

Stéphane Rusinek



LES ÉMOTIONS

DUNOD

© Dunod Editeur, 2025, nouvelle présentation
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

EAN 9782100887569

Sommaire

Avant-propos	5
---------------------	----------

Chapitre 1 Ce qu'est une émotion

I.	Introduction	8
II.	Histoire des concepts émotionnels	10
	1. Impact de la philosophie	10
	2. Darwin et les darwinistes : adaptation et émotions de base	13
	3. James, Lange... Cannon et l'homéostasie	15
	4. Selye, le stress et ses effets débilissants	18
	5. Janet et l'émotion pathologique	21
III.	De l'illogisme à la logique émotionnelle	22
	1. Émotion et focalisation de l'attention	23
	2. Émotion et mémorisation	26
	3. Émotion, décision et évaluation	32

Chapitre 2 Quelques modèles émotionnels en psychologie

I.	Le développement des émotions	35
	1. Quelques faits et principes	35
	2. Quelques modèles	39
II.	Des émotions primaires et universelles	44
	1. Problématique	44
	2. Ekman et les expressions faciales	45
	3. Solution ?	48
III.	Des circonstances d'apparition des émotions	49
	1. Généralités	49
	2. Mandler et les interruptions de plans	52

IV. L'évaluation cognitive	54
1. Premiers travaux	54
2. Travaux « coquins »	57
3. <i>Arousal</i> et <i>appraisal</i>	60
4. Le modèle de Lazarus	63
V. Modèles pathologiques	70
1. Le modèle de Barlow	70
2. Le modèle de Beck	73

Chapitre 3

Soigner ses émotions ?

I. Faut-il vivre ses émotions ?	82
II. Comment soigner des émotions ?	84
1. Thérapies comportementales et cognitives des émotions	85
2. Gestion quotidienne des émotions	92

Chapitre 4

Perspectives

I. Informatique et robotique	102
II. Publicité, communication, persuasion	106
III. Neuropsychologie des émotions	109
1. Localisation	109
2. Activation	111
IV. L'intelligence émotionnelle	112
1. Principes	112
2. Fluidité	114
V. Conclusions	115
Bibliographie	119
Index des notions	125

Avant-propos

L'étude des émotions en psychologie, comme dans d'autres sciences, s'avère, bien que des plus intéressantes, souvent assez difficile. À cela plusieurs raisons sont ordinairement avancées. D'abord, si nous sommes à peu près tous conscients de ressentir des émotions, si nous avons tous la sensation de savoir ce que sont la joie, la peur et la colère, nous serions bien en peine de devoir les expliquer, de devoir les décrire précisément. Qui plus est, nous avons tous conscience que notre ressenti émotionnel nous est propre et diffère sensiblement du ressenti d'un autre plus nerveux, plus calme, plus sensible ou moins réservé. Et, alors même que les émotions sont un mode de communication privilégié chez l'être humain, nous les considérons d'emblée comme nous coupant des autres.

Pourtant, si nous persévérons dans un désir de définition, il paraît évident qu'il existe dans ce phénomène émotionnel des composantes biologiques ; on sent son cœur battre plus ou moins fort, sa respiration s'accélérer, son corps devenir plus chaud ou plus froid. Il est tout aussi clair que les émotions dépendent de l'environnement car comme il n'y a pas de fumée sans feu, il n'y a pas de peur sans raison. Mais, les émotions se produisent aussi dans certaines conditions ; elles peuvent être fonction de certaines expériences que l'on a faites ou non : c'est parce que j'ai failli me noyer un jour qu'aujourd'hui j'évite le bord de l'eau, que j'en ai peur. Faire la distinction entre la part du biologique et celle de l'environnemental dans le ressenti émotionnel reste bien laborieux. D'autant plus qu'Épictète nous suggérait déjà il y a près de 2000 ans que c'est la façon d'interpréter les situations qui provoquent l'émotion et non les situations en elles-mêmes. Psychologiquement, nous pourrions donc être tentés de dire que l'émotion est avant tout cognitive si elle dépend

ainsi de nos interprétations. Mais ce serait prendre une position longtemps débattue, décider que l'on pleure parce que l'on est triste, que l'interprétation d'une situation précède une réaction physiologique. Alors que d'autres sauraient nous prouver que les réactions physiologiques peuvent exister antérieurement à l'émotion et qu'ainsi l'on est triste parce que l'on pleure et que les réactions physiologiques existent comme des déclencheurs de l'interprétation émotionnelle.

