des émotions est loin d'être terminé.

# 36



### L'intelligence émotionnelle : un processus créateur à la base de la compassion

**Sheila Mason**

Les institutions ont besoin de règles claires et de codes de conduite afin de fonctionner. Cependant, ces classifications sculptent les attitudes que nous adoptons face aux individus auxquels nous avons affaire. Le prix à payer est l'élimination de l'unique, du créatif et de l'individu. Dans un contexte de soin de santé, l'intelligence émotionnelle n'est-elle pas nécessaire afin de pouvoir reconnaître et répondre à la grande variété d'émotions impliquées par les diverses formes de souffrance ?



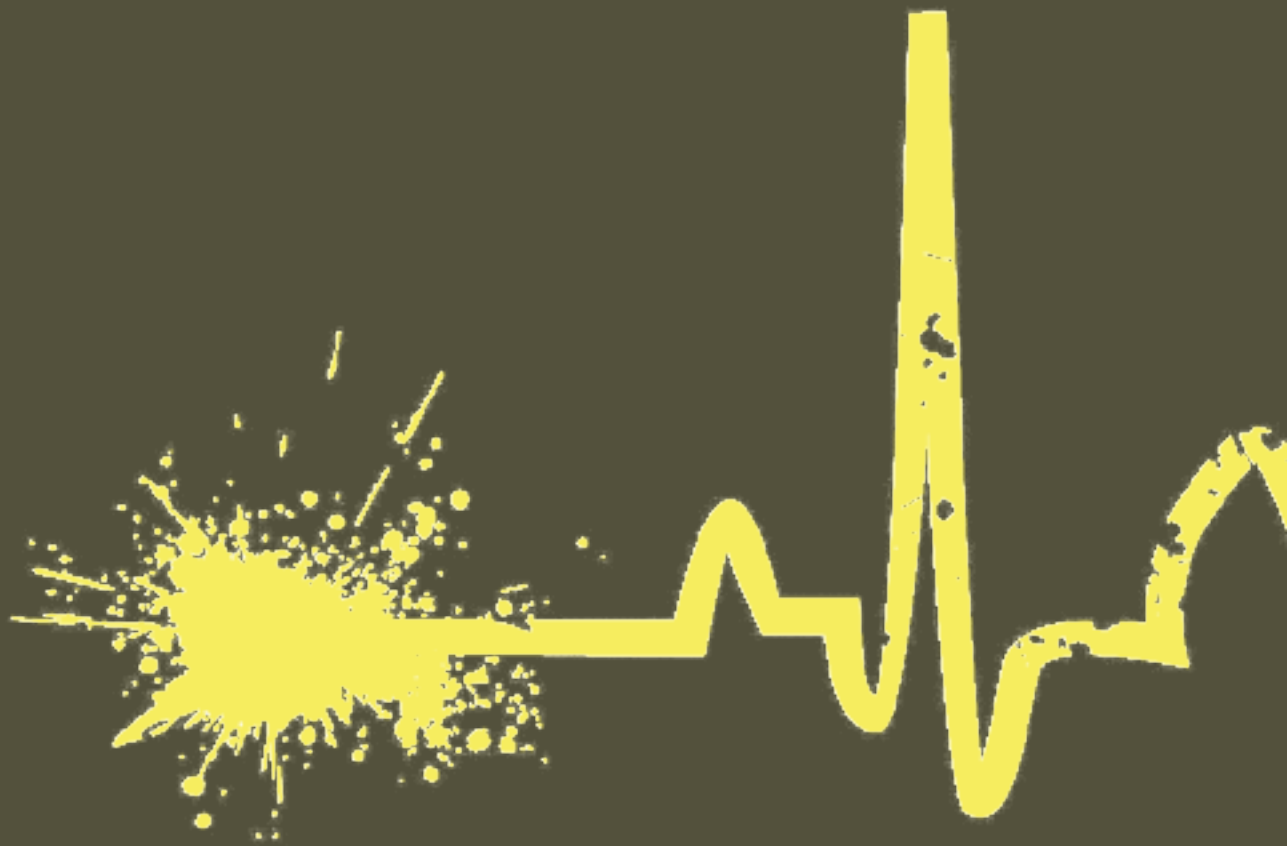
# L'agressivité:

# une émotion dérangement mais nécessaire

Monique Brillon  
Ph.D., psychologue

Parmi la gamme des émotions humaines, l'agressivité (et ses variantes en nuances et en intensité : irritation, rage, amertume, rancœur, rancune, violence et autres) est parmi les plus dérangement. Lorsqu'elle vient perturber les relations affectives ou qu'elle se présente avec une intensité qui dépasse de beaucoup la situation qui l'a provoquée, elle embarrasse et l'on aimerait mieux ne pas avoir à s'y frotter. Certaines personnes semblent ne connaître qu'elle. Elles en sont habitées, tout et rien les met en rogne, souvent à leur grand désespoir et à celui de leur entourage. Dans ces cas, savoir comment composer avec elle pose problème à plusieurs. Pour éviter d'y être confrontés, ils mettent en branle divers mécanismes de défense qui, à l'usage, peuvent avoir un impact sur la santé physique ou mentale.

D'où vient cette émotion qui se présente sous forme d'une impulsion inattendue souvent difficile à contenir? Quels liens entretient-elle avec le corps? Qu'est-ce qui la déclenche? Quelle est son utilité? Quels en sont les destins possibles et leurs impacts sur la santé? Le présent article tente de répondre à ces questions. Mieux connaître la violence qui nous habite peut nous aider à en repérer les effets en nous-mêmes et chez les gens qui nous consultent.



## La violence instinctuelle ou les racines corporelles de l'agressivité

Toute émotion prend racine dans le corps. Un événement, une rencontre avec le monde extérieur, nous interpelle : une réaction émotionnelle se déclenche. Celle-ci est instantanée, involontaire, et sollicite le corps dans son entier. Chaque émotion a ses manifestations physiologiques propres. Pour sa part, l'agressivité véhicule une forte charge énergétique dont on ressent l'intensité dans les systèmes cardio-vasculaire, respiratoire et musculaire. Qui ne connaît pas ce bouillonnement dans la poitrine, cette rougeur qui envahit le visage, l'accélération du rythme cardiaque qui augmente la circulation sanguine, dilate les narines, tend les

muscles et crispe les mâchoires? La perception de ces réactions corporelles correspond au ressenti de l'émotion. Il s'agit d'un processus complexe impliquant plusieurs circuits neuronaux qui traversent les différentes couches du cerveau, et plus spécifiquement celles de l'hémisphère droit<sup>1</sup>. Comme ces modifications corporelles sont indépendantes de notre volonté, elles ne mentent pas; elles disent exactement l'impact qu'a sur nous tel événement ou telle rencontre.

Certaines émotions sont déjà programmées dans notre cerveau à la naissance. On les dit instinctuelles. La peur et l'agressivité sont de celles-là. D'autres se dé-

veloppent avec l'apprentissage, à la faveur des relations entre l'enfant et les adultes qui en prennent soin. Parmi celles-ci, on peut noter l'amour, la compassion, la générosité, la gratitude, etc... Ces émotions évoluées demandent la participation du néocortex pour être ressenties. Pour leur part, les émotions primitives sont décodées au niveau de l'amygdale, l'une des composantes du système limbique qui regroupe plusieurs structures sous-corticales. Les comportements qui leur sont associés, soit la fuite pour la peur et l'attaque pour l'agressivité, sont aussi programmés génétiquement. Ils visent la survie de l'individu et la conservation