



## Compte rendu d'étape du groupe "Plaisir" Janvier 2004 - Appel à contribution

Les 12 et 13 janvier 2003 un groupe d'une douzaine d'adhérents de l'AEEPS se réunissait au siège social de l'association pour mettre en chantier l'étude d'une thématique jamais travaillée explicitement à propos de l'EPS : le plaisir (Hyper eps n° 222, p10-16). Les 24 et 25 janvier 2004, comme convenu, une nouvelle réunion à Cournon d'Auvergne (1) permettait de poursuivre de vive-voix le travail entrepris.

Entre ces deux week-ends que s'est-il passé et quelles sont aujourd'hui les perspectives ?

Je rappelle les grandes lignes du projet :

- s'intéresser autrement qu'avec le sens commun à ce qui semble être une spécificité de l'EPS : les émotions, sentiments, sensations c'est-à-dire les affects intégrés à l'action, en un mot le plaisir-déplaisir. Cognitivismes, évaluations, PPO, etc. ont pesé sur l'EPS et débouché sur une didactique éloignée des aspects de « pleine vie » auxquels étaient attachés de nombreux enseignants d'EPS. Une didactique « chaude » semblait digne d'intérêt et mobilisatrice.
- travailler au plus près possible des problèmes rencontrés dans l'enseignement et notamment celui de l'EPS pour élaborer des solutions ne provenant pas seulement de l'empirie mais aussi des données scientifiques actuelles même si force est de constater que les enseignants d'EPS sont volontiers empirio-criticistes
- utiliser systématiquement Internet pour échanger tant à l'intérieur du groupe qu'avec les autres collègues
- créer un lien permanent sur le thème choisi entre chercheurs-STAPS, formateurs-IUFM et enseignants en poste dans les établissements du second degré
- afficher régulièrement dans "HYPER" l'avancement du travail afin que d'autres adhérents puissent à tout moment venir partager curiosités et réflexions.

L'activité du groupe plaisir apparaît dans les n° de Hyper de mars et octobre 2003. Des premiers articles, il ressort que la principale difficulté à surmonter est de passer d'une utilisation banale du terme plaisir à une compréhension clairement définie d'un point de vue théorique. Les processus auxquels nous voulons nous intéresser sont analysés dans divers champs disciplinaires : neurobiologie, psychologie et philosophie notamment. La bibliographie établie par Luc Ria ci-après est tout à fait éclairante à ce sujet. Donc à la polysémie du terme s'ajoute une

« multiréférencialité » d'approche difficile à maîtriser. De plus dans un même champ disciplinaire peuvent apparaître des références théoriques éloignées (théorie cognitive et théorie dynamique au sein même de la psychologie par exemple). Le plaisir en EPS peut s'étudier dans le cadre de plusieurs paradigmes.

Les textes qui suivent cette présentation (Nelly Lacince, Luc Ria, Didier Delignières) s'inscrivent dans ce souci premier d'éclaircissement.

Et nous voyons bien que la question méthodologique va être centrale pour produire quelques connaissances utiles dans la mise en œuvre concrète d'un enseignement de l'EPS, UNSS comprise. Comme les connaissances biologiques sur les filières énergétiques ne peuvent se traduire en cours d'EPS par des mesures comme en laboratoire (masques, électrodes, etc.) sur chaque élève, nos approfondissements à propos du plaisir doivent se traduire par des procédures d'observation-enquête compatibles avec les exigences matérielles, temporelles, motivationnelles d'une situation ordinaire d'enseignement. C'est pour cela qu'aujourd'hui l'étude du plaisir en EPS se résume à deux questions essentielles : quel paradigme ? Quelle méthodologie de recueil de données ?

Aussi invitons-nous tous les collègues intéressés ou voulant tout simplement nous aider ponctuellement à répondre à la question suivante :

« - Durant vos cours d'EPS, certains de vos élèves ont -selon vous- ressenti du plaisir. Quelles traces (signes, indices, etc.) en avez-vous relevées ? »

Tu peux répondre en quelques mots, en style télégraphique, poser la question à des collègues, des stagiaires, etc. Je sais que tu es très pris mais tu peux y penser en voiture ou lorsque tu as un moment de libre. Merci de ce que tu pourras faire.

**Vous devez envoyer vos réponses-contributions à guy.haye@wanadoo.fr ou à Guy Haye, 76 rue de St-Priest, Bât G, 34090-Montpellier avant le 31 mars 2004.**



Ces apports permettront de construire un questionnaire qui sera diffusé systématiquement dans le "HYPER" de juin 2004 pour déboucher sur un traitement statistique c'est-à-dire une analyse quantitative.

Enfin, pour rendre compte complètement des travaux du week-end des 24 et 25 janvier dernier, il est à mentionner que tous les présents se sont déclarés prêts à organiser un colloque et contribuer à la production d'un ouvrage en 2005-2006. Contrairement à ce que l'on peut lire dans certains textes officiels des programmes EPS, il n'y a pas que le plaisir immédiat (des élèves), il peut être aussi différé et planifié... ■

(1) Merci encore à nos amis de la Régionale de Clermont-Ferrand qui ont accueilli dans leurs domiciles tous les membres du groupe « plaisir » avec un état d'esprit totalement en phase avec le thème étudié.

