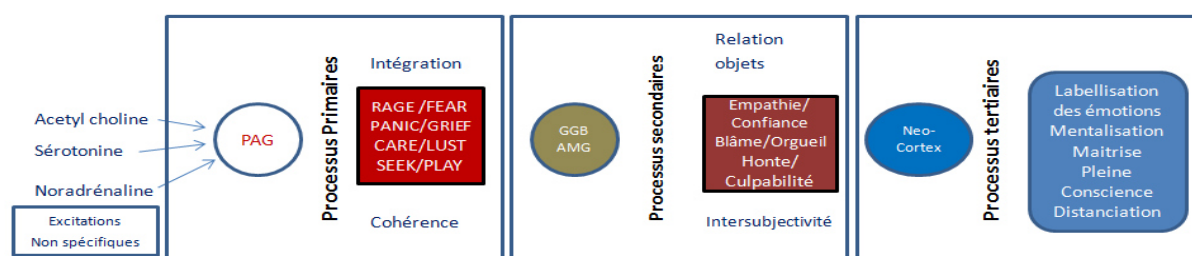


## La Neuroscience des affects : 7 systèmes affectifs basiques selon Jaak Panksepp

Les expériences affectives primaires sont cachées dans nos esprits, émergent d'anciennes capacités prélinguistiques de nos cerveaux, nous n'avons trouvé aucune manière de parler d'elles de façon cohérentes. Il y a de nombreux systèmes se recouvrant au sein de ces mécanismes ; par exemple, le Système EXPLORATOIRE participe dans la plupart des autres systèmes. Et tous les systèmes sont régulés par des régulateurs généraux excitateurs tels que la sérotonine, la noradrénaline et l'acétylcholine.

Nous utiliserons des lettres capitales pour mettre en avant le fait que nous parlons de systèmes cérébraux distincts à partir desquels émanent les affects particuliers et émotions; nous ne parlons pas seulement des ressentis ordinaires désignés par ces mots. Le plus important est qu'il s'agit de mécanismes neuraux de comportements émotionnels distincts avec leurs effets de récompense ou de punition. Il y a beaucoup à apprendre des différentes molécules qui régulent ces systèmes.

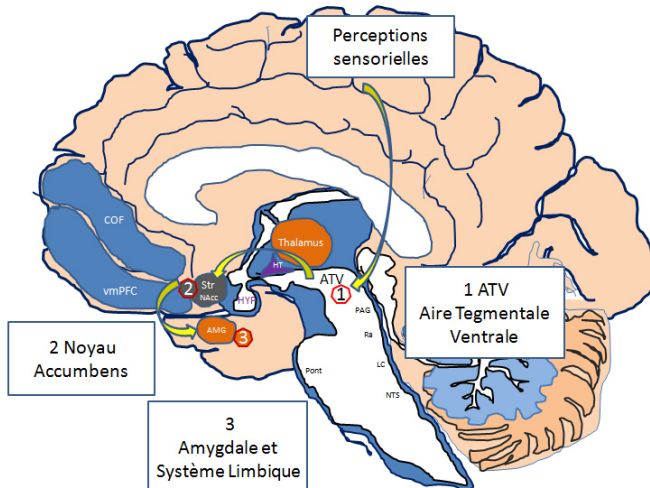


1. Le système **EXPLORATOIRE** ou système expectatif est caractérisé par une curiosité exploratoire persistante. Il engendre un mouvement vers l'avant d'approche et d'engagement énergétique dans le monde ainsi qu'un sens de l'objectif accompagné de sentiments d'intérêt confinant à l'euphorie.
2. Le système de la **RAGE** fonctionne de manière opposé au système exploratoire; il induit les animaux à propulser leur corps contre les objets incriminés. La RAGE est fondamentalement un affect négatif.
3. Le système de la **PEUR** génère un état affectif négatif duquel tous les individus et les animaux veulent se libérer. Il engendre une tension dans le corps et une immobilité frissonnante à un niveau modéré d'excitation qui s'intensifiant peut éclater en un schéma de fuite dynamique.
4. Avec le système du **DESIR (sexuel)**, les animaux expriment des activités de séduction et de parades nuptiales et éventuellement un mouvement pressant d'accouplement avec un partenaire réceptif. Le DESIR est l'une des sources de l'amour.
5. Le système de **SOIN** engage à envelopper et à embrasser tendrement les proches qui nous sont chers. Le maternage peut être une récompense profonde, un état de relâchement affectif qui est chéri. Le SOIN est une autre source de l'amour.
6. Le système **PANIQUE/TRISTESSE** souvent appelé « détresse de séparation » génère une expérience de profonde blessure psychique - un ressenti interne de douleur psychologique qui n'a pas de cause physique évidente. Le cerveau peut passer de la PANIQUE à une dépression persistante.
7. Le système du **JEU** est exprimé lors de mouvements bondissants et légers lorsque les participants s'entrechoquent dans de rapides échanges alternés. Le système du JEU est l'une des sources de l'amitié.

