

« They did not know it was impossible, so they did it* » Mark TWAIN

*Des innocents ne savaient pas que la chose était impossible, alors ils la firent



Sommaire :

- Allez, on continue...
- Notre métaphore du « MOI ». Etage moyen n°2 « Vivre »



Le Billet du mois

par Mireille SAN JULLIAN

Comme il nous fallait exister à l'étage de base, il nous faut aussi en même temps vivre à l'étage moyen et toute une série de phénomènes vont apparaître pour assurer ce « vivre » qui a ses exigences. Ce 2^e étage ajoute au premier et prépare le 3^e étage qui suivra. C'est vrai qu'« être » sera le niveau supérieur mais il ne le pourra qu'en vertu des qualités qu'il aura acquises pour vivre...

Notre métaphore du « MOI »

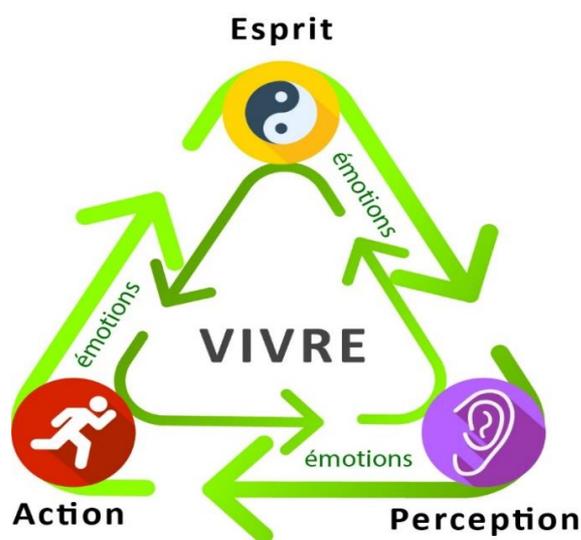
Par Séverine LEUSIE

2. Etage moyen : « Vivre »

Quand l'objectif dépasse celui qui consiste à simplement « exister », il devient alors nécessaire que des actions suivent la chimie, des perceptions augmentent la physique et un esprit succède à la biologie. Les émotions vont se joindre (et non se substituer) à l'homéostasie pour animer cet étage.

Un préambule pour ne plus y revenir. Le mot esprit est ici avec son sens scientifique, c'est-à-dire de processus mental. Dans notre métaphore nous allons le mettre au même niveau (le deuxième) que les perceptions et les actions nous permettant de vivre sous l'influence des émotions. Pour faire simple, les perceptions ont besoin d'un esprit pour agir sous l'effet des émotions qui donne vie à tout l'étage comme l'homéostasie entretenait le rez-de-chaussée à perdurer en l'état.

L'étage supérieur sera celui de l'homme. À cet étage, nous n'en sommes plus loin et les bases sont là.



Demande toujours le maximum et fais avec ce que tu as.

Notre métaphore du « MOI ». 2. Étage moyen : « Vivre » (suite)

par Séverine LEUSIE

Quand on est motivé tout est déçu. Ces émotions, dont nous semblons souvent ne pas trop nous soucier dans la vie courante, ont une telle importance que nous y reviendrons encore souvent dans d'autres Lettres. Selon Didier DE BUISSERET : « Il n'existe que sept émotions de base : la joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise, le dégoût et la honte. ». On pourrait écrire des centaines de Lettres sur les émotions. Nous en reparlerons mais pour l'instant, il faut faire remarquer que ces émotions sont à la base de notre métaphore du « MOI », étage 2.

Antonio DAMASIO¹ pour sa part explique qu'elles sont la base des sentiments. Et il ne veut pas vraiment séparer les émotions de ces derniers. Il parle même de sentiments d'émotion. Il souligne la complexité du système en décrivant 3 étapes qui se suivent au cours du processus : « *un état d'émotion* qui peut être déclenché et exécuté de façon non consciente ; *un état de sentiment rendu conscient* qui peut être représenté de façon non consciente ; *un état de sentiment rendu conscient i.e. dont l'organisme qui a simultanément émotion et sentiment prend conscience.* »¹. Nous le citons car il nous semble très difficile de le dire mieux.

Les émotions apparaissent dans deux types de circonstances¹ : soit une perception les déclenche, soit certaines classes de souvenirs les provoquent. Ces circonstances déclenchantes sont variables d'un sujet à l'autre. Ces émotions-sentiments surviennent selon DAMASIO sur quatre niveaux depuis la base biologique de régulation jusqu'à la « raison supérieure » en passant par les émotions puis les sentiments. La conscience n'apparaît que pour la « raison supérieure ».

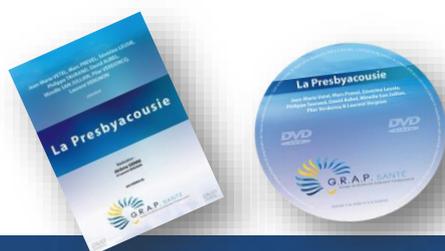
En posant le problème de la sorte, on découvre que les émotions sont fondamentales dans la survie mais qu'elles apportent beaucoup plus sans jamais être stéréotypée et tout en restant personnalisable à l'envi. Elles représentent un domaine commun à l'humanité tout en restant variable d'un individu à l'autre. Nous y reviendrons dans des Lettres du GRAPsanté prochaines car les émotions et les sentiments doivent être pris en considération pour harmoniser nos comportements et éviter ainsi beaucoup de malentendus.

Partant de l'idée de base que les émotions, de quelque sorte d'émotions qu'il s'agisse, ont finalement pour rôle d'aider l'organisme à se maintenir en vie. Attachées comme il se doit aux sentiments, nous verrons l'évolution qu'elles peuvent prendre. Mais la survie est la base en ce qui les concerne.

À l'étage moyen où nous sommes, les émotions vont aider les perceptions à agir sous le contrôle de notre esprit. Les animaux le font très bien et cela me fait toujours penser qu'à ce stade le « dressage » au sens noble du terme obtient des résultats d'une qualité surprenante. Il me vient aussi parfois à l'esprit que de vouloir donner une éducation plus noble pour un homme consiste à sauter un étage que la nature lui propose et dont il refuse par orgueil mal placé de se servir... Mais c'est une idée personnelle qui peut bien sûr se discuter. Il n'empêche, je me demande si nous ne perdons pas beaucoup de bonheur (animal peut-être) à le refuser pour une supériorité qu'il est souvent difficile de défendre devant « la bêtise humaine ». Parfois ? Oui parfois...

¹ A. DAMASIO. Le sentiment même de soi, corps, émotions et conscience. Odile Jacob 2002 ;479 ;p53, 78

Pour le DVD gt, écrivez à : lvergnon@grapsante.org



L'équipe de la rédaction

Rédactrice en chef : Séverine LEUSIE (sleusie@grapsante.org)

Rédacteur-adjoint : Laurent DROUIN

Rédacteurs : David AUBEL, Samir DHOUIB, Bruno GALLET, Aurélie JANNET, Jean-Paul LECHIEN, Béatrice MADERO, Nicole RIBETTE-MILONAS, Régis RIBETTE, Mireille SAN JULLIAN, Gérard TUTOUX, Émilie VATIN, Laurent VERGNON, Marie-Françoise VOGEL.