

# Les émotions peuvent-elles entraver notre pensée ?

Yann Lebatard

29 août 2025

## Table des matières

Apprivoiser ses émotions. . . . .	1
Le concupiscible . . . . .	2
L'irascible . . . . .	2
Tempérance et Prudence . . . . .	2
7 catégories d'émotions . . . . .	4

## Apprivoiser ses émotions.

Nous avons dit dans la première partie de cette introduction qu'*Être duc de sa vie*, c'est être *suffisamment maître de soi* pour **apprivoiser sa sensibilité, apprivoiser ses émotions**. Cependant, il n'est pas facile de réussir à *apprivoiser* ses émotions. La première chose qu'il nous faut pour réussir à le faire, c'est d'apprendre à mieux les connaître.

Il est bon de comprendre aussi que les émotions ne sont pas mauvaises en soi, même si elles peuvent être difficiles à vivre et parfois en décalage avec la réalité. L'idée d'utiliser le verbe *apprivoiser* me vient d'une méditation qui prend sa source dans l'un des vieux mots de la langue française qui désigne une modalité de *la tempérance*. C'est le mot *mansuétude*, une sorte *d'habitude de la main*. La *mansuétude*, c'est une disposition spirituelle et corporelle qui s'obtient par l'exercice habituel du corps (la main) afin de faire preuve de *juste mesure* vis-à-vis des personnes que nous rencontrons.

La *mansuétude*, c'est la force morale qui nous permet d'apprivoiser l'animal que nous sommes. Nous savons tous que les animaux sont sensibles et éprouvent des émotions. De même qu'il nous faut faire preuve de patience et d'intelligence pour réussir à apprivoiser un petit chat qui aurait peur de nous, de même il nous faut faire preuve de patience et d'intelligence pour réussir à apprivoiser nos émotions.

La mansuétude est un *exercice habituel*. Il demande de la volonté (faculté spirituelle) pour devenir une habitude et une mise en œuvre corporelle, c'est-à-dire des exercices pratiques. Cependant la volonté ne peut correctement s'exercer que si elle est **guidée par l'intelligence**. C'est en effet *l'intelligence* qui nous permet de *connaître* le réel tel qu'il est.

La sensibilité nous dit qu'il y a du réel mais de *manière confuse*, elle ne nous dit pas **quel est précisément** ce réel. Nous pouvons avoir *peur* sans être capable de bien identifier *l'origine* de cette peur. C'est *l'intelligence* qui va nous permettre de **clarifier** le réel, c'est-à-dire de le **connaître**.

Thomas d'Aquin est sans doute le philosophe le plus clair sur l'analyse des émotions humaines. Il désigne les émotions par des termes qu'on utilise plus rarement aujourd'hui ou dans un autre sens : *passion*, *inclination naturelle* ou *appétit sensible*. Le mot *passion* est encore utilisé, mais dans un sens très différent, le mot est donc polysémique. C'est dans son livre *La Somme de Théologie*, précisément en I-II q. 22 à q. 48 qu'il va distinguer deux grandes catégories d'émotions : *le concupiscible* et *l'irascible*.

