

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 : ©Suavartil: 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 = 9782361068813

PSYCHOLOGIE DES ÉMOTIONS



Sommaire

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

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



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 marathonnien!

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.



Qu'est-ce qu'une émotion ?

Dans les années 1970, l'anthropologue Paul Ekman et son équipe ont parcouru la planète pour voir si, partout dans le monde, de Pékin à Bamako, de Vancouver à Rome, il existait une petite gamme d'émotions universelles. De cette vaste enquête, il est ressorti qu'il en existe six : la colère, la peur, le dégoût, la joie, la tristesse, la surprise.

Ces émotions de base sont présentes dans toutes les cultures, et reconnaissables universellement par leurs mimiques caractéristiques.

- **La colère** est une mimique de préparation à l'attaque.
- **La peur** est marquée par la pâleur du visage et l'ouverture soudaine des yeux, la capacité visuelle est accrue. Le sang afflue vers les membres inférieurs, permettant ainsi une fuite plus rapide.
- **Le dégoût** est une grimace universelle qui, selon Charles Darwin, rappelle l'action de recracher une substance toxique et celle de se pincer les narines pour éviter une odeur agressive.

- **La joie** est exprimée par un « vrai sourire marqué par l'étirement de la bouche et la contraction spontanée du muscle orbiculaire de l'œil ».
- **La tristesse** est exprimée par le relâchement des muscles de la mâchoire et une contraction du muscle sourcilier. Cette expression s'accompagne d'un désir de retrait et de solitude.
- **La surprise** est marquée par l'élévation des sourcils : l'œil reçoit plus de lumière, ce qui facilite la perception d'un danger éventuel.

Cette approche universaliste des « émotions primaires » a par la suite été contestée. « Des émotions de base n'ont pas plus de place en psychologie que des animaux de base en zoologie ou des maladies de base en médecine¹ », déclarait le psychologue James R. Averill. Selon lui, la gamme des émotions est beaucoup plus étendue, comprenant notamment la honte, la culpabilité, l'envie, la fierté, le regret ; on peut y ajouter l'émotion esthétique ou les états mystiques. Chacune de ces émotions peut donner lieu à de multiples variations et combinaisons. De plus, la même expression de visage peut couvrir des ressentis différents. Certains sourires sont purement de convention, n'exprimant aucune satisfaction intérieure.

1- Cité par O. Luminet, *Psychologie des émotions. Confrontation et évitement*, De Boeck, 2002.

La plupart des psychologues s'accordent sur un point. Une émotion se manifeste d'au moins trois façons différentes.

- **Une réaction physiologique :** la joie s'exprime par le sourire et le plissement des yeux.
- **Une manifestation comportementale :** la colère prépare l'agression comme la peur prépare la fuite.
- **Une manifestation subjective :** c'est le ressenti subjectif de plaisir ou du déplaisir qui accompagne l'émotion.

D'où viennent les émotions ?

Les émotions ne sont pas le propre de l'homme. On sait bien reconnaître un chat en colère : poil hérissé, toutes griffes sorties ; la terreur provoque chez le rat des palpitations cardiaques, le hérissement du poil et le relâchement des sphincters ; le chien exprime sa joie à l'arrivée de son maître en remuant la queue et en poussant de petits couinements de plaisir ; la lionne qui lèche affectueusement ses petits ou les recherches des heures durant éprouve à leur égard affection et tendresse ; cet amour maternel qui transcende les espèces.

Les mammifères connaissent des émotions. Non seulement des émotions de base, joie, tristesse, peur, colère, dégoût, surprise, mais sans doute aussi des émotions sociales, fierté ou orgueil, honte ou culpabilité. L'orgueil du chien : « Les animaux adorent l'approbation et la louange ; et un chien qui porte un panier pour

son maître arbore un haut degré de satisfaction de soi ou de fierté », écrivait C. Darwin. Les signes de fierté sont bien apparents chez les primates où le mâle dominant « parade » après un conflit victorieux ou devant les femelles. La honte ? Un chat qui chute malencontreusement d'un meuble ne se comportera pas de la même façon s'il est observé ou non. Des expériences ont montré que si son maître l'observe, il se redresse plus vite, se lèche nonchalamment avant de repartir sans se retourner, manifestations de honte qui n'existent pas s'il est seul après la chute. Si l'on se moque de lui, il montre des signes de colère. Ceux qui possèdent un chien savent bien que celui-ci peut aussi être jaloux. Si leur maître adoré se câline trop fort contre quelqu'un, il exprime son mécontentement en se mettant à gronder.

