RePS

Revue électronique de Psychologie Sociale

NUMÉRO 4 – 2009 ■ Éditorial par Armelle NUGIER ■ Histoire et grands courants de recherche sur les émotions par Armelle NUGIER ■ Comment étudier les émotions en laboratoire ? par Sandrine GIL ■ La communication émotionnelle : Quand les expressions faciales s'en mêlent… par Laurie MONDILLON et Anna TCHERKASSOF ■ La régulation des émotions par Silvia KRAUTH-GRUBER ■ États affectifs et traitement de l'information sociale par François RIC et Théodore ALEXOPOULOS ■ La morale et les émotions par Gayannée KÉDIA ■ Procédure de Soumission.

2009 Numero 4

La Revue électronique de Psychologie Sociale est une revue de vulgarisation scientifique de la psychologie sociale en langue française. Elle se donne pour objectif de rendre les savoirs scientifiques compréhensibles et accessibles pour un large public sans pour autant renoncer à la rigueur scientifique.

Disponible gratuitement sur
http://reps.psychologie-sociale.org/

Numéro 4, 2009

Couverture adaptée d'une photographie par *James Cridland* (24 juin 2007).
<http://www.flickr.com/photos/jamescridland/>

ISSN : 1961-9030

La *Revue électronique de Psychologie Sociale* est soumise à une licence Creative Commons : l'ensemble de la revue (à l'exception des illustrations de Margot) peut être librement diffusé et utilisé sans demande auprès de l'éditeur à condition que les auteurs et la revue soient cités et qu'aucune modification ne soit apportée au texte original. Pour toute autre utilisation, un accord exprès de l'éditeur, préalable et écrit, est nécessaire.

Équipe éditoriale :

Olivier Codou (Université de Nice)

Fabrice Gabarrot (Université de Lausanne)

David Vaidis (Université d'Orléans) – Directeur du Numéro 4

Éditrice invitée (numéro 4) :

Armelle Nugier (Université Blaise Pascal – Clermont Ferrand)

Rédacteurs associés :

Cyprien Delaporte (Université de Nice)

Arnaud Pascal (Université de Genève)

Maquette, mise en page, infographie et site Internet :

Fabrice Gabarrot et David Vaidis

La Revue électronique de Psychologie Sociale (RePS) est une revue éditée par l'Association francophone de Psychologie Sociale (AfPS) dont le siège social est situé 5 rue Rousselle, 92800 Puteaux, France.

ISSN : 1961-9030

Lettre éditoriale

Après quelques difficultés techniques, la RePS se retrouve enfin entre vos mains, ou plutôt devant vos yeux. Ces difficultés ont été pour nous l'occasion de revoir en profondeur le fonctionnement de la revue.

Tout d'abord, le plus important changement concerne le site Internet, qui est désormais techniquement indépendant de Psychologie-Sociale.org. Ensuite, l'équipe collaborant aux divers aspects de la revue s'élargit. Nous souhaitons la bienvenue à Cyprien Delaporte et à Arnaud Pascal qui s'associent à la rédaction. Finalement, comme vous aurez pu le constater, la revue a fait peau neuve : nouvelle mise en page, nouvelle charte graphique. Nous espérons qu'elle saura vous séduire à nouveau, tout en conservant son charme précédent.

Si l'aspect visuel change quelque peu, la revue reste la même. Il s'agit toujours de tracer les contours de la psychologie sociale en adoptant un aspect généraliste accessible au public tout venant, mais sans mettre pour autant la rigueur scientifique de côté. Ce quatrième numéro maintient ainsi le cap engagé depuis bientôt trois ans.

Le quatrième numéro de la RePS est un numéro thématique sur les émotions. C'est Armelle Nugier, Maître de Conférences de l'Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand, qui a orchestré l'ensemble de son contenu et a su offrir aux lecteurs un large horizon de cette thématique actuelle de la psychologie sociale.

Olivier Codou, Fabrice Gabarrot, & David Vaidis

Éditorial #4

par Armelle Nugier
(Clermont Université - LAPSCO UMR6024)

Armelle Nugier est Maître de Conférences en psychologie sociale à l'Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand. Ses recherches portent notamment sur le rôle des émotions morales dans les processus de régulation de la déviance et la dynamique de groupe. Elle est notre éditrice invitée pour ce quatrième numéro de la Revue électronique de Psychologie Sociale (RePS).

Que répondriez-vous à un enfant vous demandant « Dis, ça veut dire quoi émotion » ? Non, ce n'est pas une question facile ! Comme chacun le sait, les émotions sont tout et sont partout. Elles sont l'amour, la haine, la peur, le bonheur, la tristesse, l'embarras, l'allégresse, le dégoût, le mépris et plein d'autres choses encore. Elles sont notre visage et ceux que l'on croise. Elles sont nos muscles, notre rythme cardiaque, nos mains qui tremblent, nos jambes qui flageolent, le ton de notre voix et même les mots que l'on choisit pour les communiquer. Elles se partagent ou se gardent comme de précieux secrets. Elles nous soulagent autant qu'elles nous meurtrissent. Ironiques, elles sont parfois irrépressibles, surgissant comme ça, dans les moments où l'on voudrait le plus les contrôler comme le fou rire à l'enterrement, les larmes face à l'humiliation publique. Elles gouvernent notre quotidien, obligent la façon dont nous l'appréhendons et constituent ce qu'on aime appeler « notre expérience du monde ». Elles régentent nos actions, parfois efficacement, parfois moins en nous induisant en erreur. Elles fixent et nous rappellent à nos souvenirs d'enfant, d'adolescent, d'adulte : les gâteaux de mamie, les punitions de papa, les bêtises de bac à sable, les premiers émois, les derniers échecs. Elles nous façonnent. Elles nous font voir la vie en rose ou en noir. Bref, les émotions sont *tout* et sont *partout* ! Nous pourrions en parler pendant des heures sans jamais vraiment réussir à faire le tour de la question.

Certains, s'y sont pourtant essayés. Les philosophes pour commencer, les anthropologues, médecins et neurologues pour continuer, les psychologues de tous les bords enfin. À chacun sa méthode, à chacun sa théorie. Beaucoup de discordes entre ces intellectuels et beaucoup de questions dont les réponses sont encore à apporter malgré les pistes de recherches qu'ils ont avancées : Qu'est ce qu'une émotion ? Qu'est-ce qui la déclenche ? Les émotions ne sont-elles pas un handicap pour l'individu ? Celui-ci ne devrait-il pas tout miser sur la raison pour faire les bons choix et être heureux ? Les réactions émotionnelles sont-elles biologiquement fondées ? Sont-elles liées à des aires spécifiques dans le cerveau ? Sont-elles fonctionnelles ou épiphénoménales ? Et puis, combien en existe-t-il, comment se développent-elles et comment les reconnaît-on? D'ailleurs, est-ce que tous les hommes du monde ont les mêmes émotions, les mêmes mots pour les qualifier ? Comment sont-elles représentées en mémoire ? Comment les contrôler ? Nous influencent-elles tant que ça ? Dépendent-elles des contextes dans lesquels nous sommes ? Pourquoi éprouvons-nous tant le besoin de les partager ? Etc.

Toutes ces questions sont bien légitimes et les réponses que nous pouvons y apporter en tant que scientifiques peuvent tout aussi simplement nourrir la connaissance générale de la chose qu'aider les gens à aller mieux et à gérer leurs interactions. Oui ! les *émotions* peuvent tout à fait être approchées d'une façon scientifique. L'approche scientifique est une approche parmi d'autres certes, mais elle a le bénéfice de permettre de sortir du sens commun, d'aller au-delà de l'intuition que nous avons de la façon dont les choses se passent et de la naïveté avec laquelle nous appréhendons ces choses. Elle nous permet de comprendre les propriétés sous-jacentes ou les causes des événements en nous garantissant l'objectivité. En effet, la méthode scientifique implique la collecte d'observations systématiques, la création d'outils fiables, le contrôle des conditions qui seront comparées entre-elles, l'opérationalisation des concepts théoriques (c'est-à-dire la transformation de ces concepts en quelque chose de mesurable, quantifiable, observable objectivement et à partir de laquelle le chercheur peut tirer des conclusions

sans être trop assujetti à l'erreur d'interprétation). Aussi, beaucoup de psychologues ont-ils choisi la méthode scientifique pour appréhender les phénomènes émotionnels que l'on pourrait croire impalpables ou insaisissables et tenter d'en donner une définition.

La réponse à la question « *qu'est-ce qu'une émotion* ? » peut dépendre du théoricien à qui vous le demandez et du versant de l'émotion qu'il a décidé d'examiner. Il existe en effet une multitude de définitions de l'émotion à commencer par celles qui définissent ce qu'elle n'est pas. Selon Davidson et Ekman (1994), les émotions sont des réactions aiguës et non prolongées, provoquées par un stimulus spécifique connu, et caractérisées par un tableau cohérent de réponses cognitives et physiologiques. Bien que référents à des états internes et marqués par une tonalité affective (positive ou négative), les émotions sont à distinguer des *humeurs* (états affectifs prolongés dont le stimulus n'est plus présent et pas nécessairement connu ou conscient), du *tempérament* (disposition biologique de l'individu qui le conduit à éprouver certains états émotionnels et à les exprimer de façon plus ou moins intense), et des *troubles affectifs* (pathologies émotionnelles comme la dépression ou l'anxiété généralisée).

Les psychologues contemporains définissent les émotions comme des phénomènes complexes correspondant à des *systèmes distincts et interdépendants qui incluent à la fois des réponses psychophysiologiques, comportementales et expressives, cognitives et expérientielles*. Elles possèdent ainsi de multiples facettes ou composantes pouvant elles-mêmes se scinder en plusieurs aspects différents. Une partie de la recherche en psychologie des émotions porte donc principalement sur ces composantes, vues comme des indicateurs du processus émotionnel que le chercheur peut mesurer.

À l'instar de Darwin, les psychologues d'aujourd'hui considèrent aussi les émotions comme *adaptatives*. Il est en effet avéré qu'elles sont des moyens d'action rapide et de planification pour l'action. Notamment, les modifications internes qu'elles entraînent et les systèmes qu'elles mobilisent (e.g., physiologiques ou cognitifs) permettent à l'organisme d'agir de façon appropriée en s'ajustant à l'environnement, et ce particulièrement en cas d'interruption soudaine du cours des événements. Par exemple, la peur, en permettant d'initialiser la réponse de fuite devant un agresseur, peut être considérée comme adaptative. Les émotions auraient donc une utilité pour l'individu. La compréhension des fonctions des émotions reposent sur l'analyse de leurs causes et conséquences spécifiques sur l'environnement de l'individu. Naturellement, les théoriciens, pour étudier la fonctionnalité des émotions, organisent leurs recherches différemment et peuvent fixer leur analyse à différents niveaux d'interprétation (intra-personnel, inter-personnel, groupal ou sociétal). Certains par exemple, vont préférer se concentrer sur un type d'émotion particulier – voire une seule émotion (l'embarras) – et chercher à expliquer les différentes fonctions que remplit ce type d'émotion. D'autres, vont préférer délimiter leur analyse à un contexte spécifique (la taquinerie) et examiner les différentes fonctions jouées par une multitude d'émotions diverses. D'autres encore choisissent comme unité d'analyse la fonction elle-même (l'attachement) et examinent quelles sont les émotions qui remplissent cette fonction et dans quel contexte spécifique. Pour autant, quelles que soient leurs méthodes et leurs buts, toutes ces recherches apportent des informations précieuses sur les multiples fonctions que remplissent les émotions et les contextes spécifiques auxquelles elles sont liées.

