

Psychologie des émotions

Concepts fondamentaux et implications cliniques

Sous la direction d'OLIVIER LUMINET et de DELPHINE GRYNBERG



Préface de David Sander

2^e édition

+ EN LIGNE

— **Pour les étudiants**
Vrai ou faux, QCM et flash-cards
et cartes mentales

— **Pour les professeurs**
Banque de questions d'examen



Manuel didactique de référence

- ▶ **Entièrement mis à jour**
- ▶ **Cas et pistes d'interventions cliniques concrets**
- ▶ **Nombreux exercices**

Psychologie des émotions

COLLECTION OUVERTURES PSYCHOLOGIQUES

Des manuels de qualité (originaux en langue française et traductions des plus grands ouvrages anglo-saxons), régulièrement mis à jour avec les données les plus récentes, qui privilégient une organisation pédagogique progressive et offrent à l'étudiant de nombreux outils d'apprentissage.

Dans cette collection, découvrez aussi :

- M.-E. Bobillier-Chaumon, P. Sarnin, *Manuel de psychologie du travail et des organisations*, 2021.
- P. Lemaire, *Émotion et cognition*, 2021.
- K. Faniko, B. Dardenne, *Psychologie du sexisme*, 2021.
- M. Hansenne, *Psychologie de la personnalité*, 2021.
- V. Yzerbyt, O. Klein, *Psychologie sociale*, 2019.
- K. Faniko, D. Bourguignon, O. Sarrasin, S. Guimond, *Psychologie de la discrimination et des préjugés*, 2018.
- P. Lemaire, A. Didierjean, *Introduction à la psychologie cognitive*, 3^e éd., 2018.

La liste complète est disponible sur notre site web, www.deboecksuperieur.com

SOUS LA DIRECTION
D'OLIVIER LUMINET ET DE DELPHINE GRYNBERG

Psychologie des émotions

CONCEPTS FONDAMENTAUX ET IMPLICATIONS CLINIQUES

Préface de David Sander

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

© De Boeck Supérieur s.a., 2021
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale,
Paris : Septembre 2021
Bibliothèque royale de Belgique,
Bruxelles : 2021/13647/155

2^e édition

ISSN 2030-4196
ISBN 978-2-8073-1565-5

*À la mémoire de Malou Dowiakowski et Daniel Luminet,
deux parents aimants, inspirants, exceptionnels*

Les compléments numériques

Compléments à destination des professeurs

Cet ouvrage propose du contenu numérique spécialement dédié aux professeurs. Vous y trouverez :



une banque de questions d'examen

Pour y accéder, il suffit de vous rendre à l'adresse suivante :
<https://www.deboecksuperieur.com/site/315655>

Compléments à destination des étudiants

À la fin de chaque chapitre se trouvent des QR codes accompagnés de liens mini. Ceux-ci vous renverront vers de nombreux contenus en ligne qui vous permettront de vérifier vos connaissances sur la matière et de vous exercer en vue de l'examen.

Pour accéder aux ressources :

**Flashez le code avec votre
téléphone ou votre tablette**



ou

Tapez l'URL dans votre navigateur



Le livre présente trois types de contenus numériques :



QCM



Vrai ou faux



Flash-cards

Sommaire

Remerciements	XI
Préface	XIII
Avant-propos.....	XV
Introduction générale	XVII

PARTIE 1

Aspects fondamentaux

CHAPITRE 1	Introduction à la psychologie des émotions	3
CHAPITRE 2	Personnalité et émotion	45
CHAPITRE 3	Neurosciences affectives	69
CHAPITRE 4	Émotion et mémoire autobiographique	91
CHAPITRE 5	La mémoire collective, au-delà de l'individu	111
CHAPITRE 6	Le conditionnement évaluatif : la formation des attitudes par appariement	127

PARTIE 2

Aspects cliniques

CHAPITRE 7	Les compétences émotionnelles chez l'adulte	149
CHAPITRE 8	Les compétences émotionnelles chez l'enfant	173
CHAPITRE 9	La régulation des émotions	191
CHAPITRE 10	Attachement et émotions	215
CHAPITRE 11	Intéroception et émotions	237
CHAPITRE 12	Les pensées répétitives négatives	257
CHAPITRE 13	De la peur au psychotraumatisme	277
CHAPITRE 14	Empathie et déshumanisation en milieu médical	297
CHAPITRE 15	Les émotions dans le deuil	323
Glossaire		345
Index		359
Bibliographie		363
Les auteurs		403
Listes des encadrés		409
Listes des tableaux		411
Listes des figures		413
Table des matières		415

Remerciements

La rédaction de cet ouvrage a bénéficié de l'aide directe et indirecte de nombreuses personnes. Tout d'abord, sans l'engagement généreux de 26 chercheurs francophones de premier plan dans le domaine des émotions, cet ouvrage n'aurait pas pu voir le jour. Ils se sont tous intégrés dans les objectifs de la collection « Ouvertures psychologiques » pour présenter une vision didactique de leurs champs d'expertise. Vous méritez largement d'être remerciés en premier lieu !

Merci à Marianne Bourguignon qui, par sa réactivité et ses lectures attentives de l'ensemble des chapitres, a permis d'améliorer le style de rédaction et de traquer fautes d'orthographe et erreurs typographiques.

Un grand merci à Sabrina Abdallah qui, au cours des derniers mois de rédaction, a travaillé à l'harmonisation des chapitres, ainsi qu'à la rédaction de plusieurs entrées du glossaire et à la réalisation de plusieurs cartes mentales.

Merci aux Éditions De Boeck, et en particulier à Anouk Verlaine, Stéphanie Dagrain et Auréline Mossoux. Merci de nous avoir convaincus de la nécessité de mettre à jour les ouvrages précédents et d'en étendre les perspectives. Merci aussi de nous avoir soutenus tout au long des étapes de rédaction de cet ouvrage.

Merci à David Sander d'avoir offert un regard extérieur sur l'ouvrage en écrivant une préface. Spécialiste mondialement reconnu, David nous a fait l'amitié de répondre de façon positive et quasi immédiate à notre proposition.

Nous tenons aussi à remercier nos universités et le Fonds belge de la Recherche Scientifique (FRS-FNRS) pour leur soutien généreux à nos recherches.

Je (Olivier Luminet) voudrais également remercier une série de personnes qui ont rendu la réalisation de cet ouvrage possible. En premier lieu, Delphine qui a accepté de coéditer cet ouvrage. Ce fut un grand plaisir de partager le travail de conception, de rédaction et de relecture et de maintenir le cap à deux malgré les délais serrés !

Ensuite, mon laboratoire de recherche « *Health, Emotion, Cognition, and Memory Lab* », plus familièrement connu sous le nom d'IlLuminetti Lab. Plusieurs chercheurs du groupe ont directement contribué à l'ouvrage, tous les autres y ont contribué indirectement grâce aux échanges toujours aussi riches de nos réunions d'équipe.

J'adresse des remerciements particuliers à tous mes mentors, dont certains sont malheureusement aujourd'hui disparus, Michael Bagby, Jacques Curie, Véronique De Keyser, Pierre De Visscher, Bernard Rimé, Graeme Taylor et Hugh Wagner.

J'ai eu la chance de baigner dans le monde « psy » depuis ma naissance grâce à deux parents impliqués dans la recherche, l'enseignement et la pratique de la psychiatrie, de la psychothérapie, de la psychanalyse, de la psychologie médicale et de la médecine psychosomatique. Leurs passions ont, sans conteste, eu une influence déterminante sur mes intérêts passés et actuels. Merci à tous les deux pour votre présence encourageante, stimulante, et bienveillante, pour votre curiosité et votre ouverture d'esprit ainsi que pour m'avoir transmis vos connaissances, mais de façon encore plus précieuse, vos valeurs.

Merci enfin à Annette, Leah et Pablo de supporter depuis autant d'années un mari et un papa tellement absorbé par son travail ! Votre présence, votre soutien, votre humour, vos attentions m'ont permis bien plus que vous ne pouvez l'imaginer de mener à bien ce projet, comme beaucoup d'autres, tout particulièrement dans les circonstances difficiles de cette année.

Je (Delphine Grynberg) voudrais encore chaleureusement remercier l'ensemble des chercheurs qui ont accepté de contribuer à cet ouvrage. Je les remercie également pour leur réactivité, leur implication et leur enthousiasme.

Je tiens également à remercier les collègues de mon équipe de recherche et plus globalement le laboratoire SCALab, Université de Lille. Depuis plusieurs années, j'ai la chance de pouvoir travailler dans cet environnement chaleureux et moteur.

Enfin, je tiens à remercier Olivier de m'avoir proposé de coéditer cet ouvrage avec lui. Cette expérience fut riche au niveau humain et scientifique.

Préface

David SANDER

Cet excellent ouvrage, *Psychologie des émotions. Concepts fondamentaux et implications cliniques*, me semble s'inscrire pleinement dans l'essor des sciences affectives (voir Davidson, Scherer, & Goldsmith, 2003; Sander & Scherer, 2009). En effet, la recherche sur l'émotion et les autres phénomènes affectifs tels que l'humeur, la motivation, l'empathie, le stress ou encore le bien-être s'est fortement développée au niveau international depuis plusieurs décennies. Ainsi, si l'on considère par exemple les publications et les financements depuis les années 1980 dans la recherche sur les émotions, la croissance est remarquable et les données suggèrent qu'elle est plus marquée que dans de nombreux autres domaines de la psychologie, aussi bien en termes de financements que de publications (Dukes *et al.*, 2021). De plus, les recherches sur les émotions ont été intégrées dans les études concernant non seulement le comportement, mais aussi les processus cognitifs tels que la perception, l'attention, la mémoire ou la prise de décision. Le développement des sciences affectives ne s'est pas fait par opposition à celui des sciences cognitives, mais, au contraire, les recherches sur les processus affectifs et celles sur les processus cognitifs s'intègrent de plus en plus. Ces éléments ont conduit Dukes et ses collaborateurs (2021) à suggérer que, si l'on considère que le cognitivisme est l'approche selon laquelle l'inclusion des processus cognitifs dans les modèles du comportement, de l'esprit et du cerveau permet de mieux expliquer non seulement les phénomènes cognitifs, mais aussi le comportement, alors l'affectivisme pourrait être considéré comme une nouvelle approche selon laquelle l'inclusion des processus affectifs dans ces modèles explique non seulement les phénomènes affectifs, mais permet aussi d'expliquer encore mieux la cognition et le comportement. L'affectivisme s'inscrirait donc dans le prolongement du cognitivisme et du behaviorisme.

Malgré ce développement considérable des sciences affectives sur le plan international, la francophonie manque d'ouvrages académiques actuels de référence pouvant notamment soutenir l'enseignement dans les premières années universitaires. L'ouvrage *Psychologie des émotions* va s'installer, à n'en pas douter, comme une ressource importante pour l'enseignement, la recherche et la pratique. Bien entendu, il y a une histoire francophone très riche dans le domaine de la psychologie affective en général, et de la psychologie des émotions en particulier, et ce dès le début de la psychologie comme discipline académique, avec notamment les travaux de Ribot, Janet, Dumas ou encore Claparède, pour ne citer que certains fondements importants francophones de la première moitié du ^{xx}e siècle. Même si les chercheurs actuels en sciences affectives publient principalement dans les revues internationales anglophones, il reste

essentiel de pouvoir disposer d'ouvrages en langue française pour l'enseignement, mais aussi pour renforcer la connaissance que tout un chacun peut avoir de ces phénomènes fascinants que sont les émotions. La traduction d'ouvrages existants est, bien entendu, une option éditoriale intéressante dans de nombreux cas, mais je salue ici la coordination éditoriale de Delphine Grynberg et Olivier Luminet, ainsi que le travail rédactionnel de 28 auteurs, qui nous permettent, en tant que lecteurs francophones, de bénéficier d'une œuvre originale, récente et adaptée à de nombreux besoins actuels.