Loin des débats et polémiques de ce type, les études en ce domaine ne peuvent se faire que par l'observation de phénomènes spontanés, il faut bien sûr pouvoir provoquer une émotion pour en comprendre le fonctionnement. Mais quelle colère peut-on déclencher à coup sûr ? Par quel moyen ? Et cette colère artificielle aurait-elle un quelconque rapport avec une colère naturelle ? Serait-elle aussi forte, aussi négative ? Serait-elle identique pour chaque personne chez qui elle est induite ?

Ces raisons, qui ne sont que des exemples de la difficulté de l'étude des émotions, n'ont toutefois jamais su décourager l'enthousiasme d'un grand nombre de chercheurs. Il faut donc croire qu'étudier les émotions en provoque certaines à même de renforcer nos comportements, de nous faire croire que nous pouvons soulever des montagnes. S'il en est ainsi, c'est que les émotions que nous gérons en partie pour en ressentir certaines et pour en éviter d'autres, outre le fait de tenir une place prépondérante dans notre vie, sont le lieu d'une multitude de phénomènes psychologiques. Il est prouvé depuis longtemps que les émotions influencent notre mémoire, qu'elles orientent notre attention, qu'elles sont essentielles dans la communication, dans le développement de l'enfant, qu'elles sont source de conditionnements de toute sorte. Mais l'étude des émotions a aussi cet intérêt de se situer entre l'étude du *normal* et celle du *pathologique*. Ainsi, l'anxiété est une émotion courante que nous ressentons plus ou moins fortement dans des conditions propres à chacun car dépendantes de nos expériences. Mais chez certains d'entre nous, cette anxiété saura prendre de l'ampleur, accaparer toutes les pensées et entraîner des comportements spécifiques d'évitement, de fuite, de pseudo-contrôle. Nous

la nommerons alors anxiété généralisée, phobie, trouble obsessionnel compulsif, stress post-traumatique. Et nous aurons toujours en tête que l'anxiété normale peut être aussi cette anxiété pathologique... ou tout du moins peut le devenir.

L'étude des émotions étant un vaste domaine, le choix de cet ouvrage sera de présenter les éléments permettant d'aborder la compréhension des émotions à cette lisière du normal et du pathologique.

Chapitre 1

Ce qu'est une émotion

I. INTRODUCTION

Il y a quelques années les journaux télévisés ont relaté un fait divers qui met l'accent sur le poids de la problématique émotionnelle en psychologie. Un matin, un jeune homme habitant en plein Paris s'était réveillé en sentant quelque chose lui caresser la jambe : c'était un serpent venimeux échappé du vivarium d'un voisin collectionneur d'exotisme. La réaction de ce jeune homme avait été de tenter d'écarter le serpent de sa jambe d'un geste brusque de la main. Mais malheureusement, le serpent avait répondu à ce geste par une morsure – ce qui correspond à peu près à la seule réaction du répertoire comportemental d'un serpent dans un cas comme celui-ci. Dans d'affreuses douleurs, le malheureux jeune homme était parvenu à se traîner jusqu'à son téléphone, à composer le numéro des urgences, à raconter brièvement son histoire... puis il mourut. Le propriétaire du serpent, ainsi qu'un spécialiste de ce genre d'animal, se retrouvèrent le soir même sur un plateau de télévision. Tous deux étaient d'accord pour dire que si le jeune Parisien était mort, c'était essentiellement de sa faute, parce qu'il avait agi sans réfléchir. En effet, s'il avait réfléchi, il aurait attendu patiemment, sans bouger, que le serpent passe son chemin, puis calmement il se serait levé et aurait été se mettre à l'abri tout en prévenant les autorités compétentes. Cela peut sembler logique à nombre d'entre nous. Seulement, cette réaction réfléchie n'a pas été celle du jeune homme. Pourquoi ? Sans doute parce qu'il a réagi sous le coup de l'émotion. Il a eu peur et il a frappé le serpent, comme par *réflexe*. Ce serait donc son émotion qui l'a tué.

