



Théorie de l'esprit et émotions : une meilleure compréhension pour une meilleure communication, par David Gérard, psychologue au Sessad de l'AVSEA (david.gerard@avsea88.com)

Pour évoquer le concept des émotions, il est indispensable d'expliquer avant tout, ce qu'est la Théorie de l'esprit. Le Pr. Thomas BOURGERON, dans son ouvrage Des gènes, des synapses, des autismes (2023) nous donne une définition plutôt claire de ce concept :

« L'une des facultés essentielles pour interagir socialement est de comprendre autrui, de pouvoir se mettre à sa place. Cette capacité à entrer en relation nous permet d'intégrer les pensées ou les sentiments de l'autre pour y répondre de manière appropriée. Or, nous ne connaissons ses états mentaux que par les signes qu'il ou elle nous en donne, que nous captons et traitons. Nous avons donc besoin d'un système de pensée qui « théorise » ces signes ».

Ce terme de « *théorie* » est très important à considérer. On le retrouve déjà en 1978 dans un article de PREMACK & WOODRUFF dans le cadre d'une étude sur des chimpanzés. Également, en 1994, Alan LESLIE conceptualise ce terme et nous explique que cela fait référence à une opération d'inférence de l'ensemble des états-mentaux à partir de l'observation des comportements. Ces états mentaux ne sont pas directement observables. Ils sont le résultat d'une déduction. Ils sont, entre autres, la perception visuelle, l'attention, les désirs, les intentions, les croyances, l'acte de pensée en soit, et aussi les émotions. Ils imposent alors à tout à chacun d'employer un mécanisme qui va lui permettre de faire des prédictions relatives aux comportements de ses semblables. Nous allons alors devoir développer une compétence de « *lecture mentale* » des états mentaux d'autrui.

En 1985, Simon BARON-COHEN et ses collaborateurs, au même titre que LESLIE quelques années plus tard, avaient déjà posé les briques théoriques de la Théorie de l'esprit et ont utilisé le terme, pertinent, de « *cécité mentale* » dans un article de 1999. Comme nous pouvons nous en douter, il est loin d'être aisé d'effectuer une lecture, même mentale, si on ne voit rien, si on présente une cécité mentale. Ils ont émis l'hypothèse selon laquelle les déficits du développement social, du développement de la communication et du développement du jeu symbolique, qui sont des déficits que l'on retrouve chez la personne porteuse d'autisme, pourraient résulter d'un déficit développemental de cette lecture mentale.

Grâce aux techniques d'imagerie cérébrale, l'étude de la Théorie de l'esprit s'est ouverte aux neurosciences cognitives qui ont mis en évidence un réseau cérébral important qui sous-tend cette capacité cognitive de haut niveau. Ce réseau est composé de différentes régions corticales que sont :

- Le cortex préfrontal médian et le cortex cingulaire antérieur : ce sont des régions qui s'activent lors de la lecture de mots et d'histoires à propos de la Théorie de l'esprit,
- Le pôle temporal, et le sillon temporal supérieur : ils ont un rôle dans le souvenir des visages, des voix, des émotions, et un rôle aussi dans la mémoire sémantique et épisodique.
- Le cortex orbito-frontal : cette structure intervient notamment dans la régulation du comportement social.



- L'amygdale : pour faire du lien, l'intervenante précédente nous a évoqué l'insula. Cette structure du cerveau est richement connectée avec le système limbique, notamment l'amygdale. Ce sont des structures qui seront développées dans la description neurobiologique des émotions.
- Les neurones miroirs : ils peuvent intervenir dans le cadre de l'apprentissage des émotions, par exemple quand on effectue des jeux de rôle. Cela se passe comme si, quand une personne A effectue une action, alors, chez la personne B, vont s'activer les mêmes neurones corticaux (aires prémotrices et pariétales) qui sont responsables des mêmes actions chez la personne A. Ce sont les neurones miroirs qui s'activent quand nous baillons lorsque quelqu'un baille, quand nous avons les larmes aux yeux devant une personne qui pleure... Ainsi, il peut être intéressant de jouer à théâtraliser les émotions afin de partager cette même expérience et, par le jeu de l'imitation, activer, développer voire consolider cette structure.

On peut se demander, concrètement, dans la vie quotidienne, comment s'exprime un déficit en Théorie de l'esprit ?

Cela peut se manifester chez la personne porteuse de TSA, entre autres, par :

- Des difficultés à interpréter et à comprendre le point de vue des autres, le comportement des autres,
- Des difficultés à discerner les intentions des autres,
- Une impossibilité à mentir,
- Des difficultés à comprendre le faire-semblant, les malentendus, les règles sociales et les règles conversationnelles,
- Une interprétation littérale ce que l'on dit,
- Des difficultés à comprendre les émotions des autres, d'où parfois l'impression une certaine insensibilité face aux problèmes des proches, à reconnaître aussi les expressions faciales.

