

Leçon 4

L4R1

Réponse :

Peur

Nous exprimons de la peur lorsque nous nous sentons menacés physiquement ou psychologiquement. On confond souvent l'expression faciale de la peur avec celle de la surprise. Or, lorsque nous sommes surpris, nos yeux s'ouvrent davantage que lorsque nous éprouvons de la peur, et notre bouche ne s'étire pas dans un mouvement latéral comme c'est le cas ici, mais notre mâchoire s'abaisse et notre bouche est grande ouverte. Par ailleurs, nos sourcils sont relativement abaissés lorsque nous avons peur, alors qu'ils s'arquent davantage lorsque nous sommes surpris.

Joie

Voici un exemple classique d'un sourire sincère, aussi appelé « sourire de Duchenne », qui traduit un sentiment de joie. Il est défini par deux mouvements musculaires. Le muscle grand zygomatique tire les coins des lèvres vers le haut. Il s'agit là du mouvement commun à tous les sourires. Mais, ce qui fait de cette émotion un sourire sincère, c'est ce qui se passe autour des yeux : les muscles se contractent, ce qui fait apparaître des rides, ou « pattes d'oie », au coin des yeux et une poche en dessous des paupières inférieures. Lorsqu'une personne présente ces signes, elle ne sourit pas par politesse, elle éprouve une réelle joie.

Colère

Ces mouvements musculaires - au niveau des lèvres et des sourcils et autour des yeux - sont perceptibles lorsqu'une personne éprouve de l'agressivité, ou qu'elle se sent menacée ou frustrée. Les chercheurs expliquent cette expression de colère par le fait qu'elle pourrait protéger le visage lors d'un conflit physique (par exemple, les sourcils froncés pourraient protéger les yeux). Les gens confondent souvent l'expression de la colère avec celle du dégoût. Or, lorsque nous éprouvons du dégoût, nous relevons la lèvre supérieure et plissons le nez, des signes qui n'apparaissent pas ici.

Gêne

Quand les gens sont gênés, ils détournent leur regard : ils abaissent la tête et la tournent sur le côté, exposant ainsi leur cou. De plus, le sourire gêné se distingue des autres sourires : les lèvres sont très serrées, traduisant un sentiment de retenue ou d'inhibition. L'expression de la gêne peut ressembler à celle de la honte, mais lorsque nous avons honte, nous abaissions la tête, mais nous ne la tournons pas sur le côté et nous ne sourions pas.

Fierté

La fierté fait apparaître des signes de domination. Les coins des lèvres remontent légèrement, signalant que la personne est contente. Mais ce qui distingue cette expression de celle de la joie, c'est que la tête bascule en arrière, avec un léger mouvement avant de la mâchoire. Il s'agit là des signes classiques de pouvoir et de domination, qui suggèrent que la personne en question se sent forte. L'expression de la fierté est également proche de celle du mépris. Avec les deux expressions, la tête bascule en arrière. Cependant, lorsqu'on éprouve du mépris, on n'arbore pas un léger sourire comme c'est le cas avec la fierté, mais le mouvement des lèvres est asymétrique et seul un côté est serré.

Série de 10 leçons d'apprentissage socio-émotionnel visant à lutter contre le harcèlement en milieu scolaire par le développement des compétences socio-émotionnelles des jeunes âgés de 11 à 14 ans



Avec le soutien
du programme Daphne
de l'Union européenne



Leçon 4

L4R1

Surprise

On confond souvent l'expression de la surprise avec celle de la peur. Or, lorsque nous avons peur, nos paupières inférieures se serrent et nos sourcils s'abaissent et sont tendus, alors que lorsque nous sommes surpris, nos paupières supérieures se relèvent et nos sourcils s'arquent. En outre, notre mâchoire s'abaisse lorsque nous éprouvons un sentiment de surprise, alors que les coins des lèvres s'étirent vers l'extérieur lorsque nous avons peur, conférant ainsi un aspect plus serré à la bouche. Certains experts pensent que nos yeux s'ouvrent grand comme cela, parce que lorsque nous sommes confrontés à quelque chose de surprenant (un ami perdu de vue, un prix inattendu, etc.), nous essayons d'absorber autant que possible cette nouvelle information.