D'une façon générale, nous pouvons dire que la recherche contemporaine en psychologie des émotions a pour triple objectif de comprendre (1) quelles sont les causes principales d'émotions spécifiques et à quels comportements particuliers elles renvoient, (2) comment les émotions peuvent influencer les processus cognitifs, c'est-à-dire tout ce qui concerne les connaissances, les perceptions, l'attention, la mémoire et, (3) à quoi servent les émotions pour l'individu et la société, autrement dit, quelles sont leurs fonctions.

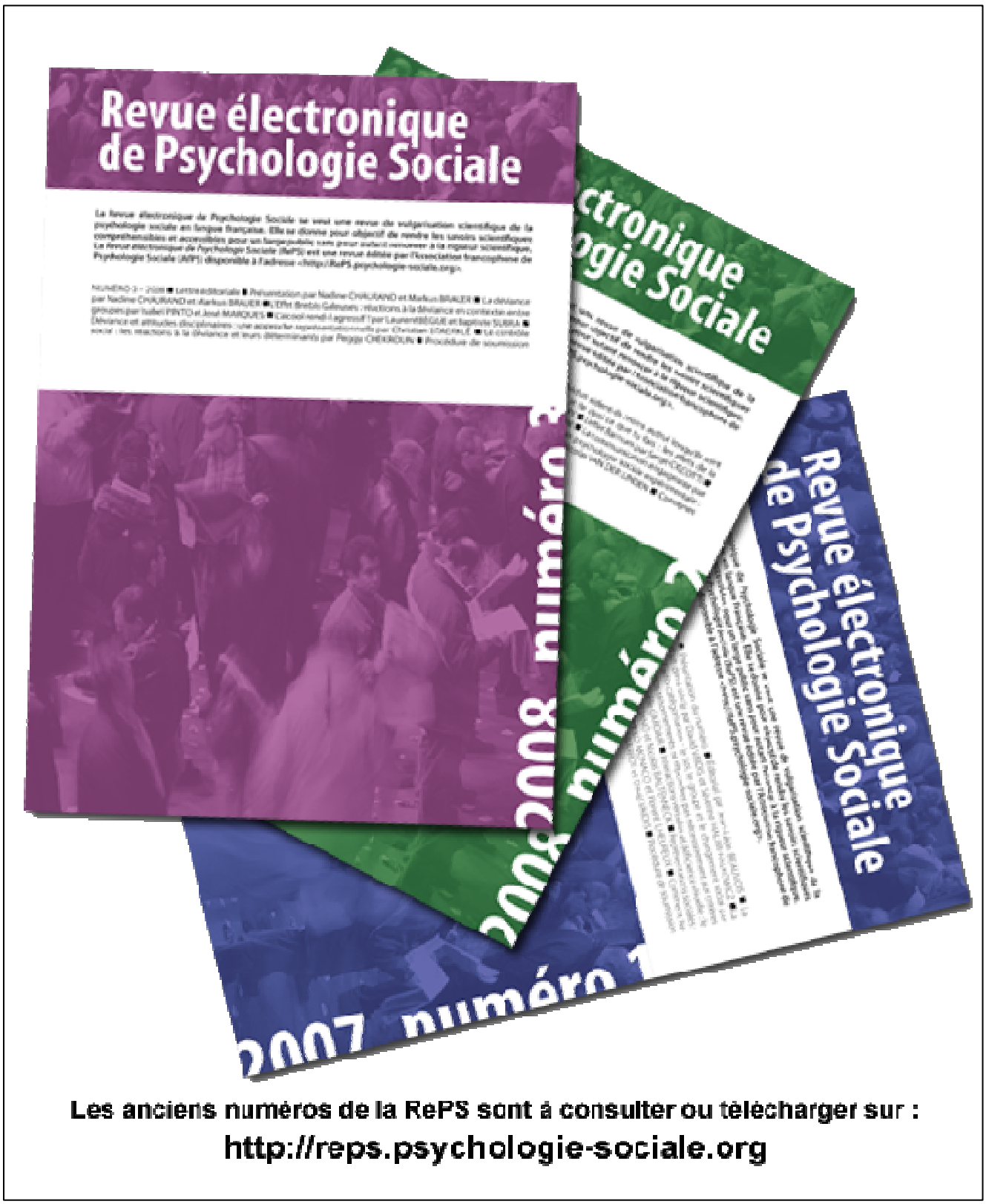
Dans ce petit numéro, nous allons essayer de répondre à la question « dit ?! C'est quoi une émotion ? Et ça fait quoi par exemple ? ». Nous vous proposons donc un ensemble d'articles, écrits par des experts Français du domaine, qui ont vocation de rendre compte de certains des aspects des émotions. Nous ne répondrons pas à toutes les questions possibles bien sûr, mais j'espère que les lecteurs trouveront satisfaction et gagneront en curiosité pour consulter les ouvrages plus spécialisés conseillés par les auteurs de ce présent numéro.

Le *premier* article d'Armelle Nugier, propose un tour d'horizon des 4 grandes théories traditionnelles des émotions qui ont fortement influencé les recherches actuelles en psychologie. Sandrine Gil, pour le *second* article, offre un aperçu des méthodes d'investigation que les chercheurs ont développées pour appréhender et expliquer les phénomènes émotionnels. Le *troisième* article, de Laurie Mondillon et Anna Tcherkassoff, discutera du rôle déterminant des expressions faciales et de leur reconnaissance dans les relations interpersonnelles. Silvia Krauth-Gruber dans le *quatrième* article nous expliquera pourquoi et comment nous pouvons réguler nos émotions. François Ric et Théodore Alexopoulos dans le *cinquième* article exploreront la façon dont les émotions nous influencent dans nos jugements vis-à-vis des individus. Enfin, Gayanée Kédia dans le *dernier* article nous démontrera que le jugement moral et les processus décisionnels sont

intimement liés à la façon dont nous ressentons les choses.

Pour citer cet article

Nugier, A. (2009). Les approches théoriques des émotions : Histoire et grands courants de recherche sur les émotions. *Revue électronique de Psychologie Sociale, 4*, 5-7. Disponible à l'adresse suivante : <http://RePS.psychologie-sociale.org/>.



Histoire et grands courants de recherche sur les émotions

Armelle Nugier
Clermont Université - LAPSCO UMR6024

En survolant les recherches contemporaines sur la psychologie des émotions, nous pouvons recenser l'existence de quatre grandes perspectives de recherche sur la façon de définir, étudier, et expliquer les émotions (voir Christophe, 1998 ; Niedenthal, Ric, & Krauth-Gruber, 2008 ; Ria, 2005 ; Sander & Scherer, 2009 ; Tcherkassof, 2009). Ces perspectives sont la perspective Darwinienne, la perspective Jamesienne, la perspective Cognitive et la perspective Socio-constructiviste. Chacune de ces théories possède ses propres hypothèses sur la nature et les causes et conséquences de l'émotion. Nous vous proposons ici un petit aperçu de ces théories majeures des émotions qui façonnent la recherche depuis plus de 125 ans et qui offrent une définition de ce qu'*est* une émotion.

La perspective Darwinienne

L'expression des émotions chez les hommes et les animaux que Charles Darwin rédige en 1872 pose les premiers postulats qui influenceront de façon déterminante les recherches sur les émotions. Pour Darwin, deux points sont fondamentaux et intimement reliés : les émotions sont *universelles* (on peut les trouver dans toutes les cultures et tous les pays) et *adaptatives* (elles auraient favorisé la survie de l'espèce en permettant aux individus de répondre de façon appropriée aux exigences environnementales).

Depuis les années 60, beaucoup de chercheurs, dont les plus représentatifs sont Paul Ekman, Carroll Izard, Alan Fridlund, puis Sylvan Tompkins ont tenté de démontrer l'universalité de certaines expressions émotionnelles perçues comme fondamentales pour l'individu. Ces émotions, dites aussi, de base ou primaires* sont considérées comme *discrètes* du fait notamment qu'elles représenteraient des patterns hautement différenciés de réponses spécifiques (physiologiques et comportementales) qui seraient génétiquement programmés et directement reliés à la survie de l'espèce (Shaver, Schwartz, Kirson, & O'Connor, 1987). Les émotions rempliraient une fonction adaptative en servant de signal pour l'organisme concernant les évènements extérieurs. La colère, par exemple, diffère de la joie au niveau de l'expression faciale, de l'intonation et d'autres manifestations physiologiques. Elle est par ailleurs déclenchée par des stimuli différents de ceux qui déclenchent la joie comme l'insulte ou l'injustice. En outre, les comportements agressifs, dont la colère est souvent à la source, permettraient de se défendre ou d'attaquer lors d'une menace, de marquer son territoire ou même de s'acharner à l'obtention d'un but. Les chercheurs ont amassé de nombreuses preuves de l'existence de ces émotions primaires, et de leur aspect adaptatif. Par exemple, il a pu être montré que des enfants issus de différentes cultures – y compris ceux qui n'avaient jamais été exposés à l'influence des médias – étaient capables de produire, reproduire, et de reconnaître l'expression faciale et vocale d'au moins cinq émotions fondamentales : la joie, la tristesse, le dégoût, la colère et la peur. Selon les auteurs, le nombre de ces émotions peut varier et monter jusqu'à huit ou dix et comprend souvent l'addition des émotions comme la honte, la culpabilité et la surprise. Les émotions plus complexes comme l'anxiété ou l'enthousiasme, dites secondaires*, proviendraient d'une combinaison de ces émotions de base. Ces mêmes résultats, reproduits avec des enfants aveugles, soutiennent l'idée que les différents patterns de réponses des émotions sont biologiquement ancrés, universels et rendent les émotions très différentes les unes des autres. Ces conclusions sont néanmoins largement débattues, en raison notamment de critiques émises sur le plan méthodologique. De plus, parmi les tenants de la théorie des émotions discrètes, nombreux sont ceux qui n'adhèrent pas au caractère inné qui leur est attribué.

Pour sa majeure partie vous l'aurez compris, la perspective Darwinienne se centre sur la *fonction* des émotions dans le contexte de la sélection naturelle. L'exemple le plus communément utilisé parce que le plus imagé est celui du dégoût. Le dégoût fut associé, selon Darwin, à l'expression d'expulsion de nourriture par la bouche et l'évitement de l'inhalation de mauvaises odeurs par le nez, précisément parce que la fonction du dégoût dans le passé était d'éviter aux individus d'ingérer des substances dangereuses. S'il considère que les émotions, et particulièrement les expressions faciales, aient été fonctionnelles à un moment donné de l'histoire de l'humanité, elles ne continueraient plus de l'être. De nos jours, il y a peu de risque pour que les individus ingèrent de la nourriture qui soit dangereuse pour eux. Néanmoins, en raison du fait que dans l'évolution de notre passé, l'expression faciale associée au dégoût ait été adaptée, nous continuons à produire cette expression quand nous rencontrons des choses qui produisent ce sentiment de dégoût,

comme un aliment dans un état avancé de putréfaction. Dans cette perspective, les émotions sont ainsi à envisager comme les vestiges du passé, les traces de ce que Darwin appelait des « habitudes ou pratiques anciennes ».