La perturbation du mécanisme de la Théorie de l'esprit peut ainsi avoir des répercussions sur une multitude de compétences qui sont essentielles pour vivre les uns avec les autres. Attention tout de même, ces perturbations seront à considérer selon des différences interindividuelles. Chacun va exprimer ses difficultés différemment.

On peut également se demander quel est l'intérêt d'accompagner les jeunes avec TSA dans la connaissance, l'identification ou la régulation de leurs émotions.

De prime abord, il semble y avoir 3 raisons principales à cela :

1) Les émotions interviennent dans la prise de décision, dans la réaction de la personne, dans son système d'alerte. Elles peuvent guider nos comportements. On peut parfois entendre « *j'ai agi sur le coup de la colère* », « *je n'ai pas pu bouger tellement que j'avais peur* ». Ou bien même, quand on souhaite acheter un vêtement, on va préférentiellement se diriger vers celui qui procure une certaine joie, alors que si l'on vous présente une chemise en vous disant « *et celle-ci ? cela me rappelle celle que portait ton père !* » ... Imaginons maintenant que vous ayez eu des relations plutôt conflictuelles



avec votre père. On peut alors tout bonnement penser que votre cœur ira vers le vêtement qui vous procure de la joie.

2) Les émotions vont aussi faciliter la communication. Vous serez plus enclin à aller vers une personne qui vous sourit que vers une personne qui vous fixe, avec un regard noir, avec les sourcils bien froncés. Le sourire va être plus facilitateur de relations car il nous renseigne sur l'état interne de la personne, comment elle se sent, quel est son état mental. De même, on ne va pas caresser un chien qui grogne, alors qu'on est plus tenté de caresser celui qui a la queue qui remue. On est donc aussi capable d'inférer l'état mental d'un animal et d'en prédire son comportement. De même, lorsque l'on voit qu'une personne est triste, on est tenté d'être plus précautionneux car on ne sait pas trop comment notre approche va être comprise, comment elle va être interprétée. Donc, les émotions vont bien réguler quelque chose au niveau de la communication.

3) L'émotion est aussi un puissant outil d'apprentissage. On sait que lorsque l'on apporte un renforcement qui est apprécié de la personne, un renforcement qui fait du bien, un renforcement qui est agréable, on va alors augmenter le taux d'apparition de ce comportement. Mais cela ne concerne pas forcément, seulement, les apprentissages scolaires. Imaginons que vous soyez du genre à vous programmer plusieurs réveils le matin, à prendre votre temps, et de penser que vous avez le temps, et bien, il y a de grandes chances que vous arriverez certainement en retard une fois mais pas deux si cela engage la perte de votre emploi. Vous aurez vécu une expérience émotionnelle inconfortable, désagréable, en vous faisant reprendre par votre hiérarchie et vous allez certainement, normalement, modifier vos habitudes le matin parce que vous en avez fait un apprentissage.

COSNIER en 1984 a écrit : « *sans émotion, pas de communication et sans communication, pas de société* ». Sont concentrés dans cette citation, 3 domaines qui peuvent mettre en difficulté une personne présentant un TSA :

- les émotions : par leur compréhension, leur régulation...
- la communication : on peut penser là aux différents systèmes de communication alternatifs et augmentés, on peut aussi évoquer la difficulté à communiquer une information quand on ne maîtrise pas toutes les étapes qui précèdent la dite-communication
- la société : nous revenons sur la Théorie de l'esprit et son corollaire du déficit en règles sociales.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

DAMASIO nous renseigne sur ce sujet et selon lui, il s'agit de réactions à court terme qui ont une signature neurobiologique bien spécifique. L'émotion est alors à comprendre comme un mécanisme d'adaptation face à un événement : c'est le chien qui grogne vers lequel on ne va pas tendre la main, c'est le petit garçon qui tombe, qui pleure et que l'on prend dans nos bras, c'est notre ami qui nous sourit et à qui l'on sourit en retour, c'est la personne bien en colère avec les poings fermés qui nous oblige à nous éloigner. Nous allons donc répondre à une situation, à un événement... Ces réponses seront physiologiques (des frissons, des larmes, des rougeurs...) et comportementales (une fuite, une paralysie, une attaque...). Ces réponses sont aussi à interpréter en fonction du contexte mais aussi en fonction d'une culture ; par exemple, le sourire – le signe d'expression d'une émotion – peut avoir des significations différentes en fonction de l'endroit du globe où l'on se situe.



De même que pour la Théorie de l'esprit, il est intéressant de comprendre quelles sont les structures cérébrales qui interviennent dans le mécanisme de l'émotion.

Auparavant, on pensait que le système limbique était la seule structure centrale dans le domaine des émotions, notamment avec le rôle de l'hippocampe, pour la mémorisation et l'inhibition, et l'amygdale, pour la régulation des émotions et pour son rôle dans la Théorie de l'esprit. Mais, le cortex cérébral n'est pas à laisser de côté car, c'est toute la part cognitive des émotions, c'est tout ce qui va nous permettre d'y donner un sens, que cela soit à l'émotion mais aussi au contexte et à l'événement. Des informations nous proviennent aussi d'une partie du cervelet qui pilote des actes, plutôt stéréotypés, qui nous sont nécessaires à notre vie et surtout à notre survie.