Mépris

Le mépris, c'est lorsque l'on regarde quelqu'un de haut, d'un air moqueur ou avec méfiance. L'un des signes distinctifs du mépris, c'est que les lèvres se serrent d'un côté du visage, mais pas de l'autre. Si les lèvres se serraient des deux côtés, la personne pourrait être en train d'avaler ou de saliver. On confond souvent l'expression du mépris avec celle du dégoût. Or, lorsqu'une personne éprouve du dégoût, sa lèvre supérieure se relève et l'arrête de son nez se plisse. Nous exprimons du dégoût pour les choses désagréables, et non pas les choses qui nous inspirent de la méfiance ou du mépris.

Dégoût

Lorsque nous éprouvons du dégoût, les muscles situés au-dessus de la lèvre supérieure remontent. La lèvre supérieure se relève, le nez se fronce et les yeux se plissent. Les gens confondent souvent l'expression du dégoût avec celle de la colère. Or, lorsqu'une personne est en colère, sa bouche se resserre, ses sourcils s'abaissent davantage et ses paupières supérieures se relèvent. Lorsqu'on ressent du dégoût, la bouche s'ouvre et la langue sort, pour le cas où la personne en question aurait envie de vomir.

Coquetterie

Cette photo illustre un sourire timide et séducteur. Une personne fait preuve de coquetterie lorsqu'elle détourne sa tête pour signaler que l'autre personne ne l'intéresse pas, mais qu'elle établit simultanément un contact visuel avec elle. Il s'agit là d'un signal universel qui reflète l'ambivalence du flirt - le séducteur ou la séductrice évite l'autre personne, tout en s'approchant d'elle. Une personne qui flirte dégage des signaux de plaisir, comme l'indique le muscle grand zygomatique, qui relève les coins des lèvres, ce qui fait aussi remonter légèrement les pommettes. De plus, les yeux sont davantage plissés que dans une expression neutre, car les muscles orbiculaires autour des yeux se contractent, suggérant un sentiment de joie.

Douleur

Lorsque nous ressentons de la douleur, nos muscles faciaux se déplacent de façon à ce que le visage se contracte dans un mouvement de protection. Dans la moitié supérieure du visage, les muscles orbiculaires autour des yeux se contractent et ferment les yeux, et les muscles corrugateurs abaissent les sourcils. Dans la moitié inférieure du visage, les lèvres se serrent et remontent. On peut constater cette expression particulière lorsqu'on ressent une douleur psychologique, par exemple, lorsqu'on voit d'autres personnes souffrir. Il s'agit d'une expression très proche de la tristesse. Mais, plutôt que de ressentir une tristesse personnelle, on éprouve la douleur et la souffrance d'autres personnes par empathie.

Série de 10 leçons d'apprentissage socio-émotionnel visant à lutter contre le harcèlement en milieu scolaire par le développement des compétences socio-émotionnelles des jeunes âgés de 11 à 14 ans

Leçon 4

L4R1

Compassion **Lorsque quelqu'un ressent de la sympathie ou de la compassion,** les muscles corrugateurs tirent les sourcils vers le haut et l'intérieur, les lèvres se serrent et la tête s'incline légèrement en avant - un signe d'engagement social. On confond souvent l'expression de la compassion avec celle de la tristesse. Les mouvements des sourcils sont similaires lorsqu'une personne éprouve de la tristesse et lorsqu'elle ressent de la compassion. Toutefois, dans une expression de compassion, les lèvres se pincent, alors qu'avec la tristesse, elles s'abaissent.

Amusement **Une bouche ouverte et un basculement en arrière de la tête sont les signes révélateurs d'une réelle expression d'amusement.** Et comme pour le sourire sincère, on reconnaît un rire sincère aux muscles qui se contractent autour des yeux, faisant apparaître des pattes d'oie. Lorsque nous rions de manière sincère, souvent l'ensemble des muscles du corps se relâchent en raison des changements qui se produisent au niveau de notre rythme respiratoire. Ce passage rapide à un état de relaxation fait obstacle aux sentiments d'agressivité ou de frustration - nous coopérons avec d'autres personnes, nous ne sommes pas en concurrence avec elles.

Intérêt **Lorsque nous manifestons de l'intérêt pour quelque chose,** les muscles frontaux relèvent les sourcils, et les coins des lèvres remontent pour former un léger sourire laissant entendre que nous ressentons du plaisir. L'expression de l'intérêt est proche de celle de la joie. Or, lorsque nous exprimons de la joie, les coins des lèvres remontent dans un mouvement plus prononcé et les muscles autour des yeux se contractent davantage, sans que les sourcils remontent.