Cette *Psychologie des émotions* constituée de 15 chapitres rédigés par des spécialistes permet de couvrir une quantité importante de concepts, théories et méthodes sans pour autant limiter la qualité avec laquelle l'analyse de chaque thème choisi est effectuée. La profondeur avec laquelle ces sujets sont traités permet de choisir chaque chapitre individuellement pour nous accompagner dans une réflexion détaillée. Mais la variété des chapitres nous permet aussi un survol de thèmes importants et complémentaires en sciences affectives. Sans traiter l'émotion de manière isolée, cet ouvrage établit des liens avec les processus cognitifs, les comportements et les aspects cliniques. D'ailleurs, l'articulation des aspects théoriques (partie 1) et cliniques (partie 2) est peut-être la signature de cet ouvrage si on le compare aux autres ouvrages francophones qui sont utilisés comme manuels ou traités dans le domaine de la psychologie des émotions. La démonstration que la psychologie clinique peut bénéficier des recherches fondamentales en psychologie des émotions est remarquablement réalisée et ne manquera pas de séduire les étudiants, les chercheurs et les psychologues cliniciens qui trouveront dans cet ouvrage une ressource utile, claire et passionnante.

David SANDER,

Université de Genève, directeur du Swiss Center for Affective Sciences (CISA)

Références bibliographiques

- Davidson, R.J., Scherer, K.R., & Goldsmith, H.H. (Eds.) (2003). *Handbook of Affective Sciences*. Oxford : Oxford University Press.
- Dukes, D. *et al.* (2021). The rise of affectivism. *Nature Human Behaviour*, 5, 816-820. <https://www.nature.com/articles/s41562-021-01130-8>
- Sander, D., & Scherer, K.R. (Eds.) (2009). *The Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences*. Oxford : Oxford University Press.

Avant-propos

En 2002, j'avais eu le grand plaisir d'achever l'écriture de l'ouvrage *Psychologie des émotions. Confrontation et évitement*, dont une partie du contenu était issue de ma thèse de doctorat. L'ouvrage reprenait des fondamentaux de la psychologie des émotions comme un historique détaillé, une mise en évidence de l'approche cognitive, un résumé des débats sur l'universalité *versus* la spécificité culturelle des émotions, ou encore la distinction entre émotion et humeur. L'essentiel de l'ouvrage était, cependant, consacré à la question de la dynamique entre confrontation ou évitement suite à certaines situations émotionnelles, et ce à la fois dans son versant contextuel, avec notamment un développement sur le rôle de l'intensité émotionnelle, et dans son versant dispositionnel, avec la mise en évidence du rôle de certains traits de personnalité généraux – « Big Five » – ou spécifiques – l'alexithymie.

En 2013, j'étais un ouvrage collectif, *Psychologie des émotions. Nouvelles perspectives pour la cognition, la personnalité et la santé*, dans lequel les chercheurs de mon équipe exposaient leur expertise par rapport à une série de thématiques émergentes, que ce soit la mémoire traumatique, l'empathie, les compétences émotionnelles ou le conditionnement affectif.

Aujourd'hui, vous tenez entre vos mains *Psychologie des émotions. Concepts fondamentaux et implications cliniques*, un ouvrage qui est bien plus que la somme des ouvrages antérieurs ! Grâce à la diversité des thématiques développées et à la complémentarité des expertises des différents coauteurs, ce nouvel ouvrage offre un nouveau panorama du champ de la psychologie des émotions, d'un point de vue fondamental et appliqué. L'ouvrage se veut le plus didactique possible grâce à la présence d'encadrés qui développent certaines études particulièrement illustratives, de cartes mentales qui articulent les différents contenus, d'une liste d'ouvrages recommandés pour approfondir chaque thématique ou de questions qui visent à faciliter l'apprentissage.

Olivier LUMINET

Introduction générale

La psychologie des émotions est un domaine particulièrement foisonnant depuis près de 40 ans. Il paraît quasi impossible d'envisager les processus psychologiques actuels sans envisager un angle affectif, même pour certaines actions qui semblaient autrefois uniquement guidées par la raison. Que nos choix amoureux soient largement déterminés par nos émotions ne semble pas faire beaucoup de doutes. Par contre, il est peut-être plus difficile d'accepter que nos préférences pour un choix professionnel ou pour un produit commercial, ou encore que nos souvenirs soient également largement déterminés par nos affects. La psychologie des émotions ne correspond pas pour autant à une perspective qui verrait nos émotions déterminer toutes nos actions ou nos pensées. Il s'agit plutôt d'examiner les nombreuses interactions entre processus cognitifs et émotionnels afin de comprendre et de prédire nos comportements futurs. Une articulation fructueuse entre recherche fondamentale et clinique, appliquée aux différents champs d'investigation, est également indispensable. Une approche fondamentale dans laquelle des processus spécifiques sont observés dans des conditions de contrôle expérimental optimal se doit d'être complétée par des approches appliquées basées sur l'observation de situations concrètes sur le terrain. Il est également indispensable de considérer différents instruments et approches. La perspective subjective centrée sur le ressenti verbal sera complétée par des mesures des comportements non verbaux et par des indicateurs de réactivité physiologique et cérébrale. Un enjeu fondamental étant de comprendre les relations entre ces différents niveaux. De tels défis ne peuvent être relevés que par des équipes de chercheurs complémentaires dans leurs approches et leurs perspectives. Nous pensons que *Psychologie des émotions. Concepts fondamentaux et implications cliniques* reflète parfaitement ces diversités théoriques et empiriques.

Ce nouvel ouvrage est le fruit d'une collaboration riche et active entre Olivier Luminet (UCLouvain et ULB) et Delphine Grynberg (Université de Lille). Ensemble, nous avons réfléchi à la manière de reprendre certaines thématiques des deux ouvrages précédents en les actualisant, tout en élargissant le contenu à de nouveaux domaines émergents pour lesquels nous avons fait appel à des spécialistes du monde académique francophone.

L'ouvrage contient 15 chapitres répartis en deux parties. La première (chapitres 1 à 6) reprend les fondamentaux de la discipline avec une approche résolument transdisciplinaire, intégrant les connaissances des neurosciences et de différents domaines

de la psychologie (clinique, cognitive, développementale, sociale, de la personnalité et de la santé), avec même quelques références à l'histoire des émotions dans le premier chapitre et aux autres sciences sociales dans celui sur la mémoire collective.

Dans la seconde partie (chapitres 7 à 15), nous avons voulu mettre à profit l'expertise plus spécifique de nombreux chercheurs dans le domaine de la psychologie clinique, développementale et de la psychologie de la santé en offrant un focus particulier sur le rôle central des processus émotionnels dans la santé mentale (par exemple, la dépression ou l'anxiété) et physique (par exemple, l'asthme ou le cancer). Les processus émotionnels impliqués sont nombreux. Citons par exemple les ruminations, l'empathie, l'intéroception, ou l'attachement.

Le premier chapitre vise à introduire les concepts de base en psychologie des émotions et à présenter les contributions déterminantes de philosophes, médecins et psychologues sur le développement de ce champ. Les auteurs (Pascal Hot, Université Savoie Mont Blanc, Delphine Grynberg, Université de Lille, Olivier Desmedt, UCLouvain et Olivier Luminet, UCLouvain et ULB) retracent tout d'abord l'évolution du concept d'émotion depuis l'Antiquité grecque jusqu'au ^{xx}e siècle, mettant en évidence la dominance de perspectives dysfonctionnelles de l'émotion et d'une dichotomie souvent radicale entre corps et esprit, même si des nuances notables sont déjà observées chez certains auteurs. Ils décrivent l'émotion comme un système composé de réponses psychophysiologiques, comportementales et expressives, cognitives et expérientielles. Chacune de ces dimensions est approfondie, avec un focus particulier sur les étapes d'« *appraisal* » (évaluation cognitive) et de tendance à l'action. Ils montrent à quel point les émotions font partie de notre vie quotidienne, y compris à des moments insoupçonnés, depuis les processus attentionnels précoces jusqu'à nos prises de décision, en passant par les effets sur nos souvenirs. Ce chapitre présente également les émotions comme des vecteurs essentiels de notre communication au-delà du langage, que ce soit par nos expressions faciales, posturales, vocales, ou gestuelles. Une autre question centrale qui est abordée est celle de l'universalité des réponses émotionnelles. Sont-elles essentiellement innées ou au contraire largement tributaires des normes propres à chaque culture ? Enfin, les auteurs abordent les différences entre humeurs et émotions.

Dans le second chapitre, Olivier Luminet (UCLouvain et ULB) montre que nous avons chacun des patterns relativement stables dans notre manière de répondre aux situations émotionnelles. Le chapitre aborde les liens entre traits de personnalité et émotions à travers deux niveaux d'analyse, l'un très global, l'autre beaucoup plus spécifique. Dans la perspective du modèle global à cinq facteurs (ou « Big Five »), on observe que les personnes extraverties ressentent plus souvent des émotions positives alors que le neuroticisme est associé à plus d'expérience d'émotions négatives telles que la tristesse ou la colère. L'accumulation d'expériences émotionnelles de nature similaire pendant l'enfance contribue à la mise en place de schémas de pensées, de comportements et d'affects qui prendront par la suite la forme de traits de personnalité relativement stables. Ensuite, le chapitre se focalise sur l'alexithymie, un trait lié à des difficultés dans l'identification des émotions, leur différenciation, leur verbalisation et à un mode de pensée concret, dépourvu d'affects. Une question fondamentale est de déterminer les conditions dans lesquelles des scores élevés sur chacun des facteurs de l'alexithymie entraînent un déficit dans la réponse émotionnelle ou au contraire des

réactions affectives amplifiées. L'auteur présente l'histoire du concept, les outils de mesure et développe de nombreux arguments en faveur d'un trouble du traitement de l'information émotionnelle, que ce soit en termes d'évaluations cognitives ou de mémoire, chez les personnes qui présentent des scores élevés d'alexithymie. Il présente une série de perspectives pour mieux comprendre l'impact modérateur de l'alexithymie sur le traitement cognitif des émotions.

Dans le chapitre 3, Martial Mermillod (Université Grenoble Alpes), Pauline Favre (Institut Mondor pour la Recherche Biomédicale) et Nicolas Vermeulen (UCLouvain), abordent les substrats neuroanatomiques impliqués dans la perception, la génération, l'anticipation et la régulation des émotions. Basés principalement sur l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), les résultats des recherches présentées dans ce chapitre mettent en évidence la place centrale de certaines régions cérébrales et de certains réseaux neuronaux. À titre d'illustration, les auteurs démontrent que l'amygdale est une région sous-corticale centrale qui interviendrait de façon automatique pour détecter les stimuli menaçants dans l'environnement. Parallèlement, ils expliquent que des régions corticales telles que le cortex préfrontal, le cortex orbitofrontal, le cortex cingulaire antérieur et les régions somato-sensorielles sont également impliquées dans le traitement plus contrôlé des émotions, comme la régulation émotionnelle, l'anticipation, l'évaluation de la signification affective d'un stimulus ou encore la prise de décision. Enfin, les auteurs abordent en détail la conscience émotionnelle et le rôle central joué par le cortex cingulaire antérieur et l'insula.

Le quatrième chapitre porte sur la mémoire autobiographique. Les auteurs (Marie-Charlotte Gandolphe et Mélissa Allé, Université de Lille, et Fabrice Berna, Université de Strasbourg) présentent les différentes fonctions de la mémoire autobiographique et développent un modèle de référence de la mémoire autobiographique, à savoir le « Self-Memory System » proposé par Martin Conway. On y apprend par exemple que le « working self » permet l'équilibre entre la cohérence avec ses buts et la correspondance entre l'événement initial et son souvenir. Dans la seconde partie du chapitre, les auteurs mettent en évidence les influences réciproques entre émotions et souvenirs autobiographiques. Par exemple, les auteurs nous expliquent que les souvenirs autobiographiques dépendent de la valence émotionnelle de l'événement et du ressenti émotionnel actuel. Des souvenirs émotionnels peuvent moduler l'état émotionnel actuel de la personne et de cette façon constituer des stratégies de régulation des émotions. Dans la troisième partie, les auteurs démontrent que la mémoire autobiographique joue un rôle essentiel dans la construction et le maintien du sentiment d'identité à travers les « souvenirs définissant le Soi ». Au-delà des processus généraux, ce chapitre met en évidence des déficits spécifiques de la mémoire autobiographique dans différents troubles de santé mentale (schizophrénie, dépression, addictions).

