

Les Pensées, les Ressentis, et les Émotions

Dans le langage courant, les *pensées*, les *ressentis* (feelings) et les *émotions* sont souvent utilisés comme s'ils désignaient la même chose. Scientifiquement, pourtant, ils correspondent à **des niveaux de traitement différents** au sein du système corps-esprit. Ils sont distincts par nature, non interchangeables, mais profondément liés par un processus appelé **interoception**, qui relie les états corporels à l'expérience mentale.

Les **ressentis** constituent le niveau le plus fondamental. Ce sont des **expériences sensorielles corporelles** issues de l'activité physiologique : variations du rythme cardiaque, de la respiration, du tonus musculaire, de l'activité viscérale, ainsi que des changements hormonaux et autonomes. Les ressentis se manifestent sous forme de sensations telles que la tension, la chaleur, la pression, la lourdeur, les tremblements ou le relâchement. Ils sont continus, graduels et non conceptuels. À ce stade, il n'y a pas encore d'interprétation ni de signification : seulement ce que fait le corps, vécu de l'intérieur.

L'**interoception** est le processus par lequel le cerveau **déetecte, intègre et organise ces signaux corporels internes**. Grâce à l'interoception, les sensations corporelles brutes deviennent cohérentes et accessibles à la conscience. Ce processus mobilise des systèmes neuronaux qui surveillent l'état interne du corps et intègrent ces informations avec le contexte, la mémoire et les attentes. L'interoception n'est ni une pensée ni une émotion : c'est le **mécanisme qui relie la sensation corporelle à l'expérience subjective**.

Les **émotions** émergent lorsque les signaux interoceptifs sont organisés en **configurations cohérentes et fonctionnelles**. Une émotion reflète l'état global de l'organisme et sa préparation à l'action dans un contexte donné. Les émotions sont façonnées par l'apprentissage, la mémoire, la culture et la situation. Elles sont catégorielles (peur, colère, tristesse, joie), alors que les ressentis sont continus. Les émotions dépendent des ressentis corporels, mais ne s'y réduisent pas.

Les **pensées** opèrent à un autre niveau. Ce sont des processus **symboliques, conceptuels et linguistiques** : croyances, évaluations, interprétations, images mentales et récits. Les pensées nomment, expliquent, jugent et anticipent l'expérience émotionnelle. Elles peuvent influencer l'attention et les attentes, et affecter indirectement les états corporels, mais elles ne sont pas elles-mêmes des sensations corporelles.

La relation entre ces processus suit une direction cohérente : l'activité physiologique donne naissance aux **ressentis** ; l'interoception intègre ces ressentis ; les **émotions** émergent comme des configurations organisées ; et les **pensées** interprètent et mettent en récit ce qui est vécu. Ils sont profondément liés parce que chaque niveau dépend du précédent, mais ils ne sont pas interchangeables, car chacun a une fonction différente et opère sous une forme distincte : sensorielle, organisationnelle ou symbolique.

En résumé : les **ressentis** sont des sensations corporelles, l'interoception les intègre, les **émotions** sont des configurations construites à partir de cette intégration, et les **pensées** sont les interprétations conceptuelles de ces configurations.

Resources supporting the above claims:

PubMed – Interoceptive awareness and affective experience: Summarizes how bodily signals contribute to feeling states and emotional regulation.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31125635/>

Wikipedia – Somatic Marker Hypothesis: A mainstream neuroscientific theory that bodily signals influence decisions and emotional responses.
https://en.wikipedia.org/wiki/Somatic_marker_hypothesis

PNAS / Wired – Body Maps of Emotions: Cross-cultural research showing that emotions correspond to felt changes in specific bodily regions.
<https://www.wired.com/story/mapping-body-emotions/>

