

La raison et l'émotion : Partenaires ou Adversaires

Issus de 5 à 10000 reproducteurs de la préhistoire, l'être humain d'où qu'il vienne agit entre raison et émotion

1/ Emotion :

L'émotion est un trouble souvent causé par la surprise. Parfois on imagine que l'on va être ému par une situation ce qui amplifie la déstabilisation agréable ou désagréable comme une grosse peur ou une grande joie. Cette agitation qu'est l'émotion est un désordre organique. Comment cela fonctionne-t-il ? En fait, il y a émotion lorsqu'il y a une incapacité à s'adapter à la situation. L'émotion désorganise les synthèses mentales. Pour s'adapter le temps et la force sont nécessaires. On dit d'ailleurs : laissez-moi reprendre mes esprits. Si nous essayons de décomposer les étapes de l'émotion. J'y vois tout d'abord la perception du déclencheur qui est par exemple un bruit, une petite phrase, un touché agréable ou désagréable. Cette perception arrive par les sens. Ensuite vient une tentative d'analyse de la situation. Le déclencheur a une signification une valeur qui est en prise directe avec l'expérience du receveur. Arrive ensuite l'expression corporelle. Cela peut se manifester par le rire, les pleurs, la fuite, la paralysie ou encore une bonne montée d'adrénaline. L'émotion, cette dépense nerveuse, peut conduire à l'épuisement. Ce n'est pas par hasard que l'on dit « Mourir de rire » sans parler des accidents cardiaques. En fait l'émotion est le composé humain dans sa globalité physiologique (le corps) et psychologique (l'esprit). L'émotion n'est pas sans valeur, elle permet une communication immédiate en dehors de toute relation intellectuelle. Maîtriser son comportement sous le coup de l'émotion est très difficile. D'ailleurs l'émotion est utilisée rituellement dans certaines sociétés dites primitives ou dans les rassemblements religieux. Elle donne de la force aux réalisations et aux transports collectifs. Dans une foule bien chauffée l'émotion se propage souvent par contagion plus que par sympathie. J'ai moi même enfant été très émue lorsque, dans les manifestations du PC, je devais agiter le portrait de Mao et celui de Staline. Mise à part la facile manipulation des jeunes, il y a aussi l'effet du groupe. Les émotions sont à considérer comme un système d'alerte. Elles font parties du fonctionnement de notre cortex préfrontal. Nos neurones mémoire permettent de nous remémorer ce que nous avons vécu et ce que les autres ont vécu. Il faut constater qu'on se souvient mal sans une charge émotionnelle. L'émotion est une des préoccupations des neurosciences. Car notre comportement dépend de nos émotions et le contrôle social des émotions posent vite un problème d'éthique. Il est difficile de jauger où commence la souffrance morale et le moment où elle devient insupportable pour vivre en société ce qui est le lot de chaque être humain. La pharmacologie moderne propose toutes sortes de cocktail neuropsychoaméliorant ! SSRIS pour baisser la violence, les anti androgènes pour les déséquilibrés sexuels et toute autre médecine pour calmer le comportement des jeunes ou encore améliorer les performances. Que penser d'un bien être chimiquement induit. C'est le soma du meilleur des mondes !

Certaines réactions sont purement émotionnelles d'autres toutes dans la raison. On peut fuir sans être effrayé par une décision réfléchie. Mais dans la plupart des situations émotion et raison sont liés

2/ Raison

La raison distingue l'homme de l'animal. Avec sa raison l'humain connaît juge et détermine sa conduite. Il a la faculté d'agir, de juger par raisonnement et non par simples évocations associatives ou par instinct. Notre cerveau a besoin de classer, de créer des catégories, de s'appuyer sur son histoire, sur son environnement, son éducation etc.. Prendre une décision c'est peser le pour et le contre en fonction des conséquences et son éthique personnelle. L'esprit s'appuie sur certains principes qu'il juge évidents et incontestables. Pour un humaniste il s'agit de rechercher ce qui est conforme au droit à la justice et au devoir et pour un citoyen français ce qui est conforme aux valeurs de la République. La raison, c'est la possibilité de comprendre et de là découlent par exemple les sciences, la morale et l'analyse des relations humaines. L'approche scientifique des fonctions cognitives modifie la vision de notre comportement raisonné.