Le chapitre 5, écrit par Aline Cordonnier (UCLouvain) et Olivier Luminet (UCLouvain et ULB), porte sur les liens entre émotions et mémoire collective. Il a comme particularité de se baser sur d'autres disciplines des sciences humaines que la psychologie pour expliquer la formation de cette mémoire, son interprétation, sa transformation au cours du temps et sa transmission à autrui. Les auteurs se basent sur la métaphore du sablier pour illustrer l'aspect micro (niveau individuel) et l'aspect macro (niveau social) de la mémoire collective, tout en retenant le rôle central du niveau méso,

représenté dans le sablier par l'étroit passage entre les deux réservoirs. Ce passage agit comme un filtre, un point de rencontre entre l'histoire officielle et l'histoire vécue, en incluant le rôle des familles ou des associations. Plus précisément, ce chapitre nous apprend que les émotions jouent un rôle dans la formation, la transformation et la transmission de la mémoire collective. Par exemple, les auteurs expliquent que la formation d'un souvenir collectif d'un événement émotionnel positif peut forger l'identité sociale d'un groupe. Ils présentent également le cas de la réinterprétation du passé collectif selon la manière dont ce passé affecte aujourd'hui les individus. Le passé colonial, par exemple, est considéré essentiellement comme honteux aujourd'hui alors qu'il a longtemps été associé avec de la fierté. Le chapitre évoque enfin les émotions comme vecteurs de transmission de la mémoire collective. Si certains états émotionnels spécifiques comme la fierté, la joie, la honte ou la culpabilité jouent un rôle central, l'intensité subjective globale d'un événement exerce également un impact sur la probabilité qu'il devienne un souvenir collectif régulièrement partagé avec son entourage.

Dans le sixième chapitre, Théo Besson (Université Paris Nanterre), Adrien Mierop et Olivier Corneille (UCLouvain) mettent en évidence que les attitudes peuvent être acquises grâce au conditionnement évaluatif. Celui-ci correspond à un changement d'évaluation d'un stimulus initialement neutre, suite à son appariement avec un autre stimulus à valence positive ou négative. Les auteurs offrent un large aperçu des recherches menées sur les liens entre le conditionnement évaluatif et ses applications possibles dans le domaine de la psychologie de la santé, de la psychologie sociale et du marketing. Ils montrent que le conditionnement évaluatif est robuste et peut être obtenu avec diverses modalités sensorielles. De manière détaillée, le chapitre aborde les liens entre conditionnement évaluatif et émotions. On découvre qu'il n'existe pas encore de liens clairs entre le conditionnement évaluatif, les différences individuelles liées aux émotions et le rôle joué par des zones limbiques telles que l'amygdale. Par contre, on apprend que la mémoire de la valence du stimulus inconditionné est nécessaire pour observer des effets de conditionnement évaluatif.

Au chapitre 7, Moïra Mikolajczak (UCLouvain) nous présente une mise à jour des connaissances sur les compétences émotionnelles de l'adulte. Issue de travaux déjà plus anciens sur l'intelligence sociale ou l'intelligence émotionnelle, cette notion de compétences émotionnelles a progressivement émergé en offrant une vision plus intégrative pour expliquer les différences individuelles dans la manière dont nous identifions, comprenons, exprimons, régulons, et utilisons nos émotions et celles d'autrui. Ce niveau de compétences émotionnelles pour soi et pour autrui aura des conséquences multiples pour notre santé mentale et physique, nos relations avec autrui, notre performance et nos comportements au travail. Le chapitre examine une série de processus explicatifs au développement plus ou moins harmonieux de ces compétences. Il offre également des pistes pratiques pour les évaluer. Enfin, il montre qu'heureusement, elles ne sont pas fixées une fois pour toutes et que nous pouvons les améliorer par différentes activités et formations.

Dans le chapitre 8, Zoé Mallien et Magali Lahaye (UCLouvain) élargissent la question des compétences émotionnelles au domaine de l'enfant. Les deux auteures présentent une perspective développementale dans laquelle les interactions entre facteurs

biologiques, psychologiques et sociaux sont étroites. Ce développement émotionnel concerne à la fois des aspects intrinsèques à chaque enfant (son genre, son tempérament), mais aussi des facteurs extrinsèques comme le type d'environnement familial et culturel. Le chapitre envisage les conséquences de ces compétences émotionnelles sur différents axes : santé psychologique et physique, relations sociales et performances scolaires. Il nous présente également un panorama détaillé des instruments de mesure validés qui permettent d'évaluer ces compétences. Ces instruments comportent certaines spécificités étant donné le jeune âge des répondants, ce qui rend impossible le recours à des mesures auto-rapportées qui sont très (trop) largement utilisées avec des adultes. Le chapitre montre toute la richesse des tâches développées pour évaluer ces compétences, ainsi que les techniques d'observation directe.

Au chapitre 9, Jean-Louis Nandrino et Marie-Charlotte Gandolphe (Université de Lille) abordent la régulation des émotions. Cette question est ancienne et fondamentale. Comment réagir face à des situations parfois extrêmes qui déclenchent des émotions intenses tout en maintenant son équilibre mental et somatique ? On peut remonter à Sigmund Freud et à sa fille Anna comme pionniers de cette question à travers la notion de mécanismes de défense. Ensuite, la notion de *coping* sera investiguée par des auteurs comme Lazarus et Folkman pour rendre compte des stratégies d'adaptation ou d'ajustement mises en place en réponse au stress. L'ouvrage *Psychologie des émotions. Confrontation et évitement* faisait très largement référence aux stratégies de *coping* pour répondre à la question : « Vaut-il mieux exprimer ses émotions ou au contraire les inhiber ? ». La notion de régulation émotionnelle est plus large et plus ambitieuse encore. Elle tente d'englober l'ensemble des processus conscients et inconscients par lesquels l'individu évalue, contrôle et modifie ses réponses émotionnelles en vue d'accomplir ses buts ou d'exprimer des réponses socialement adéquates. Elle concerne tout autant les réponses cognitives-expérientielles que comportementales-expressives et physiologiques et dans leurs différentes modalités (intensité, évolution temporelle, etc.). Dans ce chapitre, les auteurs portent une attention particulière aux effets de perturbations de la régulation émotionnelle sur l'initiation et le maintien de troubles cliniques, en particulier la dépression, les troubles du comportement alimentaire et l'abus de substances. Les capacités de régulation émotionnelle constitueraient un critère transdiagnostique sous-jacent à différents troubles émotionnels. Le chapitre présente également de nombreuses approches thérapeutiques récentes qui permettent d'améliorer les capacités de régulation émotionnelle de ces populations vulnérables.

Dans le chapitre 10, Karyn Doba (Université de Lille) et Raphaële Miljkovitch (Université Paris 8) abordent la question de l'attachement. Les premières années de la vie d'un individu sont déterminantes dans la mise en place de mécanismes efficaces de régulation émotionnelle. Ceux-ci sont tributaires de la maturation des systèmes cérébral, moteur et cognitif de l'enfant, mais également des expériences relationnelles et émotionnelles qu'il traverse. La qualité des relations d'attachement aux donneurs de soins (le plus souvent les parents) constituerait un élément central grâce à la mise en place de mécanismes de co-régulation interpersonnelle entre l'enfant et ses donneurs de soins. On distingue quatre types fondamentaux d'attachement (sécure, évitant, anxieux, désorganisé) qui auront des effets sur le fonctionnement cognitif (accès aux souvenirs, focalisation attentionnelle), émotionnel (type et intensité des

ressentis dominants), et somatique (réponses physiologiques, taux de cortisol). De manière importante, ces expériences précoces de soin ont également des répercussions sur la qualité des liens d'attachement de l'adulte dans des contextes relationnels nouveaux, avec son conjoint, ses enfants ou ses amis. Le chapitre permet de mieux comprendre comment les différents types d'attachement modulent les réponses neuroendocriniennes et physiologiques au stress, le traitement des informations émotionnelles, la capacité à accéder à certains souvenirs autobiographiques et l'utilisation des stratégies cognitives chez l'enfant et l'adulte.

Le chapitre 11 écrit par Olivier Desmedt (UCLouvain) et Alicia Fournier (Université de Bourgogne) nous ouvre à un champ certes ancien, mais qui a connu lui aussi une expansion impressionnante au cours des dernières années. La question centrale ici est celle de la détection et de la compréhension de nos signaux corporels et de leurs liens avec notre ressenti émotionnel. Notre capacité à percevoir nos états internes aura des effets majeurs sur l'expérience de nos états émotionnels, mais aussi sur notre capacité à identifier nos émotions. Cette meilleure conscience permettra ensuite une régulation facilitée de nos émotions. Pour bien comprendre l'intéroception, il est nécessaire de détailler différents niveaux d'analyse en examinant les aspects subjectifs, objectifs et la relation entre les deux. Une série de mesures ont été développées pour évaluer ces différents niveaux, mais malheureusement la validité de certains peut être mise en doute et a freiné le développement de ces recherches. Le chapitre est particulièrement riche dans sa perspective intégrative incluant l'étude des aspects cérébraux, physiologiques, inflammatoires, comportementaux et expérientiels de l'intéroception. Le chapitre montre également comment un déficit intéroceptif peut mener à des troubles mentaux (dépression, troubles des conduites alimentaires) ou physiques (certaines maladies neurologiques et neurodégénératives) via différents processus émotionnels.

Dans le chapitre 12, nous bénéficions de l'expertise de Céline Baeyens (Université Grenoble Alpes) sur la question des pensées répétitives négatives. Ce chapitre constitue une excellente mise à jour du chapitre sur la rumination mentale publié dans l'ouvrage *Psychologie des émotions. Confrontation et évitement*, la rumination mentale étant un exemple particulier de ces pensées répétitives négatives. Adoptant une perspective « transdiagnostique », l'auteure nous montre que ces pensées peuvent se retrouver chez chacun d'entre nous, sans nécessairement être associées à des troubles psychopathologiques. Cependant, dans de nombreuses situations, elles sont associées à des troubles psychologiques anxieux et dépressifs et parfois même impliquées dans le développement et le maintien de ces troubles. Le chapitre présente de nouvelles perspectives de traitement des troubles anxieux et dépressifs que permet cette focalisation sur ces modes particuliers de pensées.

Au chapitre 13, Emilie Veerapa et Fabien D'Hondt (Université de Lille) abordent l'impact des émotions négatives, telles que le stress, sur la mémoire. Ce chapitre est complémentaire du chapitre 4. Dans le chapitre 13, les auteurs examinent les effets d'émotions négatives intenses (*versus* d'intensité normale dans le chapitre 4) qui peuvent conduire au développement de pathologies telles que le trouble de stress post-traumatique, caractérisé par une hypermnésie constante de l'événement traumatique à travers des flash-back et des cauchemars. Les auteurs développent les différents

mécanismes (conditionnement à la peur, généralisation et déficit d'extinction) impliqués dans la genèse du stress post-traumatique. Ils présentent également des interventions qui portent sur la transformation de la mémoire émotionnelle et qui visent à traiter le stress post-traumatique en favorisant par exemple l'extinction du conditionnement de peur. Les auteurs mettent aussi en évidence les effets de ce trouble sur la santé physique (troubles cardiovasculaires ou addictions). Tout au long du chapitre, ils décrivent les substrats neuronaux impliqués dans l'axe du stress, sa régulation et dans le conditionnement. Le rôle central joué par l'amygdale, l'hippocampe et le cortex préfrontal est largement mis en évidence.

Dans le chapitre 14, Sophie Lelorrain (Université de Lausanne) et Sullivan Fontesse (UCLouvain et Université de Lille) présentent une application particulièrement importante de la notion d'empathie dans le contexte médical. Il est malheureusement évident que malgré l'état fréquent de détresse émotionnelle des patients hospitalisés, le personnel médical et paramédical ne fait pas toujours preuve de cette capacité de ressentir et de comprendre l'émotion de l'autre. Les conséquences pour la santé mentale mais aussi pour la santé physique des patients peuvent être dramatiques. Les psychologues ont un rôle essentiel à jouer en termes de sensibilisation et de formation à ces aptitudes empathiques. Dans cette perspective, les auteurs nous expliquent la notion d'empathie des soignants et leurs conséquences dans le milieu médical. Cette notion est large, comprenant notamment les capacités de nommer et de comprendre les émotions du patient, de le valoriser et de le soutenir. Une autre difficulté est celle de la déshumanisation des patients qui parfois ne sont vus que comme des machines qu'il faut réparer, dans une perspective purement mécaniciste, dépourvue de tout sentiment pour autrui. L'originalité de ce chapitre est de ne pas se limiter à ce constat, mais de proposer des pistes concrètes de changement en évitant le piège de la promotion de l'empathie en toutes circonstances. Un tableau nuancé montre que dans certains cas, les soignants doivent également se prémunir de préoccupations empathiques constantes qui pourraient nuire à leur santé, mais aussi à la qualité de la relation thérapeutique.