## Groupe Aeeps Plaisir

**Le plaisir !****Sensations,  
perceptions,  
émotions,  
sentiments ?**

● par Nelly Lacince  
UFRSTAPS Montpellier

Nous proposons une approche qui vise à renseigner sur la manière dont un individu construit une sensation de plaisir. Selon nous, la rencontre avec l'autre, objet/personne ou altérité, est au cœur du phénomène de plaisir, sans elle pas de plaisir. Cette rencontre fait naître des « forces » qui circulent même si elles sont invisibles. Ces « forces » installent un état émotionnel singulier donnant une intensité particulière à cette rencontre. L'état émotionnel ne peut s'expliquer que par le quatuor fonctionnant en système entre : **sensation - perception - émotion - sentiment**. L'état émotionnel, constitutif du phénomène de plaisir, exprimerait un système comprenant sensation, perception, émotion, sentiment. Nous observerons ce phénomène à partir de deux façons de s'engager : faire et regarder. Nous installerons notre étude avec des auteurs issus de différents domaines d'analyse : la neurobiologie, la philosophie, la physiologie sensorielle.

Observons ce moment de plaisir dans une relation humaine corporelle de contact. Une sensation de pression, une perception de cette pression deviennent déterminantes pour notre action future. Chacun des acteurs de ce contact mobilise tous les sens nécessaires à la nature de ce contact. Cette pression externe va installer un dialogue avec notre milieu interne. L'émotion va s'installer dans ce moment de contact en donnant des signes extérieurs comme la moiteur de peau, l'accélération du rythme cardiaque. Le contact de cette pression renvoie à une émotion vécue et lisible si nous y prêtons attention de l'extérieur. Après cette phase émotionnelle qui va engendrer une réponse de corps, de mots, une phase réflexive peut s'installer ou pas, certains d'entre nous ne souhaitent pas entamer une réflexion sur ses sensations du moment, sur sa perception mise au service de cette sensation et ne désirent pas comprendre ou expliquer cette émotion. Pourtant en installant une phase réflexive sur ce moment, un sentiment peut naître et ainsi nous permettre de prendre d'autres décisions ou regretter les mots ou les formes de corps libérés au moment de ce vécu corporel. Ce moment de plaisir qui s'observe dans sa durée, son contexte et tient compte du vécu particulier de chacun de nous, est éphémère car s'il devait durer beaucoup plus longtemps, la « béati-

tude », état inconscient, se substituerait au plaisir et nous ne pourrions pas le transformer en sentiment.

« Quand vous admirez La Joconde ou écoutez l'une de vos œuvres musicales préférées, ce n'est pas seulement votre cerveau qui est mobilisé, c'est votre corps. Emotions et sentiments, même les plus complexes, reflètent une dynamique que l'on commence seulement à explorer. Elle implique des cartes neurales qui traquent l'activité du corps, dans toutes ses dimensions. » Antonio R. Damasio (1)

**Deux façons d'être  
au monde**

Selon D.H. Lawrence (2), « C'est une question très serrée et difficile que de savoir pourquoi une peinture « touche » directement le système nerveux. » Gilles Deleuze (3) affirme que celui qui regarde n'accède pas de n'importe quelle façon à l'œuvre « Moi spectateur je n'éprouve de la sensation qu'en entrant dans le tableau, en accédant à l'unité du sentant et du senti. » Pour qu'une peinture vous touche, il est nécessaire d'aller chercher la sensation en entrant dans l'œuvre. Cézanne définit la sensation comme une voie de la figure en opposition à la figuration. Selon lui, cette voie de la figure est la sensation : « La figure, c'est la forme sensible rapportée à la sensation... » Le peintre, sans avoir inventé cette voie de la sensation dans la peinture, lui donne cependant un statut sans précédent, intéressant notre étude.

Gilles Deleuze, philosophe de l'Art ayant étudié Cézanne, affirme que ce dernier pose le contraire du facile, du cliché, du sensationnel, du spontané. Pour l'auteur, la sensation a une face cachée vers le sujet, milieu interne et une face tournée vers l'objet, milieu externe : « A la fois je deviens dans la sensation et quelque chose arrive par la sensation, l'un par l'autre, l'un dans l'autre... Le corps est à la fois sujet et objet ». Le corps représente ici la limite entre le sujet et l'objet.

Nous retenons dès à présent deux formes d'action du sujet par rapport à l'objet : l'une dans laquelle le sujet est en situation de regarder l'œuvre et l'autre dans laquelle il est acteur de l'œuvre. Il est question ici, dans un premier temps d'être en position de regarder l'œuvre, de l'admirer, d'en être le spectateur, d'en recevoir des impressions comme l'affirme A. Damasio «... vous admirez, vous écoutez...». Alors que Gilles Deleuze invite Cézanne à parler de la sensation, il est question ici de comprendre la sensation de l'artiste en train de peindre, se confrontant à la figure de son œuvre.