Sans approfondir son propos, Darwin suggéra l'existence d'une *fonction communicative* (ou de signal) de l'expression faciale (voir L. Mondillon et A. Tcherkassof, ce numéro) grâce à laquelle les individus d'une même espèce pouvaient être informés de ce que ressentaient leurs congénères, et des actions qu'ils étaient susceptibles d'entreprendre dans certaines situations. Depuis, la fonction communicative des émotions a été maintes fois illustrée par les recherches et étendue à divers contextes sociaux (Keltner & Haidt, 1999, 2001 ; Frijda & Mesquita, 1994). Par exemple, il a pu être mis en évidence que la communication d'une émotion permet à celui qui la ressent de faire comprendre à l'autre la façon dont il a perçu la situation et d'induire chez lui une émotion (dite complémentaire) qui a pour but de modifier son comportement (Hoffman, 1983, 1984). C'est exactement ce qu'il se passe lorsque des parents, témoins de la violation d'un interdit par leur enfant, en exprimant de la tristesse ou de la déception, suscitent en lui de la culpabilité ou de la honte qui le conduiront à ne pas réitérer la transgression et à éviter de se retrouver dans des situations similaires (Harris, 1989). En raison de ces signaux affectifs dispensés par les parents, les situations de transgressions deviennent vite chargées émotionnellement et les enfants font l'apprentissage des comportements prohibés. Au cours du développement, ils vont parfaire leurs capacités à décrypter les émotions des autres et à réagir avec empathie (Eisenberg, 2000). Ils deviendront alors capables d'anticiper les conséquences de leurs comportements et de les réfréner s'ils risquent de blesser quelqu'un ou de le mettre en colère, particulièrement dans le but de maintenir la relation affective qui les relie à cette personne (voir article de G. Kédia de ce numéro).

En mettant en avant l'utilité toujours présente de ces émotions, les chercheurs ont donc dépassé les idées novatrices de Darwin et ont placé le point d'ancrage de leurs études dans l'idée que les émotions sont non seulement des formes d'adaptation aux problèmes (ou opportunités) posés par l'environnement immédiat et quotidien de l'individu mais également, qu'elles remplissent des fonctions sociales primordiales dans la régulation sociale des comportements. Les psychologues qui travaillent dans cette perspective se centrent alors principalement sur les codes et expressions émotionnelles des individus et sur les fonctions adaptatives que peuvent remplir ces émotions.

La perspective Jamesienne

Bien que William James accepte volontiers que les émotions sont adaptatives, ce dernier s'est davantage attaché que Darwin à rendre compte de la *nature* de l'émotion (pour plus de détails voir Krauth-Gruber, 2006). Dans son ouvrage *The principle of psychology (1890)* et son article *What is an emotion ?* (1884), James véhicule l'idée – soutenue quasi simultanément par le danois Carl Lange (1885) – selon laquelle faire l'expérience d'une émotion c'est d'abord faire l'expérience des changements corporels ou physiologiques qui l'accompagne. Sans la perception de ses changements, il est impossible de faire l'expérience des émotions. James a illustré son point de vue par un exemple devenu classique. Imaginez que vous vous promeniez dans la forêt à la recherche de quelques champignons et baies sauvages. Soudain, un ours surgit face à vous. Bien sûr, vos yeux vont s'écarquiller, votre bouche s'entrouvrir, votre respiration s'arrêter, votre rythme cardiaque s'accélérer, vos genoux trembler, et vous finirez par fuir en courant et en hurlant. En d'autres termes vous aurez peur. Pour James, c'est parce que nous percevons ces changements corporels *périphériques* qui s'expriment en termes de réponses musculaires et neurovégétatives*, que nous ressentons cette peur. Selon James, ces réponses corporelles associées aux émotions, qu'elles soient expressives ou viscérales, constituent des sortes de prédispositions à réagir de façon particulière au contact d'aspects spécifiques de l'environnement. Ce qui est important c'est que le corps répondrait de manière plus ou moins préprogrammée à l'environnement. De la sorte, les émotions renverraient bien à des réponses adaptatives. En effet, nous ferions l'expérience d'émotions parce que notre corps a évolué pour répondre automatiquement et de façon adaptative aux aspects de l'environnement qui auraient une signification pour nous en termes de survie. James considère alors toutes les réponses corporelles comme sources potentielles d'interprétation émotionnelle. James ne postule ainsi pas directement qu'il existerait des patterns différenciés et spécifiques de réponses pour chaque émotion comme le fera Lange plus tard. Il suggère plutôt que les combinaisons d'activations différentes des organes du corps puissent parfois être relativement semblables pour renvoyer à la nomination d'un état subjectif identique (c'est-à-dire l'émotion que pense ressentir l'individu). James illustre cette idée à l'aide de la métaphore du corps comme instrument de musique (Philippot, 2004, *p.* 38). Le corps est à considérer comme un instrument de musique dont les sons qui en émanent (les sentiments subjectifs) seraient le produit des différents accords joués par les cordes (combinaisons d'activations différentes des organes du corps). Les accords possibles sont infinis, mais certains peuvent nous paraître pourtant similaires (même note mais de gamme différente par exemple). De la même manière, il y aurait au niveau corporel des états relativement semblables les uns aux autres que nous aurions tendance à catégoriser sous la même étiquette. Comme le

rapporte Pierre Philippot, bien que nous ne soyons jamais deux fois dans le même état corporel lorsque nous sommes en colère, la similitude entre tous ces états serait suffisante pour que nous puissions chaque fois les qualifier de colère.

La théorie de James fut l'objet d'une lourde controverse instiguée par Walter Cannon dans les années vingt (1922-1927). Bien que Cannon crût aussi en l'existence de relations étroites entre changements physiologiques et expériences émotionnelles subjectives (les sentiments), il considérait le système thalamique (système nerveux central) et non les réponses neurovégétatives issues du système nerveux autonome comme le soutenait James, comme étant à la source de l'émotion. Sa théorie fut pour cette raison – et en opposition à la théorie périphérique de James – appelée théorie thalamique ou centrale. En expérimentant sur des animaux, Cannon mit en évidence que les réactions émotionnelles persistaient lorsque les réponses végétatives (viscères) étaient rendues impossibles, déconnectées des aires cérébrales auxquelles elles sont reliées. Il mit aussi en évidence que la reproduction artificielle des réactions neurovégétatives n'induisait pas forcément de réactions émotionnelles. En outre, il souleva le fait que des changements neurovégétatifs similaires pouvaient apparaître dans des états émotionnels et non-émotionnels comme c'est le cas de la sueur froide qui est symptomatique de la fièvre autant que de la peur (Luminet, 2002). Enfin, Cannon considérait que les réponses végétatives (viscères) sont des structures relativement peu sensibles et que leurs changements seraient trop lents pour être à la source de sentiments émotionnels.

Bien qu'étudiée par peu de chercheurs pendant une longue période du fait de certaines de ses limites, la perspective Jamesienne se voit remise au goût du jour grâce à des approches plus transdisciplinaires couplant neurosciences et psychologie et cherchant à rendre compte de phénomènes fondamentaux dans les relations interpersonnelles comme celui de l'empathie. Ces recherches offrent un certain support à l'aspect rétroactif de l'expression émotionnelle sur le ressenti. Par exemple, Levenson et ses collaborateurs (1990) ont montré que les émotions peuvent suivre certaines expressions faciales. Niedenthal et ses collaborateurs (2007), en travaillant sur la théorie de l'esprit incarné (*embodiement*), ont mis en évidence que l'imitation (volontaire ou non) de l'expression faciale d'une personne faciliterait la compréhension de ce que ressent la personne imitée en déclenchant chez l'individu le ressenti émotionnel de l'expression imitée. Finalement, la controverse James-Cannon eut le mérite de soulever la question de la séquence temporelle qui sépare la perception des changements corporels des sentiments subjectifs l'émotion et de la localisation des structures cérébrales impliquées dans l'émotion (Tcherkassof, 2009). Elle permit à une autre théorie, la théorie cognitive tout à fait dominante aujourd'hui de s'installer dans le champ de recherche des émotions.

La perspective Cognitive

Cette perspective peut être considérée comme la plus dominante des théories sur les émotions. La théorie de l'évaluation cognitive a en effet la vertu de pouvoir être intégrée aux autres théories et a d'ailleurs été élaborée en tentant de résoudre le conflit James-Cannon. L'origine des théories de l'évaluation cognitive est à situer dans le début des années soixante avec les travaux de Magda Arnold (1960) et Richard Lazarus (1966). Ces chercheurs furent les premiers à utiliser le concept *d'appraisal** (i.e., d'évaluation cognitive) pour rendre compte des distinctions qualitatives entre les émotions (Ellsworth & Scherer, 2003) et offrir ainsi une explication cohérente du fait qu'un même événement peut entraîner l'émergence de différentes émotions chez différents individus ou parfois chez un même individu à différents moments. Pour les tenants de ces théories, les émotions que nous ressentons seraient déterminées par la signification personnelle que nous attribuons à la situation dans laquelle nous nous trouvons. En outre, cette expérience émotionnelle serait accompagnée d'un état de préparation à agir de façon spécifique en réaction aux aspects spécifiques isolés et évalués par l'individu au cours de la situation (tendance d'action*). Plus exactement, les émotions seraient déclenchées et différenciées sur la base de l'*évaluation subjective*, directe, immédiate et intuitive, consciente ou inconsciente, d'un certain nombre de critères ou dimensions de la situation qui serait pertinent pour l'individu (Grandjean & Scherer, 2009). L'expérience émotionnelle correspondrait ainsi à un pattern particulier d'évaluations cognitives (i.e. appraisal) sur différentes dimensions saillantes dans la situation. Les événements auxquels nous serions confrontés seraient, lorsqu'ils sont pertinents pour soi, sans cesse évalués et ré-évalués et l'émotion résultante pourrait augmenter la probabilité de voir apparaître certains comportements comme l'immobilisme ou la fuite face à l'ours de James qui seraient tous deux l'expression d'une tendance à vouloir se protéger de la menace.

Depuis les années 1980, de nombreux travaux de recherche ont été menés en vue de spécifier l'ensemble de ces dimensions d'appraisal et les liens qu'elles entretiennent avec l'expérience d'émotions particulières. Bien que les modèles théoriques et empiriques qui en résultent diffèrent encore aujourd'hui sur l'identité et le nombre de dimensions postulées (Scherer, 1993), de fortes similarités y demeurent observables. D'une façon générale, les dimensions d'évaluation les plus consensuellement incluses dans les recherches

sont au nombre de 4 et se subdivisent en sous-dimensions (pour une explication détaillée voir Grandjean & Scherer, 2009) : La détection de la pertinence, l'évaluation de l'implication, le potentiel de maîtrise et l'évaluation de la signification normative. D'après Scherer (1984) les deux premiers déterminants, sont souvent évalués de façon automatique et inconsciemment et déterminent le niveau d'attention alloué à l'évènement. Les autres dimensions nécessiteraient un traitement cognitif plus complexe impliquant le raisonnement conceptuel. Selon les auteurs, la séquence des différentes évaluations est considérée comme fixe ou flexible, pouvant être déterminée par les contingences de l'environnement et du stimulus. Nous adopterons ici un mode linéaire d'explication par souci de clarté.