## Le concupiscible

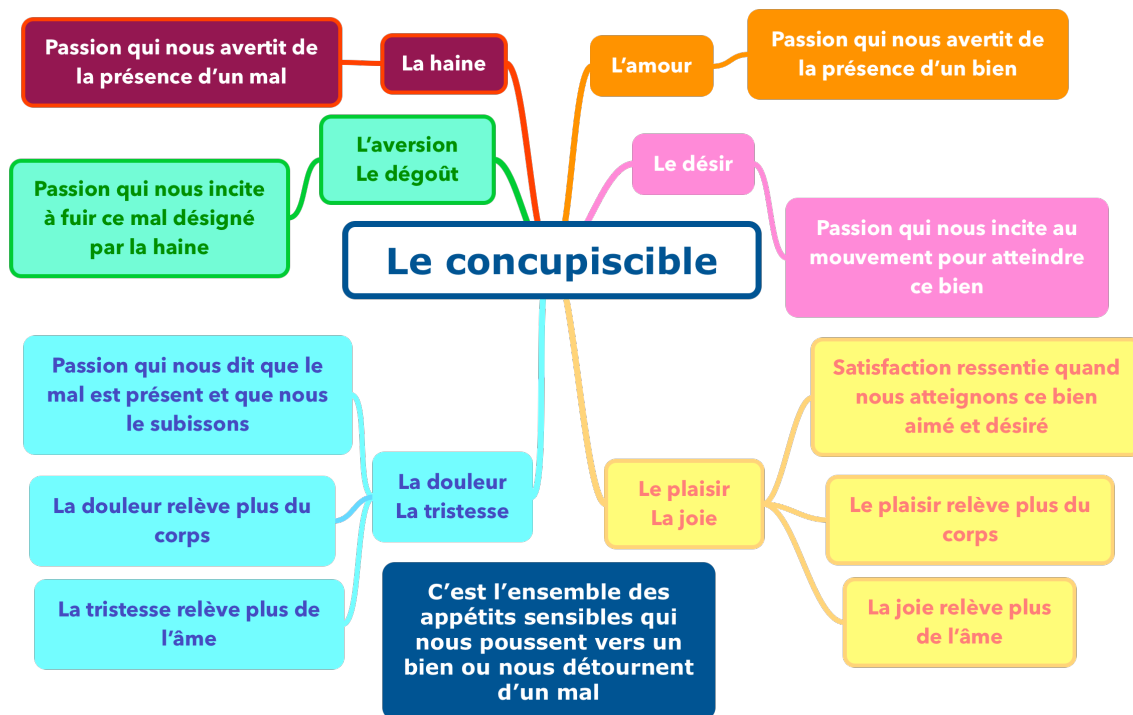


FIGURE I : Le concupiscible

## L'irascible

### Tempérance et Prudence

Réussir à apprivoiser ses émotions demande aussi de développer la *Vertu de Prudence*. La *Dilectio Prudentiae*, c'est l'amour librement choisi pour la Vertu de Prudence. Sans cet amour pour la prudence, il sera difficile de bien connaître ses émotions et donc difficile de bien les apprivoiser. Nous aurons l'occasion

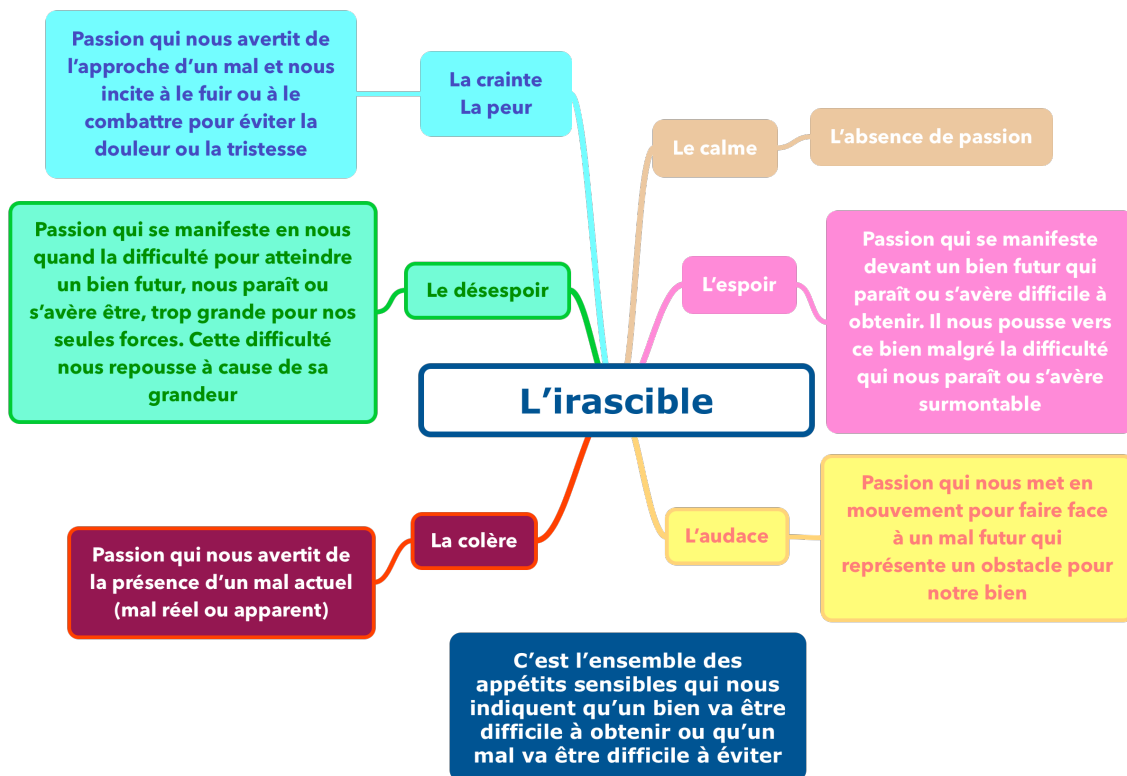


FIGURE 2 : L'irascible

dans notre cours sur le bonheur de revenir sur la vertu de prudence. Ce qu'il faut déjà retenir, c'est que la *prudence*, c'est **l'intelligence pratique**. Elle demande de développer une connaissance fine de la réalité, particulièrement de notre réalité intérieure. Elle demande de développer non pas seulement une intelligence théorique mais aussi une intelligence pratique, une *Phronésis*, comme le disait les grecs anciens. *Apprivoiser ses émotions* demande donc de développer une **phronésis** des *différentes catégories d'émotions*. C'est ce que nous allons voir maintenant.

