

PSYCHOLOGIE DES ÉMOTIONS

Maquette couverture et intérieur: Isabelle Mouton.

Couverture: ©Freepik.com

Intérieur: p. 8: ©Leio McLaren/Unsplash, p. 12: ©Meshaphoto/Getty, p. 24: ©Randeson Rian/Unsplash, p. 38: ©Marie Dortier, p. 48: ©Domingo/Alvarez/Unsplash, p. 56: ©Suavitol: The emotion stabiliser/Wellcome Collection, p. 66: ©wellcomecollection.org/image, p. 76: ©Istock/Getty, p. 86: ©Fronteiras do Pensamento/Wikicommons, p. 94: ©Marie Dortier, p. 108: ©Collection privée/Wikimedia commons, p. 122: ©Marie Dortier, p. 130: ©Marie Dortier, p. 144: ©Yaopey Yong/Unsplash, p. 158: ©Sigmund/Unsplash, p. 166: ©Ian Espinosa/Unsplash, p. 176: ©Marie Dortier, p. 190: ©Camille Quintero Franco/Unsplash, p. 200: ©CSA Images/Istock, p. 210: ©Claus Mikosch/Adobe, p. 222: ©Champfiofoto/shutterstock, p. 234: ©Marie Dortier, p. 254: ©CSA Images/Istock, p. 264: ©Madiha Ali/Getty, p. 274: ©CSA Images/Istock, p. 284: ©SuperStock/Getty, p. 294: ©Éric Fougère/Corbis/Getty, p. 306: ©fongfong2/Istock, p. 318: ©Marie Dortier, p. 326: ©DR, p. 334: ©Douze hommes en colère/Orion-Nova Productions.

Retrouvez nos ouvrages sur

www.scienceshumaines.com

www.editions.scienceshumaines.com

Diffusion/Distribution : Interforum

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement, par photocopie ou tout autre moyen, le présent ouvrage sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français du droit de copie.

© **Sciences Humaines Éditions, 2024**

38, rue Rantheaume

BP 256, 89004 Auxerre Cedex

Tel. : 03 86 72 07 00/Fax : 03 86 52 53 26

ISBN = 978-2-36106-878-3

PSYCHOLOGIE DES ÉMOTIONS





Sommaire

Introduction	
Les émotions donnent-elles sens à la vie ? <i>Jean-François Dortier</i>	9
Les émotions : des facettes inépuisables, <i>Olivier Luminet</i>	11
Les émotions en questions, <i>Jean-François Dortier</i>	23
La part des gènes, celle de l'histoire, <i>Sophie Viguier-Vinson</i>	37
Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle, <i>Jacques Grégoire</i>	47
Extension du domaine des émotions, <i>Nicolas Journet</i>	55
Vers les « sciences affectives » Entretien avec <i>Klaus Scherer</i>	65
Antonio Damasio. L'émotion, moteur de la raison, <i>Jean-François Marmion</i>	75
« L'ordre étrange des choses » Entretien avec <i>Antonio Damasio</i>	85
L'émotion au cœur de nos vies, <i>Olivier Luminet</i>	93
Les émotions en cinq questions, <i>Marc Olano</i>	107
Les émotions, amies ou ennemies, <i>Philippe Jeammet</i>	121
Troubles de l'humeur et des émotions : comment s'y retrouver ?, <i>Sophie Viguier-Vinson</i>	129
Ruminations mentales et tourments intérieurs, <i>Olivier Luminet</i>	143
La dépression, maladie culturelle ?, <i>Romina Rinaldi</i>	157
Quand l'anxiété devient pathologique, <i>Antoine Pelissolo</i>	165
<i>Borderline</i> : les montagnes russes émotionnelles, <i>Lucie Sarfaty</i>	175

Qui sont les bipolaires ?, <i>Élie Hantouche</i>	189
Quand les antidépresseurs sèment le trouble, <i>Anne-Claire Thérizols</i>	199
Hypersensibilité : un rapport au monde, <i>Saverio Tomasella</i>	209
Alexithymie, l'émotion indéchiffrable, <i>Olivier Luminet</i>	221
Peut-on gérer ses émotions ?, <i>Christophe André</i>	233
Accueillir les émois des tout-petits, <i>Laurence Serfaty</i>	253
Ce que révèlent les crises de l'enfant, <i>Isabelle Filliozat</i>	263
« Il est chiant ! », <i>Sophie Viguiet-Vinson</i>	273
Adolescence : le chaos émotionnel, <i>Hugo Albandea</i>	283
« Nous vivons dans un monde plus sensible » Entretien avec <i>Georges Vigarello</i>	293
Peur, colère, plaisir... les émotions au travail, <i>Christian Bourion</i>	305
La lente reconnaissance des affects au travail, <i>Aurélie Jeantet</i>	317
« Les émotions sont essentielles dans nos conduites d'achat » Entretien avec <i>Dan Ariely</i>	325
Politique : larmes de crocodile et saines colères, <i>Christian Le Bart</i>	333
Bibliographie	341
Contributeurs	343



Introduction

LES ÉMOTIONS DONNENT-ELLES SENS À LA VIE ?