Au chapitre 15, Emmanuelle Zech (UCLouvain) et Manuel Fernandez-Alcantara (Université d'Alicante) nous présentent un domaine d'application qui peut paraître évident, mais qui est pourtant peu investigué aujourd'hui en psychologie des émotions, à savoir le deuil. Le chapitre démontre qu'au-delà de l'émotion de tristesse qui est centrale suite à la perte d'un être proche, d'autres états émotionnels méritent d'être examinés plus attentivement, qu'il s'agisse de la colère, de la culpabilité, de la honte, du regret, de la jalousie, de la peur, ou de l'anxiété. Mais, paradoxalement, un deuil peut également générer certaines émotions positives qui apparaissent en complément ou en contraste avec les émotions négatives. Les réactions de deuil incluent trois grandes catégories de critères d'ajustement ou de non-ajustement, qui sont d'ordre psychologique, physique et social. Le chapitre examine les antécédents à la situation de deuil en fonction des caractéristiques individuelles, mais aussi des déclencheurs, à savoir les événements qui l'ont précédée. Les auteurs nous rappellent que le deuil est un processus qui inclut ensuite une série de stratégies d'ajustement en fonction des significations attribuées à la perte de l'être cher. Le chapitre envisage également la distinction entre un processus normal de deuil et un deuil pathologique qui touche près de 10 % des personnes endeuillées. Les auteurs abordent enfin une série de pistes thérapeutiques en

discutant de leur efficacité respective et de l'importance de l'oscillation entre moments de confrontation et d'évitement.

Conclusion

Que retenir de ces 15 chapitres ? Tout d'abord que le champ de la psychologie des émotions est en plein développement à la fois d'un point de vue conceptuel et empirique, mais que de nombreuses perspectives restent à explorer. Par exemple, on observe toujours un déséquilibre entre le nombre d'études qui portent sur les émotions positives et celles sur les émotions négatives. Même si les approches centrées sur les émotions déplaisantes restent dominantes, les chapitres sur les compétences émotionnelles ou la régulation des émotions soulignent l'importance de considérer également le rôle des émotions positives. L'ouvrage met également en évidence la nécessité d'une approche interdisciplinaire, liant différents domaines de la psychologie, ainsi que l'importance d'articuler les recherches fondamentales avec celles de nature plus appliquée.

Il est temps à présent de vous plonger dans chacun de ces chapitres !

Olivier LUMINET & Delphine GRYNBERG

Aspects fondamentaux

SOMMAIRE

CHAPITRE 1

Introduction à la psychologie des émotions 3

CHAPITRE 2

Personnalité et émotion. 45

CHAPITRE 3

Neurosciences affectives 69

CHAPITRE 4

Émotion et mémoire autobiographique 91

CHAPITRE 5

La mémoire collective, au-delà de l'individu 111

CHAPITRE 6

Le conditionnement évaluatif: la formation
des attitudes par appariement. 127

Introduction à la psychologie des émotions

Pascal HOT, Delphine GRYNBERG, Olivier DESMEDT et Olivier LUMINET

Dans ce chapitre, vous allez apprendre :

- À reconnaître les origines historiques des conceptions actuelles de l'émotion ;
- À comprendre la place de la cognition dans l'apparition d'une émotion ;
- À comprendre la place de l'émotion dans le fonctionnement cognitif ;
- À distinguer les visions universalistes et culturelles des émotions ;
- À distinguer l'émotion de l'humeur et du tempérament.

SOMMAIRE

1. Historique	5
2. Qu'est-ce qu'une émotion ?	15
3. Processus universel ou variations culturelles ?	32
4. Émotion, humeur et tempérament	36

Introduction

Ce premier chapitre a pour but d'offrir au lecteur un aperçu général de l'approche psychologique des émotions. Il ne vise en aucune façon à l'exhaustivité. Nous avons plutôt voulu extraire de cette vaste littérature certains éléments essentiels pour la compréhension des chapitres ultérieurs de cet ouvrage. Nous entamerons l'exposé par un aperçu historique de la notion d'émotion depuis l'Antiquité jusqu'à l'aube du ^{xx}e siècle. On est saisi de constater la pertinence de notions proposées par exemple par Aristote en vue de répondre aux questions les plus contemporaines que nous nous posons quotidiennement afin de comprendre le fonctionnement émotionnel. Descartes représente également un penseur essentiel dans la compréhension de l'émotion. Darwin et Freud ont également apporté à la psychologie des émotions une série de propositions fondamentales qui sont toujours d'actualité. Avec James, on se situe véritablement à la charnière entre la partie historique et la partie contemporaine des recherches sur l'émotion. Les critiques de Cannon aux propositions de James permettront de situer deux points de vue opposés concernant les rapports entre aspects cognitifs et biologiques de l'émotion.

Dans la suite de ce chapitre, nous tenterons de spécifier la manière dont les chercheurs contemporains appréhendent les émotions. Nous nous limiterons à la présentation de quelques définitions et au développement de quelques notions fondamentales. Tout d'abord, pour être comprise de manière complète, l'émotion doit être envisagée comme un système à trois composantes qui inclut des réponses physiologiques, comportementales-expressives et cognitives-expérientielles. Les perspectives contemporaines de l'émotion insistent également sur l'importance de l'évaluation cognitive d'une situation qui déterminera entre autres le type d'état émotionnel ressenti et son intensité subjective. Enfin, une émotion est accompagnée par un état de préparation mentale à l'action qui précède directement la mise en œuvre de comportements d'attaque comme dans la colère ou de fuite comme dans la peur. Ces approches modernes de l'émotion ont permis de mieux caractériser la manière dont les émotions et la cognition interagissent au quotidien. Dans la suite de cette partie, nous illustrons plusieurs de ces interactions démontrant la nécessité des émotions pour mettre en place des comportements adaptés aux contraintes de l'environnement. Tout d'abord, l'homme est un animal social qui a besoin de communiquer avec ses semblables. L'émotion va fournir des éléments cruciaux sur l'état dans lequel se trouve un individu en face de nous. Ces éléments vont transparaître dans nos comportements non verbaux ; au travers des expressions du visage, de la gestuelle, de la posture, ou encore dans le timbre de la voix. Mais les émotions agissent également de manière moins visible en sélectionnant l'information que nous allons traiter de manière prioritaire. Une situation émotionnelle va capter l'attention de manière automatique, cette situation va ensuite bénéficier d'un encodage particulier en mémoire qui rendra cet événement plus facile à se rappeler, son souvenir sera également plus robuste dans le temps. Enfin, cette partie du chapitre présente une série de résultats en faveur d'une modulation émotionnelle des processus de prise de décision, longtemps considérée comme le processus rationnel par excellence. Il est désormais avéré que, non seulement les émotions affectent ce processus, mais que cette influence est même nécessaire pour guider nos choix.

Un débat oppose souvent les tenants d'une approche universelle de l'émotion selon laquelle les différents états émotionnels se retrouveraient de manière identique à travers les sociétés humaines et ceux qui privilégient une approche différentialiste selon laquelle le ressenti et l'expression des émotions varient en fonction de l'appartenance culturelle de l'individu. À défaut de consensus sur cette question, nous présenterons trois points de vue sur cette question. Le chapitre s'achève par une mise en perspective des similarités et différences entre émotion, humeur et tempérament.

1. Historique

1.1. *L'Antiquité grecque*

Platon (427-358 av. J.-C.) est sans doute le premier penseur, dont on ait conservé des écrits, qui offre une analyse des processus émotionnels. La vision platonicienne de l'émotion est dysfonctionnelle puisque, selon lui, elle ne fait que pervertir la raison et l'empêche de se développer de manière fructueuse. Cette vision est proche d'une conception naïve de l'émotion, toujours présente de nos jours, suivant laquelle nos passions doivent être contrôlées et maîtrisées.

Platon favorise une vision dualiste de l'existence dans laquelle l'âme et le corps constituent deux entités séparées, mais où l'âme domine le corps. Or, l'âme enfermée dans le corps serait semblable à une maladie. Le but de la vie terrestre serait le retour de l'âme à son état originel, c'est-à-dire une âme rationnelle et dépourvue de sa dépendance au corps et à ses appétits. Sans cesse, l'homme se doit d'échapper à la prison que constitue le monde du sensible et de ses réactions corporelles. Ce monde du sensible ne permet pas de connaissance vraie, mais ne fournit qu'une opinion incertaine. La vie idéale est celle qui est conforme à la raison et à la connaissance pure. Seules concessions au monde rationnel, la contemplation des idées et la beauté qui leur est conférée sont des activités permises. Dans cette optique, tout plaisir n'est pas banni, pour autant toutefois qu'il apporte une contribution au bien.

La perspective d'Aristote (384-324 av. J.-C.) est beaucoup plus optimiste. Il conçoit les passions¹ comme naturelles. L'homme ne subit pas ses états émotionnels comme des manifestations biologiques face auxquelles il se sent impuissant. Au contraire, il construit un univers émotionnel à partir de ses cadres de référence (croyances) et de ses préférences personnelles (attitudes). Dans l'*Éthique*, Aristote s'intéresse aux caractéristiques qui permettent de construire des arguments persuasifs. Fondateur de la Rhétorique, Aristote tente d'atteindre la vérité par la parole. Il est, dès lors, essentiel pour lui d'en savoir plus sur la personne à laquelle on s'adresse, sur ses valeurs et sur les effets que notre discours peut exercer sur autrui. Parmi les éléments essentiels retenus pour être persuasif, deux éléments concernent directement l'univers émotionnel.

1. Le terme « passion » sera utilisé dans cette première partie car il correspond le plus étroitement au vocabulaire des premiers écrits. Le terme « émotion » ne sera employé que bien plus tard.

Tout d'abord, on croira plus volontiers quelqu'un qui touche nos sentiments personnels que quelqu'un dont le contenu du discours est uniquement empreint de raison. Ensuite, on suivra plus volontiers les arguments d'une personne qui semble présenter des caractéristiques émotionnelles similaires aux nôtres. Atteindre un état d'empathie avec son audience constitue dès lors une condition importante pour convaincre du bien-fondé de sa position. Publicitaires et politiciens semblent d'ailleurs avoir retenu la leçon ! L'élément primordial qui demeure de l'analyse des émotions par Aristote concerne la nécessité de considérer leur dimension cognitive : ce que nous ressentons subjectivement dépend, en grande partie, des choses auxquelles nous croyons et de nos connaissances personnelles. Son analyse permet également de montrer que les émotions possèdent une valence. Il distingue, en effet, les états qui sont perçus subjectivement comme plaisants ou agréables de ceux qui sont déplaisants ou désagréables. Les émotions impliquent également un besoin d'action, sous forme de comportements. Il présente une analyse détaillée de la colère qu'il voit comme « une vengeance à la suite d'une offense injustifiée qui concerne soi-même ou ses amis ». Cette volonté de revanche sera, par la suite, systématisée dans la notion de tendances à l'action. Enfin, les émotions ressenties face à une situation bien particulière vont, à leur tour, affecter les jugements et les actions que nous entreprenons par la suite. Il montre ainsi qu'en plus de posséder des déterminants cognitifs, les émotions exercent des effets sur le fonctionnement cognitif.

Au niveau éthique (c'est-à-dire les fondements de la morale), l'homme tendrait par nature vers un bien propre dans lequel il trouvera son accomplissement et ce, grâce à des activités conformes à la raison. L'exercice de la raison permet à l'homme de découvrir le bonheur et ce, indépendamment des circonstances extérieures. L'attitude éthique s'acquiert grâce à la pratique. Le jugement de celui qui a déjà l'expérience permet donc d'approcher au mieux de la vertu. Le contenu de la vertu se caractérise en toutes circonstances par le juste milieu entre les extrêmes. On choisira donc le courage par opposition à la lâcheté et à la témérité, ou la générosité par opposition à l'avarice et à la prodigalité. Il est aussi important de noter que, contrairement à Platon, l'éthique d'Aristote n'est pas imposée d'en haut par un sage, elle naît du contact entre hommes libres.