L'œuvre de Cézanne montre qu'il a peint la montagne Sainte Victoire comme personne, avec sa propre sensation exprimée par l'action de son corps sur la toile, son toucher de peintre est unique. Il installe une sensation directe, un vécu avec l'objet qui l'intéresse, la Sainte Victoire, et qui lui renvoie une perception de son œuvre, figure signifiante dont couleurs et lignes rendent compte.

Cette sensation que le peintre nous transmet nous touche par les couleurs et les lignes qui donnent chair à l'œuvre et dégagent une pure présence de notre être dans ce tableau.

Il y a bien deux façons de sentir le monde : l'une en réalisant l'œuvre, l'autre en l'admirant. La musique peut-elle entrer elle aussi dans ce processus de fabrication de l'œuvre ou d'admiration de l'œuvre. L'affirmation faite par Antonio Damasio à propos du regard posé sur la Joconde, qui nous l'avons vu renvoie à deux façons d'aborder l'œuvre, pose aussi la question de l'oreille tendue vers une « œuvre musicale préférée ». Selon Gilles Deleuze la musique «...nous met une oreille dans le ventre, dans les poumons...Elle s'y connaît en onde et nervosité. Mais justement elle entraîne notre corps, et les corps dans un autre élément. Elle débarasse les corps de leur inertie, de la matérialité de leur présence. Elle désincarne les corps. Si bien que l'on peut parler avec exactitude de corps sonore, et même de corps à corps dans la musique. » D'une certaine façon, dit-il plus loin « la musique commence, là où la peinture finit...Elle s'installe sur des lignes de fuites qui traversent les corps mais qui trouvent leur consistance ailleurs. Tandis que la peinture s'installe en amont là où le corps s'échappe, mais s'échappant, découvre la matérialité qui le compose, la pure présence dont il est fait, et qu'il ne découvrirait pas sinon ». Bref, selon l'auteur, la peinture nous permettrait de découvrir la réalité matérielle du corps, avec son système lignes-couleurs, et son organe polyvalent, l'œil.

En effet, il nous apparaît pour le moins curieux que A. Damasio ait pu poser deux formes d'Art, faisant appel à la vue et à l'ouïe, la peinture - la musique, pour signifier une activité corporelle qui fait titrer l'entretien « L'esprit est modelé par le corps ». Faits d'Art lui permettant d'affirmer que « ce n'est pas seulement le cerveau qui est mobilisé, c'est votre corps. » Nous le comprenons plus en nous appropriant l'idée de Gilles Deleuze selon laquelle il y aurait une communauté des Arts qui en ferait un problème commun. En peinture il serait question de rendre visible et en musique de rendre audible des forces qui ne le sont pas. Leur communauté s'installe sur les forces à faire percevoir. Alors que l'acteur compositeur ou peintre seraient dans la logique de sentir les forces, nous l'avons vu. Car dit-il, « si la force est la condition de la sensation, ce n'est pourtant pas elle qui est sentie, puisque la sensation donne tout autre chose à partir des forces qui la conditionnent... c'est ainsi poursuivit-il, que la musique doit rendre sonore des forces insonores. Et la peinture, visibles des forces invisibles. »

En fouillant la pensée d'Antonio Damasio, considéré comme philosophe des Sciences, en la rapprochant de celle d'un philosophe des Arts, Gilles Deleuze, nous pensons trouver des points de convergences aptes à éclairer notre étude. Nous sommes en présence de deux manières d'être au monde selon que le dialogue s'installe entre le milieu interne et le milieu externe dans la situation que nous vivons et à laquelle nous sommes confrontés. Une première manière qui serait de l'ordre de sentir les forces à l'intérieur de soi, une seconde de percevoir une force à l'extérieur qui nous traverserait.

Désormais, le plaisir peut se lire par les forces visibles ou invisible selon que l'on est dans le statut d'acteur ou de spectateur de cette rencontre. Mais pour les deux il est question de lisibilité ou de l'audibilité par la perception extérieure de cette force dans la situation. Dans la première manière, l'acteur est en situation de sentir l'objet pour se le représenter dans la sensation que lui transmet l'objet. Dans la seconde, il est question de sentir l'objet par la sensation de la force qui se dégage de l'objet perçu et non senti. Tout ce qui vient du faire est senti, tout ce qui vient du regarder est ressenti/perçu. La force sentie et /ou perçue selon que l'on se situe en dehors de la création ou dans la création du moment de plaisir montre que le corps pose la limite sensible au monde et qu'il peut être à la fois sujet et objet.

## Expliquer le phénomène par le toucher, le sens du toucher et le vécu du toucher

Ce chemin émotionnel peut se faire à plusieurs niveaux, selon Antonio Damasio, l'un qu'il décrit comme cérébral responsable de « l'encartage cérébral », le trajet se fait par la moelle épinière. L'autre, celui qu'il a pu comprendre lors de lésions cérébrales de la moelle qui permet de découvrir qu'il existe d'autres voies de transmission d'informations qui sont selon lui : le système sanguin et le nerf vague. Informations venues des viscères, et de la tête qui offre prioritairement de l'information extérieure. Le cerveau alors peut ne pas être seul responsable de cet état émotionnel.

