



Qu'est-ce qu'une émotion ?

Ce texte est un extrait d'un document plus complet qui peut être obtenu sur demande :
contact.cierna@taclausanne.ch

Qu'est-ce qu'une émotion ?

En juin 2011, j'ai répondu à un appel à projet de la Manufacture (HETSR - Haute École de Théâtre de Suisse Romande) qui proposait de financer une recherche théâtrale qui incluait un-e scientifique.

C'était l'époque où je m'intéressais à la théorie du chaos et cherchais à modéliser "un acte théâtral créatif". Il en a résulté le modèle du "Rubik's Cube": une représentation graphique des principaux "ingrédients" qui entrent dans la composition d'un acte théâtral et leurs interactions respectives; les six faces représentant chacune une des dimensions de l'être, impliquées dans le travail théâtral et dont il faut acquérir la "maîtrise". Le mot "maîtrise" renvoie ici à l'idée d'être capable d'utiliser un outil avec dextérité.

[Pour les personnes intéressées l'illustration du Rubik's Cube 2011/Inez Cierny, avec un commentaire complet, peut être obtenue sur demande: info@taclausanne.ch]



Ma conviction mainte fois vérifiée par le travail pratique était à l'époque comme encore aujourd'hui, que le travail de l'acteur est avant tout un travail d'alignement entre sa pensée, ses émotions et ses sensations physiques. En d'autres mots, je considère la congruence entre la pensée et le corps comme la condition sine qua non pour une "action organique et libre sur scène", qui est une expression synonyme pour moi d'un "jeu vibrant et touchant".

Les émotions sont au cœur de ce processus.

Dans le cadre de l'appel à projet, je me suis mise à la recherche d'un-e scientifique qui serait intéressé-e à creuser cette problématique. J'ai trouvé le Prof. Didier Grandjean travaillant entre autres, au Centre interfacultaire en sciences affectives de Genève, qui a accepté de collaborer avec moi à une recherche sur le rôle et l'influence des émotions dans un acte théâtral créatif car les hypothèses que je lui ai présentées lui étaient familières. Ensemble, nous avons repris mes hypothèses et les avons passées au crible de la psychologie cognitive. . [Les personnes intéressées par la descriptions de ces hypothèses, peuvent obtenir le document sur demande: info@taclausanne.ch]

Grâce au Prof. Didier Grandjean, j'ai découvert l'approche « multicomponentielle" du processus émotionnel, qui est un modèle qui tente de saisir le processus émotionnel dans sa complexité et sa dynamique, comme j'essayais de le faire avec le "Rubik's cube" et qui, en plus, ancre, de façon rigoureuse, et étayée par les neurosciences, l'émotionnel dans le physique.

Nous pourrions prendre les composantes les unes après les autres, telles qu'elles apparaissent dans le tableau récapitulatif ci-dessous et découvrir à quel point ce modèle est pertinent pour expliquer en quoi consiste le travail de l'acteur qui vit de réelles émotions sur le plateau. [Les personnes intéressées par l'explication détaillée peuvent demander le document : info@taclausanne.ch]

Considérons la cinquième composante, celle du "sentiment subjectif".

Traité de psychologie des émotions

Sous la direction de David Sander et Klaus R. Scherer Dunod, Paris, 2009, p.44 . **Le Modèle des Processus Composants**

FONCTIONS	COMPOSANTES	SOUS-SYSTEMES ORGANIQUES	EXEMPLES
Evaluations d'événements et de stimulus	cognitive	Traitement de l'information par le <i>Système Nerveux Central (SNC)</i>	Je suis capable de faire face ... Stimulus agréable, désagréable
Système de régulation	périphérique efférente	Support SNC, SN-Endocrinien, SN-Autonome	Rougir de honte, cœur qui s'accélère
Préparation et direction de l'action	motivationnelle	Exécutif (<i>SNC</i>)	Préparation à la fuite devant un danger, préparation de s'approcher d'un ami
Communication des réactions et des intensions comportementales	expressive motrice	Action (<i>SN-Somatique</i>)	Sourire de plaisir, froncer les sourcils ...
Contrôle et interactions états internes-environnement	du sentiment subjectif	Moniteur (<i>SNC</i>)	Se sentir heureux, honteux, en colère ...

« ... L'analyse théorique présentée ici conceptualise donc l'émotion comme un processus continu d'évaluation ou « appraisal » et suggère que les sous-systèmes organiques fonctionnellement définis, les composantes de l'émotion, sont inter-reliés de manière dynamique et récursive. **Ainsi un changement dans une des composantes peut conduire directement à un changement dans les autres composantes.** » (C'est moi qui souligne)

Composante du sentiment subjectif : « interactions entre les états internes et l'environnement comme se sentir "heureux", "honteux", en "colère" etc. », intervention du système nerveux central (SNC). Nous sommes dans la dimension cognitive et non sensori-motrice. C'est le stade où je peux nommer, labelliser tout ce qui est en train de se passer au niveau physiologique avec

un mot qui désigne l'émotion que je vis. Ce mot est donc en même temps un concept compréhensible par un tiers. La verbalisation de l'émotion la porte à la conscience de celui qui la vit et permet de la communiquer, on parle alors de "sentiment"¹.

Communément, il y a dans la compréhension de ce qu'est une émotion, une identification de celle-ci "au sentiment subjectif". J'espère avoir illustré à quel point ce raccourci est réducteur et prive le travail théâtral d'outils opérationnels.

La méthode des 4 Piliers est innovante en ce qu'elle enseigne aux acteurs-trices à utiliser les cinq composantes du processus émotionnel, en conscience. Elle trouve dans le modèle componentiel l'outil théorique le plus proche de ce qui se passe réellement sur le plateau, pendant le travail théâtral, quand l'acteur-trice vit de réelles « émotions ».

La méthode enseigne à déclencher le processus émotionnel dans sa dynamique complète qui comprend toutes les dimensions citées, car le déclenchement d'une émotion est "(...) *un processus continu d'évaluation ou « appraisal » et suggère que les sous-systèmes organiques fonctionnellement définis, les composantes de l'émotion, sont inter-reliés de manière dynamique et récursive. Ainsi un changement dans une des composantes peut conduire directement à un changement dans les autres composantes.* »² (c'est moi qui souligne).

Le point de vue défendu ici est que quand ce processus est vécu par l'acteur-trice sur scène, pendant une représentation, elle ouvre au spectateur qui est empathique, qui aime se mettre à la place de l'acteur-trice, la possibilité de lui aussi vivre de réelles émotions³.

Le spectacle de théâtre cesse alors d'être une "représentation" pour devenir une expérience particulière désignée dans la tradition philosophique par les termes d' "expérience esthétique".

¹ Antonio R. Damasio, 2003, *Spinoza avait Raison, Joie et Tristesse le Cerveau des Emotions*, trad. Jean-Luc Fidel,

² Sous la direction de David Sander et Klaus R. Scherer, 2009, *Traité de psychologie des émotions*, Dunod, Paris, p. 44.

³ Emotions, qui, on l'aura compris, n'ont rien à voir avec ce qui communément est désigné par "sentiments". Le théâtre dont il est question ici n'est en ce sens pas "psychologique", la seule psychologie à laquelle nous faisons ici référence est une science expérimentale.

Bibliographie

Nom, F. (Date). Dolor Sit Amet. *Lorem Ipsum*, 1 - 10.

Last Name, F. (Date). *Lorem Ipsum Dolor Sit Amet*. City: Publisher.

Last Name, F. (Date). Lorem Ipsum Dolor Sit Amet. *Duis sed elit ante*, pp. 10-20.