

6 modes universels de communication

Les émotions sont omniprésentes dans notre quotidien. Plus destinée à être vue qu'à être ressentie, leur expression est, loin devant le langage, le premier mode de communication. Elles sont également indispensables à l'élaboration de la pensée et du comportement ; une personne qui en serait totalement dépourvue ne pourrait mener la moindre vie sociale.

Les émotions et leur expression ont été programmées dans le cerveau humain par l'évolution.

Une émotion forte naît dans la profondeur du cerveau, puis elle est tempérée ou filtrée surtout par les lobes frontaux. Globalement, la partie gauche du cerveau est spécialisée dans la joie et les émotions positives, la partie droite dans la tristesse et les émotions négatives (peur, dégoût). La stimulation de zones cérébrales, spécifiques à chaque émotion, agit par l'intermédiaire de neuromédiateurs (adrénaline, sérotonine, endorphines) ou d'hormones (cortisol, androgènes).

Des manifestations complexes

L'expression d'une émotion est universelle. Elle ne dépend ni de la race ni de la culture : un sourire ou un froncement de sourcils ont la même signification partout dans le monde.

L'émotion déclenche principalement :

- des mimiques du visage qui jouent un rôle majeur dans la communication, y compris chez le nourrisson qui exprime parfaitement ses émotions par ce seul moyen .
- une rougeur ou une pâleur du visage.
- des rires, des larmes.
- une modification de la voix.
- une attitude de combat, de fuite ou de soumission.
- une modification des rythmes respiratoire et cardiaque.
- une salivation ou une bouche sèche.
- une dilatation ou un resserrement des pupilles.
- le redressement des poils.

Émotions primaires

Les psychologues reconnaissent six émotions primaires, dont la variété de mélanges est infinie et vient se greffer sur le caractère ou la personnalité de chacun.

La peur

La peur met le corps en alerte maximale, prêt à fuir. Elle fait relever les sourcils, soulever les paupières supérieures en découvrant le blanc des yeux et en plissant le front, ouvrir la bouche et relever les lèvres, couler la sueur sur le front ou les mains. Le cœur et la respiration courte s'accélèrent, le corps s'immobilise, le tonus musculaire augmente, la bouche est sèche, la peau pâlit car le sang qu'elle contient est détourné vers les muscles

La colère

La colère met le corps en état d'agression. Les sourcils sont tirés vers le bas, provoquant des rides verticales au-dessus du nez, les yeux mi-clos semblent furieux, le visage devient rouge. La bouche reste fermée ou entrouverte, mais les lèvres retroussées découvrent les dents comme un animal prêt à mordre. Le cœur et la respiration ample s'accroissent, le corps ramassé sur lui-même par des muscles tendus semble prêt à bondir.

Le dégoût

Le dégoût s'exprime par des yeux fermés, les sourcils tombants, de gros plis sur le front et au dessus du nez, des pommettes et des joues bombées. Les lèvres pincées peuvent laisser sortir le bout de la langue. La paume des mains se tourne vers l'avant, comme pour repousser un objet. Une sensation de nausée est possible.

La tristesse

Paupières baissées, les yeux rougis brillent ou larmoient. Seul l'angle interne des sourcils se soulève, alors que les coins de la bouche pointent vers le bas. Le cœur ralentit, la respiration est ample et lente, entrecoupée de profonds soupirs et de petites inspirations très superficielles. Le corps plutôt immobile semble replié sur lui-même, le tonus musculaire est faible.

La joie

Un large sourire éclaire le visage et la lèvre supérieure retroussée découvre les dents du haut, sauf quand le rire ouvre grand la bouche et laisse voir toute la dentition. Les yeux mi-clos sont soulignés par des rides de la patte d'oie à leur angle externe et des poches sous la paupière inférieure. Les joues sont bombées par la contraction des muscles peauciers. La respiration est lente et ample, entrecoupée de petites pauses, le rythme cardiaque est souvent accéléré.

La surprise

Les deux paupières grandes ouvertes laissent voir une large zone du blanc des yeux écarquillés. La bouche est entrouverte par la contraction des joues et le retournement de la lèvre supérieure, mais l'aspect est plus proche d'un sourire forcé que de l'expression de la peur. Après une brève accélération, le cœur ralentit rapidement alors que la respiration est brièvement bloquée en inspiration.

Simuler et dissimuler

Certaines émotions peuvent être dissimulées sous le contrôle du lobe frontal du cerveau. Ne pas montrer sa peur ou sa colère, un exercice impossible chez le jeune enfant, est une manière de faire face à un danger en émettant vers l'autre un message de force.

À l'inverse, l'art des comédiens est de recréer l'expression d'une émotion aussi bien sur le visage que par l'attitude corporelle. L'un des moyens d'y parvenir est de retrouver en soi des situations qui reproduisent la situation émotionnelle recherchée.