Par exemple, nous pouvons être touché par l'action de produire l'œuvre ou être touché par l'œuvre que nous regardons. En effet, nous l'avons vu, selon que cela concerne le façonnage de l'œuvre ou le regard porté sur l'œuvre, l'une des actions sollicite le théâtre du corps jusqu'à sa perception fine des lignes et des couleurs pour dire le moment vécu. Pour l'autre, la perception des lignes et des couleurs renvoie à une émotion puis, plus tard, à un sentiment. L'acteur fait corps avec l'objet pour représenter sa force ou sa résistance au monde, le spectateur est extérieur à l'objet, mais rentre dans le vécu de l'objet sollicitant tous ses sens et mobilisant tous les affects et les représentations inscrits dans ses cartes neurales. Selon Damasio, c'est l'effet de la synesthésie, de la sensation. Alors que l'acteur se trouve dans la sensation pure, le spectateur éprouve l'effet de cette sensation, se traduisant par l'émotion. Le sentiment est la conscience du phénomène, comme avoir perçu un sentiment de vertige dans un tableau, une pièce chorégraphique.

En reprenant le constat de D.H. Lawrence, dans *Eros et les chiens*, « C'est une question très serrée et difficile que de savoir pourquoi une peinture « touche » directement le système nerveux ». (4) Et compte tenu de ce que nous venons de poser, nous faisons l'hypothèse que cette force qui serait à révéler et à transmettre

par l'œuvre passerait par la qualité du contact que l'acteur ou le spectateur pose sur le monde. Contact particulier venu de la rencontre des corps soit avec l'objet de l'œuvre directement, soit par le sujet de l'œuvre. Trois façons d'entrer en contact selon Karl König, le toucher, le sens du toucher et le vécu du toucher. Le premier, le **toucher**, serait à interroger dans le cadre du rapport direct avec la qualité du contact charnel et donc par la sensation née du touché, du sens tactile qui siège au niveau de la peau, où de nombreux chercheurs (5) remarquent un très grand nombre de « points de pression », zones cutanées minuscules particulièrement sensibles au contact et à la pression, responsable de cette circulation de sens amenant à la mobilisation de la perception par tous les sens. Il affirme même que «...ce réseau de point de pression se prolonge également dans le corps lui-même... Notre organisme sensible se prolonge jusqu'à l'extrémité de la canne et perçoit le contact avec le sol exactement de la même façon que la pression du doigt ressenti sur n'importe quel objet. », nommé aussi sensibilité profonde ou sens musculaire pour nous en EPS.

Le deuxième, « le **sens du toucher** » est responsable de l'enregistrement de la propriété de l'objet rencontré, comme sa perception thermique par exemple, le froid - le chaud. Cette deuxième façon de sentir fait dépasser la matérialité senti par la pression du touché. La pression s'estompe aux frontières de ce corps qui intègre désormais plus la qualité de l'objet que sa forme. Le « **vécu du toucher** » est l'instar d'un bon miroir qui nous renvoie l'image et se renie lui-même. Selon notre auteur, « il est ce fond où se déroule toutes les expériences sensorielles ». C'est une expérience complète du toucher. Car le toucher d'une manière plus générale est une propriété commune de l'odorat, du goût, de la vue et du sens calorique. Si les deux autres ne sont pas conscient pour le sujet agissant, il semble que ce dernier soit de l'ordre de la conscience. Nous pensons à ce moment de notre étude que le vécu du toucher est bien constitutif de l'émotion que nous ressentons en produisant ou en regardant l'objet en tant que sujet. Emotion constitutive d'un sentiment à paraître après la rencontre.

## Et le plaisir alors !

Le plaisir peut-il s'expliquer de cette façon ? Lorsque Philippe Découfflé déclare dans un entretien que ce qui l'intéresse c'est de prendre plaisir et d'en donner à ceux qui sont venus le voir, que ce plaisir est une pure sensation. Nous voyons qu'il se situe comme acteur de son Art : « J'ai commencé par rechercher cette espèce de plaisir très intense que procure l'effort physique qui permet de développer une substance, comment s'appelle-t-elle déjà... l'endorphine, c'est ça qui me produisait du plaisir ». La sensation, c'est sentir la présence de cette substance par l'état qu'elle lui procure, qu'il recherche et reconnaît corporellement. Car le corps est le lieu où les symptômes somatiques se localisent au même endroit. Les sueurs profuses, l'horripilation et la chair de poule par exemple en sont des manifestations essentielles. Le plaisir dont parle notre artiste semble être de cet ordre là.