Tout d'abord, pour que la situation soit considérée comme une situation émotionnelle, il est nécessaire que l'individu perçoive un changement dans l'environnement qui captivera suffisamment son attention pour qu'il puisse juger de la pertinence de cette situation pour lui-même. Est-ce que cette situation ou ce stimulus peut m'affecter ? est-ce qu'elle/il m'est agréable ou désagréable ? va-t-elle/il m'empêcher ou au contraire me faciliter l'accès à mon but ou mes intérêts ? L'individu pourra ensuite, volontairement ou non, tenter d'identifier la cause et les conséquences du stimulus ou évènement supposé. Qui (ou quoi) est responsable de ce qui arrive ? Était-ce intentionnel ou pas ? Suite à quoi il déterminera s'il se sent capable de faire face au stimulus ou à cette situation et à ses conséquences qu'elles soient envisagées comme positives ou négatives. Il se demandera par exemple s'il peut influencer le cours des choses et s'il a les ressources (matérielles ou relationnelles) pour exercer cette influence. Enfin, l'individu évaluera la conformité du stimulus ou de la situation avec les standards externes ou internes (compatibilité avec les normes et valeurs socioculturelle ou idéal du soi).

Si l'on reprend l'exemple de l'ours cher à James, nous pourrions considérer qu'en effet, croiser un ours pendant notre cueillette dans la forêt est plutôt un évènement pertinent et désagréable pour soi qui va nécessiter beaucoup de ressources pour s'en sortir et générer de la peur. Nous pourrions qualifier cette expérience de plutôt négative. Maintenant, imaginez que vous êtes un homme et que pour faire cette promenade vous soyez accompagné d'une ravissante jeune femme que vous appréciez mais dont vous ne connaissez pas ses sentiments à votre égard. Vous marchez et marchez encore sans parvenir réellement à intéresser cette jeune demoiselle. Soudain, l'ours apparaît et le processus très rapide d'évaluation cognitive d'évaluation de la situation pour votre bien être personnel se met en route. Pétrifié, vous commencez par reculer d'un pas lorsque vous percevrez que la jeune femme est elle aussi pétrifiée. Une réévaluation en termes d'obtention d'un but pourrait déclencher chez vous une émotion positive. En effet, cette situation pourrait vous réjouir du fait qu'elle vous offre l'occasion de donner une image héroïque pour peu que vous ne preniez pas vos jambes à votre cou. En outre, cette émotion pourrait être encore plus intense si vous considérez que vous êtes plus fort que la bête et que vous allez gérer cette situation avec brio. Et puis, si vous évaluez la situation à la lumière des standards normatifs, vous êtes un homme et vous avez toujours partagé la valeur morale que les hommes doivent défendre ou se sacrifier pour les plus faibles. Vous vous sentiriez trop honteux de ne pas être à la hauteur de vos valeurs. De son côté, la jeune demoiselle pourrait être davantage furieuse qu'apeurée en évaluant que vous êtes responsable de la situation dans laquelle vous l'avez mise. Après tout, c'est vous qui l'avez conduite dans cette forêt. De fait, elle pourrait se mettre à vous insulter et jurer de ne jamais plus vous revoir si elle s'en sort en vie. Cet exemple illustre bien ce qu'est capable de mettre en évidence la théorie de l'évaluation cognitive. C'est l'ensemble des évaluations subjectives – qui sont souvent, soulignons le, automatiques et inconscientes – qui déclenchent une émotion plutôt qu'une autre. Deux personnes peuvent ainsi évaluer la même situation différemment et avoir en conséquences des réponses émotionnelles différentes. Aussi, il peut y avoir autant de types d'émotion qu'il y a de profils d'évaluation cognitive. Bien sûr, ces évaluations subjectives, quels que soient les critères sur lesquels elles sont effectuées, peuvent être biaisées par les croyances et attentes des individus sur le monde, les autres personnes et les groupes auxquelles elles appartiennent.

Beaucoup de recherches ont été menées dans le cadre des théories de l'appraisal et montrent que les prédictions que l'on peut tirer sur la base de ses évaluations sont relativement valides et généralisables à un grand nombre de situations. Aujourd'hui, la théorie de l'appraisal a été étendue jusqu'au domaine des relations intergroupes grâce à Eliot Smith (1993, 1999). L'idée d'Eliot Smith est que plusieurs des réactions que les individus ont par rapport aux objets sociaux ou évènements peuvent être comprises en termes de réponses émotionnelles basées sur l'appartenance et l'identification de l'individu à des groupes sociaux. Simplement, les gens réagissent émotionnellement aux événements qui affectent leur groupe d'appartenance autant que d'autres évènements peuvent les affecter individuellement. L'approche cognitive peut ainsi rendre compte d'un large panel de réactions émotionnelles et de tendances d'action. Contrairement à la théorie évolutionniste les modèles de l'appraisal n'impliquent pas qu'un événement donné soit directement et obligatoirement lié à une émotion précise et prédéfinie. Ces modèles permettent de préciser ce qu'il se passe entre la perception au sens défini par

James et le ressenti subjectif. Selon cette approche, la signification émotionnelle des situations dépend des buts et des capacités de réaction, de compensation de chaque individu dans chaque situation. Chacune de nos évaluations peut ainsi être biaisée par nos croyances et notre culture.

La perspective socio-constructiviste

La perspective socio-constructiviste fait partie des approches qui se sont radicalement opposées aux assertions défendues par les tenants des perspectives Darwinienne et Jamesienne et principalement l'assertion selon laquelle l'émotion serait avant tout un phénomène biologiquement déterminé. Cette perspective considère en effet que la plupart des comportements, attitudes, états de l'être humain sont des constructions purement sociales et culturelles (Gergen, 1985). En d'autres termes, les émotions seraient les produits d'une culture donnée qui sont construits *par* une culture *pour* cette culture (Niedenthal et al., 2008). Les émotions seraient en effet des connaissances acquises par le biais de la socialisation* et renforcées au travers des rôles tenus par les individus dans la société. Elles serviraient des fonctions sociales et individuelles et ne pourraient être comprises qu'à un niveau d'analyse sociétal.

Pour les tenants de la perspective socio-constructiviste comme James Averill (1980) les émotions seraient des sortes de scripts applicables, régis par les normes socio-culturelles de référence et qui apparaîtraient de façon transitoire selon l'exigence des situations. Les réponses émotionnelles à la situation pourraient être automatiques du fait de l'intériorisation de ces scripts. C'est l'interprétation, dans la situation, des liens qui unissent cette situation au système de valeurs et aux référents culturels qui ferait émerger l'émotion et les comportements subséquents. Ceci expliquerait notamment pourquoi les émotions diffèrent parfois d'une culture à l'autre. Face à l'ours de James, certains guerriers d'une tribu *lambda* ressentiraient une grande fierté plutôt que de la peur car il pourrait être considéré dans leur culture que c'est un honneur que de combattre une telle force de la nature. Ressentir de la peur dans cette situation ne ferait pas partie du script culturellement transmis. Les socio-constructivistes soulignent la nécessité d'étudier les différences existant au niveau du contenu des scripts émotionnels entre les cultures plutôt que de s'attarder sur l'étude des similitudes et des émotions fondamentales comme le font Ekman et Izard. En réalité, les socio-constructivistes reprochent aux théoriciens des émotions de base de trop s'attarder sur les ressemblances entre les cultures et pas assez sur les différences que l'on pourrait y observer et qui seraient pourtant riches d'enseignement. Certaines émotions existent en effet dans certaines cultures et pas dans d'autres. C'est l'exemple de la colère absente chez les Esquimaux Utkas (Tcherkassof, 2009). Beaucoup d'études se sont focalisées sur le langage car il constitue une bonne représentation de l'émotion dans la culture pour ceux qui l'utilisent. Ces études révèlent que les émotions peuvent prendre des étiquettes différentes selon les cultures, être regroupées sous une même étiquette alors qu'elles sont conceptuellement différentes, ou encore être étiquetées dans une langue et pas dans une autre. C'est le cas par exemple de l'émotion du mot allemand *shadenfreude* qui décrit le sentiment de plaisir ressenti lors de la souffrance d'une autre personne et pour laquelle nous n'avons pas de nom en français.

Ces études sur le langage constituent le principal support empirique de la perspective socio-constructiviste. Celle-ci est proche de l'approche cognitive en ce sens qu'elle situe l'interprétation au cœur du déclenchement de l'émotion. Néanmoins moins basée sur une approche intra-individuelle que sociétale, elle privilégie l'étude des représentations sociales des émotions pour en extraire le sens et les fonctions qu'elles remplissent pour la société.

Conclusion

Bien que les 4 perspectives et leurs traditions de recherche prennent leurs origines dans des sources quelques peu différentes et qu'elles offrent des points de vue variés sur la nature et les conséquences des émotions, il est possible aujourd'hui d'en tirer une définition générale de ce qu'*est* une émotion. Si les tenants des théories des émotions se disputent sur la séquence d'apparition du phénomène émotionnel, ils respectent en effet l'idée que l'émotion n'est pas à regarder d'un seul œil du fait qu'elle est composée de plusieurs facettes. En outre, ils s'accordent facilement sur l'idée que les émotions sont des phénomènes hautement adaptatifs et dotés d'importantes fonctions sociales comme celle de la communication.

Aujourd'hui les théoriciens qualifient l'émotion de *phénomène multicomponentiel adaptatif* (avec plusieurs composantes) pouvant être caractérisé par les *réactions expressives*, comme le sourire, le froncement de sourcil, l'intonation de la voix, la posture ; par les *réactions physiologiques* comme la fréquence cardiaque, le flux sanguin, la production des larmes ; par *les tendances à l'action et les réactions comportementales*, comme l'attaque, l'évitement, la fuite, la recherche de support social ; par *les évaluations cognitives* comme la pensée d'avoir été injustement traité par une autre personne ; et enfin par l'expérience subjective (ou sentiments subjectifs), c'est-à-dire ce qu'on pense ou dit ressentir.

Pour aller plus loin

- Christophe, V. (1998). *Les Emotions : Tour d'horizon des principales théories*. Villeneuve d'Ascq : Presses Universitaires du Septentrion.
- Niedenthal, P., Ric, F., & Krauth-Gruber, S. (2008). *Comprendre les émotions : Perspectives cognitives et psycho-sociales*. Mardaga.
- Ria, L. (2005). *Les Emotions*. Revue EP.S.
- Sander, D., & Scherer, K.R. (2009). *Traité de psychologie des émotions.* Dunod, Paris.
- Tcherkassof, A. (2009). *Les émotions et leurs expressions*. PUG.