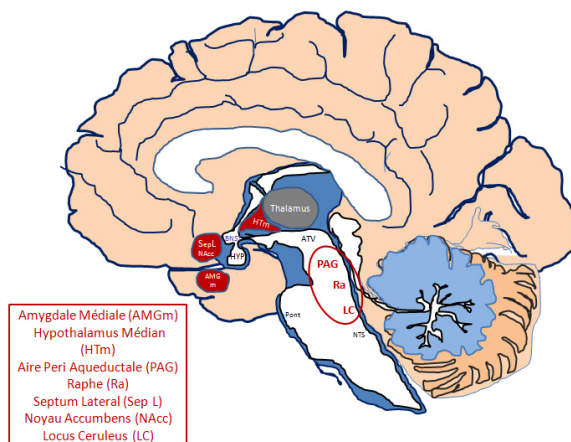


Ces sept systèmes sont considérés comme des systèmes émotionnels parce que l'excitation de chacun d'entre eux produit de solides réponses viscérales, affectives et comportementales.

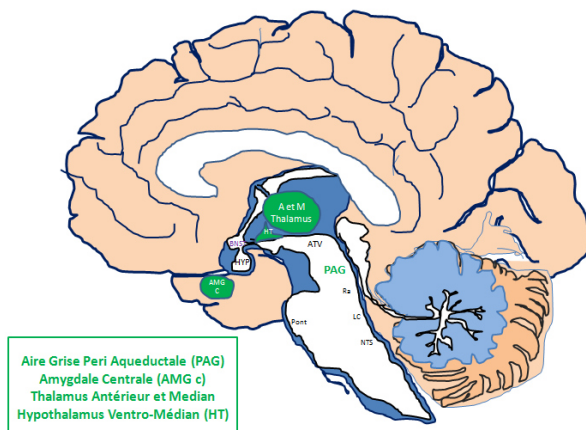
**La trajectoire du système EXPLORATOIRE au niveau cérébral :**



**La trajectoire du système de la COLERE au niveau cérébral :**



**La trajectoire du système de la PEUR au niveau cérébral :**

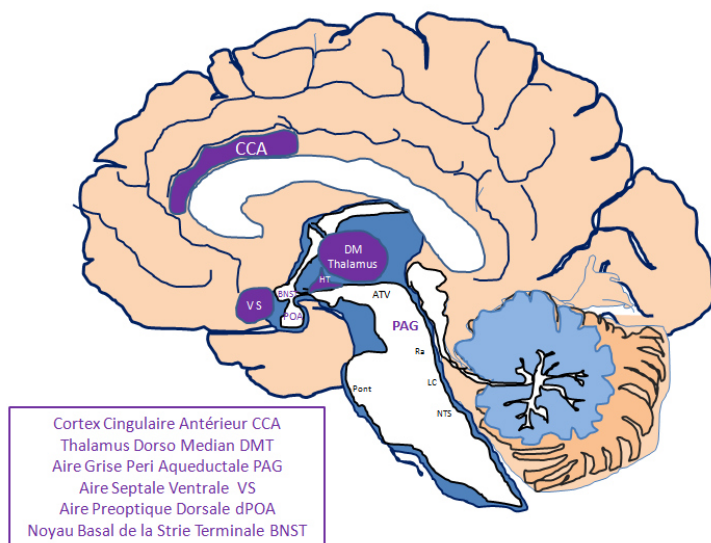




# TRISCALE

BE YOURSELF

La trajectoire du système PANIQUE/TRISTESSE au niveau cérébral :



La trajectoire du système de SOIN au niveau cérébral :