Il poursuit : « substance que je recherchais comme les sportifs, je suppose. On se retrouve dans un état là... tout baigne, on a l'impression de maîtriser son sujet dans le corps et en plus ça procure un plaisir gigantesque et ça c'est une chose qui m'a donné envie de faire ce métier. » Lorsque nous avons interrogé de grands sportifs : Grégory Anquetil, Jackson Richardson, Patrice Canayer, ou des grands chorégraphes reconnus : Mathilde Monnier, Philippe Découfflé et Julien Hamilton, tous parlent de senti, de senti du moment, tous veulent accéder à l'état de corps dans l'altérité pour faire naître un événement corporel. Peut-on alors parler d'une recherche de plaisir par une expérience productrice de sensations inhabituelles du corps ? Lorsque Philippe Découfflé affirme que le plaisir est une sensation, il parle de ce qu'il perçoit dans la rencontre avec cette sensation qui lui permet d'installer une force pour son propos artistique et en avoir en retour une perception. Il ne semble pas s'intéresser à l'émotion, puisqu'il se situe comme acteur de la situation. Son plaisir, c'est la sensation pure que chacun doit pouvoir éprouver un jour.

Si nous interrogeons les spectateurs de la danse, au regard de ce que nous venons de démontrer, nous aurions sans doute pu comprendre ou expliquer le plaisir par l'émotion et le sentiment que la situation de regard extérieur procure, comme nous l'avons montré.

Notre intention est bien à ce stade de la démonstration de questionner des spectateurs /élèves de l'œuvre pour comprendre ce rapport corporel, véritable déclencheur de perceptions-sensations - émotions - sentiments considérant avec Damasio que le sentiment est le résultat conscient de l'action. Conscient, selon deux formes, l'une par le cerveau, l'autre par les viscères et la tête responsables de la prise d'information externe.

Nous avons ouvert des voies de recherche possibles avec les spectateurs de la danse mais aussi en allant vers un milieu ou le mot « sensation ou sensitif » est clairement défini, comme dans les recherches en neurobiologie-sensitive, chez les chercheurs qui s'intéressent au goût et au vin. Champ scientifique intéressant selon nous, car il positionne l'œnologue à la fois comme acteur et comme spectateur. En effet, la dégustation tout d'abord est une pratique comme l'est la pratique physique ou corporelle, de plus elle est socialement reconnue. Cette pratique renvoie aux deux mises en situation que nous avons déclinées. Dans un premier temps, il regarde le vin, le qualifie par la vue ou le toucher de son vécu : sa robe, donc sa ligne, sa couleur, il installe une perception de ce vin. Puis dans une autre étape, il goûte, il confronte ses muqueuses à l'objet qu'il a perçu et en tire d'autres sensations venant du tactile : les arômes, l'astringence, l'amertume, ici ça n'est pas la peau, mais la muqueuse, la bouche qui signifie. Une émotion va se dégager de cette sensation devenue perception avec les traces laissées par le liquide sur les parois de la bouche. Une émotion sensorielle, venue du goût, de la mise en bouche et de l'observation faite précédemment à la dégustation, un sentiment s'en suit, peut-être le sentiment d'un vin trop jeune par exemple.

Ce que nous retenons, c'est que nous ne pouvons pas tenter de reconnaître le plaisir dans nos ac-

eps n° 224 - mars 2004

HYPER



Revue Hyper-EPS, 2004, 224, 1-5  
Texte protégé par une licence créative commons



Association des Enseignants d'Education Physique et Sportive - [www.aeeeps.org](http://www.aeeeps.org)

## Groupe Aeeps Plaisir

tions en tant que sujet, sans savoir préalable-ment où se situe l'action, faire ou regarder, par rapport à l'objet de plaisir que nous recherchons ou que nous rencontrons dans un moment particulier. En EPS parions que le plaisir se situe plus sur le jeu d'acteur que sur le jeu de spectateur dans les types de rencontres qu'elle sollicite, sauf dans les pratiques artistiques qui semblent être plus propices à nous installer dans ces deux rôles. Le plaisir, nous le voyons, est un phénomène très complexe. Nous avons juste tenté d'ouvrir des voies se situant plus sur des états émotionnels qu'il serait susceptible de déclencher. De plus nous pensons qu'il est important de ne pas vouloir enfermer ce phénomène qui fait partie selon nous de l'intime de chacun, afin de ne pas permettre de le contrôler ou de le maîtriser comme nous pourrions y être tenté lorsqu'il est question de l'ennui scolaire. Le plaisir est bien relatif à chacun, il concerne des vécus dans des moments singuliers d'une pratique particulière. ■

- (1) Damasio R. Antonio *L'esprit est modelé par le corps*, revue *Recherche Neurologie*, entretien n°368, octobre 2003. Propos recueillis par Olivier Postel Vinay.  
 (2) Lawrence D.H. *Eros et les chiens*, éd. Bourgois, p.238-261.  
 (3) Deleuze Gilles, Francis Bacon *Logique de la Sensation*, collection *l'ordre philosophique*, éd. Seuil, Francis Bacon *logique de la sensation*, éd. Seuil, *l'ordre philosophique*, p. 39-53-58, mai 2002.  
 (4) Voir aussi : Changeux J.P., *Raison et plaisir*, O. Jacob, Paris, 1994  
 (5) König Karl, *La conquête sensorielle du corps*, éd. DPG, Montréal Ouest Canada, Québec 1998.