Notre vie quotidienne est parsemée d'émotions, petites ou grandes. Le plaisir d'un repas entre amis, l'ennui du travail routinier, le bonheur de vivre avec quelqu'un que l'on aime, la crainte d'affronter un ennemi, la fierté de la réussite, la honte de l'échec, l'anxiété devant les grandes échéances, la joie de partir en vacances... Les émotions ne sont pas de simples petits agréments ou désagréments qui pimentent la vie quotidienne. Elles contribuent à lui donner sens et nous aident à juger, en bien ou en mal, de la valeur des choses.

Voilà pourquoi l'exploration des émotions a pris une place considérable dans les sciences humaines ces dernières années. Les psychologues s'intéressent à leur nature et à leurs composantes, à la façon de les gérer, aux liens qu'elles nouent avec la raison. Sociologues et économistes s'interrogent pour savoir dans quelle mesure l'argent, la religion, le travail, le statut social nous rendent heureux.

Jean-François Dortier

LES ÉMOTIONS: DES FACETTES INÉPUISABLES

Olivier Luminet

Professeur de psychologie.



Comment faire le point sur la recherche actuelle dans le domaine des émotions et identifier quelques tendances émergentes, quand on sait qu'en moyenne pas moins de 9 000 articles contenant les termes « émotion », « sentiment », ou « affect » dans leur titre ont été publiés chaque année depuis trois ans ! Face à cette abondance de matière, j'ai décidé de privilégier une évaluation des tendances actuelles¹.

Émotions primaires et secondaires

Une première tendance est d'ordre conceptuel. Elle dépasse l'opposition traditionnelle entre valence (plaisir ou déplaisir éprouvé) et intensité de l'émotion. Elle distingue émotions primaires et secondaires : si bien souvent deux personnes confrontées au même événement éprouvent la même émotion la plus intense (émotion

1- Les recherches mentionnées dans cet article ont été présentées à l'occasion de deux congrès majeurs organisés en 2015 : celui de l'International Society for Research on Emotion (ISRE), qui s'est déroulé à Genève et a accueilli 500 participants venant de 33 pays différents, et de Tilburg aux Pays-Bas en octobre 2015, dont l'axe principal était « Émotion, bien-être et santé ».

primaire), il est probable qu'elles en éprouvent simultanément d'autres, associées à cette émotion dominante mais d'un autre ordre (émotions secondaires). Par exemple, si plusieurs personnes éprouvent la même émotion primaire de colère, certaines sentiront aussi des émotions secondaires de honte ou de découragement, tandis que d'autres se sentiront fières ou même joyeuses. Ces associations entre émotion primaire et émotions secondaires aident à comprendre le sens que les gens retirent individuellement ou collectivement d'une expérience émotionnelle. Avec ses collègues, Jozefien De Leersnyder, de l'Université de Leuven, a, par exemple, comparé des Turcs vivant en Turquie, des immigrés turcs vivant en Belgique depuis une ou deux générations, et des Belges établis de longue date sur le territoire belge. Les immigrés turcs de la première génération paraissent émotionnellement très proches des Turcs qui vivent en Turquie; en revanche, ceux qui font partie de la deuxième génération ressemblent davantage aux Belges sur ce point. Les émotions peuvent être affectées par des mécanismes d'acculturation.

Compétences émotionnelles

Une autre tendance récente implique des tests pour évaluer les capacités émotionnelles. Ces recherches s'inscrivent dans l'engouement pour les « compétences émotionnelles », à savoir les différences individuelles dans la manière dont les individus identifient,

comprennent, expriment, utilisent et régulent leurs émotions et celles d'autrui. Ces compétences permettraient de mieux s'adapter aux variations de l'environnement. Comme il est difficile d'évaluer soi-même ses compétences, plusieurs équipes ont travaillé sur des tests. Un instrument récent comme le Geneva Emotion Recognition Test (GERT) permet notamment d'étudier des émotions subtiles comme la fierté ou le soulagement. Alors que les tests ordinaires souffrent de certaines faiblesses (par exemple, ils présentent le plus souvent des émotions exprimées par le seul visage), le GERT présente des vidéos combinant des informations visuelles et auditives. Les premiers résultats sont encourageants, et montrent qu'il est même possible de développer ses compétences de reconnaissance émotionnelle.

