

Emotions, représentations et schémas cognitifs

Retour à [Groupe de supervision professionnelle en Gestalt et en Systémique](#)

Les données psychologiques qui sont en amont des représentations et des émotions sont constituées des multiples aspects de la personnalité.

Il est maintenant bien admis que la personnalité se construit dès la petite enfance dans les relations précoces avec les parents, puis ensuite avec tous les membres de l'entourage. La construction se poursuit par l'intégration de règles morales et de règles éducatives, par les expériences successives réalisées dans de multiples situations. L'élaboration de l'image de soi est un élément central pour la construction.

L'individu se constitue progressivement un système de croyances qui rationalise son environnement et des principes qui sont déterminants pour "faire face" aux différentes situations qui se présenteront. **Ces croyances et ces principes forment avec l'image de soi le noyau de la personnalité et le ressort de la vie émotionnelle.**

L'ensemble de ces croyances et de ces principes constituent ce que les spécialistes de la psychologie cognitive appellent des schémas cognitifs.

Dans la vie, tout est cognitif, mais pour accéder à un changement cognitif, il faut passer par une expérimentation à un niveau comportemental (émotion).

Pour changer, la volonté et la motivation sont des conditions nécessaires mais non suffisantes.

Il faut également **repérer les comportements automatiques, les émotions et identifier les représentations.**

Quand l'émotion est négative (embarras, angoisse, peur, frustration..) elle semble déclencher automatiquement le comportement qui a permis dans le passé de réduire cette émotion ou d'inhiber le comportement qui aurait pu l'augmenter. C'est pourquoi les émotions ont la réputation d'être irrationnelles, car elles semblent dominer notre volonté et notre pensée.

En effet, tant que l'on reste dans les **processus automatiques**, c'est **la perception émotionnelle qui "colore" les choix** en fonction des expériences passées **et qui peut perturber la capacité à hiérarchiser les priorités (situations inachevées)**