## Autour des mots "Emotion" et "Plaisir"

● par Luc Ria - MCF IUFM d'Auvergne

### Les émotions comme ressorts de l'action

Toute tentative de définition des émotions donne lieu à de vifs débats d'un point de vue scientifique et épistémologique. L'esquisse proposée dans ces lignes n'y manquera pas. Néanmoins, de nombreux auteurs s'accordent à reconnaître le rôle dynamogène des émotions dans l'action humaine (Barbier & Galatanu, 1998), qu'il s'agisse d'orientations théoriques d'inspiration : a) cognitiviste (Lazarus, 1982 ; Rimé & Scherer, 1989 ; Scherer, Schorr & Johnstone, 2001), b) psychologique et culturelle (Clot, 1995, 1999 ; Vygotsky, 1933/1998,

1932/2003), c) philosophique (Dumouchel, 1999 ; Livet, 2002 ; Sartre, 1938), d) anthropologique et sociologique (Le Breton, 1998 ; Wacquant, 2000), e) ergonomique (Dejours, 1993 ; Theureau, 1992), f) biologique (Berthoz, 1997 ; Damasio, 1995, 1999, 2003).

Étymologiquement, les émotions correspondent à un "mouvement qui fait sortir quelque chose de sa place" (Lalande, 1997), à un changement d'état. Elles sont des phénomènes sensibles éprouvés en première personne se développant et circulant de manière continue entre le corps et l'esprit. Les émotions sont pour l'acteur des signaux plus ou moins conscients l'alertant de son adaptation (ou non) au monde qui l'entoure en fonction de son histoire, et servant de ressources pour l'orientation future de ses actions.

### Etats affectifs et sentiments

Les émotions sont constituées d'états affectifs et de sentiments. Premièrement, les états affectifs (états somato-moteurs ou viscéraux) se développent au sein de l'organisme de manière continue. Ils sont le reflet de notre adaptation biologique au monde sans que notre conscience y prenne part. Ces états affectifs, appelés aussi émotions d'arrière plan (Damasio, 1994, 1999) ou somato-motrices (Rimé, 1989) constituent la synthèse syncrétique de nos émotions passées donnant à l'expérience présente une intensité particulière.

Deuxièmement, les sentiments se développent ponctuellement au gré des fluctuations perçues par l'acteur dans son environnement. Ces sentiments occurrents sont ressentis de manière plus explicite par l'acteur qui peut en indiquer globalement la valeur positive ou négative, mais aussi les mettre en mots plus précisément. Ils correspondent à des émotions significatives et exprimables. Ils se distinguent des états affectifs par leur degré de symbolisation supérieur et leur possible accès à la conscience.

Définis de la sorte, les états affectifs et les sentiments ne forment pas deux entités séparables du corps et de l'esprit, mais au contraire deux dynamiques émotionnelles se développant sur des plans différents tout en étant étroitement liées. La première dynamique (états affectifs), forte des expériences passées, constitue un fond émotionnel plus stable ; la deuxième (sentiments) l'émergence d'occurrences émotionnelles plus éphémères. Des déphasages apparaissent entre ces deux dynamiques se traduisant, dans certains cas, par l'émergence de sentiments positifs ou négatifs sur la base d'états affectifs marqués par une tonalité inverse. Ces déphasages sont liés à des phénomènes d'hystérésis émotionnelle correspondant au prolongement au cœur de l'expérience présente de l'acteur d'émotions éprouvées précédemment. Ces phénomènes d'hystérésis émotionnelle tendent à limiter l'émergence de sentiments négatifs émergeant sur la base d'un état affectif positif, ou à limiter le déploiement de sentiments positifs sur la base d'un état affectif négatif.

Dans cette perspective, l'identification de l'origine des émotions est difficile puisqu'elle est à

rechercher parmi les multiples émotions présentes et passées synthétisées au sein de l'expérience présente. Et ce lieu de synthèse est composé d'émotions singulières et générales (éprouvées une seule fois ou plus régulièrement).

### L'émergence du plaisir en fonction de ses attentes

Le plaisir énoncé par un acteur est de l'ordre du sentiment. Par son intensité (positive ou négative ; on parlera alors de plaisir et de déplaisir), il contribue à modifier ses états affectifs qui eux mêmes seront à la base de l'émergence de nouveaux sentiments. La recherche de plaisir chez l'homme est avant tout biologique. Elle répond à la tendance fondamentale d'éviter les situations éprouvées de manière désagréable et de tendre vers celles procurant du plaisir. Mais l'estimation de ce qui est plaisant et déplaisant est fortement liée à celui qui l'éprouve et à sa façon d'interpréter son expérience relativement à ses intérêts immédiats de survie ou à des finalités apparemment moins vitales mais tout aussi importantes - à ses yeux - pour son existence. Selon cette acception idiosyncrasique, le plaisir dépend fondamentalement des expériences passées (histoire personnelle) sans pour autant ignorer l'importance de composantes psychologiques (traits de personnalité), mais aussi sociologiques et culturelles.

Le plaisir peut être la saisie immédiate d'une expérience positive. Il est éprouvé alors dans l'instant présent de façon éphémère. Le plaisir peut être aussi différé en fonction d'une visée intentionnelle à moyen ou long terme. Il est alors le produit que l'acteur accorde à une certaine conduite et qui détermine la volonté à agir dans ce sens, fut-ce à grand peine. La recherche de plaisir devient le vecteur indispensable des efforts consentis.