En conclusion, les émotions dans l'Antiquité grecque sont vues comme ayant une source uniquement externe. Cette vision est encore présente aujourd'hui quand on analyse certaines métaphores comme être saisi de peur, envahi par la joie ou submergé par la colère. Ces philosophes émettent un jugement clairement moral par rapport aux émotions en mettant à l'avant-plan que des états dans lesquels les émotions sont absentes sont préférables et qu'il est nécessaire de contrôler ses émotions.

Avant de faire un bond dans le temps, arrêtons-nous un instant sur la perspective de Galien, un médecin grec de l'Antiquité qui a vécu entre 129 et 216. Son œuvre est majeure en termes de méthodes, basées sur l'observation anatomique. Il accorde la priorité au fait d'établir des hypothèses sur les processus physiologiques en procédant à des expérimentations sur l'animal. Par rapport aux émotions, il adopte une approche typologique qui sera reprise bien plus tard par des psychiatres comme Sheldon ou Kretschmer. Selon lui, il existe deux dimensions fondamentales (chaleur et humidité) qui permettent de distinguer quatre types d'individus : le colérique (chaud et sec), le

sanguin (chaud et humide), très actif, le mélancolique (froid/sec), triste et réflexif, et le flegmatique (froid/humide), passif et dont le caractère est difficile.

1.2. Le Moyen Âge et Descartes

L'ouvrage de Plamper (2015) offre une vision détaillée de l'histoire des émotions. Il s'arrête brièvement sur le Moyen Âge qui se caractérise par une expression émotionnelle extrême et non contenue. Les pleurs, la colère, l'exubérance la plus brute ou la cruauté la plus soudaine s'y côtoient. En résumé, il s'agit d'une période qui se caractérise par une expression des émotions directe et sans calcul, bien loin de la notion de régulation émotionnelle (voir Chapitre 9 : La régulation des émotions)! On note cependant le rôle d'Erasme (1466-1536) et de Luther (1483-1546) dans la volonté de créer une nouvelle norme qui se distingue de l'homme hyperémotionnel de l'époque médiévale.

Un saut vers le siècle suivant nous amène à un penseur essentiel de l'histoire des émotions, Descartes (1596-1650), qui n'est pas seulement un philosophe, mais également un mathématicien et un physicien. À l'époque, il n'est pas rare de voir réunie chez une même personne une expertise dans des domaines d'apparence si différents. Il rêve d'ailleurs d'édifier une science capable d'unifier toutes les connaissances. Dans cet ouvrage, nous nous limiterons à l'exposé des idées qui ont un rapport direct avec le domaine émotionnel, et ce à travers un ouvrage qui illustre parfaitement les conceptions de Descartes, *Des passions de l'âme*.

Lorsqu'il publie cet ouvrage en 1649, Descartes ne se doute pas que son œuvre sera considérée quatre siècles plus tard comme une apologie de la dualité entre le corps et l'esprit. Toute la pensée occidentale sera influencée par cette dualité jusqu'à l'émergence des travaux de Freud, puis de la médecine psychosomatique, qui mettent en évidence le rôle des facteurs psychologiques dans l'émergence de troubles somatiques. Descartes affirme que les émotions « ont lieu » dans la partie pensante de notre être, à savoir son âme : « Les perceptions qu'on rapporte seulement à l'âme sont celles dont on sent les effets comme en l'âme même, et desquelles on ne connaît communément aucune cause prochaine à laquelle on puisse les rapporter ; tels sont les sentiments de joie, de colère, et autres semblables » (Art. 23 « Des perceptions que nous rapportons à notre âme »).

En contraste, les sensations corporelles se limitent à des états motivationnels : « Les perceptions que nous rapportons à notre corps ou à quelques-unes de ses parties sont celles que nous avons de la faim, de la soif et de nos autres appétits naturels ; à quoi on peut joindre la douleur, la chaleur, et les autres affections que nous sentons comme dans nos membres, et non pas comme dans les objets qui sont hors de nous » (Art. 24 « Des perceptions que nous rapportons à notre corps »).

L'âme et le corps constituent deux entités séparées qui entretiennent peu de relations entre elles en vue de l'émergence des émotions : « Il n'est pas plus nécessaire que notre âme exerce immédiatement ses fonctions dans le cœur pour y sentir ses passions qu'il est nécessaire qu'elle soit dans le ciel pour y voir les astres » (Art. 33 « Que le siège des passions n'est pas dans le cœur », voir aussi Art. 34 « Comment l'âme et le corps

agissent l'un contre l'autre »). Cette suprématie de l'âme sur le corps signifie également pour Descartes que l'animal ne ressent pas d'émotions, car, dépourvu d'une âme, il ne possède pas la faculté d'éprouver, de manière subjective, les modifications corporelles et expressives associées à une situation émotionnelle.

Comme bon nombre de ses contemporains, Descartes propose une liste d'états émotionnels qui seraient fondamentaux : « Mais le nombre de celles qui sont simples et primitives n'est pas fort grand. [...] On peut aisément remarquer qu'il n'y en a que six qui soient telles ; à savoir : l'admiration, l'amour, la haine, le désir, la joie et la tristesse ; et que toutes les autres sont composées de quelques-unes de ces six » (Art. 69 « Qu'il n'y a que six passions primitives »).

Il ajoute que l'intensité et les effets des émotions sont déterminés par la manière dont nous pensons aux événements qui les ont provoquées, ce qui montre sa préoccupation pour la dimension cognitive de l'émotion.

On trouve chez Descartes de véritables prémices aux notions contemporaines de l'approche cognitive de l'émotion. Tout d'abord, il souligne l'émergence de tendances automatiques à réagir par des comportements lorsqu'une situation émotionnelle apparaît dans notre environnement. Cette notion sera reprise par les théories contemporaines de l'émotion sous la terminologie de « tendances à l'action » (voir plus loin dans ce chapitre) : « Car il est besoin de remarquer que le principal effet de toutes les passions dans les hommes est qu'elles incitent et disposent l'âme à vouloir les choses auxquelles elles préparent le corps ; en sorte que le sentiment de la peur l'incite à vouloir fuir, celui de la hardiesse à vouloir combattre, et ainsi des autres » (Art. 40 « Quel est le principal effet des passions ? »).

Descartes indique ensuite que l'apparition de sentiments est précédée par une évaluation cognitive de la situation (voir plus loin dans ce chapitre) : « L'admiration est une subite surprise de l'âme, qui fait qu'elle se porte à considérer avec attention les objets qui lui semblent rares et extraordinaires. Ainsi elle est causée premièrement par l'impression qu'on a dans le cerveau qui représente l'objet comme rare et par conséquent digne d'être fort considéré » (Art. 70 « De l'admiration : sa définition et sa cause »).

Pour Descartes, une fonction importante des émotions concerne leur pouvoir informatif. En effet, les émotions nous renseignent sur les éléments de notre existence auxquels nous attachons de l'importance. Pour prendre un exemple contemporain, éprouver de la joie face à l'annonce de l'élection de Joe Biden comme Président des États-Unis m'informe sur le fait que je considère cette nouvelle comme importante pour moi et pour les valeurs auxquelles je tiens.

Enfin, les émotions peuvent être régulées : « Par exemple, si la colère fait lever la main pour frapper, la volonté peut ordinairement la retenir ; si la peur incite les gens à fuir, la volonté peut les arrêter, et ainsi des autres » (Art. 46 « Quelle est la raison qui empêche que l'âme ne puisse entièrement disposer de ses passions »). Les processus de régulation ne permettent toutefois pas de contrôler totalement l'apparition d'états émotionnels : « L'âme peut aisément surmonter les moindres passions, mais non les plus violentes et les plus fortes [...]. Le plus que la volonté puisse faire pendant que cette émotion est en sa vigueur, c'est de ne pas consentir à ses effets » (Art. 46 « Quelle est la raison qui empêche que l'âme ne puisse entièrement disposer de ses passions »).

Soulignons qu'une fonction importante des émotions selon Descartes est leur pouvoir de fixer les souvenirs en mémoire : « Or, il est aisé à connaître que l'utilité de toutes les passions ne consiste qu'en ce qu'elles fortifient et font durer en l'âme des pensées lesquelles il est bon qu'elle conserve, et qui pourraient facilement sans cela être effacées » (Art. 74 « À quoi servent toutes les passions, et à quoi elles nuisent »).

Enfin, Descartes se situe dans la continuité de Platon quand il considère l'émotion avant tout comme une cause de perturbation du jugement rationnel : « Or, c'est par le succès de ces combats que chacun peut connaître la force ou la faiblesse de son âme ; car ceux en qui naturellement la volonté peut le plus aisément vaincre les passions et arrêter les mouvements du corps qui les accompagnent ont sans doute les âmes les plus fortes, mais il y en a qui ne peuvent éprouver leur force, pour ce qu'ils ne font jamais combattre leur volonté avec ses propres armes, mais seulement avec celles que lui fournissent quelques passions pour résister à quelques autres. Ce que je nomme ses propres armes sont des jugements fermes et déterminés touchant la connaissance du bien et du mal, suivant lesquels elle a résolu de conduire les actions de sa vie ; et les âmes les plus faibles de toutes sont celles dont la volonté ne se détermine point ainsi à suivre certains jugements, mais se laisse continuellement emporter aux passions présentes » (Art. 48 « En quoi on connaît la force ou la faiblesse des âmes, et quel est le mal des plus faibles »).

Si Descartes propose de nombreuses pistes intéressantes par rapport aux conceptions contemporaines de l'émotion, on peut toutefois lui reprocher l'idée d'une suprématie absolue de l'esprit sur le corps. Le corps est souvent réduit à un objet d'étude technique. On doit enfin constater que, malgré leur degré de détails, ses propositions n'ont fait l'objet d'aucun type d'observation systématique des réactions humaines. Darwin propose, au contraire, une approche fondée sur l'observation systématique des comportements humains.

1.3. *XVII^e et XVIII^e siècles : Hobbes, Spinoza, Rousseau et Kant*

À la suite de Descartes, quatre auteurs méritent que l'on s'attarde quelque peu à leurs contributions. Le premier, Hobbes (1588-1679), est un philosophe anglais connu principalement pour *Léviathan*, une œuvre qui aura beaucoup d'influence sur l'émergence de la pensée économique libérale. Même s'il n'a écrit aucun livre directement sur les émotions, cette question est régulièrement présente dans son œuvre. Un aspect central est que, selon lui, toutes les émotions sont des manifestations physiques, connectées à la volonté et dirigées vers des objets extérieurs. Il distingue les mouvements appétitifs, en direction de l'objet déclencheur de l'émotion, et les mouvements aversifs, à l'opposé ou à l'encontre de celui-ci. Cela permet d'offrir une typologie qui distingue des émotions altruistes, pour le bénéfice des autres, d'émotions « antisociales », pour le seul privilège de soi.

Spinoza (1632-1677) est un auteur majeur dans l'histoire des émotions. Philosophe d'origine portugaise, il a fui les persécutions contre les Juifs édictées par le roi du Portugal pour se réfugier aux Pays-Bas, foyer de tolérance dans cette époque troublée

des guerres de religion. Il propose également de diviser les émotions en fonction de leur origine interne ou externe, qualifiant d'actions celles d'origine interne et de passions celles d'origine externe.

Un changement majeur par rapport aux auteurs précédents est d'admettre de manière positive le fait que les émotions font partie de la nature humaine et obéissent à des lois accessibles à l'observation. Il essaie d'en dégager les règles d'apparition et les considère comme bonnes ou mauvaises selon qu'elles augmentent ou diminuent la capacité d'agir de l'homme. D'un côté, les passions tristes diminuent la capacité d'agir. Il recommande que les hommes fuient des états comme l'envie, la colère ou la vengeance. D'un autre côté, les passions joyeuses augmentent cette capacité. Il ose d'ailleurs déclarer que seule une farouche et triste superstition interdit de prendre des plaisirs, devenant ainsi un des premiers défenseurs d'un ressenti des émotions comme facteur de liberté.

Rousseau (1712-1778), philosophe suisse, est bien connu pour plusieurs ouvrages dont *Le contrat social* (1762) et *Émile, ou de l'éducation* (1762) qui traitent du fonctionnement de la société et du système éducatif. Sa perspective s'appuie sur la préservation des qualités naturelles de l'enfant et sur la possibilité d'assurer l'acquisition de savoir-faire concrets plutôt que de savoirs livresques. Il vante le culte de l'authenticité émotionnelle. Dans un état idéal, les hommes étaient naturellement égaux et non souillés par l'influence négative de la culture. La formation et le développement des sentiments permettent la réintroduction de l'homme dans son état originel, le libérant de l'influence de la culture.

