

Une synthèse : la voie courte et la voie longue qu'empruntent les émotions

LeDoux (1998, 2002) a proposé un modèle simple pour réconcilier ceux qui font de l'émotion un phénomène affectif et ceux qui en font un processus mental complexe où l'interprétation consciente a la première place. Il se fonde sur une série d'expérimentations.

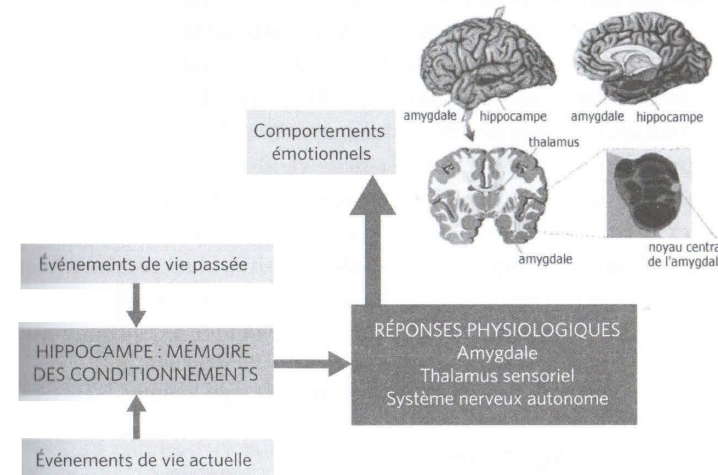
La peur peut se déclencher à la vue d'un danger potentiel, par exemple une forme qui peut évoquer soit une branche d'arbre, soit un serpent ou tout autre animal dangereux. Devant une situation ambiguë, le cerveau peut soit emprunter la voie courte et prendre une décision rapide et automatique qui consistera à attaquer, à fuir, ou à se figer sur place (*fight, flight or freeze*).

Attitude de combat

Lors de ma dernière rencontre avec un serpent, dans mon jardin, le reptile n'a survécu qu'une dizaine de secondes : le temps de trouver une bêche. J'avais adopté sans réfléchir l'attitude *fight*, alors que dans l'enfance j'avais tendance à fuir le reptile, car mes parents m'avaient inculqué la peur des serpents, pour me protéger.

Cette voie est donc courte, automatique et inconsciente, elle correspond à une partie archaïque du cerveau, le thalamus, qui possède des connexions avec l'amygdale. Les informations venues de l'amygdale vont amener le cortex frontal à exécuter les comportements favorables à la survie. L'intégrité de l'hippocampe qui contient la mémoire des conditionnements et des actes réflexes est nécessaire, car cette mémoire permet une analyse rapide du contexte et une action décisive.

Émotion, pensée et comportement : voie courte



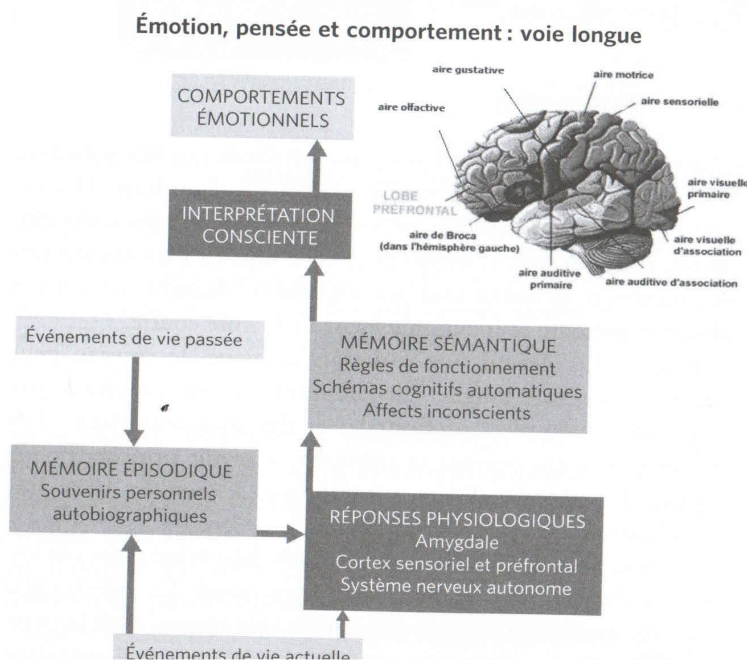
La voie courte passe par l'amygdale cérébrale qui fait partie du système limbique et représente le « hub » des émotions. Elle est capable de détecter les stimuli émotionnels primaires : peur, dégoût, tristesse, colère et joie. L'amygdale gauche répond plus aux expressions vocales et la droite plus aux expressions faciales. Le schéma ci-dessus représente le fonctionnement de la voie courte.

En revanche, devant une situation ambiguë, le cerveau peut emprunter une voie longue qui fait intervenir la conscience par l'intermédiaire des aires préfrontales et des aires sensorielles. Les aires cérébrales qui portent la mémoire, à savoir principalement l'hippocampe, contextualisent et interprètent le stimulus pour préparer à l'action.

Elles activent des schémas cognitifs situés dans la mémoire sémantique qui donnent un sens au vécu émotionnel. La voie longue donne une interprétation plus sûre que la voie courte, mais la perte de temps qu'elle implique peut se révéler fatale à ceux qui sont dans

des situations de choix qui impliquent la vie ou la mort. Le schéma ci-dessous représente la voie longue.

Les troubles émotionnels avec une forte anxiété, comme les phobies et le stress post-traumatique ou le trouble de personnalité borderline – une personnalité « émotionnelle » et instable – utilisent la voie courte. Pour ces personnes, l'amygdale a été le support de l'apprentissage de la peur et des émotions négatives. Cependant, comme le reconnaît LeDoux (1992), une atteinte du cortex préfrontal empêche la décroissance des réponses de peur et d'anxiété lors de l'exposition répétée aux situations provocatrices d'anxiété. Ce qui veut dire que la conscience joue, sans doute, un rôle dans les processus d'habituation physiologique à ces situations.



L'habituation est l'une des bases neuroscientifiques sur lesquelles se fondent les thérapies cognitives et comportementales par exposition graduée, répétée et prolongée aux situations qui provoquent l'anxiété. En pratique, le psychothérapeute utilise la voie courte en encourageant le patient à affronter ce qu'il redoute et attendre que les émotions négatives décroissent (exposition). Mais il passe aussi par la voie longue en donnant des explications et en proposant une interprétation plus rationnelle du malaise des patients (restructuration cognitive).

Le schéma suivant synthétise d'une manière simple le fonctionnement des deux voies qui sous-tendent l'expérience émotionnelle.

Les deux circuits de la peur, représentation simplifiée (d'après LeDoux, 1996)