Les émotions dans l'histoire

L'étude des émotions dans un contexte historique connaît aussi un essor important (voir notamment Jan Plampers, *The History of Emotions*, 2015). Alors que l'anthropologie examine si le lieu de vie et l'appartenance ethnique déterminent certaines variations dans le ressenti et l'expression des émotions, les historiens des émotions examinent leurs variations à travers le temps. Les approches historiques et psychologiques sont ici complémentaires : par exemple, les notions de connaissance émotionnelle ou de

régulation émotionnelle, familières aux psychologues, recouvrent en partie des concepts d'historiens comme les « pratiques émotionnelles » (l'émotion en contexte social), théorisées par Monique Scheer, de l'université de Tübingen, ou encore les *emotives* (ou expressions verbales de l'émotion) décrites par William Reddy, de la Duke University. L'historienne Barbara Rosenwein, de l'université Loyola à Chicago, avance une hypothèse particulièrement intéressante : une communauté émotionnelle partage des normes sur la valeur accordée à certaines émotions, leur expression, les conséquences sur autrui. Ces communautés ne sont pas fondées sur une seule émotion dominante, mais plutôt sur une constellation d'émotions. À partir des termes émotionnels employés, par exemple les métaphores liées aux émotions, B. Rosenwein a notamment étudié de façon approfondie les communautés émotionnelles présentes à la cour des ducs de Bourgogne au 15^e siècle. Elle a aussi montré que différentes émotions ont pu dominer dans des institutions militaires, scolaires, judiciaires ou religieuses du 19^e et du 20^e siècle. Différents types de tensions ont pu être mis en évidence, largement pertinents pour les approches contemporaines en psychologie des émotions. Par exemple, dans des institutions belges pour délinquants juvéniles des années 1920, l'expression de la colère était sévèrement réprimée. En réaction, les jeunes filles échangeaient des billets clandestins dans lesquels l'intensité de leurs émotions

contrastait avec le contenu très contrôlé des lettres qu'elles envoyaient à leurs familles: « Je hais tous mes bourreaux. Ils m'ont tout pris: liberté, famille, joie. Mais ce qu'ils ne savent me prendre, c'est mon cœur, mon imagination... Non, jamais ils ne m'empêcheront d'aimer. »

Émotion et nutrition

On connaît l'essor sans précédent des recherches actuelles sur la nutrition et la santé. Dans ce domaine également, l'étude des facteurs émotionnels se révèle essentielle. La notion d'*emotional eating* désigne la propension à modifier son alimentation sous le coup de l'anxiété plutôt qu'en réponse à la faim. L'humeur négative réduit par exemple la flexibilité cognitive des patients souffrant d'hyperphagie (boulimie sans vomissements), particulièrement s'ils sont dépressifs. Ce qui entraîne, dans un second temps, la sensation de perdre le contrôle de sa consommation alimentaire. Des facteurs émotionnels et cognitifs rendent donc plus vulnérables aux troubles alimentaires. Un autre domaine en vogue examine les biais attentionnels liés à l'alimentation: quand on présente un aliment parmi des objets neutres, un biais attentionnel pour la nourriture se manifeste. Surtout s'il s'agit d'un aliment malsain, comme un gâteau très riche en sucre, par comparaison avec un aliment sain comme un légume... De très nombreuses personnes sont naturellement plus

attirées par des aliments riches et néfastes pour la santé s'ils sont consommés de façon excessive. Les effets de l'*emotional eating* varient cependant en fonction du sexe. Parmi les hommes, un score élevé d'*emotional eating* entraîne une préférence plus importante pour des aliments néfastes pour la santé. C'est un résultat logique: une consommation accrue suite à des émotions négatives conduit à privilégier des nourritures très caloriques. Chez les femmes, on observe un effet inverse, avec une focalisation accrue sur les aliments sains en cas de score élevé d'*emotional eating*. Peut-être à cause d'une préoccupation plus élevée pour une consommation d'aliments moins caloriques: elles compenseraient par une attention accrue envers la nourriture saine. Ici, un élément *a priori* mauvais pour la santé n'exerce pas les mêmes effets chez tout le monde, et peut même conduire à une meilleure alimentation.