Ce n'est pas de l'anthropomorphisme que d'attribuer des émotions aux animaux. Il faudrait plutôt voir les choses dans l'autre sens. C'est parce que nous sommes aussi des animaux, famille des mammifères, ordre des primates, que nous éprouvons des émotions comparables.

Les émotions trouvent d'ailleurs leur source anatomique dans une partie archaïque du cerveau que l'on appelle le système limbique². Niché sous le cortex et ses deux hémisphères dans les bas fonds du cerveau, le système limbique, ce « cerveau des émotions », est en lien avec le thalamus, l'hypothalamus, les ganglions

2- Partie du système nerveux central qui se situe à sa base et qui comprend la région septale, le fornix, l'hippocampe, le complexe amygdalien et les cortex insulaire et fronto-orbitaire postérieur.

de la base, l'hippocampe et les corps mamillaires, une grappe de glandes reliées entre elles et responsables des fonctions les plus vitales: les amygdales interviennent dans l'expression de l'agression, de la peur (« *fight or flight* », combats ou fuis); l'hypothalamus joue un rôle de régulation du plaisir ou du déplaisir; l'hippocampe participe au stockage des bons et mauvais souvenirs; les ganglions de la base contrôlent la motricité mais interviennent aussi dans l'amour.

Quelle différence y a-t-il entre un sentiment et une émotion ?

L'extase, comme l'orgasme, est quelque chose d'aussi intense que bref; la joie est courte, la bonne humeur plus durable, et la sérénité peut se prolonger encore plus longtemps. On pourrait énoncer cette loi algébrique des sentiments: leur intensité est inversement proportionnelle à leur durée. En d'autres termes, plus c'est fort, moins ça dure... C'est vrai pour la joie (dommage) mais cela vaut aussi pour la colère et la tristesse (tant mieux): on ne peut connaître un profond désespoir infini car même les grands dépressifs ont des moments de répit.

La durée est donc le premier critère de démarcation entre émotion et sentiment. Jean-Paul Sartre, dans son *Esquisse d'une théorie des émotions* (1939), distinguait déjà la joie émotion, assez peu durable, de la joie sentiment, état de conscience équilibré.

Autre critère de distinction : Nico Frijda, souligne qu'une émotion est toujours « intentionnelle » au sens où elle tournée vers un objet précis. On a peur d'une araignée, d'un chien, du vide..., alors que l'anxiété est un sentiment plus diffus, pas nécessairement orienté vers une situation, un objet précis. Même chose pour la joie : on ressent une grande joie pour une raison particulière (« elle m'a dit qu'elle m'aimait »), mais le sentiment de bien-être peut n'être lié à aucun fait précis. En somme : on peut être heureux sans raison.

Qu'est-ce qui nous fait peur ?

Les humains sont l'objet de certaines peurs « ancestrales » ? du noir, du vide, des serpents... Ces peurs nous viennent du « fond des âges ». Ce sont des réactions comportementales archaïques, programmées dans notre cerveau par l'évolution. Ces réactions primordiales sont généralement utiles, « adaptatives » en terme évolutionniste. Elles nous éloignent des dangers potentiels et nous conduisent à la vigilance face au risque.