Enfin, chez le philosophe allemand Kant (1724-1804), on retrouve la perspective dominante de l'époque des Lumières caractérisée à nouveau par une forte séparation entre raison et émotions. Les émotions, étant hors du contrôle de la raison, l'éloignent de l'éthique de la raison à laquelle il est particulièrement attaché.

1.4. Charles Darwin

Bien souvent, on considère les propositions de Darwin sur l'émotion de manière erronée. Le développement parallèle de sa théorie de l'évolution incite à penser que dans la perspective de Darwin, certaines émotions se seraient maintenues à travers le temps car elles représentent un avantage adaptatif pour la survie de l'espèce. Comme on va le voir par la suite, sa principale hypothèse est tout autre. Son intérêt pour les émotions date de 1838, soit déjà bien avant la publication de *L'origine des espèces* (1859/1999). Darwin observe minutieusement les expressions émotionnelles animales et humaines, de l'enfant à l'adulte. Ses sources de documentation sont variées. Elles vont du normal au pathologique, passant de l'examen de clichés photographiques d'individus tout venant à l'observation de patients d'un asile psychiatrique du nord de l'Angleterre. Son livre *The expression of the emotions in man and animals* (Darwin, 1872/2001) renferme comme idée maîtresse que les émotions émergent indépendamment de leur utilité pour la survie de l'espèce. Elles seraient plutôt les traces d'habitudes anciennes. Plus précisément, il pense que les émotions sont comparables aux vestiges de certains organes de notre corps qui ont perdu toute fonction. Le meilleur exemple est l'appendice qui, à une époque préhumaine, aurait rempli certaines

fonctions. Il cite également l'exemple de l'expression faciale associée au ricanement et qui est, en général, présente dans le mépris. Le ricanement est associé à l'exhibition des dents de la mâchoire supérieure. Ce comportement serait le vestige du grondement chez l'animal, prêt à mordre l'adversaire. Il faut également souligner que pour Darwin, l'expression faciale d'émotions constitue un simple corrélat de son ressenti subjectif. Selon lui, elle ne remplit aucune fonction de communication. Cette supposition s'est, toutefois, révélée inexacte. Les recherches récentes montrent que l'expression faciale remplit des fonctions essentielles en vue de communiquer à autrui des états émotionnels (voir, par exemple, les travaux de Fridlund, 1994).

En conclusion, Darwin nous a appris que les émotions nous renvoient à notre passé : elles nous rappellent à la fois notre ontogenèse (notre propre passé) et notre phylogenèse (le passé de l'espèce humaine). Tout comme pour Platon ou Descartes, la vision de l'émotion chez Darwin reste, avant tout, dysfonctionnelle. Elle est considérée comme un élément perturbateur qui empêche l'esprit rationnel de fonctionner.

Encadré 1.1

Les émotions favorisent la survie

Les émotions faciliteraient la survie des organismes dans un environnement donné. En effet, chaque émotion prototypique s'accompagnerait de changements physiologiques et comportementaux qui, *in fine*, augmenteraient la probabilité de survie et de reproduction de l'organisme. Pour exemple, l'expression de dégoût, par le mouvement de recul, l'expression d'expulsion, par la bouche, et le mouvement de plissement du nez, faciliterait le vomissement d'un aliment nocif et bloquerait les voies respiratoires, réduisant ainsi l'inhalation d'un poison volatile. La fuite accompagnant la peur permettrait, quant à elle, de s'éloigner du danger. Et il en serait de même pour toutes les émotions. Chez les mammifères, la découverte de deux voies de traitement cérébral de l'émotion par LeDoux (1996) est un argument en faveur de la valeur adaptative des émotions (voir Chapitre 3 : Neurosciences Affectives). En effet, l'auteur constate que, face à un stimulus potentiellement effrayant, l'information emprunte deux voies partiellement distinctes. Une voie dite lente qui passe par les régions corticales et qui permettrait un traitement élaboré du stimulus, incluant notamment chez l'homme son identification ou encore son association avec nos connaissances en mémoire. Mais, en parallèle, un autre type de traitement serait également réalisé et de manière beaucoup plus rapide. Ce traitement passerait par des structures uniquement sous-corticales ne permettant qu'un traitement fruste de l'information et plus susceptible d'être source d'erreurs. L'existence de cette voie sous-corticale est pourtant cruciale pour la survie selon LeDoux. En effet, il est largement préférable qu'un organisme réagisse automatiquement et rapidement par une réaction de peur (fuite) à la vue d'un serpent, et ce, même s'il s'agit finalement d'une racine (voie rapide) plutôt que d'attendre une identification plus certaine mais plus longue du reptile (voie lente), augmentant le risque que celui-ci ne morde avant que l'organisme n'ait pris la fuite.

Pour comprendre la nature adaptative des émotions, il est crucial de considérer que celles-ci sont apparues il y a plusieurs milliers d'années dans un environnement très différent de celui qui nous entoure actuellement. Les contraintes

environnementales qui rendaient les émotions adaptées à une époque, au cours de laquelle la lutte pour la survie était beaucoup plus présente, ont beaucoup évolué depuis, alors que notre système nerveux a connu *in fine* peu de changements en 4000 ans. De nos jours, il y a peu de risque pour que les individus inhalent un poison dangereux en se promenant dans les bois. Néanmoins, l'expression faciale associée au dégoût ayant été un jour adaptée, nous continuons à produire cette expression quand nous rencontrons des choses qui produisent ce sentiment. Une illustration particulièrement marquante peut être faite en étudiant le stress et ses effets. Le stress correspond à une « réaction aspécifique de l'organisme face à divers agresseurs » (Selye, 1976). Alors qu'un état de stress peut empoisonner désormais notre quotidien, il a pourtant longtemps été, et reste encore, dans certains contextes, une réaction favorable pour s'adapter à l'environnement. On parle aujourd'hui d'« eustress » pour désigner ce stress adapté, en opposition au stress « anormal » et au stress « dépassé ». Une réaction de stress a initialement pour vocation de mettre en action une mobilisation de l'organisme permettant de résoudre un conflit avec l'environnement. Dans des conditions normales s'ensuivent des mécanismes de récupération faisant disparaître cette activation de l'organisme sans séquelles pour celui-ci. Néanmoins, des effets négatifs du stress apparaissent dès lors que l'intensité ou la chronicité de la situation stressante dépasse ou rend inefficace les comportements mis en œuvre pour résoudre la situation.

1.5. Sigmund Freud

Il est bien difficile de synthétiser, en quelques lignes, la contribution de Freud à l'étude de l'émotion. D'autant plus que, de nos jours, Freud est considéré comme une figure historique du développement de la psychanalyse et de la psychologie clinique et est devenu un des personnages fondamentaux de la pensée du xx^e siècle, se retrouvant mis en exergue dans notre mémoire collective comme un des penseurs majeurs du monde occidental.

Freud ne propose pas de théorie de l'émotion en tant que telle. Ses écrits se concentrent plutôt sur les conséquences de certaines situations porteuses d'une signification émotionnelle intense. Par exemple, dans sa théorie du trauma émotionnel, certains événements précoces de nature sexuelle exerceraient des conséquences néfastes et permanentes sur le fonctionnement psychique de l'individu : « Nous appelons traumatisme une expérience vécue qui apporte, en l'espace de peu de temps, un si fort accroissement d'excitation à la vie psychique que sa liquidation ou son élaboration par les moyens normaux et habituels échouent, ce qui ne peut manquer d'entraîner des troubles durables dans le fonctionnement énergétique » (Freud, 1916-1917/1985).

La cure psychanalytique consiste alors en une abréaction et une élaboration mentale de l'expérience traumatique. Par la suite, Freud s'intéressera à l'émergence de réactions particulières consécutives à l'exposition à des situations émotionnelles extrêmes comme la guerre. Il utilisera le terme de « névrose traumatique » pour en rendre compte : « Le tableau symptomatique de la névrose traumatique se rapproche de celui de l'hystérie par sa richesse en symptômes moteurs similaires ; mais en règle générale, il le dépasse par ses signes très prononcés de souffrance subjective et par les

marques d'un affaiblissement et d'une perturbation des fonctions psychiques » (Freud, 1920, 1996).

Dans cette définition, Freud considère simultanément deux composantes essentielles de l'émotion, les réactions comportementales et expressives et les réactions cognitives et expérientielles (voir le point 2. « Qu'est-ce qu'une émotion ? »).

Comme le notent Oatley et Jenkins (1996), une des contributions fondamentales de Freud est d'avoir démontré que les émotions sont des processus complexes qui ne s'offrent pas toujours à une analyse et à une compréhension immédiates et ne sont pas nécessairement observables. Souvent, elles sont ressenties de manière obscure ou elles causent des effets que nous ne comprenons pas. Certaines émotions et leurs significations ne deviennent claires que lorsque nous les exprimons, que nous en parlons à d'autres ou que nous y pensons constamment. D'une manière large, les idées de Freud ont exercé une grande influence sur certains principes fondamentaux de tous les types de psychothérapie. Une des idées principales est que, de par leur caractère inapproprié ou trop intense, les émotions représentent des sources de souffrance. La psychothérapie aura pour but de permettre à l'individu de comprendre, de réguler ou de rendre plus supportables ces émotions. D'une manière plus spécifique, Freud a également été à la base des principes des thérapies psychanalytiques. Suivant cette perspective, le récit d'une vie est fait de zones d'ombre et de lacunes. Le psychanalyste va permettre, progressivement, de combler ces lacunes, notamment par les interprétations qu'il en donnera et lors des moments d'*insight* du patient qui réalise soudain la signification d'événements liés à son passé dont il ignorait le sens ou même qui n'étaient plus accessibles au conscient. On assiste dans ce cas à un processus de répression qui concerne à la fois la représentation de l'émotion (le souvenir) et les émotions associées à cette représentation.

Pour conclure, mentionnons également l'influence des travaux de la fille de Freud, Anna, à propos des mécanismes de défense sur les théories contemporaines de l'émotion (Freud, 1936/2001). Les mécanismes de défense sont des mécanismes inconscients par lesquels le Moi se dissocie d'affects ressentis comme dangereux pour l'intégrité de l'organisme (Piéron, 1979). Les travaux d'Anna Freud apparaissent comme les précurseurs des théories du *coping* développées initialement par Lazarus (e.g., Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984). Les stratégies de *coping* font référence aux réponses mises en place par un individu en vue de faire face à un événement stressant et aux émotions qui lui sont associées.

1.6. William James et Walter Cannon

À l'opposé de la conception de Descartes, James assigne aux sensations corporelles un rôle essentiel dans l'émergence des émotions. Une conception naïve tend à penser que les aspects subjectifs de l'émotion précèdent les composantes corporelles. Face à une situation à laquelle nous ne sommes pas habitués, comme le fait de présenter un exposé devant un public inconnu, nous ressentirions tout d'abord de l'inquiétude et de l'anxiété. La prise de conscience de ces états subjectifs contribuerait ensuite au ressenti de sensations corporelles comme l'impression du cœur qui s'emballe, de la respiration

qui se coupe ou de l'estomac qui se noue. Dans *The principles of psychology* (1890), James (1892/1948) démontre que cette séquence est erronée. Face à une situation incertaine, nous ressentons tout d'abord une activation corporelle. C'est la perception de cette activation qui, à son tour, contribue à l'émergence de sentiments subjectifs. Pour reprendre une phrase célèbre : « De manière naturelle, nous pensons que la perception de certains faits provoque une réaction que nous appelons l'émotion, et que cet état particulier de l'esprit déclenche à son tour des réponses corporelles. Ma théorie postule, au contraire, que les changements corporels suivent directement la perception de certains faits et que le sentiment subjectif qui accompagne ces changements EST l'émotion » (p. 375).