L'émotion pourrait donc être *quelque chose* qui nous fait réagir de façon précipitée, parfois stupide, en tout cas non réfléchie. En ce sens, l'émotion serait sans doute une réaction à bannir car dangereuse. Et cela, quelle que soit l'émotion, puisque ce qui vaut pour la peur vaut aussi pour la colère qui nous pousse à des actes que l'on regrette bien souvent par la suite et que l'on tente d'excuser par des : « Je suis désolé, j'étais hors de moi ! » Il en est de même pour l'amour qui rend aveugle, ou pour la joie qui nous fera hurler dans la rue. En 1962, l'*Encyclopédie de la psychologie* décrivait d'ailleurs ainsi les émotions :

C'est un orage « affectif », un trouble momentané et assez violent qui concerne à la fois la conscience et le corps. La peur, la colère, l'angoisse, la honte sont des émotions. L'émotion sous sa forme brutale caractéristique, « l'émotion-choc », se traduit par une brusque perturbation des représentations mentales et de l'équilibre organique. L'être ému ne s'appartient plus, il est à la lettre mis « hors de lui ».

Nous comprendrons alors que l'émotion peut être un problème car elle s'empare de nos pensées, de nos réactions, de notre logique et de notre bon sens. L'émotion nous fait réagir de manière impulsive, inadaptée et sûrement imprévisible. Cela en est au point que l'on parle en psychologie de troubles ou désordres émotionnels. On y considère l'anxiété, la dépression, les troubles du contrôle des impulsions, etc.

Pourtant, même si cette façon de voir les émotions est sans doute la plus répandue chez l'*homme de la rue*, elle n'est certainement pas la meilleure. Nous l'avons héritée de pensées rationalistes voulant que l'Homme soit un animal supérieur car il est capable de réfléchir posément sur son environnement sans se laisser influencer par ses réflexes, ses pulsions et ses émotions. Mais d'aucuns pensent que la *supériorité* d'un animal tient plutôt dans son adaptation à son environnement, voire à ses capacités d'adaptation à tout environnement. Dans cette idée, comme Darwin puis beaucoup d'autres l'ont suggéré, l'émotion est au contraire importante dans la hiérarchie des espèces. On constate en effet que plus un animal est *évolué*, plus il connaît et plus il

utilise d'émotions, de plus en plus complexes. Un poisson rouge semble réagir par la peur à certains stimuli, mais il ne montre aucun signe de joie lorsqu'on le nourrit, contrairement au chien qui jappe pour un morceau de sucre mais qui continue de dormir pendant que ses jeunes maîtres pleurent en regardant mourir la maman de Bambi.

Si l'homme est un animal supérieur, il serait donc paradoxal de considérer les émotions comme perturbant notre pensée et nos comportements. Il serait en effet bien plus logique d'entrevoir ces émotions comme des *plus* adaptatives, de les considérer comme des processus heuristiques permettant des réactions plus rapides et sans doute mieux adaptées aux contraintes de l'environnement. Alors, comme pour toute heuristique, nous pourrions aussi considérer qu'elles ont leur part de ratés, qu'elles nous conduisent à des comportements qui semblent parfois inadaptés, voire stupides, qui lorsqu'ils se répètent et provoquent de la souffrance, deviennent pathogènes.

Par peur, un jeune Parisien frappera un serpent et en mourra, mais peut-être que pour d'autres stimuli menaçants, cette réaction rapide lui aurait sauvée la vie, et peut-être que pour la plupart des stimuli menaçants c'est ainsi qu'il faudrait réagir.

Même si elle n'est pas toujours explicitée ainsi, c'est principalement dans cette optique que les émotions sont considérées en psychologie à l'heure actuelle : compréhensibles et définissables sur un continuum qui va de l'adaptation la meilleure aux troubles pathologiques. Mais s'il en est ainsi aujourd'hui c'est par le développement historique de certains concepts.

II. HISTOIRE DES CONCEPTS ÉMOTIONNELS

1. Impact de la philosophie

Depuis des siècles l'homme entretient une relation des plus ambiguës avec ses émotions. On retrouvera dans les écrits les plus anciens, mais aussi dans les plus récents, deux aspects essentiels de cette ambiguïté.