Dans cette perspective téléonomique, le plaisir, potentiellement attendu, sera l'expression d'un phénomène affectif de plus ou moins grande intensité en fonction de ses attentes ou intérêts immanents (pas nécessairement conscients). L'intensité du plaisir éprouvé par l'acteur dépendra du différentiel entre ses attentes ou intérêts et les indices perçus (ou non) de leur réalisation dans la situation présente. Ce différentiel est apprécié relativement aux orientations positives ou négatives des états affectifs, mais aussi proportionnellement aux degrés de normalité des attentes (Livet, 2002). Ainsi que les attentes de l'acteur soient quasi certaines (de l'ordre du réalisable), ou au contraire très peu probables (de l'ordre de l'exceptionnel), elles n'auront pas sur lui le même impact lors de leur réalisation. Dans cette perspective, le sentiment de plaisir se définit en fonction des anticipations optimistes ou pessimistes des attentes ou intérêts immédiats. Et on peut s'accorder à penser que l'acteur en fonction de son histoire tendra à ajuster à la hausse ou à la baisse ses attentes voire à les réviser de façon plus conséquente (Livet, 2002).

Finalement, la dynamique des émotions est étroitement liée aux sentiments de plaisir et de

déplaisir. Ces derniers modifient la nature des états affectifs, infiltrent l'expérience présente et favorisent l'ajustement des attentes plus ou moins optimistes de l'acteur, et orientent par là même ses actions futures. Mais si l'assouvissement des attentes ou intérêts procure du plaisir, il ne s'agit pas de l'étudier de façon mécanique à partir du seul processus cognitif dont l'acteur aurait une entière maîtrise à la fois lucide et rationnelle. Le plaisir éprouvé peut être sourd, implicite, lié à une histoire, fugace, subtil, à la croisée d'attentes antinomiques, lié à une action spécifique ou à des actions typiques...

## Peut-on rendre compte de ses émotions et notamment du plaisir éprouvé ?

Les états affectifs se développent sans recours à la conscience, les sentiments demeurent eux aussi généralement implicites, c'est-à-dire incorporés dans l'action qui les fait naître et disparaître. En rendre compte a posteriori pose des questions d'ordre théorique et méthodologique. Quel crédit accorder à l'évocation d'un sentiment, d'une émotion ? S'agit-il seulement d'une rationalisation éloignée de ce que l'acteur a pu éprouver précédemment ? Trois éléments de réflexion sont avancés brièvement dans les lignes suivantes pour défendre le projet d'étudier les émotions à partir du point de vue des acteurs eux-mêmes moyennant des conditions favorables.

Le premier élément consiste à accorder la primauté au point de vue irréductible de l'acteur qui est le mieux "placé" pour rendre compte de ce qu'il éprouve ou a éprouvé, en décrivant les impressions, les sensations constituant le flux ininterrompu de sa vie affective. Ce point de vue en première personne est le seul accès possible à l'expérience, aux émotions éprouvées. Cet accès peut être favorisé par la présentation a posteriori de traces vidéo de son activité et par les relances d'un chercheur l'incitant à décrire son expérience. Mais le risque est de réduire la recherche à un solipsisme, dans la mesure où le plaisir éprouvé indéniablement du point de vue de l'acteur ne pourra être comparé aux plaisirs évoqués par d'autres personnes. Le plaisir peut en effet revêtir des formes très différentes selon la tolérance des individus à l'effort, à la souffrance, mais aussi en fonction de leurs intérêts et plus largement de leur appartenance culturelle ou ethnique. Il s'agira alors pour la recherche de spécifier de façon plus générique des types de plaisir indexés à des situations typiques pour ensuite graduer leur intensité.

Le deuxième élément de réflexion repose sur la question de l'indexation ou non de ces sentiments sur des actions particulières ou sur une famille d'actions relativement similaires. Des méthodes différentes favorisent telles ou telles options. Par exemple, l'entretien d'explicitation ou l'entretien d'autoconfrontation favorisent la description en première personne d'un phénomène ponctuel ancré sur une expérience particulière (même si des niveaux de typification peu-

vent être repérés dans un second temps). Ces méthodes ont pour avantage de saisir la genèse circonstancielle et la dynamique des sentiments au cœur de l'action. Les questionnaires ou entretiens semi-directifs favorisent quant à eux la description de phénomènes plus génériques, détachés des contingences locales. Dans ce cas, l'acteur rend compte d'une série d'expériences typiques se confondant les unes aux autres et desquelles émerge un sentiment récurrent, mais dont le grain d'analyse est plus grossier.