Lexique

Appraisal : interprétations et représentations cognitives de la signification de l'évènement pour l'individu

Émotions primaires (basiques ou discrètes) : petit ensemble d'émotions (peur, joie, tristesse, dégoût, colère) censées être innées et ainsi avoir des bases biologiques permettant de les différencier les unes des autres. Elles seraient universelles c'est-à-dire qu'elles se manifesteraient de façon identique quelle que soit la culture des individus.

Émotions secondaires : les émotions secondaires ou complexes (l'admiration, la jalousie, l'envie, la fierté ou l'indignation, etc.) sont considérées par certains chercheurs comme issues des mélanges d'émotions primaires et seraient plus dépendantes de la culture.

Réponses neurovégétatives : réponses relatives à l'activation du système nerveux autonome. On compte par exemple : la fréquence cardiaque et respiratoire ; la température ; l'irrigation sanguine ; la résistance et le potentiel cutanés.

Socialisation : d'une façon générale, la socialisation est le processus par lequel les individus acquièrent la connaissance des valeurs, les compétences et la sensibilité sociales qui les rendent capables d'être intégrés et de s'adapter à une société donnée.

Tendance à l'action : tendance de l'organisme à se tenir prêt pour réagir à la situation. Les tendances à l'action ne s'accomplissent pas forcément. L'individu ressent néanmoins une activation physiologique intense, comme s'il allait effectivement accomplir un acte (Frijda, 1986 ; Scherer, 1984).

Références

Arnold, M.B. (1960). *Emotion and Personality (vol. 1 & 2).* New York : Columbia University Press.

Averill, J.R. (1980). A constructivist view of emotions. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), Emotion : Theory, research and experience, vol.1 (pp. 305-339). New York : Academic Press.

Cannon, W.B. (1927). The James-Lange theory of emotions : A critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology, 39*, 106-124.

Cornelius, A. R. (1996). *The science of emotion: Research and tradition in the psychology of emotion*. USA: Prentice-Hall.

Darwin, C. (1872/2001). *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux. [The expression of emotions in man and animals].* Paris : Riveages.

Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology, 51*, 665-697.

Ellsworth, P. & Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. In R.J. Davidson, H. Goldsmith, & K.R. Scherer (Eds.), *Handbook of the affective sciences* (pp. 572-595). New York and Oxford: Oxford University Press.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions.* Cambridge and New York: Cambridge University Press.

Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. In S. Kitamay & H.R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 51-87). Washington, DC: American Psychological Association.

Gergen, K.J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist, 40*, 266-275.

Grandjean, D. & Scherer, K.R. (2009).Théorie de l'évaluation cognitive et dynamique des processus émotionnels. In D. Sander, & K.R, Scherer (Eds.), *Traité de psychologie des émotions,* (pp. 42-76). Dunod, Paris

Harris, P. (1989). *Children and emotion: The development of psychological understanding*. Oxford: Basil Blackwell.

Hoffman, M. L. (1983). Affective and cognitive processes in moral internalization. In E.T. Higgins, D. Ruble, & S.W. Hartup (Eds.), *Social cognition and social development : A sociocultural perspective* (pp. 236-274). Cambridge: Cambridge University Press.

Hoffmann, M. L.(1984). Interaction of affect and cognition on empathy. In Izard, C.E., Kagan, J., Zajonc, R.B. (Eds.), *Emotion, Cognition, and Behavior* (pp. 103-131). Cambridge University Press, Cambridge.

James, W. (1884). What is an emotion *? Mind*, *19*, 188-205.

James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Dover Publications.

Krauth-Gruber, S. (2006). William James et l'émotion incarnée : Renaissance d'une théorie. In W. James, (Trad de G. Dumas et S. Nicolas), *Les émotions : Oeuvres choisies I* (pp.7-24). Collection Encyclopédie Psychologique. Paris : L'Harmattan.

Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion, 13,* 505-521.

Keltner, D., & Haidt, J. (2001). Social functions of emotions. In T. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 192-213). New York: Guilford Press.

Lange, C. (1885). *Om Sinsbevaegelser : Et psyk-fysiologiske Studie.* Copenhague : Rasmussen.

Lazarus, R. (1966). *Psychological Stress and Coping Process*. New York : McGraw Hill.

Levenson, R. W., Ekman, P., & Friesen, W.V. (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomous nervous system activity. *Psychophysiology, 27,* 363-384.

Luminet, O. (2002). *Psychologie des émotions : Confrontation et Evitement.* DeBoeck Université.

Niedenthal, P.M. (2007). Embodying emotion. *Science*, *316*, 1002-1005.

Philippot, P. (2004). Facteurs cognitifs et réactions corporelles dans le processus émotionnel. In G. Kirouac (Ed.), *Cognition et émotions*, (pp. 37-55). PUL. Coimbra.

Scherer, K. R. (1984). Les émotions : fonctions et composantes. *Cahiers de Psychologie Cognitive, 4,* 9-39.

Smith, E. R. (1993). Social identity and social emotions : Toward a new conceptualization of prejudice. In D.M. Mackie & D.L. Hamilton (Eds.), *Affect cognition and stereotyping : interactive processes in group perception* (pp. 297- 315). New York : Academic Press.

Smith, E. R. (1999). Affective and cognitive implications of a group becoming part of the self: New models of prejudice and of the self-concept. In D. Abrams & M. Hogg (Eds.), *Social identity and social cognition* (pp. 183-196). Malden, MA,: Blackwell Publishers.

Présentation de l'Auteur

Armelle Nugier est maître de conférences en psychologie sociale expérimentale à l'Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand depuis 2007. Ses recherches portent notamment sur le rôle des émotions morales dans les processus de régulation de la déviance et la dynamique de groupe.

Pour citer cet article :

Nugier, A. (2009). Histoire et grands courants de recherche sur les émotions. *Revue électronique de Psychologie Sociale, 4*, 8-14. Disponible à l'adresse suivante : <http://RePS.psychologie-sociale.org/>.

Comment étudier les émotions en laboratoire ?

Sandrine Gil
Clermont Université - LAPSCO UMR6024

Pour étudier les émotions, le chercheur doit élaborer un protocole expérimental* dans lequel il devra être à même de provoquer, puis de mesurer les émotions. L'expérimentaliste est alors confronté à un choix crucial pour le bon fonctionnement de son étude : comment provoquer/mesurer les émotions ? Quels sont les outils à ma disposition ? Quelle est la technique la plus pertinente dans mon cas ? Cet article se propose de présenter quelques éléments de réponse pour l'expérimentation en laboratoire, une première partie étant consacrée à la mesure des émotions et une seconde à leur induction.

Introduction

Trop longtemps ignorée, l'étude des émotions est désormais un sujet extrêmement fertile pour le scientifique. Pour le psychologue, le sujet est vaste. Il peut s'agir par exemple d'isoler les caractéristiques d'une émotion, d'en mesurer les conséquences comportementales dans une situation donnée, ou bien encore d'en examiner l'impact sur un processus cognitif particulier (mémoire, prise de décision, perception, attention…). Pour se faire, le chercheur doit être capable d'induire une émotion chez un individu, et d'en mesurer les conséquences de manière appropriée.

Afin de provoquer ou de mesurer un quelconque phénomène, il est au préalable nécessaire de savoir de quoi il s'agit. Par conséquent, il faut garder à l'esprit qu*'une émotion est la réunion complexe de différentes composantes qui participent de concert à la production d'une expérience émotionnelle.* La définition contemporaine de l'émotion, partagée par la plupart des auteurs, inclut ainsi trois composantes, *(1) une composante cognitive*, *(2) une composante comportementale, et (3) une composante physiologique* (Figure 1). *La composante cognitive* correspond aux changements d'état mental liés à l'émotion. En d'autres termes, cette composante désigne la composante subjective de l'expérience émotionnelle. *La composante comportementale* renvoie, quant à elle, à toutes les manifestations comportementales (fuite vs. approche) et expressives d'une émotion, qui sont donc dirigées vers l'extérieur. On peut ainsi citer les postures ou la tonalité de la voix. Toutefois, la composante comportementale la plus étudiée est sans doute l'expression faciale, considérée comme le canal majeur de communication émotionnelle tout simplement parce que le visage est une source considérable de « contact » à autrui. Enfin, *la composante physiologique* de l'émotion réfère à l'ensemble des manifestations physiologiques concomitantes à un événement émotionnel. On distingue souvent celles liées au système endocrinien, celles du système nerveux autonome, et celles de l'activité cérébrale.

Figure 1. William James et l'exemple de l'ours.

Chaque technique utilisée pour provoquer une émotion va avoir un impact plus ou moins prononcé sur l'ensemble de ces composantes. En revanche, chaque technique élaborée pour mesurer les émotions mesure en fait une de ces trois composantes. Aussi, existe-t-il une multitude de techniques / d'instruments d'induction et de mesure selon l'objectif et les conditions matérielles du chercheur. Dans la première partie seront présentés les principaux outils utilisés pour mesurer les émotions en fonction de la composante d'intérêt. Dans la seconde partie seront abordées les principales techniques pour provoquer une émotion.

Comment mesurer les émotions ?

QUESTIONNAIRE

Cette liste contient 16 adjectifs qui font référence à différents états émotionnels. Pour chacun d'eux, vous devez entourer le symbole qui correspond au mieux, à l'état que vous ressentez en ce moment. Vous pouvez graduer vos réponses en fonction de l'intensité émotionnelle que vous ressentez actuellement.

Si vous ne ressentez pas du tout l'état mentionné, entourez XX
Si vous ressentez un peu cet état, entourez X
Si vous ressentez un peu plus cet état, entourez V
Si vous ressentez tout à fait cet état, entourez VV

	pas du tout			*tout à fait*
1. Dynamique	XX	X	V	VV
2. Heureux	XX	X	V	VV
3. Triste	XX	X	V	VV
4. Fatigué	XX	X	V	VV
5. Bienveillant	XX	X	V	VV
6. Content	XX	X	V	VV
7. Mélancolique	XX	X	V	VV
8. Excité	XX	X	V	VV
9. Épuisé	XX	X	V	VV
10. Grincheux	XX	X	V	VV
11. Énergique	XX	X	V	VV
12. Nerveux	XX	X	V	VV
13. Calme	XX	X	V	VV
14. Affectueux	XX	X	V	VV
15. Agacé	XX	X	V	VV
16. Vif	XX	X	V	VV

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION ...

Figure 2. Brief Mood Inventory Scale.

La composante cognitive

La composante cognitive d'une émotion renvoie, par définition, à l'évaluation que le sujet fait de son propre état émotionnel. Il existe donc des instruments d'auto-évaluation « self-report instruments » permettant au sujet d'exprimer ce qu'il ressent, et au chercheur d'appréhender ce ressenti. A ce propos, on peut distinguer les questionnaires ayant pour objectif de mesurer les émotions discrètes de ceux qui se proposent de mesurer les dimensions émotionnelles.

