

Les composantes de l'affectivité

Les affects : sensations, émotions, sentiments

Michel Lemay, Ph.D.

sexologue, éthicien

Rarement nous avons appris au sein de nos familles ou sur les bancs d'école à identifier nos affects, ou même à faire la différence entre une émotion et un sentiment. Pourtant, dès notre naissance, et peut-être même avant, nous ressentons des émotions et des sentiments. Les affects constituent donc une source d'informations précieuses dont on doit tenir compte pour mieux agir ou réagir.

Tout au long de notre vie, nous baignons dans la dimension affective, d'où l'importance non seulement de savoir lire et compter, mais aussi d'identifier ce que nous ressentons et surtout de faire le lien entre nos affects et leurs déclencheurs, les pensées spontanées qui les accompagnent et nos réactions parfois impulsives ou conditionnées.

Mieux comprendre ce qui nous arrive pour mieux agir, c'est développer notre pouvoir d'analyser et d'interpréter ce que nous ressentons afin de prendre la meilleure décision quant à notre réaction. La tête et le cœur sont des alliés, pas des ennemis !

Une *émotion* est un affect intense, temporaire, subi ou spontané, à la fois physique et psychique, comportant toujours une manifestation neurophysiologique : transpiration, rougeur, rythme cardiaque accéléré ou ralenti, etc. Le présent document propose sept émotions de base.

Contrairement aux émotions, les *sentiments* sont des dispositions affectives plutôt stables. Certains sentiments suscitent, inconsciemment ou non, des émotions fortes qui nous bouleversent à un point tel que nous pouvons perdre la maîtrise de nous-mêmes et alors avoir des réactions impulsives. D'autres sentiments suscitent le bien-être et favorisent l'épanouissement, c'est-à-dire le développement d'habiletés pour faire face à nos difficultés et à la vie en général.

Les définitions aident à comprendre notre réalité, mais jamais celle-ci ne se limite ni ne se réduit à une description. Les affects demeurent donc des phénomènes complexes. À preuve, un sentiment comme l'amour peut parfois se révéler étouffant, et l'ennui épanouissant.

Émotions de base

Joie

Allégresse, contentement, gaieté, effervescence, plaisir, satisfaction, volupté, etc.

Tristesse

Bile (faire de la), cafard, chagrin, déception, deuil, *down*, peine, regret, remords, *spleen*, vague à l'âme, etc.

Colère

Agressivité, dépit, emportement, indignation, irascibilité, irritation, rage, etc.

Peur

Crainte, frayeur, frousse, phobie, trac, trouille, etc.

Surprise

Ahurissement, charme, confusion, consternation, ébahissement, émerveillement, enchantement, étonnement, embarras, saisissement, stupéfaction.

Angoisse (liée au passé), **anxiété** (liée au futur)

Affolement, inquiétude, malaise, panique, souci, terreur, tourmente, etc.

Sérénité

Aisance, bonheur, calme, paix, quiétude, tranquillité, etc.

Principaux sentiments étouffants

Désarroi : “Je me sens perdu, confus, désorganisé; je ne sais pas où j'en suis.”

Ennui : “Il n'y a rien d'intéressant dans ma vie. Hier, aujourd'hui, demain, c'est la même vie plate. Je tourne en rond.”

Envie, jalousie : “Je suis jaloux des personnes qui sont riches ou belles, ou qui ont l'air à l'aise, qui gèrent bien leur vie, qui s'occupent de leurs affaires. Dans le fond, je voudrais être comme elles.”

Honte, culpabilité : “Quand quelque chose ne va pas, je pense d'abord que c'est de ma faute et je me sens mal. Devant les autres, je me sens confusément inférieur, coupable, jamais correct, jamais à la hauteur.”

Impuissance, envahissement, dépendance : “Je ne réussis pas à avoir du pouvoir sur moi, sur mon environnement. Souvent je subis ce que les autres décident. Je ne me sens pas bien avec moi-même: je dépends des autres, de l'alcool, de la dope, de la télévision, etc.”

Insignifiance : “Je me vois sans attraits ni valeur, sans signification ni pour moi ni pour les autres. Je ne suis pas grand-chose.”

Malaise : “ Je me sens de trop avec des gens, et seul je ne suis pas bien avec moi-même. Je suis mal dans ma peau, la plupart du temps.

Méfiance, insécurité : “Je me méfie des autres, du nouveau, de l'inconnu, de mes propres perceptions. Je ne fais confiance à personne, surtout pas à la vie. Je dois toujours avoir le contrôle; pas question de m'abandonner.”

Rejet, abandon, trahison : “J'ai beau proposer des choses, être aimable, les autres me disent non. J'ai plein de refus dans ma vie. L'amour ou la confiance tient à un fil.”

Ressentiment : “J'ai de la rancune envers qui m'a fait du tort, injustement ou non. Parfois, je ressens avec colère une déception et une insatisfaction envers une personne qui représentait beaucoup pour moi, de qui j'attendais gros, mais qui n'a pas répondu à toutes mes attentes.”

Solitude, isolement : “Je me sens une personne très seule. Qui me téléphone? Qui pense à moi, me propose quelque chose? Personne!”

Principaux sentiments épanouissants

Aisance, indépendance, liberté : “Généralement je sais que je peux compter sur moi. J’ai de la facilité et du plaisir à vivre avec moi. La compagnie des autres est un ajout à mon bien-être.”

Amour, amitié : “Je porte attention à ressentir l’amour que je donne autant que celui que je reçois, quelle que soit sa forme: sympathie, tendresse, affection, parenté, amitié, conjugalité, solidarité.”