Sans la composante corporelle, l'émotion serait dénaturée : « Sans les changements corporels qui suivent la perception de certains faits, cette perception serait de nature purement cognitive, pâle, sans relief et privée de sa chaleur émotionnelle » (James, 1892/1948, p. 376). James utilise quelques exemples imagés à l'appui de sa proposition : « Quelqu'un peut-il s'imaginer l'état de rage sans percevoir le niveau d'ébullition intérieur, le visage qui rougit, les narines qui se dilatent, les dents qui se serrent et cette impulsion à réagir de manière énergique » (James, 1892/1948, pp. 379-380). Le psychologue danois Lange était, de son côté, arrivé aux mêmes conclusions en 1885. Un mérite important de James est d'avoir produit la première théorie psychologique de l'émotion. Il suppose l'existence d'un ensemble d'émotions discrètes de base qui, chacune, possèdent un pattern de sensations corporelles spécifiques. Un apport essentiel de sa théorie est de considérer les émotions comme intimement liées aux réponses du corps. Il suppose que les sensations corporelles contribuent directement au ressenti subjectif de l'émotion. Les réalisateurs de films ont sans doute bien compris les implications de la théorie de James. Utiliser en fond sonore le bruit d'un battement cardiaque qui s'accélère aura pour effet chez le spectateur d'assimiler ce bruit à son propre battement cardiaque avec comme conséquence d'accroître ses réponses émotionnelles subjectives. James a également indiqué que les émotions donnent une coloration particulière à nos expériences. Cette idée est à la base d'un principe fondamental en psychologie des émotions selon lequel les émotions peuvent être catégorisées en expériences agréables et désagréables.

Malgré le caractère attractif de ce modèle, une difficulté majeure concerne la quasi-impossibilité de tester la séquence temporelle qui sépare la perception de changements corporels des sentiments subjectifs. L'intervalle est de l'ordre de la fraction de seconde, ce qui empêche d'établir la préséance éventuelle d'une réponse sur l'autre. Cannon va d'ailleurs s'employer à réfuter le modèle de James. Cannon publie en 1932 *The wisdom of the body* dans lequel il adresse quatre critiques majeures au modèle de James. Tout d'abord, il montre que la production artificielle de changements viscéraux n'induit pas de sentiments subjectifs. Ensuite, il prouve que l'organisation viscérale est peu sensible et fonctionne, avant tout, en termes d'effets globaux plutôt que d'effets spécifiques. Il montre également qu'une procédure chirurgicale de déconnexion des organes viscéraux du système nerveux central n'empêche pas l'apparition de réactions émotionnelles, même si aucune réponse viscérale ne peut plus être produite. Or, suivant James, les réponses corporelles constituent la condition de l'apparition de sentiments subjectifs. Enfin, Cannon met en évidence que le système viscéral réagit lentement

par rapport à l'apparition de sentiments subjectifs dans le cas de certaines émotions. Par la suite, les objections de Cannon ont elles-mêmes été critiquées. Par rapport aux deux premiers points, Schachter (1964) montre que le système viscéral représente une condition nécessaire mais pas suffisante au déclenchement de l'émotion. Par rapport aux deux derniers points, Mandler (1962) indique que les critiques de Cannon peuvent être dépassées si on considère qu'après la formation d'une réponse initiale à un stimulus émotionnel, un processus de conditionnement aux stimuli de l'environnement se développe dans lequel les changements viscéraux ne sont plus indispensables pour l'apparition de réponses émotionnelles subjectives.

Les approches de James et de Cannon représentaient la charnière entre les fondements historiques de l'émotion et la partie suivante dans laquelle on aborde les conceptions contemporaines.

2. Qu'est-ce qu'une émotion ?

2.1. *Un système à trois composantes*

Encadré 1.2

Exemple : « Vous traversez calmement la rue... »

« Vous êtes pris dans une discussion passionnante avec un ami tout en marchant sur un trottoir. Vous vous apprêtez à traverser la route, votre pied droit est déjà engagé sur la chaussée. Soudain, vous entendez un grincement strident de freins. Immédiatement, vous faites un saut en arrière sur le trottoir. Vous sentez votre cœur battre à toute allure, vous pensez que vous auriez pu être sérieusement blessé. Puis, vous vous jurez d'être plus prudent, de ne plus vous impliquer dans une conversation lorsque vous marchez en rue. »

Voici un exemple tout simple qui doit certainement évoquer quelque ressemblance avec des situations que vous avez vécues personnellement. Il permet d'illustrer un ensemble de caractéristiques essentielles d'un épisode émotionnel. Tout d'abord, il interrompt brusquement le cours tranquille de nos activités. Le terme « soudain » reflète cette cassure. L'interruption concerne autant nos comportements (on s'empêche d'avancer sur la route) que nos pensées (la discussion avec notre ami est reléguée à plus tard). De manière quasi instantanée, et sans que nous en ayons conscience, notre organisme réagit face à une menace pour notre intégrité, d'une façon réflexe (« immédiatement, vous faites un saut en arrière sur le trottoir »). Même si le danger n'est pas extrême, il est certainement préférable de prendre des mesures plus énergiques que la situation ne le requiert plutôt que le contraire. L'événement a des retentissements immédiats au niveau corporel (« vous sentez votre cœur battre à toute allure »), mais également au niveau expérientiel (« vous pensez que vous auriez pu être sérieusement blessé »). La perception consciente du danger potentiel nous signale que l'événement auquel on a été confronté était important et méritait toute notre attention. Tout événement émotionnel représente également

une source d'information précieuse qui nous permettra d'élaborer des plans futurs pour éviter que l'événement ne se reproduise si des émotions déplaisantes ont été évoquées («vous vous jurez d'être plus prudent, de ne plus vous impliquer dans une conversation lorsque vous marchez en rue») ou, au contraire, de favoriser les conditions de sa réapparition si des émotions plaisantes ont été ressenties.

Le psychologue néerlandais Frijda (1986) propose une définition qui reprend plusieurs aspects présents dans l'exemple « Vous traversez calmement la rue... ». Tout d'abord, un épisode émotionnel implique d'évaluer un événement comme étant pertinent par rapport à l'atteinte de buts, eux-mêmes jugés comme importants pour soi (*cognitive appraisal*). Ensuite, un épisode émotionnel crée un état de préparation à l'action chez l'individu (*action readiness*). Les actions en cours sont interrompues et l'individu concentre toute son attention sur des moyens d'urgence pour répondre à la situation. Quand nous sommes effrayés par une situation, nous ressentons souvent cette impression de vouloir prendre nos jambes à notre cou. Même si nous ne le faisons pas nécessairement, en partie à cause de contraintes sociales, nous sommes, en général, juste à deux doigts de franchir le cap qui sépare des pensées liées à l'envie de s'enfuir d'un lieu aux actions concrètes qui y correspondent comme courir éperdument pour s'éloigner du lieu que nous considérons comme menaçant. Enfin, un épisode émotionnel s'accompagne toujours de l'expérience subjective d'un état mental très distinct de nos états mentaux habituels. Certains signes nous renseignent sur cet état singulier, comme l'apparition de changements corporels (sueurs, palpitations, oppression respiratoire, etc.) et de manifestations comportementales et expressives (le visage qui se crispe, les mains qui s'agitent, etc.). Les éléments que nous venons de développer concernent spécifiquement un aspect de la réponse émotionnelle, sa composante subjective, que l'on désigne également comme les réactions cognitives et expérientielles de l'émotion. Elles comprennent l'ensemble des processus mentaux qui se développent à la suite d'une émotion et qui interviennent dans la perception d'une situation, dans son maintien et sa transformation en mémoire. La composante cognitive et expérientielle se traduit par des mots et le langage constitue la voie royale qui permet d'y accéder. Depuis longtemps, notre culture occidentale s'est principalement intéressée à cette dimension verbale en négligeant deux aspects pourtant fondamentaux de l'émotion. Trois auteurs de premier plan, dans le domaine des émotions, proposent de considérer une émotion comme un système de réponses qui couvre trois sphères différentes : les réactions physiologiques, les réactions comportementales et expressives, et enfin les réactions cognitives et expérientielles que nous venons d'évoquer (Frijda, 1986; Lang, 1979; Scherer, 1984). Les réponses physiologiques concernent, par exemple, les changements du rythme cardiaque et de la pression sanguine, des modifications de la réponse électrodermale, de la température corporelle, une modification respiratoire en termes de fréquence et de volume d'air inspiré, etc. (voir encadré 1.3). Les réponses comportementales et expressives de l'émotion se focalisent principalement sur les changements observés dans l'expression faciale. Le visage étant la source de communication principale des émotions à autrui, il n'est pas étonnant que la plupart des signaux émotionnels émanent de cette partie du corps (voir le point 2.3.1.). Certains muscles du visage sont plus particulièrement associés

à certains états émotionnels. Il suffit de penser aux sourcils et à leur subite élévation dans le cas de la surprise ou à leur froncement dans le cas de la colère. À côté de l'expression faciale, cette composante inclut également tous les « gestes » qui accompagnent un état émotionnel ou les changements de la « posture ». Les mains s'agitent et le corps est en mouvement dans le cas de la colère alors que les mouvements sont lents, le corps est en retrait dans le cas de la tristesse. Enfin, la « voix » change lorsqu'on vit une expérience émotionnelle. Elle se casse, tressaute ou monte plus vite que d'habitude (voir le point 2.3.1).

Encadré 1.3

Émotion et psychophysiologie

Le système nerveux

Le système nerveux est constitué du système nerveux central (composé du cerveau et de la moelle épinière) et du système nerveux périphérique (composé du système nerveux somatique et autonome, SNA, voir figure 1.1). C'est l'activité de ce dernier système qui est généralement examinée. Il est composé du système nerveux sympathique et du système nerveux parasympathique.

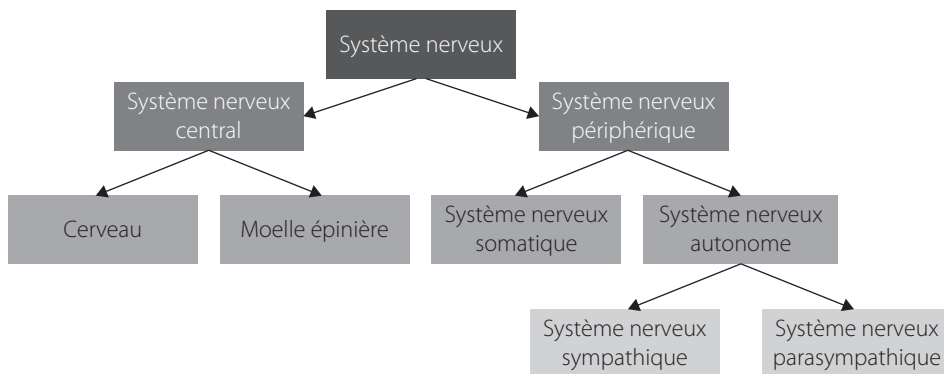


Figure 1.1

Le système nerveux.

Le système nerveux somatique relaie au cerveau les informations provenant des organes sensoriels et transmet ensuite l'information du cerveau aux muscles. En interaction avec le SNA, ce système est responsable des expressions faciales émotionnelles. Ces dernières peuvent être détectées grâce à la mesure de l'activité électrique des muscles faciaux (innervés par le nerf facial), aussi appelée électromyographie, EMG.

Le SNA est impliqué dans le fonctionnement interne de l'organisme, c'est-à-dire au niveau des viscères. Le système sympathique permet la mobilisation de l'organisme en réponse à des menaces de l'environnement. Il influence le fonctionnement des organes internes grâce à l'action de plusieurs neurotransmetteurs (e.g., acétylcholine, noradrénaline, adrénaline). Il joue un rôle « activateur », c'est-à-dire qu'il

va permettre de préparer l'organisme à faire face à une situation pertinente pour soi. Par exemple, dans une situation où il faut agir rapidement (*fight-or-flight*), la mobilisation du système sympathique permet de faciliter la respiration et ainsi d'amener le plus rapidement possible un maximum de sang, et donc d'oxygène, vers les tissus, à travers son impact sur le fonctionnement cardiaque (augmentation du rythme cardiaque, de la pression sanguine) et respiratoire (élargir les bronches). Au niveau endocrinien, il va permettre la libération d'hormone du stress (e.g., adrénaline, cortisol), menant à une augmentation du taux de sucre dans le sang, nécessaire pour « alimenter » les muscles et préparer l'organisme à agir. Au niveau digestif, l'activation du système sympathique entraîne un ralentissement de son activité afin que toute l'énergie soit disponible pour agir (se battre ou fuir). Au niveau visuel, il va permettre la dilatation des pupilles afin d'avoir besoin de moins de luminosité pour percevoir les éléments de l'environnement. Enfin, au niveau excréteur, les glandes sudoripares vont être stimulées, menant à une augmentation de la transpiration et ainsi un refroidissement du corps.