Les questionnaires ayant pour objectif de mesurer *les émotions discrètes* présentent au sujet des labels émotionnels, des adjectifs ou des phrases. Le sujet doit alors évaluer, à l'aide d'échelles, le degré avec lequel il ressent l'émotion proposée. La *Differential Emotions Scale (DES)* (Izard, 1977 ; traduction française, Ouss, Carton, Jouvent, et Widlöcher, 1990) est l'un de ces instruments. Ce questionnaire est composé de 30 adjectifs correspondant à dix états émotionnels (colère, tristesse, peur…), chacun de ces adjectifs étant apprécié sur une échelle en 5 points. De la même façon, dans la *Brief Mood Inventory Scale (BMIS)* (Mayer et Gaschke, 1988 ; traduction française, Dalle et Niedenthal, 2001) le sujet est invité à évaluer son ressenti relativement à 16 adjectifs émotionnels sur des échelles en 4 points (Figure 2). Il faut noter que cette dernière échelle permet d'obtenir, en fonction du calcul effectué, un score émotionnel discret (joie vs. tristesse), ou un score émotionnel dimensionnel (plaisant vs. déplaisant ; calme vs. excité…).

Les questionnaires qui se proposent de mesurer *les dimensions émotionnelles* sont fondés sur l'idée que toute émotion peut être appréhendée par trois dimensions : le plaisir, l'activation et la dominance. Ces trois dimensions sont indépendantes et bipolaires. Plus précisément, la dimension plaisir – ou plus communément appelée valence – se définit sur un continuum *déplaisir-plaisir (négatif-positif)*, et correspond au degré de satisfaction et de bien-être du sujet. La dimension activation se définit sur un continuum *calme-excitation*, et fait référence au degré d'éveil du sujet. Enfin, la dimension dominance se définit sur un continuum *non-contrôle-contrôle*, et renvoie à la sensation du sujet de pouvoir influencer, contrôler la situation. Sur la base de ces trois dimensions, deux instruments de mesure sont communément utilisés. Le *Pleasure-Arousal-Dominance (PAD)* (Mehrabian et Russell, 1974) comprend 18 items, six pour chaque dimension, sous forme de phrases. Le sujet doit indiquer, sur une échelle en 7 points, avec quel degré son état correspond à chacune des propositions.

Toutefois, la mesure la plus utilisée est sans doute la *Self-Assessment Manikin scale (SAM)* (Bradley et Lang, 1994). Contrairement aux précédentes, il ne s'agit pas d'une échelle verbale, mais d'une échelle graphique (Figure 3). Ainsi, pour chaque dimension, l'état d'une figurine est graphiquement décliné en 9 degrés (5 degrés et 4 intermédiaires). Par exemple, concernant la dimension plaisir, à une extrémité de l'échelle apparaissent un visage joyeux et à l'autre extrémité un visage renfrogné.

La SAM est un outil extrêmement populaire car il répond à trois principales critiques maintes fois développées quant aux échelles verbales. La première est relative au manque de pertinence de certains items verbaux proposés dans différentes échelles. Par ailleurs, pour répondre à ce problème, certains auteurs élaborent ou adaptent leur propre échelle en choisissant des items spécifiques, afin que l'outil soit adapté aux états émotionnels qui les intéressent. La seconde souligne la grande difficulté de traduire des échelles émotionnelles verbales de manière fidèle, et ainsi d'effectuer des comparaisons interculturelles. Enfin, la troisième renvoie à la difficulté, voire à l'impossibilité, d'utiliser des échelles verbales avec des enfants. En effet, le développement du lexique émotionnel ne permet souvent pas une compréhension satisfaisante de l'item verbal, tandis que l'enfant appréhende plus facilement une représentation graphique.

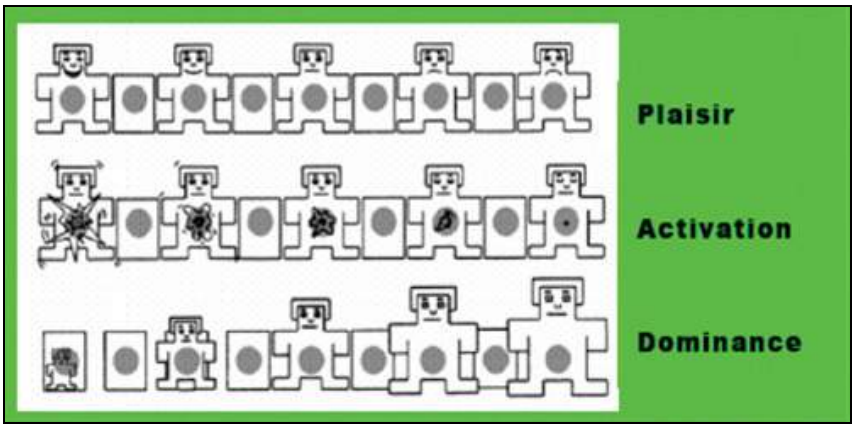


Figure 3. Self-Assessment Manikin Scale

Comme toute mesure reposant sur l'auto-évaluation, les questionnaires que nous venons de présenter sont critiqués quant à leur capacité à refléter une image fidèle de l'état émotionnel du sujet. Effectivement, on peut soulever deux types de problème. Premièrement, on peut considérer que nous ne sommes pas tous égaux pour identifier et verbaliser nos émotions. Deuxièmement, le sujet peut céder à un biais d'attente. Autrement dit, le sujet peut agir intentionnellement sur ses réponses en reportant ce qu'il pense être bien de répondre.

Ces questionnaires sont néanmoins très fréquemment utilisés car, comme le témoignent de nombreux travaux, ils permettent de mesurer les émotions aussi fidèlement que les outils qui suivent (forte corrélation). De plus, ces questionnaires ont le précieux avantage de ne demander que peu de temps de passation (généralement, moins de 10 minutes), et un matériel rudimentaire (papier-crayon, bien que certaines versions informatiques existent notamment pour la SAM) qu'il est facile de manipuler et de transporter hors d'un laboratoire.

La composante comportementale

Comme nous l'avons déjà souligné, l'expression faciale est la manifestation émotionnelle expressive la plus souvent étudiée, tant elle constitue un élément fondamental de nos interactions quotidiennes. D'ailleurs, l'être humain, et cela dès la plus tendre enfance, possède une capacité étonnante à discriminer, puis à reconnaître les expressions faciales (voir l'article de L. Mondillon et A. Tcherkassov de ce numéro). L'idée sous-jacente consiste à considérer qu'un patron musculaire spécifique et caractéristique correspond à une émotion. De tout temps, il n'est donc pas étrange que de nombreux chercheurs aient pensé à mettre au point des méthodes de mesure de l'expression faciale (Figure 4).

Figure 4. Stimulations électriques des muscles du visage au 19ème siècle (d'après Guillaume Duchenne de Boulogne, 1962/1990).

Une première méthode permettant de savoir ce que ressent le sujet consiste donc à coder la contraction des muscles faciaux sur la base d'Unités d'Action (UA) standardisées. Le *Facial Action Coding System (FACS)* (Ekman et Friesen, 1978) est le système de codage le plus répandu, car le plus élaboré. Il permet de coder une expression faciale fixe (photographie) ou mobile (vidéo) sur la base de 46 unités d'action et autres marqueurs. Chaque unité d'action correspond à

l'action d'un ou plusieurs muscles précis, ou à une action spécifique du regard ou de la tête. Cet outil permet donc de considérer l'ensemble d'un visage. De plus, chaque unité peut être codée selon son intensité, sa dynamique, ou bien encore son asymétrie. Aussi, l'expression d'une émotion est-elle composée d'un ensemble d'Unités d'Action. Par exemple, la joie correspond aux unités 12 et 6 (Figure 5). Enfin, l'outil a été adapté à l'étude des expressions du jeune enfant et du bébé (*Baby FACS* ; Oster et Rosenstein, 1993). Mais attention, l'utilisation de cette méthode ne peut s'improviser ! Seules les personnes ayant été formées à son exploitation (la formation est sanctionnée par un examen et un diplôme) sont qualifiées à son maniement. Par ailleurs, en recherche expérimentale, on considère qu'une expression faciale doit être codée par au moins deux personnes habilitées, de façon à corroborer leur évaluation respective.

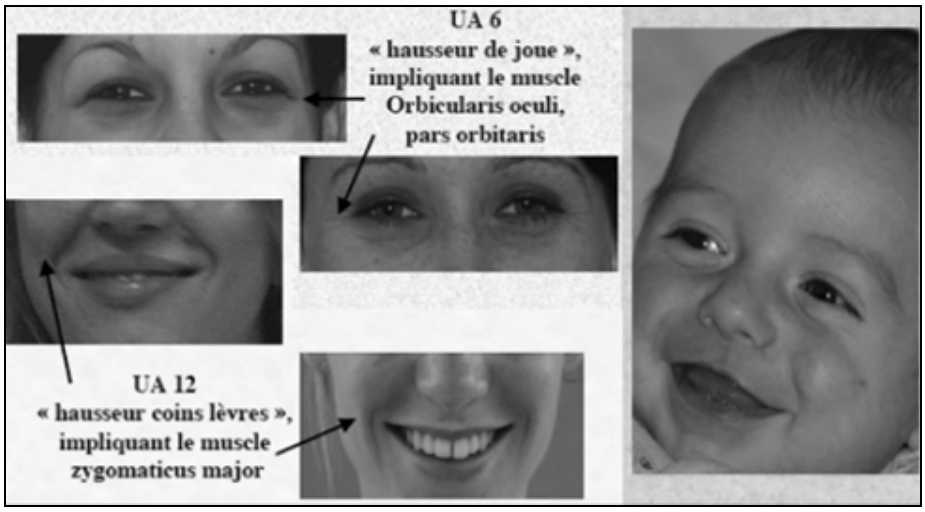


Figure 5. Exemples d'Unités d'Action (UA).

Une deuxième méthode correspond à l'utilisation d'une technique d'exploitation électrophysiologique : *l'électromyographie (EMG)*. Il s'agit ici de mesurer directement la tension musculaire des muscles du visage par l'enregistrement du courant électrique qui accompagne chaque activité musculaire. Pour cela, l'expérimentateur place des électrodes de surface (sans aiguille) sur la peau du sujet et à hauteur du muscle examiné. L'activité musculaire enregistrée formera un tracé que l'on nomme électromyogramme, et que l'expérimentateur aura en charge de lire. Par conséquent, tout comme le FACS, l'EMG n'est pas, a priori, utilisable par tous. Il faut en effet au préalable se former à la pause des électrodes, aux réglages des paramètres d'enregistrement, et au dépouillement de données physiologiques. De plus, l'ensemble de l'appareillage est coûteux.

Les mesures comportementales sont fréquemment utilisées car elles possèdent l'avantage de mesurer un phénomène physique et spontané chez le sujet, avec une formation et un matériel relativement peu contraignants. Les problèmes de formation à la manipulation de l'outil et de coût du matériel sont en effet beaucoup plus prégnants pour la composante émotionnelle qui suit. Néanmoins, certains auteurs soulignent que l'absence d'expression faciale ne signifie pas pour autant l'absence d'émotion. On sait en effet que l'homme est capable de contrôler son expression. Par conséquent, si les conditions sont propices au contrôle de l'expression, il est préférable de choisir l'EMG, seule capable de détecter une tension musculaire très faible. Par ailleurs, n'oublions pas que si les émotions discrètes dites de base correspondent à un patron musculaire précis du visage, d'autres émotions, comme la honte ou la fierté, nécessitent de prendre en compte un patron comportemental plus large. Enfin, il va de soi que d'autres indices comportementaux des émotions peuvent faire l'objet de mesure, comme par exemple la prosodie de la voix. Plus précisément, certains paramètres acoustiques tels que la fréquence fondamentale (fréquence de vibration du son, mesurée en Hertz), l'intensité, ou la durée de certains segments vocaux sont connus pour varier en fonction de l'état émotionnel du sujet. Par exemple, la colère implique une augmentation de la fréquence fondamentale et de l'intensité, alors que la tristesse se traduit par l'inverse (Johnstone et Scherer, 2000).