Le troisième élément de réflexion concerne des précautions méthodologiques qu'il nous semble essentiel de préciser même brièvement. Rendre compte de ses émotions nécessite une habitude, un apprentissage. Qu'il s'agisse pour les étudiants d'utiliser des questionnaires, des entretiens ou des échelles analogiques d'auto-évaluation, c'est accepter pour les personnes volontaires d'évoquer des phénomènes intimes. Des attitudes de repli, de masquage de ses émotions peuvent être observées. Ce qui conduit le chercheur à adopter une posture davantage de coopération, d'écoute compréhensive que de surplomb. Un climat de confiance, d'empathie est nécessaire visant à minimiser toute attitude évaluative ou de jugement à leur égard. ■

### Références

- Barbier, J.M. & Galatani, O. (1998). *Action, affects et transformation de soi*. Paris : Education et Formation in Editions Presses Universitaires de France.
- Berthoz, J. (1997). *Le sens du mouvement*. Paris : Jacob.
- Clot, Y. (1995). *Le travail sans l'homme ? Pour une psychologie des milieux de travail et de vie*. Paris : La Découverte.
- Clot, Y. (1999). *La fonction psychologique du travail*. Paris : PUF.
- Damasio, A.R. (1995). *L'erreur de Descartes : la raison des émotions*. Paris : Editions Odile Jacob.
- Damasio, A.R. (1999). *Le sentiment même de soi. Corps, émotions, conscience*. Paris : Editions Odile Jacob.
- Damasio, A.R. (2003). *Spinoza avait raison. Joie et tristesse. Le cerveau des émotions*. Paris : Editions Odile Jacob.
- Dejours, C. (1993). *Travail usure mentale*. Paris : Editions Bayard.
- Dumouchel, P. (1999) 2ème édition). *Émotions. Essai sur le corps et le social*. Le Plessis Robinson : Editions institut synthélabo.
- Kaufmann, J.C. (1997). *Le cœur à l'ouvrage. Théorie de l'action ménagère*. Paris : Essais et Recherches, Editions Nathan.
- Lalande, A. (1997). *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*. Paris : Presses universitaires de France.
- Lazarus, R.S. (1982). *Thoughts on the relationship between emotion and cognition*, *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- Le Breton, D. (1998). *Les passions ordinaires. Anthropologie des émotions*. Paris : Editions Armand Colin.
- Livet, P. (2002). *Emotions et rationalité morale*. Paris : Editions Presses Universitaires de France.
- Rimé, B., Scherer, K.R. (1989). *Les émotions. Textes de base en psychologie*. Neuchâtel-Paris : Editions Delachaux et Niestlé.
- Sartre, J.P. (1938). *Esquisse d'une théorie des émotions*. Paris : Editions Herman.
- Scherer, K.R., Schorr, A., & T. Johnstone (2001). *Appraisal processes in emotion. Theory, Methods, Research*. Oxford: Oxford University Press.
- Theureau, J. (1992). *Le cours d'action : Analyse sémi-logique. Essai d'une anthropologie cognitive située*. Berne : Peter Lang.
- Vygotski, L. (1998). *Théorie des émotions. Etude historico-psychologique*. Langres : Editions l'Harmattan.
- Vygotski, L. (2003). *Conscience, inconscient, émotions*. Paris : Editions La dispute.
- Wacquant, L. (2000). *Corps et Ame. Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur*. Marseille : Mémoires

# Pour une approche dynamique de la satisfaction

par Didier Delignières  
PU STAPS Montpellier

Deux points seront développés dans une prochaine contribution.

Tout d'abord, il me semble nécessaire de substituer au terme « plaisir », trop polysémique et pouvant prêter à confusion (voir à ce niveau mon article dans la revue "HYPER" 222), le concept de « satisfaction », qui renvoie à mon sens à un plaisir « utile » pour l'EPS. Satisfaction d'avoir progressé, d'avoir appris, d'avoir acquis la maîtrise des situations.

Deuxièmement, il me semble nécessaire de renouveler l'approche de tels concepts. Classiquement la psychologie sociale s'est livrée à des approches dites nomothétiques, tentant d'évaluer le plaisir « moyen » ressenti à un moment donné par un groupe de sujets, d'en inférer les antécédents (les garçons ont-ils plus de plaisir que les filles, le football procure-t-il plus de plaisir que la gymnastique, etc.) et les conséquences. Le questionnaire de plaisir que nous avons proposé en 1998 participait de ce type de démarche.

Cette approche cependant ne renseigne pas réellement sur la manière dont un individu construit, dans le décours temporel de sa pratique, cette sensation de plaisir. Il nous semble plus judicieux dorénavant de suivre, à intervalles réguliers, l'évolution des affects au cours d'une séance ou d'un cycle. L'analyse des séries temporelles ainsi recueillies pourra livrer des connaissances précieuses sur la fonctionnement des élèves et la dynamique de la satisfaction. Il s'agit d'un profond renouvellement des approches, tant au niveau des méthodes de recueil de données, des traitements statistiques et des modèles théoriques sous-jacents. Cette approche se situerait dans la ligne de projets actuellement développés à Montpellier, sur la dynamique de l'estime de soi ou des états motivationnels. ■

La contribution de Jean-Pierre Colin "Le concept de rencontre dans le sport scolaire" est reportée au n°225 de juin 2004.

HYPER

eps n°224 - mars 2004

Revue Hyper-EPS, 2004, 224, 1-5  
Texte protégé par une licence créative commons



Association des Enseignants d'Education Physique et Sportive - [www.aeeeps.org](http://www.aeeeps.org)