Lorsque la menace est passée, l'organisme revient à un niveau d'homéostasie, en grande partie grâce à l'activation du système parasympathique. Ce système innervé la plupart des organes et permet de réguler le système sympathique grâce à une action antagoniste. Par exemple, son action permet de rétrécir les pupilles, de ralentir le rythme cardiaque, de stimuler la digestion ou encore de réduire la pression sanguine. À la différence de ces organes, les glandes sudoripares sont uniquement innervées par le système sympathique et retournent donc à un niveau de base sans intervention du système parasympathique.

Système nerveux et émotions

De très nombreuses études utilisent principalement deux indicateurs pour évaluer la dimension physiologique de la réponse émotionnelle, à savoir la conductance cutanée à travers l'activité électrodermale et le rythme cardiaque. La conductance cutanée est un indicateur de l'activité des glandes sudoripares et donc du système sympathique. Plus exactement, la transpiration réduit la résistance électrique, et augmente la conductance, de la peau lorsqu'on stimule la peau grâce à de très faibles courants. En effet, nous savons, d'une part, que l'eau est conductrice, et d'autre part, que la conductance correspond à la résistance multipliée par le courant. Dès lors, face à un stimulus émotionnel, la personne transpire, la résistance au niveau de sa peau faiblit, et la conductance, elle, augmente.

Les travaux de l'équipe de Peter Lang et Margaret Bradley ont montré que la conductance cutanée était positivement corrélée à l'intensité émotionnelle des images présentées aux participants, au-delà de la valence des stimuli. Plus les images étaient évaluées comme intenses au niveau émotionnel (des scènes érotiques, des scènes de violence *versus* des paysages), plus la conductance cutanée était élevée (Greenwald *et al.*, 1989; Lang *et al.*, 1993). Ces effets ont, depuis, pu être rapportés dans de nombreuses études utilisant différents types de matériels (mots, musiques, films, etc.) (Bradley *et al.*, 2001; Codispoti & De Cesarei, 2007). Parallèlement, les études ont montré que les images émotionnelles modulaient également le rythme cardiaque (Bradley *et al.*, 2001). Cependant, contrairement à la conductance cutanée, le rythme cardiaque semble plus sensible à la valence qu'à l'intensité, même si des études suggèrent qu'il n'est pas complètement indépendant de l'intensité affective (Pollatos *et al.*, 2007). En effet, alors que les images positives et négatives induisent une décélération du rythme cardiaque dans les premières secondes, cette décélération continue

dans les secondes qui suivent lors de la présentation d'images négatives alors que celle-ci est suivie d'une accélération lorsque les images sont positives (Bradley *et al.*, 2001). Cette décélération moyenne plus importante pour les images négatives (*versus* positives) a été confirmée lors d'autres recherches menées sur le sujet (Pollatos *et al.*, 2007).

Ces dernières années, un indicateur de l'activité cardiaque a fait l'objet d'une attention particulière en lien avec la mesure de la réactivité et de la régulation émotionnelle : la « variabilité cardiaque ». Elle correspond à la variation du temps qui sépare deux battements cardiaques sur une période donnée et résulte de la coordination entre les systèmes sympathique et parasympathique. Une plus grande variabilité cardiaque est synonyme d'une plus grande flexibilité de la fonction autonome, c'est-à-dire de l'équilibre sympathique/parasympathique. Elle est également synonyme d'une plus grande adaptation à l'environnement et à ses contraintes. Les indices permettant de quantifier son activité peuvent être issus du domaine temporel et du domaine fréquentiel (Shaffer & Ginsberg, 2017). Au niveau temporel, il est possible de calculer la moyenne des intervalles de temps entre deux battements grâce à l'indicateur R-R ou des indicateurs dérivés tels que le RMSSD qui correspond à la racine carrée de la moyenne des différences successives des intervalles R-R et qui est principalement sous l'influence du système parasympathique (Goedhart *et al.*, 2007). Au niveau fréquentiel, la bande de basse fréquence du rythme cardiaque (LF : entre 0,04 et 0,15 Hz) est sous l'influence des deux branches du SNA, mais renvoie principalement à l'activité sympathique, alors que la bande de haute fréquence (HF : entre 0,15 Hz et 0,40 Hz) est plutôt sous le contrôle du système nerveux parasympathique. Les études qui se sont intéressées aux liens entre l'expérience émotionnelle et la variabilité cardiaque ont mis en évidence une augmentation du RMSSD lorsque les participants utilisent la réévaluation cognitive (voir Chapitre 9 : La régulation des émotions) pour réguler leurs émotions, comparativement à une condition contrôle dans laquelle aucune instruction de régulation n'est fournie aux participants (Denson *et al.*, 2011). Dans d'autres études, un faible niveau de RMSSD était associé à des stratégies de *coping* moins adaptatives (Pauls & Stemmler, 2003). Les liens entre variabilité cardiaque et régulation des émotions sont également illustrés par des résultats indiquant une corrélation positive entre la variabilité cardiaque et l'activation dans des zones cérébrales impliquées dans la régulation des émotions (cortex préfrontal ventro-médian et amygdale) (Thayer *et al.*, 2012). Ces résultats suggèrent que ces indicateurs peuvent quantifier la capacité des individus à réguler leurs émotions.

Représentation des émotions

Si l'on s'intéresse plus spécifiquement au rôle des expressions émotionnelles faciales, des études indiquent que les individus imitent automatiquement les émotions qui sont exprimées sur des photographies de visages (Lundqvist, 1995). En effet, ce phénomène de « mimétisme facial » pourrait influencer les relations interpersonnelles de deux façons. Premièrement, étant donné qu'exprimer une certaine émotion mène à ressentir une émotion congruente (e.g., exprimer et ressentir de la joie) (Flack *et al.*, 1999; Strack *et al.*, 1988), cette imitation permettrait de partager l'émotion d'autrui et d'être en empathie avec l'autre personne. Une plus grande activité musculaire évaluée par EMG durant la perception de visages de douleur est d'ailleurs corrélée à des évaluations plus élevées de compassion (Sun *et al.*, 2015). Deuxièmement, empêcher des participants d'exprimer une certaine émotion interfère avec la reconnaissance de cette émotion (Niedenthal *et al.*, 2001; Oberman *et al.*, 2007). Par exemple, le fait d'empêcher les participants d'imiter l'expression de joie lorsqu'ils perçoivent un

visage de joie (c'est-à-dire en tenant un stylo horizontalement entre les lèvres) réduit leur capacité à détecter les transitions entre les expressions émotionnelles de joie et de tristesse, et à reconnaître des émotions de joie. Cela suggère qu'exprimer une certaine expression peut influencer l'expérience subjective correspondante et peut altérer la capacité d'une personne à reconnaître cette émotion. En d'autres termes, cette imitation faciale aurait aussi l'avantage de créer du lien entre deux personnes (Cheung *et al.*, 2015).

En termes de mécanismes, il a été suggéré que ce dernier effet résulterait d'une interférence de rétroaction de la représentation incarnée de l'émotion. Selon la théorie de la cognition incarnée (*embodiment*), les émotions seraient incarnées de manière à être représentées aux niveaux perceptif, somato-viscéral, neural et moteur. Par conséquent, percevoir et penser à certaines émotions impliquerait de (re)expérimenter ces dimensions incarnées et faciliterait leur traitement (Niedenthal, 2007) et donc leur compréhension (Strack *et al.*, 1988). À l'inverse, bloquer l'une d'entre elles (généralement l'expression faciale des participants) empêcherait ou, du moins, interférerait avec le décodage de l'expression faciale émotionnelle d'autrui (Niedenthal, 2007), en perturbant le phénomène de rétroaction. Cependant, Calder, Keane et leurs collaborateurs (2000) ont démontré que, malgré leur paralysie faciale, les patients atteints du syndrome de Möbius reconnaissaient correctement les expressions faciales, ce qui indique que l'expression faciale incarnée n'est pas le seul canal pouvant faciliter le traitement des émotions par autrui.

2.2. Évaluation cognitive et tendances à l'action

Revenons à présent sur les notions d'« évaluation cognitive » (*appraisals*) et de « tendances à l'action », deux processus essentiels dans une approche cognitive de l'émotion. Selon les tenants de cette approche, l'évaluation cognitive représente une étape initiale dans le déclenchement du processus émotionnel. Il s'agit de l'évaluation subjective par une personne de la signification personnelle d'une situation, d'un objet ou d'un événement (Scherer, 1999). Les sentiments ressentis sont continuellement modifiés, car les évaluations peuvent changer de pertinence et d'intensité au fil du temps en fonction des valeurs, des croyances, des objectifs et des expériences nouvelles vécues (Ellsworth & Scherer, 2003). Différents modèles ont été proposés et reprennent notamment les dimensions suivantes : valence, importance, familiarité, nouveauté, intentionnalité, pouvoir d'adaptation, capacité à atteindre un objectif, compatibilité avec les normes et les standards sociaux (pour une revue, voir Scherer, 2019).

Dès qu'une situation est jugée significative pour le Soi, un ensemble de jugements sont posés de manière extrêmement rapide. L'individu examine si la situation est nouvelle ou si, au contraire, il ne s'agit que de la répétition d'un scénario qu'il a déjà rencontré. Il évalue dans quelle mesure la situation est plaisante ou déplaisante et dans quelle mesure il peut exercer une influence ou non sur son déroulement. Ces catégories d'évaluation sont proposées par des auteurs comme Ellsworth (1991), Smith (1993) ou Roseman (1991). Elles font référence respectivement à la nouveauté de l'événement, à sa valence et à son degré de contrôle. Lazarus (1991) propose d'autres dimensions d'évaluation cognitive. Selon sa perspective, une émotion se développe uniquement si

Un véritable référentiel de la psychologie des émotions

Pour aider l'étudiant dans sa compréhension de la matière et son étude, ce manuel propose :

- ▶ des résumés
- ▶ des exercices interactifs
- ▶ des cartes mentales
- ▶ des lectures pour aller plus loin

Pour aider le professeur dans la préparation de son cours, ce manuel propose :

- ▶ un index des noms et des notions
- ▶ une banque de questions d'examen en ligne

Les émotions font partie de notre quotidien. Mais quels sont leurs déterminants et leurs effets ? Comment reconnaître leurs manifestations ? Comment les réguler ? Ce livre se base sur les dernières recherches en matière de psychologie clinique, cognitive, développementale, de la personnalité, de la santé et sociale pour apporter des réponses à ces différentes questions.

Vous découvrirez les différents enjeux liés à la psychologie des émotions tels que :

- ▶ l'expression et la régulation des émotions ;
- ▶ la compréhension empathique et intéroceptive ;
- ▶ les compétences émotionnelles permettant de faire face au stress et à la maladie ;
- ▶ les interactions entre traits et contextes émotionnels susceptibles d'influencer notre perception du monde et nos processus de décision ;
- ▶ les liens entre émotions et mémoire (autobiographique et collective) ;
- ▶ les implications cliniques et développementales (deuil, trauma, rumination, attachement).

Cette nouvelle édition, enrichie de nombreux cas concrets issus de la pratique clinique comme de la vie quotidienne, se veut très didactique.

Olivier Luminet est directeur de recherche auprès du Fonds belge pour la Recherche Scientifique (FRS-FNRS), professeur de psychologie à l'Université catholique de Louvain et à l'Université libre de Bruxelles. Il a effectué de longs séjours de recherche dans les universités de Toulouse, Manchester et Toronto. Ses thématiques s'articulent autour des liens entre émotion, identité et mémoire sur les plans individuels et collectifs ainsi qu'autour des interactions entre émotions, personnalité et santé mentale et physique.

Delphine Grynberg est membre de l'Institut Universitaire de France et maître de conférences HDR en psychologie à l'Université de Lille, laboratoire SCALab (UMR CNRS 9193). Ses recherches portent sur les troubles de la cognition sociale, de la régulation des émotions et de la conscience intéroceptive auprès de différentes populations cliniques.

DANS LA MÊME
COLLECTION



deboeck
SUPÉRIEUR B

ISBN : 978-2-8073-1565-5



L

M

D

Dans le cadre du Système Européen de Transfert de Crédits (E.C.T.S.), ce manuel couvre les niveaux Licences (dont Bachelor) et Master.