Ces peurs « instinctives » peuvent être modulées par l'environnement. Robert Hinde a montré que, chez les singes, la peur spontanée des serpents s'exprimait très différemment en fonction de l'expression de la peur de la mère. Nos peurs, on le sait par expérience, peuvent être plus ou moins domptées par un auto-contrôle conscient. Joseph LeDoux, neurobiologiste à l'université de New York, en a élucidé les mécanismes

cérébraux, montrant qu'il existe une « double voie » des émotions dans le cerveau. La méthode employée consiste d'abord à flanquer une grosse frayeur à de pauvres petits rats sans défense. Le procédé est bien connu depuis Ivan Pavlov : le conditionnement. On envoie pour cela des chocs électriques dans les pattes du rat, en même temps qu'on lui fait entendre un certain son. Rapidement, l'animal comprend la relation et se trouve terrorisé à la seule écoute du son. J. LeDoux est parvenu à identifier les aires et circuits cérébraux impliqués dans la peur du rat. Pour cela, il a eu recours à deux techniques : le traçage et la lésion. Le traçage consiste à injecter des substances colorées dans les circuits neuronaux et à visualiser le parcours de leurs axones (bras des neurones). La lésion repose sur la destruction de chacun des circuits neuronaux mis en évidence, pour voir comment le rat réagit ensuite. Au terme de nombreuses expériences où des dizaines de rats ont été terrorisés puis mutilés, la science a tout de même progressé par la mise au jour des zones cérébrales impliquées dans la peur.

L'amygdale, une région située dans le centre limbique, joue un rôle central dans le déclenchement de la peur. Le son transmis dans l'oreille du rat va, *via* les circuits auditifs et le thalamus, à l'amygdale qui, stimulée, occasionne des réactions de panique chez l'animal. Cette voie de transmission, rapide et non consciente, est difficilement contrôlable. Il existe une autre voie,

qui passe par le cortex et donc la région « intelligente » du cerveau. Cette voie est plus lente, plus contrôlée et suppose une modulation de la réaction de peur.

L'émotion est-elle contraire à la raison ?

Toute la tradition de la pensée occidentale, inspirée par René Descartes, oppose raison et émotion. L'émotion, de l'ordre de l'affectif, serait donc contraire à la raison. L'amour ou la colère rendent aveugle, la joie ou la tristesse trouble notre jugement. « Le cœur à ses raisons que la raison ignore », disait Blaise Pascal. « Ni rire, ni pleurer, mais comprendre », ajoutait Baruch Spinoza.

Antonio Damasio a apporté un démenti à cette vision des choses. Dans son ouvrage désormais classique, *L'Erreur de Descartes*, il part de l'observation de « patients frontaux », dont une partie du cortex cérébral a été endommagée. Chez certains, les lésions ont provoqué une perturbation des émotions. Elliott, un de ses patients, opéré d'une tumeur au cerveau, n'éprouve plus d'émotion courante : peur, colère ou la joie. Du coup, bien que ces facultés intellectuelles restent intactes, il s'avère incapable d'agir raisonnablement : il n'a pas peur de risquer toute sa fortune sur un seul coup de Bourse. Et ne ressent rien s'il perd beaucoup d'argent. Privé d'émotions, ses décisions deviennent inadéquates. Il ne sait plus, dans la gestion de sa vie, à quoi accorder vraiment de l'importance.

Il apparaît ainsi que nombre de patients frontaux (c'est-à-dire ayant subi une lésion du lobe frontal) connaissent à la fois des troubles dans la gestion de leurs émotions et dans leur choix stratégiques impliquant des décisions sur le long terme (planification, anticipation). Un patient frontal ne sait plus si effectuer une tâche essentielle pour son travail à autant d'importance que d'arroser les fleurs. Tout se vaut dans son esprit puisqu'il ne ressent plus vraiment d'inquiétude. A. Damasio a donc émis l'hypothèse que si les émotions et les capacités stratégiques sont perturbées en même temps, c'est qu'il existe un lien entre elles. Pour prendre des décisions, le cortex s'appuie sur des informations émotionnelles que A. Damasio appelle « marqueurs somatiques », comme les réactions de peur ou de plaisir. Ces marqueurs agissent comme des systèmes d'alerte (« danger! ») ou d'attraction (« récompense! »). Ils informent le cortex frontal sur les décisions à prendre ou non.

Dans l'autre sens, le cortex préfrontal peut aussi agir comme inhibiteur des émotions. Il peut nous éviter d'être l'esclave perpétuel de nos pulsions et impulsions. C'est ce qui se passe lorsque nous essayons de nous « dominer », de dompter une envie, de réprimer une colère.

À quoi servent les émotions ?

Nous sommes des êtres émotionnels. Les émotions sont présentes au travail, (colère contre un collègue ou