La composante physiologique

De nombreuses manifestations physiologiques peuvent être considérées comme autant de preuves de la manifestation d'une émotion. Le chercheur peut s'intéresser à la dilatation des pupilles, la température corporelle, la pression sanguine, le taux de concentration de certaines hormones ou neurotransmetteurs, ou encore à l'asymétrie de l'activité corticale. Toutefois, nous ne parlerons que de quatre principaux indices physiologiques, en relation avec leur outil de mesure et les émotions qui leur sont le plus fréquemment associées (Cacioppo, Bernston, Larsen, Poehlmann, et Ito, 2000).

Le réflexe psychogalvanique, nommé plus communément *la réponse électrodermale (RED)*, traduit *l'activité électrodermale (AED)*. Cette activité correspond à celle des glandes sudoripares eccrines. Ces glandes, particulièrement présentes sur la paume de la main, sécrètent la sueur et permettent ainsi le phénomène de transpiration. Il existe deux procédures. La première consiste à positionner, sur deux doigts adjacents de la main, un capteur spécifique permettant de faire circuler un faible courant électrique non perçu par le sujet. On mesure ainsi les variations de conductance (ou

de résistance) provoquées par les changements de sudation. Dans la deuxième méthode, on mesure simplement la différence de potentiel électrique entre deux zones cutanées, sans appliquer de courant électrique. Les travaux expérimentaux ont révélé que cette activité serait fortement corrélée à la dimension activatrice de l'émotion : plus l'émotion est activatrice, et plus la conductance est élevée. Par conséquent, cette mesure donne des résultats particulièrement clairs avec les émotions les plus activatrices que sont la colère et la peur. Notamment, cette mesure a été largement employée sur des sujets phobiques.

La fréquence cardiaque (FC) désigne les variations électriques issues de la contraction des muscles du cœur et à l'origine de la contraction des ventricules. *Un électrocardiogramme (ECG)* permet de rendre compte de ces variations. Les données expérimentales soulignent que cette activité fait apparaître trois phases lorsque l'on présente un stimulus émotionnel au sujet : une première décélération de l'activité, suivie d'une phase d'accélération, et terminée par une seconde phase de décélération. Ces études montrent que cette activité dépendrait plutôt de la valence de l'émotion : une émotion négative impliquerait une première décélération de l'activité cardiaque plus importante qu'une émotion positive, tandis qu'une émotion positive impliquerait une accélération plus importante qu'une émotion négative. De plus, si l'on s'intéresse à la différence d'activité entre émotions négatives discrètes, les études montrent que les émotions de colère, de peur et de tristesse provoqueraient une activité cardiaque plus importante que le dégoût.

La fréquence respiratoire (FR) correspond au nombre de soulèvement du thorax pendant une minute. En d'autres termes, elle correspond au nombre de cycles respiratoires (inspiration/expiration) durant une minute, et peut être mesurée à l'aide d'une ceinture thoracique. Les travaux en physiologie des émotions ne rendent pas encore bien compte des variations de cet indice. Toutefois, les différents résultats s'accordent sur quelques points. Par exemple, une respiration rapide et profonde serait associée à l'activation, comme pour la colère, la peur, ou dans une moindre mesure la joie. À l'inverse, une respiration lente et profonde correspondrait à un état de calme, de relaxation ; tandis que si elle est lente mais peu profonde, elle correspondrait plutôt à un état de repli, comme pour la dépression.

L'électroencéphalographie (EEG) permet de capturer l'activité électrique du cerveau. Pour cela, des électrodes sont positionnées sur le cuir chevelu, bien souvent avec un casque ajustable à la tête du participant (Figure 6). Un potentiel évoqué (PE) est un signal qui correspond à une activité électrique du cerveau suite à une stimulation. D'ailleurs, certains potentiels évoqués (par exemple, P300, N300) seraient révélateurs de l'activité électrique du cerveau provoquée par le traitement d'un stimulus émotionnel.

Figure 6. Casque à 64 électrodes pour l'EEG. Le clignement des yeux est mesuré par deux électrodes complémentaires, car l'activité musculaire du visage peut parasiter l'enregistrement.

Les mesures physiologiques permettent de mesurer les émotions de façon non invasive, c'est-à-dire n'impliquant aucune pénétration de l'organisme, et sans que le sujet ne puisse intervenir intentionnellement sur les manifestations émotionnelles. Toutefois, les chercheurs utilisant ces techniques peuvent être confrontées à deux principaux problèmes. Premièrement, le protocole expérimental inhérent à ces techniques peut provoquer des réactions émotionnelles parasites. En effet, certains sujets peuvent expérimenter un sentiment de stress face à l'appareillage, ou au contact physique direct avec l'expérimentateur positionnant les capteurs. Deuxièmement, les patrons de réponses physiologiques spécifiques à telle ou telle émotion sont encore bien mal définis. Comme le lecteur aura pu le constater, les réponses physiologiques ne donnent souvent d'informations qu'en termes d'activation et/ou de valence, ce qui ne permet pas de distinguer les émotions entre elles.

Comment induire les émotions ?

En laboratoire, pour provoquer une émotion chez un sujet, les scientifiques ont toujours rivalisé d'imagination. Toutefois, la chose n'est pas simple puisqu'il est nécessaire de se conformer au code de déontologie* (certains anciens protocoles ne pourraient plus être réalisés de nos jours !), tout en utilisant une technique suffisamment efficace pour induire une expérience émotionnelle chez un

individu.

Ci-dessous, les techniques basées sur la présentation visuelle ou auditive de stimuli standardisés seront principalement présentées, avant d'aborder les techniques qui ne font pas appel à un matériel standardisé.

Les techniques standardisées

Images

L'International Affective Picture System (Lang, Bradley, et Cuthbert, 2005) est une batterie de presque 1000 images extrêmement variées (végétation, cadavres, nourriture, animaux, objets de la maison…). Chaque image a été évaluée par des hommes et des femmes en termes de dimension émotionnelle selon la SAM, ainsi qu'en termes d'émotion discrète ressentie (Mikels, Fredrickson, Larkin, Lindberg, Maglio, et Reuter-Lorenz, 2005) (Figure 7). De nombreux travaux ont montré que la simple présentation d'une image émotionnelle, même rapide, provoque chez le sujet un état émotionnel. Par exemple, Codispoti, Bradley et Lang (2001) ont enregistré des réactions physiologiques caractéristiques d'une réaction émotionnelle après avoir présenté des images de l'IAPS : les stimuli activateurs ont provoqué une RED plus importante que les images neutres ; ou bien encore, l'activité EMG du muscle corrugator était plus importante après présentation de stimuli négatifs plutôt que positifs. D'autres auteurs ont même montré que la présentation subliminale d'images de l'IAPS (présentation extrêmement courte, impliquant une perception en deçà du niveau de conscience du sujet) permettait de mesurer des manifestations émotionnelles sur le plan cognitif ou comportemental (Ruys et Stapel, 2008). Ainsi, suite à une présentation de 120 ms. d'images évoquant le dégoût, les sujets reportaient ressentir plus de dégoût que dans les autres conditions expérimentales, avaient tendance à compléter avec des mots en rapport avec le dégoût une tâche de complétion de mots, et face au choix d'effectuer une nouvelle tâche, ils choisissaient plutôt de participer à une tâche qui ne faisait pas référence au dégoût.

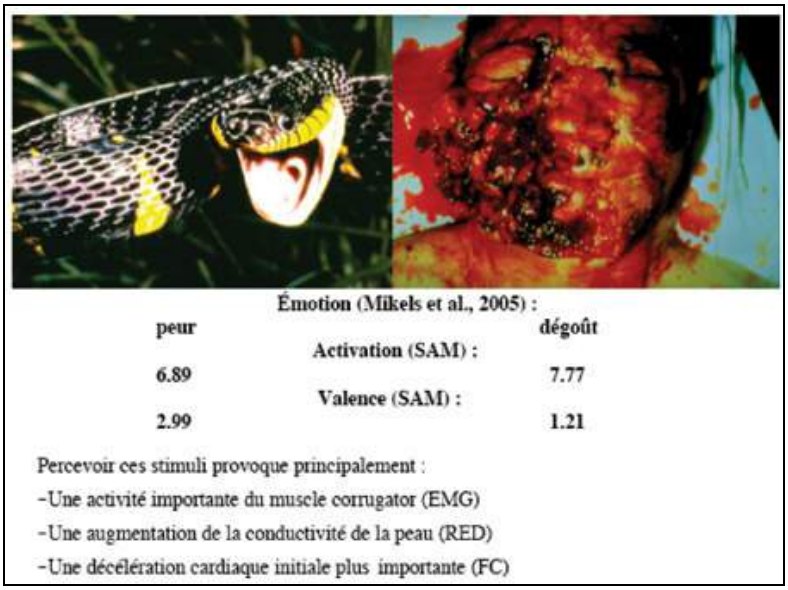


Figure 7. Exemples d'images de l'IAPS et des manifestations émotionnelles associées.

Films

De nombreux auteurs, ayant pour objectif d'induire une émotion, utilisent la projection de films ou de séquences vidéo. Aussi, certains ont-ils eu l'idée d'évaluer ces films de façon à créer, comme pour les images, une liste de séquences de films dont les propriétés émotionnelles sont spécifiques chez une majorité de sujets. Par exemple, Gross et Levenson (1995) ont élaboré une liste de 16 séquences vidéos évaluées émotionnellement par une population anglaise et américaine. Plus proche de nous, et plus récemment, Schaefer, Nils, Sanchez et Philippot (soumis) ont élaboré une liste de 70 séquences vidéos à partir de films français ou étrangers évaluées par une population francophone (Belgique) (Figure 8).

Une séquence vidéo est considérée comme étant un inducteur d'émotion plus puissant que ne le sont des images. En effet, un film « plonge » le sujet dans une histoire qui possède une dynamique et une complexité, rendant ainsi le stimulus bien plus écologique* au regard de la vie quotidienne. Pour preuve, en plus de paramètres physiologiques significatifs, une étude reporte un taux de 23,6% et 18,2% de sujets, respectivement dépressifs et non dépressifs, ayant pleuré pendant la visualisation d'un film triste pendant une procédure expérimentale d'induction (Rottenberg, Gross, Wilhelm, Najmi, et Gotlib, 2002).

Musique

Malgré un intérêt tout particulier des chercheurs pour la modalité visuelle, il existe un intérêt grandissant pour les stimuli exclusivement auditifs. Parmi ces derniers, la musique possède une place de choix. Aussi, allons-nous ci-dessous porter un éclairage spécifique sur la musique en tant que stimulus auditif pouvant induire une émotion.