Appartenance : “Avant tout je sens que je m’appartiens, c’est-à-dire que je suis la plupart du temps en contact avec moi, ce qui me permet de ressentir des liens significatifs avec des personnes, des valeurs, des idées, des lieux. Je reconnais leurs apports positifs dans ma vie et demeure fidèle à leurs influences.”

Bonheur, satisfaction, fierté : “La plupart du temps je ressens du plaisir, de la satisfaction, de la fierté pour ce que je suis, ce que je fais, ce que je vis, tout en étant capable de me critiquer et de rire de moi.”

Compétence, pouvoir : “Je me reconnais des habiletés et des capacités pour agir sur moi et sur mon environnement, pour affronter une difficulté, pour réaliser un projet. Quand j’associe énergie et créativité, j’améliore ma vie, je trouve des réponses épanouissantes à mes attentes.”

Confiance, sécurité : “La plupart du temps j’ai confiance en moi, c’est-à-dire que je me fie à mes capacités de ressentir, de réfléchir, de juger, d’agir. J’ai confiance en une autre personne quand j’ai évalué positivement ses compétences et son honnêteté à mon égard. Quand je me sens en sécurité, que je fais confiance à mes intuitions, je suis capable d’abandon.”

Curiosité : “J’aime explorer le nouveau, m’ouvrir à l’inconnu. Mon intérêt s’en trouve la plupart du temps satisfait et même stimulé.”

Responsabilité: “À force de prendre mes responsabilités, j’augmente ma capacité à prendre des décisions de façon autonome. J’apprends à identifier davantage ce que je désire et à assumer les conséquences de mes choix.”

Signifiante : “Je me sens significatif, utile, important, ressourçant pour moi-même et aussi pour d’autres.”

Sensations

Les *sensations* sont des impressions physiologiques, simples et immédiates, perçues par l'intermédiaire des sens (toucher, vue, ouïe, goûter, odorat) : sensation de chaud, de froid, de doux, de rude, etc.

Goût : sucré, salé, dur, mou, aigre, doux, fade, fort, chaud, froid, sec, humide, croquant, etc.

Odorat : parfumé, âcre, aigre, inodore, etc.

Ouïe : aigu, sourd, rythmé, chaotique, etc.

Toucher : chaud, froid, dur, mou, rugueux, lisse, lourd, léger, sec, humide, etc.

Vue : lumineux, sombre, mat, brillant, coloré, terne, incolore, transparent, opaque, etc.

*
**

Impressions

Les *impressions* sont des jugements rapides et non fondés. Exemple : *J'ai l'impression qu'on m'aime bien quand on m'appelle par mon prénom.*

Identification des affects

Date:

Émotions

Joie	Tristesse	Peur	Colère
Surprise	Angoisse, anxiété	Sérénité	

Éléments déclencheurs

Pensées spontanées ou irrationnelles, croyances

Réactions

Sentiments étouffants

Ennui	Honte, culpabilité	Insignifiante	Méfiance, insécurité
Envie, jalousie	Impuissance, envahissement, dépendance		Rejet, abandon
Ressentiment	Solitude, isolement	Malaise	Désarroi

Éléments déclencheurs

Pensées spontanées ou irrationnelles, croyances

Réactions

Sentiments épanouissants

Aisance, indépendance, liberté	Confiance, sécurité	Signifiante
Curiosité	Compétence, pouvoir	Amour, amitié
Appartenance	Bonheur, satisfaction, fierté	Responsabilité

Éléments déclencheurs

Pensées spontanées ou irrationnelles, croyances

Réactions

Caractéristiques de personnes dépendantes

Michel Lemay, Ph.D.
sexologue, éthicien

Généralement une personne alcoolique ou toxicomane possède plusieurs des caractéristiques suivantes. Ces traits peuvent aussi décrire les personnes ayant une dépendance à la sexualité, à l'amour, à la bouffe, etc.

1. Suprématie de l'instant présent.
2. Grande impulsivité, peu de réflexion sur son vécu ou avant d'agir.
3. Intolérance à la frustration.
4. Recherche du plaisir immédiat ; valorisation du plaisir qui gèle.
5. Vision de la liberté comme absence de contraintes, et non comme non choix d'un bien-être épanouissant.
6. Sentiment de culpabilité (*je me tape sur la tête*) plus fort que sentiment de responsabilité (*je me prends en main pour que ça ne se reproduise plus*)
7. Peurs viscérales de déplaire, d'être jugé négativement, d'être abandonné ou rejeté, peurs de décevoir, de perdre, de rompre, de se retrouver seul, de s'explorer, de souffrir, peurs du nouveau, de l'inconnu, de l'échec, etc.
8. Fonctionnement psychique égocentrique (*le monde vu et compris de mon seul point de vue*), et non fonctionnement intersubjectif (*je réfléchis avec l'autre pour une meilleure vision*).
9. Tendance à l'attribution externe (*c'est à cause de l'autre, des éléments extérieurs à moi*).
10. Perception, interprétation, jugement en mode de clivage (tout ou rien, blanc ou noir).
11. Inhabileté à cultiver intimement des relations interpersonnelles.
12. Fuite de l'intimité.
13. Pauvreté des sources de plaisir nourrissant ; peu de valeurs épanouissantes.
14. Isolement et solitude.
15. Peu de contact réfléchi avec ses affects (émotions, sentiments).
16. Confiance en soi instable.
17. Image de soi négative.
18. Malaise à se retrouver seul et à être, en toute simplicité, bien avec soi-même.
19. Grande difficulté à se reconnaître, à se valoriser, à s'aimer avec nuance.
20. Méconnaissance de ses besoins fondamentaux, surtout psycho-socio-affectifs.
21. Confusion entre besoin (manque) et désir (*réponse que je lui donne, impulsive ou réfléchie*).
22. Dynamique interpersonnelle : instrumentale ou stratégique plutôt que communicationnelle.