

Émotions

« Dans les années 1970, le célèbre psychologue Paul Ekman a identifié six « émotions de base » (...) : bonheur, tristesse, colère, dégoût, peur et surprise. (Parfois, le mépris y est également ajouté.) Plus récemment, Ekman et d'autres chercheurs ont augmenté le nombre jusqu'à 27, ajoutant des émotions telles que l'appréciation esthétique, la douleur empathique, la nostalgie et la maladresse. (...). « À cela s'ajouteraient les « émotions construites », théorie introduite en 2006 par Lisa Feldman Barrett, neuroscientifique et psychologue à la Northeastern University, qui soutient que les émotions ne sont pas que des entités biologiques.

Tous les registres de fiction, toutes les couleurs et genres de récits sont possibles si on place une émotion / un sentiment au centre de sa nouvelle, puisqu'il s'agit en général de situations de vie induites. Dans cette proposition basée sur des mots étrangers qui définissent des notions que nous ne savons pas nommer en français, il y a dans la liste ci-dessous des émotions connues de toutes et tous que nous ne savons donc pas intituler non plus (elles sont ici pour beaucoup du registre introspectif : vanité, orgueil, honte, gêne...). Mais, n'est-ce pas une des buts de l'écriture littéraire que de définir ou de mettre en scène ce qui n'est, justement, n'est pas frontalement dit, mais universellement partagé ?

Alors à nous ! Choisissons une émotion et imaginons une situation ou puisons dans une expérience vécue. L'action principale sera écrite au présent à la première personne. Par moments et de manière brève, le point de vue sera celui d'un personnage présent dans votre scène, exprimé à la troisième personne.

Creditphoria

Le regret maladif, mêlé au plaisir, au déni, à l'illusion et à la manie, d'entrer dans un magasin où vous n'avez pas votre place et d'acheter quelque chose que vous ne pouvez pas vous permettre.

Itchy Teeth – « Démangeaisons des dents »

L'envie irrépressible d'exploser sa propre vie en faisant quelque chose qui ne peut pas être facilement défait, comme se marier, déménager, tomber enceinte, commencer une bagarre. Moindre démangeaison de dents : un une coupe de cheveux spectaculaire, un travail différent, un grand tatouage. [NB de Francis, à partir de recherches sur le sens de cet idiomatisme : « Itchy Teeth » est une expression idiomatique qui n'a pas de traduction littérale en français. Elle décrit une sensation d'agitation, d'impatience ou d'insatisfaction intense, souvent liée à une envie de changer ou de faire quelque chose de radical dans sa vie. L'expression fait référence à la sensation de démangeaisons ou de picots ressentis dans les dents lorsque quelque chose ne va pas et qu'on ressent le besoin de faire un changement significatif pour soulager cette sensation — une pulsion symbolique de mordre, en fait. Cela peut inclure des actions drastiques comme se marier, déménager, changer de carrière ou tout autre choix qui ne peut pas être automatiquement annulé. Les exemples donnés plus haut par l'auteur soulignent des actions moins extrêmes, mais qui témoignent toujours d'un désir de bouleversement ou de renouveau.]

Mensonge grotesque

Le sentiment déconcertant de se retrouver engagé dans un mensonge ridicule et terrifiant de complexité, généralement – mais pas exclusivement – pour éviter une invitation sociale non désirée. Précisions de l'auteur, Joanna Kavenna : « Il existe également une expérience associée qui est la réalisation douloureuse que vous venez d'être le destinataire de cette variété de mensonge grotesque. »

Proposition empruntée à Francis Mizio – Atelier d'écriture de fictions

[Extrait de livre] *Des mots à l'expression des émotions*

Les mots oraux sont donc des formes articulatoires, acoustiques et significatives, liées au contexte des pratiques sociales et culturelles. Si les mots se disent par la pratique gestuelle du corps, ils expriment aussi un état de notre corps. Selon Merleau-Ponty (1993), la parole, la réalisation physique des mots, participerait à la signification des mots. Le sens des mots est impacté par notre état physique (manque de souffle), émotif (la voix coupée sous l'émotion, changement de ton sous l'effet de la joie ou de la colère). L'apprentissage des mots et de leurs productions concerne donc aussi nos émotions.

Une chose est d'être en colère (émotion), autre chose est de dire « je suis en colère » (sentiment) ; la mise en mots instaure une distance qui est illustrée ici par la distinction entre une émotion, immédiate, impulsive et un sentiment, ressenti et distancié. La mise en mots est donc une prise de distance par rapport à l'objet, au contexte, à la personne. La situation où nous disons à la suite d'une lecture « c'est exactement cela que je pensais, mais je n'arrivais pas à l'exprimer » rend compte de cette capacité des mots : ils apportent non seulement le fait de désigner un objet/un contexte mais aussi le fait de distancier. Apprendre une poésie ou un chant, c'est donné à entendre et à voir cette poésie ou ce chant à travers notre témoignage ; comment nous avons montré que nous aimions cette poésie ou ce chant. C'est une démarche d'empathie avec son flux d'émotions qui entraîne les enfants dans l'appropriation d'une langue parlée. Ceci est pertinent car nous savons aujourd'hui que la désignation des émotions n'est pas universelle et dépend de pratiques sociales partagées : le lexique est un lien entre pratiques langagières et pratiques culturelles.

Apprendre les termes désignant les émotions nécessite la pratique de ces émotions. Un exemple en langue française : la mort. Dans nos sociétés urbaines, la mort et les émotions autour de la mort sont mises de côté, comme si mourir n'était pas naturel. Comment parler de la mort à un enfant ? En commençant par une situation comme la mort de son poisson rouge, et des émotions autour de cette mort dans ce contexte-là. Apprendre sans la pratique des émotions est une tentative abstraite.

In Véronique Rey et Christina Romain, *Corps, gestes et paroles pour entrer dans la langue*, (link is external) Temps d'arrêt, yapaka, PP34-35, mars 2024

<https://www.yapaka.be/page/extrait-de-livre-des-mots-a-l-expression-des-emotions>