

SOYEZ ATTENTIFS À VOS ÉMOTIONS : ELLES SONT PLUS PUISSANTES QU'ON LE PENSE !

→ PSYCHOLOGIE



JUSTINE CINQ-MARS est une jeune chercheuse en Psychologie dans le groupe de recherche CogNAC* de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Justine s'intéresse aux conséquences que peuvent avoir les émotions sur le fonctionnement du cerveau humain. Plus précisément, elle étudie l'effet de l'émotion de peur sur l'activité des neurones, l'attention, et le langage.

« J'ai toujours été une étudiante curieuse voulant en savoir plus que ce qui était écrit dans mes manuels scolaires. Faire de la recherche me permet enfin de répondre à mes propres questions! »

Justine CINQ-MARS

* : Cognition, Neurosciences, Affect et Comportement

Quand je suis stressé, j'ai de la difficulté à parler devant une classe. Quand je suis triste, j'ai de la difficulté à écouter mon professeur. Mais pourquoi?

Les émotions ont un très grand impact sur notre comportement, puisqu'elles peuvent modifier le fonctionnement de notre cerveau. Justine s'est intéressée plus particulièrement à étudier les effets de l'émotion de peur sur les neurones du cerveau, et a tenté de calmer cette émotion négative.

Pour observer cela, la chercheuse a invité des participants à regarder des images à l'ordinateur dans son laboratoire. Certaines de ces images étaient menaçantes (comme des araignées) et d'autres neutres (comme des palmiers). Pendant que les participants regardaient les images, Justine a mesuré leur niveau d'attention en observant directement l'activité des neurones de leur cerveau grâce à un appareil nommé électroencéphalogramme. Cette expérience a montré que les personnes ont principalement porté attention aux images menaçantes.

Ce résultat est tout à fait normal, car il est utile de porter attention à une araignée venimeuse afin d'éviter de marcher dessus, notre survie en dépend !

Toutefois, certaines personnes, ayant vécu des traumatismes, voient des menaces un peu partout même s'il n'y en a pas. Il est donc nécessaire de calmer l'émotion de peur chez ces gens pour diminuer leur anxiété et les aider à retrouver une attention normale. Pour cela, Justine utilise un appareil appelé la rTMS, qui envoie des ondes électromagnétiques au cerveau. En appliquant ces ondes sur une zone spécifique du cerveau responsable de la peur, les participants ressentent moins la peur et retrouvent une attention normale.

Ainsi, les recherches de Justine permettent de conclure que les émotions peuvent avoir un effet très puissant sur le cerveau, d'où l'importance de remarquer lorsqu'elles nous perturbent afin de les calmer !

LES OBJECTIFS

- + Observer ce qui se passe dans le cerveau quand quelqu'un ressent de la peur.
- + Trouver des façons qui permettent de calmer l'émotion de peur.