Comment cela se passe en situation ?

Un déclencheur, un stimulus va être perçu par l'individu, par l'intervention de ses sens. Se produit alors une charge émotionnelle. La personne va monter en tension par une série de réactions physiologiques et comportementales qui sont issues du traitement effectué par le cervelet, puis par le système limbique. C'est alors qu'une autre poussée émotionnelle peut intervenir à ce moment-là par le déclenchement du système cognitif de la personne, par le cortex cérébral, qui, lui, va permettre de prendre conscience de ce qu'il se passe. Cette charge tend ensuite à redescendre, pour revenir à un niveau d'équilibre habituel pour la personne.

Quelles sont les émotions ?

Leur nombre varie selon les auteurs et selon leur axe de prise en compte du concept. On peut passer de 4 pour BERNE en 1961, à 6 pour EKMAN en 1982. COWEN & KELTNER, en 2017, ont extrait 27 variables. On peut aussi en trouver 32 chez PLUTCHIK en 1980.

On peut adopter 2 attitudes face à une émotion, de façon consciente ou inconsciente :

- soit on y fait face : on accueille l'émotion telle qu'elle est, on va y répondre par un comportement d'adaptation qui est adapté. Un comportement adapté l'est quand on apporte une réponse satisfaisante aux besoins de la personne qui vont permettre un retour à l'équilibre naturel de cette personne.
- soit on l'évite : on rejette l'émotion, on va essayer de supprimer les ressentis, de dénier ce qu'il nous arrive. On ne permet pas à notre appareil psychique d'élaborer les affects, on met en place un comportement d'adaptation qui est inadapté, pouvant entraîner l'apparition de troubles somatiques et/ou psychiques. Malheureusement, tout le monde n'est pas logé à la même enseigne du fait de facteurs de résilience et de facteurs de risque qui peuvent permettre à l'individu de développer ou non des symptômes. Le modèle théorique de Rosine DIWO en 1997 peut nous aider à comprendre la psychodynamique d'un éventuel échec de la mentalisation, notamment avec des passages à l'acte pouvant être parfois dramatiques. Vous comprendrez alors l'importance de consulter un professionnel en cas d'apparition d'un trouble de l'humeur, d'un trouble de l'anxiété...surtout chez un autiste car on est encore obligé, en 2024, de préciser que l'on peut être autiste et dépressif, autiste et anxieux.



Dans l'accompagnement des personnes porteuses de TSA, on peut les aider à :

- Développer leurs compétences émotionnelles par la connaissance et l'identification, telle une stimulation cognitive. Apprendre les émotions. On peut aussi faire travailler les neurones miroirs par des jeux de rôles, le visionnage de vidéos...
- Avoir une meilleure connaissance de soi : là, se situe tout un travail sur l'estime de soi de la personne, sur le regard que l'on va porter sur elle avec une recommandation d'implication nécessaire du système familial, amical, scolaire, et tous les autres systèmes dans lequel évolue la personne. C'est un peu rétablir la communication entre les membres de la famille, entre les différents partenaires d'un système.
- Développer la Théorie de l'esprit : qu'est-ce que ressent l'autre ? qu'est-ce que croit l'autre ? Les ateliers d'habiletés sociales sont bien pour cela.
- Comprendre ses émotions, comprendre ses réactions : l'idée est d'essayer de comprendre qu'est-ce qui m'affecte ? Quels sont mes besoins profonds ? Quelle est ma relation aux autres ? Quels sont les points de fixation de mon histoire personnelle qui entrave ma relation à l'autre ? C'est, comme l'a écrit Bruno HUMBEECK (2023), « faire la paix avec son passé en lui donnant suffisamment de force pour qu'on en apprenne tout ce qui peut nous être utile ».
- Partager ses émotions : là est l'intérêt du partage social dans des groupes de parole.
- Réguler ses émotions : comment agir sur ses émotions ? On peut utiliser ici des outils qui permettent à la personne d'être actrice de ses émotions : enrichissement du vocabulaire émotionnel, le scan corporel, le bulletin de météo intérieure, les auto-évaluations, tableau de lien entre situation/pensées/réactions...

Et puis, il ne faut pas oublier l'aide que l'on peut apporter tout à chacun, la société. Au sein du Sessad, on peut parler de contenance institutionnelle qui, et là je reprends les propos d'Isabelle sur le maillage de l'équipe au sein du dispositif qui, à mon sens, a une portée thérapeutique, par sa cohérence, sa contenance et sa multiplicité de regards.

Enfin, le combat le plus difficile est aussi celui de la contenance sociétale : comment garantir aux personnes porteuses de TSA que l'on va les accepter pour qui elles sont ? Je pense que c'est le vœu de tout à chacun dans cette assemblée : c'est être accepté pour qui nous sommes et être en sécurité.