L'imagerie cérébrale deviendra-t-elle un moyen ultime de lire au fond de chacun d'entre nous. On sait que l'expression « Perdre la raison signifie tenir des propos absurdes ou agir sans logique ». Sans aller jusqu'à l'extrême, est-ce que perdre la raison à savoir faire des erreurs de jugement ne permet pas de progresser pour affronter d'autres situations ?

La raison est l'intelligence élémentaire avec la capacité d'association des idées. Car sentir sous le coup de l'émotion ne signifie pas analyser et connaître avec son esprit.

Cette faculté de raisonner permet à l'homme de distinguer ce qui est pour lui le vrai du faux, le bien du mal, et de déterminer ensuite sa conduite C'est aussi l'explication d'un fait. Il y a la raison pure et la raison pratique. L'intelligence commence par une faculté d'analyse et de création devant une situation donnée et la fabrication d'outils personnels réutilisables. (le culte de la raison des Hébertistes 1793/1794).

3/ L'interaction de l'émotion et de la raison (Harmonie et Ethique)

Ce qui fait notre réactivité c'est l'interaction de nos émotions. Ce système d'alerte et notre raison siège dans notre cortex préfrontal et permet la résolution des problèmes. L'un ou l'autre prenant le dessus selon la situation et notre état psychologique du moment. Pour moi, Emotion et Raison sont partenaires. C'est l'équilibre de notre personnalité, un travail de toute une vie pour aller vers l'harmonie. Cet équilibre est bien vite remis en question si la situation est trop nouvelle.

J'aimerais aborder un autre aspect de la modification de nos comportements. L'arrivée de médicaments à l'excès m'inquiète. Je prendrai quelques chiffres trouvés dans le livre de Hervé Chneiweiss «Neurosciences et Neuroéthique: des cerveaux libres et heureux » : 2,5 millions d'enfants américains soit 4,7% de la population d'âge scolaire sont traités pour leur impulsivité, leur

hyperactivité leur inattention à savoir le syndrome de Thada. (Ritaline). Les antidépresseurs sont actuellement au 3e rang mondial des ventes de médicaments. Les produits dopants contraires à l'éthique médicale sont bien utilisés dans le monde politique sportif le milieu des affaires ou des étudiants (amphétamines et dérivés).

Voici un exemple qui m'a bousculée. Thomas Murray (Centre de recherche éthique le Hastings Center USA) fut l'un des conférenciers d'un colloque sur l'amélioration des performances et la neurobiologie. Après avoir présenté son sujet, ce chercheur parla des progrès thérapeutiques et du soulagement des souffrances dues à l'émotion. Puis il s'appuya sur un exemple concret en livrant au public sa terrible expérience. Cinq ans plus tôt sa femme et lui avaient refusé un traitement médical pour soulager leur désespoir. Ils venaient de vivre un drame l'assassinat de leur fille par son compagnon. « Atténuer sa souffrance et sa mémoire leur avait semblé un nouveau crime contre leur fille, contre l'image vivante qu'ils gardaient chaque jour en eux, allant jusqu'à un atteinte impardonnable à sa capacité même à être heureux ensemble avec leurs autres enfants ». La douleur même la plus cruelle est aussi une composante d'une vie heureuse. L'homme n'est d'abord rien et sera tel qu'il se sera fait mais cela pose le problème de la responsabilité humaine et de l'existence d'une forme particulière que l'on appelle la nature humaine (p 101). Je terminerai avec une phrase du chanteur A.Cohen « Il y a une fêlure en chacun d'entre nous mais c'est de là que vient la lumière ».

Même s'il nous faut raison garder, elle plaide en faveur de notre devoir d'accepter nos émotions si douloureuses soient-elles.

Françoise Meaudre de Sugny