



# TRISCALE

BE YOURSELF

Jaak Panksepp **Les affects primaires**

Selon Jaak Panksepp, les affects émotionnels primaires sont des affects bruts qui produisent automatiquement d'importantes forces de décision, parfois des décisions imprudentes, au moins aux vues de nos fonctions cognitives supérieures. Beaucoup de l'interprétation de nos ressentis émotionnels et des excitateurs physiques pourraient provenir de ce que les processus des systèmes primaires émotionnels sont situés dans les mêmes régions qui régulent les activités de nos viscères, de nos sécrétions hormonales et de nos capacités d'attention et d'action. Il distingue 7 systèmes affectifs dont 4 sont en lien avec les émotions principales (**Joie, Colère, Peur, Tristesse**).

Pour en savoir plus :

## **4 systèmes affectifs basiques principaux**

Selon Jaak Panksepp, les expériences affectives primaires émergent d'anciennes capacités prélinguistiques de nos cerveaux. De nombreux systèmes se recouvrent 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** 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. 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.

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