Tristesse **La tristesse se caractérise par des sourcils obliques :** les muscles corrugateurs les tirent vers l'intérieur, alors que la partie intérieure des muscles frontaux les tire vers le haut. Une petite ride se forme également dans la zone centrale du front et la personne en question a tendance à abaisser le regard. Par ailleurs, les coins des lèvres s'abaissent, ce qui donne à la bouche une allure courbée. On confond souvent l'expression de la tristesse avec celle de la honte. Dans les deux expressions, on peut observer les mouvements obliques des muscles sourciliers qui sont caractéristiques de l'expression de la compassion.

Désir **Une personne qui éprouve du désir le signale par la bouche,** en se mordant les lèvres, en les avançant ou (comme dans ce cas) en les léchant. La bouche joue probablement un si grand rôle dans l'expression du désir en raison du lien avec les baisers. Les gens arborent souvent cette expression faciale lorsqu'une autre personne les intéresse sexuellement, mais pas nécessairement sur le plan romantique. L'expression du désir est de toute évidence proche de celle de l'amour. Toutefois, lorsqu'une personne ressent de l'amour pour une autre personne, qu'elle a confiance en elle et qu'elle fait preuve de dévouement envers elle - par opposition à une situation où elle est attirée sexuellement par une personne - elle ne fait généralement pas ce type de geste avec sa bouche. Elle aurait plutôt tendance à sourire d'une manière qui évoque une expression de joie, avec la tête penchée sur le côté.

Série de 10 leçons d'apprentissage socio-émotionnel visant à lutter contre le harcèlement en milieu scolaire par le développement des compétences socio-émotionnelles des jeunes âgés de 11 à 14 ans



Avec le soutien
du programme Daphne
de l'Union européenne



Leçon 4

L4R1

Honte

La honte est une expression très simple, mais très puissante. Une personne qui ressent de la honte, évite le regard des autres et abaisse la tête de manière à faire rentrer le menton dans le cou. C'est le contraire de ce qui se produit lorsqu'on éprouve de la fierté. Alors qu'avec la fierté, la tête bascule en arrière et le menton remonte, avec la honte, la posture se resserre souvent en signe de soumission. On confond souvent l'expression de la honte avec celle de la tristesse. Or, lorsqu'une personne a honte, elle ne présente pas les mouvements musculaires caractéristiques de la tristesse : sourcils tirés vers l'intérieur et légèrement vers le haut et coins des lèvres abaissés.

Politesse

Ce sourire n'est pas un sourire de Duchenne, car il ne traduit pas un réel sentiment de joie. En souriant de la sorte, la personne essaie de paraître polie et coopérative, mais elle ne ressent pas de réelle joie. Le muscle grand zygomatique relève les coins des lèvres, mais aucun signe de réelle joie n'est perceptible autour des yeux - absence de pattes d'oie sur les côtés, pas de formation d'une poche au niveau des paupières inférieures et pas de rehaussement des pommettes.

Gêne

Lorsqu'une personne est gênée, dans environ 30 % des cas, elle se touche le visage, comme illustré sur cette photo. Certains experts pensent que le fait de se toucher le visage est un mouvement de défense visant à protéger le visage lorsque la personne a enfreint une règle sociale. Dans certaines régions du monde, les gens font un geste de la main similaire lorsqu'ils ont honte. Mais lorsqu'une personne a honte, elle abaisse la tête, mais ne l'incline pas sur le côté et n'esquisse pas un léger sourire.

Douleur

Lorsque nous ressentons de la douleur, nos muscles faciaux contractent le visage dans un mouvement de protection. Dans la moitié supérieure du visage, les muscles orbiculaires autour des yeux se contractent et ferment les yeux, et les muscles corrugateurs abaissent les sourcils. Dans la moitié inférieure du visage, les lèvres se serrent et remontent. En particulier lorsqu'une personne ressent de la douleur physique, elle a tendance à contracter le cou, comme c'est le cas ici, ce qui évoque encore plus un mouvement d'autodéfense.

Amour

L'expression faciale de l'amour ressemble souvent à celle de la joie. Le muscle grand zygomatique relève les coins des lèvres, et les paupières inférieures se resserrent. Mais, lorsqu'une personne éprouve de l'amour, elle combine ces mouvements musculaires avec une inclinaison de la tête sur le côté. Il s'agit là d'un signe d'intimité et de connexion qui va au-delà de la joie.

Série de 10 leçons d'apprentissage socio-émotionnel visant à lutter contre le harcèlement en milieu scolaire par le développement des compétences socio-émotionnelles des jeunes âgés de 11 à 14 ans



Avec le soutien
du programme Daphne
de l'Union européenne

