

Le cerveau émotionnel

« La capacité d'exprimer et de ressentir des émotions est indispensable à la mise en œuvre des comportements rationnels ». Antonio R. Damasio

Contrairement à l'image véhiculée par la culture populaire, la littérature et la poésie, le siège des émotions n'est pas le cœur, mais le cerveau ! Et cette découverte tardive est révolutionnaire ... En effet, l'étude des émotions a longtemps été négligée par les scientifiques.

Et pour cause, les émotions, étaient considérées comme mystérieuses et négatives. Elles empêchaient l'homme d'accéder à la raison et le ramenaient à son état animal, pulsionnel. Grandes rivales des idées, les émotions n'avaient pas le privilège d'être propres à l'homme, mais communes à tous les êtres vivants, et donc perçues avec un certain mépris.

Or les avancées spectaculaires des neurosciences, grâce à l'imagerie cérébrale, de plus en plus précise, ont permis de mettre en évidence que le cerveau est bel et bien le lieu et la source de nos émotions.

Le système limbique : le chef d'orchestre de nos émotions

On sait désormais que le cerveau comporte 4 lobes :

Le lobe pariétal traite les informations sensorielles.

Le lobe temporal permet la compréhension du langage oral et la formation des souvenirs.

Le lobe frontal est lié au raisonnement et à la planification.

Et enfin, **le lobe occipital** décode les informations visuelles.

Il existe une cinquième zone au centre, et moins visible, mais tout aussi capitale : le système limbique. C'est le plus impliqué dans la perception, le traitement et la production des émotions : c'est le chef d'orchestre de nos émotions ..

Sans émotions, pas de mémoire !

Les émotions sont donc créées par notre cerveau, mais plus que cela, elles peuvent influencer et affecter nos capacités cognitives !.

Les neurosciences ont mis à jour le rôle clé des émotions dans l'encodage et la consolidation des informations – la fabrication des souvenirs – et la récupération des informations – l'accès à la mémoire. Ces deux composantes – émotions et souvenirs – se forment dans les mêmes parties du cerveau et sont intrinsèquement liées.

La mémoire autobiographique est indissociable de nos émotions : nous nous souvenons des événements qui nous ont affectés – positivement ou négativement – et oublions ceux auxquels nous n'avons pas attribué de valeur affective particulière.

A retenir

Les émotions se forment dans le cerveau

Le cinquième lobe

Les émotions influencent notre mémoire