## 7 catégories d'émotions

En nous aidant du philosophe allemand Dietrich von Hildebrand (1889, 1977), du philosophe français René Girard, (1923, 2015), et du psychiatre français Henri Baruk (1897, 1999), nous distinguerons 7 catégories d'émotions. Les 6 premières méritent d'être appelées des *passions*. On entend par *passion* des émotions qui peuvent *pirater notre liberté*, qui peuvent *diminuer notre liberté*, parfois jusqu'à nous *rendre esclaves*. Seule la dernière catégorie (7) *respecte notre liberté* : non seulement elle la respecte mais elle lui permet de *croître*.

1. (DvH) Des **passions ardentes et persistantes** que la tradition a pris l'habitude d'appeler des **vices** : l'ambition, la soif de pouvoir, la cupidité, l'avarice, la lubricité, etc. ;
2. (DvH) **Des passions explosives**, ou passions ardentes comme certains colères, certains ressentiments, qui sont pourtant motivées par de justes motifs mais qui *manquent de mesure* dans leurs réactivités exagérées ;
3. (DvH) Des **pulsions**, telles celles que vivent les alcooliques, les drogués, ceux qui sont atteints de la maladie du jeu : « *Ces pulsions ont le caractère d'une camisole de force ou les tentacules d'un poulpe* » ;
4. (DvH) La **passion amoureuse** qui est *un amour de l'exaltation amoureuse* au lieu d'être le véritable amour d'une personne\_ : voir le livre *L'Amour et l'Occident* de Denis De Rougemont, (1906, 1985).
5. (HB) Les **émotions purement somatiques**, liées à des phénomènes hormonaux, des dérèglements hormonaux, des maladies du corps dont les symptômes ne sont pas encore bien déclarés, parfois en lien avec des sortes d'empoisonnement.
6. (RG) Les **émotions mimétiques** que nous attrapons des personnes que nous rencontrons soit directement, soit indirectement (personnages historiques, personnages de fiction), soit de nos *médiateurs externes*, soit de nos *médiateurs internes*, soit par *la publicité* ou *la fabrique du consentement*.
7. (DvH) Les **émotions du Cœur** qui sont des expériences affectives motivées par des *biens* vécus comme véritables *valeurs*.

## Progression d'année au niveau des notions

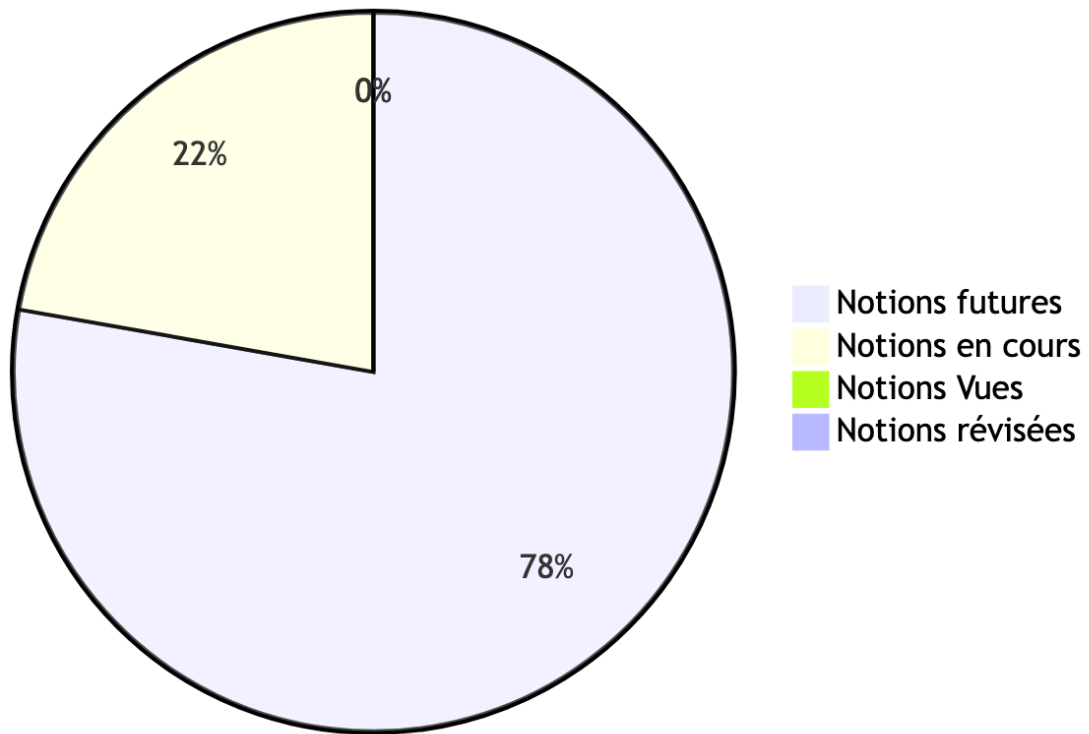


FIGURE 3 : Avancée des notions