Les deux formes de l'envie

Un autre développement intéressant concerne les liens entre personnalité et émotions dominantes. Par exemple, l'envie est généralement décrite comme une émotion d'hostilité et de ressentiment à l'égard d'autrui. Or des chercheurs de Cologne, Jan Crusius et Jens Lange, ont proposé de distinguer deux formes d'envie, bénigne *vs* malicieuse, en fonction de leurs motivations et de leurs conséquences. Dans l'envie bénigne, la personne est motivée à faire mieux qu'un autre, mais

sans hostilité, au contraire: elle utilise son ressenti pour essayer d'égaliser les performances de quelqu'un qu'elle admire et considère comme un modèle. En revanche, dans l'envie malicieuse, l'évaluation d'autrui est clairement négative, et on observe une volonté explicite de le diminuer. Les chercheurs ont évalué dans quelle mesure ces deux types d'envie influencent les coureurs de marathon: l'envie bénigne semble liée à de meilleures performances sportives que l'envie malicieuse. Une explication tient dans les buts poursuivis, une simple attente du succès dans le premier cas, mais une peur de l'échec dans le second. Méfiez-vous donc de votre envie malicieuse, mais continuez à cultiver votre envie bénigne, surtout si vous avez des ambitions de marathonien!

La régulation de la colère

Un autre domaine d'évolution important concerne la régulation émotionnelle. Des gens qui expriment facilement leur colère sont plus attirés par des visages colériques. Cette tendance naturelle peut être cependant contrecarrée si des tendances à l'évitement sont suggérées de façon implicite: par exemple, en tournant le dossier du siège vers l'arrière (évitement) ou vers l'avant (approche)! Avec un siège orienté vers l'arrière, la colère porte moins à l'agressivité. Autrement dit, en modifiant simplement le mobilier, vous pouvez rendre moins agressif quelqu'un d'irascible. Une astuce à retenir si vous devez cohabiter avec ce genre de collègue!

Enfin, s'entraîner à éviter des visages colériques réduit le nombre de souvenirs personnels en lien avec la colère: autrement dit, vous pouvez réduire substantiellement le nombre de pensées agressives liées à ce collègue colérique.

L'alexithymie ou l'émotion indéchiffrable

Les recherches dans ce domaine sont en croissance spectaculaire depuis une vingtaine d'années. L'alexithymie est un trait de personnalité qui se caractérise par des difficultés à identifier et distinguer les états émotionnels, des difficultés à verbaliser les états émotionnels, par une vie imaginaire réduite, et un mode de pensée tourné vers les aspects concrets de l'existence au détriment des aspects affectifs. La présence de ces caractéristiques augmente les risques de développer des troubles psychopathologiques et somatiques... L'alexithymie interroge donc directement le lien entre le ressenti et l'expression de l'émotion, entre le psychologique et le physiologique.

Une question importante concerne les difficultés des personnes alexithymiques à intégrer les différents canaux (verbaux ou non verbaux, internes ou externes...) susceptibles de les renseigner sur leur état émotionnel. Une personne alexithymique pourra ressentir de la détresse et de l'anxiété sans pour autant manifester le moindre signe au niveau de son visage, de

ses gestes ou de l'intonation de sa voix. Une des conséquences majeures de ce décalage est qu'elle bénéficiera peu de soutien social. En effet, aucun signe non verbal ne conduit ses proches à s'inquiéter. Et sa confusion à propos de ses propres émotions l'empêche de demander de l'aide. Dans les couples hétérosexuels, la femme alexithymique est très vulnérable, car son conjoint ne lui apporte pas le soutien nécessaire pour faire face à ses déficits émotionnels. En revanche, dans le cas où l'homme est alexithymique, sa conjointe compense son déficit en le soutenant bien davantage.

Parmi les mesures utilisées classiquement pour évaluer la régulation émotionnelle, la variabilité de la fréquence cardiaque est un indice important. Une alexithymie élevée est justement liée à une moindre variabilité, ainsi qu'à une persistance de la réponse de sursaut (réponse défensive automatique en cas de *stimuli* menaçants, mesurable notamment par le clignement des paupières). Enfin, les marqueurs inflammatoires sont particulièrement fréquents chez des personnes alexithymiques.

L'émotion affecte ainsi les comportements, les cognitions et la santé des êtres humains. Comment ne pas comprendre dès lors qu'elle soit plus que jamais un thème majeur de la psychologie contemporaine ?

LES ÉMOTIONS EN QUESTIONS

Jean-François Dortier

Humanologue.