De récents travaux montrent qu'une population donnée reconnaît au-delà de la chance une musique véhiculant une émotion particulière. D'ailleurs, nous serions capables de distinguer une séquence musicale triste d'une séquence joyeuse dès les 500 ms. suivant le début de l'écoute (Peretz, Gagnon, et Bouchard, 1998). Cependant, au regard de la littérature relative à la modalité visuelle, jusqu'à présent peu de travaux expérimentaux ont montré une induction émotionnelle via la musique. Néanmoins, comme pour les stimuli visuels, certains travaux montrent des changements des paramètres physiologiques

Tableau 1. Liste des films dont certaines séquences ont été sélectionnées pour induire une émotion (d'après Schaefer et al., *soumis*).

émotion induite	Extrait du film :	émotion induite	Extrait du film :
Colère	La liste de Schindler (1993) American History X (1998) C'est arrivé près de chez vous (1992) Sleepers (1996) Au nom du père (1993) Le pianiste (2001) Léon (1994) Leaving Las Vegas (1995) Seven (1995)	**Tristesse**	Le cercle des poètes disparus (1989) E.T. (1982) La vie rêvée des anges (1998) La liste de Schindler (1993) La dernière marche (1995) La cité des anges (1998) Un monde parfait (1993) Esprits rebelles (1995) La vie est belle (1997) Philadelphia (1993)
Amusement	Les visiteurs (1993) Les 3 frères (1995) Le dîner de cons (1998) Quand Harry rencontre Sally (1989) Un poisson nommé Wanda (1988) Mary à tout prix (1998) Le pari (1997) Underground (1995) La cité de la peur (1994)	**Peur**	Seven (1995) Scream (1996) L'exorciste (1973) Shining (1980) Copycat (1995) Chucky 2 (1990) Misery (1990) Le projet Blair Witch (1999) Il (1990)
Tendresse	Le 8ème jour (1996) Forrest Gump (1994) Léon (1994) Pour l'amour d'une femme (1994) Ghost (1990) La vie est belle (1997) Benny & Joon (1993) Le cercle des poètes disparus (1989)	**Dégoût**	Trainspotting (1996) Le silence des agneaux (1991) Il faut sauver le soldat Ryan (1998) Indiana Jones et la dernière croisade (1981) Le dentiste (1996) Hellraiser (1987) C'est arrivé près de chez vous (1992) Seven (1995)
Neutre	Trois couleurs : bleu (1993) L'amant (1992)	**Neutre**	Divers programmes télévisés tels que : le bulletin météorologique, le marché boursier, le télé-achat…

(RED), ou de l'expression faciale lors de l'écoute d'une musique particulière (par exemple, activation plus importante des muscles du sourire pendant l'écoute d'une musique joyeuse) (Witvliet et Vrana, 1996). De même, après avoir écouté une musique classique de type adagio (tempo lent) ou de type allegro (tempo rapide), des sujets ayant rempli la BMIS s'évaluent respectivement comme plus « tristes, fatigués » ou « heureux, dynamiques » (Niedenthal et Setterlund, 1994). Enfin, des travaux basés sur « l'hypothèse de la congruence émotionnelle» (pour une explication détaillée voir l'article de F. Ric et T. Alexopoulos de ce numéro) montrent qu'après l'écoute d'une musique joyeuse, les sujets seraient plus à même de se remémorer des souvenirs joyeux de leur enfance (Martin et Metha, 1997).

Quoi qu'il en soit, il est à noté que jusqu'en 2008, contrairement aux stimuli visuels, aucune batterie de séquences musicales normée et standardisée n'existait. Il a fallut attendre le travail de Vieillard, Peretz, Gosselin, Khalfa, Gagnon et Bouchard (2008) et leurs 56 séquences musicales. Ces dernières ont été évaluées en termes d'émotion discrète (joie, peur, tristesse), de valence, d'activation, et selon le nombre d'événements musicaux nécessaires à la reconnaissance de l'émotion exprimée. Ces stimuli représentent donc une base de travail essentielle pour de futurs travaux utilisant la modalité auditive pour l'induction d'une émotion.

Techniques non standardisées

De nombreux travaux ont montré que l'émotion ressentie par un sujet peut être manipulée par la mise en place expérimentale d'une situation ou d'une interaction particulière avec son environnement. Ces méthodes ne font pas appel à des stimuli standardisés, et sont ainsi aussi variées que peuvent le permettre les caractéristiques d'un environnement. De plus, il faut noter que ces techniques permettent d'induire un état émotionnel en terme de valence (positif vs. négatif), mais plus difficilement en terme d'émotion discrète. Voici quelques exemples de ces techniques.

La manipulation du succès ou de l'échec du sujet à une tâche quelconque est communément utilisée de façon à induire de la joie, ou inversement de la tristesse. Il s'agit ici de donner au sujet un résultat satisfaisant (ou au contraire décevant) à une tâche qu'il vient d'effectuer, et pour laquelle il ne peut évaluer sa performance. Si le scénario est correctement mené, dans le premier cas, les études montrent que le sujet s'estime comme étant plus joyeux qu'un sujet n'ayant pas subi de manipulation, alors qu'il s'estime comme plus triste dans le second cas.

Une autre technique d'induction des émotions correspond au *rappel autobiographique*, et consiste à demander au sujet de se remémorer le souvenir d'un événement pendant lequel il a ressenti une émotion particulière. Cette technique a été mise au point par Strack, Schwarz et Gschneidinger (1985), et a été depuis maintes fois validée. Face à une feuille de papier, le sujet doit commencer par décrire très succinctement trois situations qui l'ont rendu heureux (en colère, triste…). Le sujet a

ensuite pour consigne de décrire en détail la situation qui est la plus émotionnellement chargée. Dans le même ordre d'idée, certains auteurs font tout simplement *lire ou apprendre au sujet une liste d'adjectifs* renvoyant à une émotion particulière, ou bien encore certains font *lire une liste de phrases* (de 10 à 60) décrivant des états affectifs personnels : « Je me sens vraiment bien ». Par ailleurs, certaines tâches plus cognitives, telle que la tâche de décision lexicale dans laquelle le sujet doit décider si une suite de lettres correspond ou non à un mot, peuvent être utilisées dans le cadre d'une induction plus implicite, c'est-à-dire de façon à ce que le sujet ait moins conscience de la manipulation émotionnelle.

Les interactions entre deux personnes (« dyadic-interactions ») peuvent aussi être source d'induction émotionnelle. Cette technique a souvent été utilisée avec des couples, des amis ou encore un parent avec son enfant. Tout d'abord, cela nécessite de s'informer sur la nature (conflictuelle ou non) des sujets de conversation de chaque dyade. Pour cela, chacun des deux sujets remplit au préalable (souvent chez lui) un questionnaire permettant de cibler les sujets de conversation abordés avec plus ou moins de plaisir au sein de la dyade. Sur la base de ces questionnaires, l'expérimentateur demandera à la dyade de parler « de sujets qui fâchent » (émotion négative) ou de sujets plaisants (émotion positive) lors de leur rendez-vous au laboratoire. Les travaux expérimentaux montrent alors que les indices physiologiques, comportementaux ou cognitifs, relèvent effectivement du caractère émotionnellement positif ou négatif de la conversation.

Enfin, comme nous l'avons déjà abordé dans la première partie, certains auteurs, postulant qu'une émotion correspond à un patron musculaire particulier, induisent une émotion dans le cadre de la notion d'émotion incarnée ou incorporée, notamment étudiée dans le cadre de *l'hypothèse de la réponse faciale rétroactive (« facial feedback hypothesis»,* voir l'article de S. Krauth-Gruber de ce numéro*).* Cela consiste à dire que notre propre expression faciale implique, par un mécanisme de rétroaction, des effets sur notre état émotionnel. Par exemple, Strack, Martin et Stepper (1988) ont demandé à des sujets de visionner et d'évaluer des dessins animés en tenant un stylo dans la main, entre leurs dents (impliquant l'activation des muscles du sourire), ou entre leurs lèvres (impliquant le patron musculaire de la tristesse). Les dessins animés sont alors évalués comme étant plus amusants lorsque les sujets ont le stylo entre les dents.

Conclusion

Aujourd'hui, en psychologie expérimentale, il est donc possible de manipuler une émotion, et d'en mesurer les différentes manifestations, visibles ou non visibles. Si le chercheur considère l'émotion en tant que variable dépendante*, il pourra ainsi étudier l'émotion en tant que telle (expression, régulation…), et s'il la considère en tant que variable indépendante*, il pourra examiner son impact sur les processus et comportements d'une population.

Bien évidemment, cet article ne présente pas une liste exhaustive des techniques de mesure ou d'induction des émotions. De plus, il faut se rendre à l'évidence : aucune technique n'est parfaite ! Le plus souvent, l'induction émotionnelle souffre effectivement d'un manque plus ou moins important d'écologie, de problèmes d'habituation, ou encore d'un manque de précision quant au décours temporel de l'émotion induite. La mesure d'une émotion, quant à elle, est souvent victime de l'extrême complexité des manifestations émotionnelles, comme de la grande variabilité intra et inter individuelle de leur expression. Pour ces raisons, les chercheurs ont tout intérêt à faire appel à des techniques validées, et parfois à différents outils pour un même protocole expérimental : par exemple, le lecteur aura compris que les différentes mesures sont en fait incontestablement complémentaires. Par conséquent, l'étude des émotions nécessite d'aller encore plus loin, et les différentes techniques sont appelées à évoluer.

Pour aller plus loin

- Coan, J.A., & Allen, J.J.B. (Eds.) (2007). The Handbook of Emotion Elicitation and Assessment. New York: Oxford University Press, Series in Affective Science.
- Ekman, P., & Rosenberg, E.L. (2004). What the face reveals: basic and applied studies of spontaneous expression using the facial action coding system (FACS). New York: Oxford University Press. Second expanded edition.

Lexique

Code de déontologie : document datant de 1996, « destiné à servir de règle professionnelle aux hommes et aux femmes qui ont le titre de psychologue, quels que soient leur mode d'exercice et leur cadre professionnel, y compris leurs activités d'enseignement et de recherche. Sa finalité est avant tout de protéger le public et les psychologues contre les mésusages de la psychologie et contre l'usage de méthodes et techniques se réclamant abusivement de la

psychologie ».

Ecologie : on dit qu'une situation expérimentale est écologique lorsqu'elle correspond le plus possible aux conditions de l'environnement naturel.

Protocole expérimental : à la fois plan de conduite de l'expérience (définition des conditions expérimentales et de leur ordonnancement temporel, ainsi qu'affectation des sujets à ces différentes conditions) et format de recueil des résultats.

Variable dépendante : variable observée par l'expérimentateur, qui donne lieu à une mesure.

Variable indépendante : variable manipulée par l'expérimentateur.

Références bibliographiques

Bradley, M., & Lang, P. (1994). Measuring emotion: The self-Assessment Manikin and the semantiic differntial. *Journal of Behavioral Therapy & Experimental Psychiatry, 1*, 49-59.

Cacioppo, J.T., Berntson, G.G., Larsen, J.T., Poehlmann, K.M., & Ito, T.A. (2000). The psychophysiology of emotion. In M. Lewis, and J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions (pp. 173-191)*. New York: The Guilford Press.

Codispoti, M., Bradley, M.M., & Lang, P.J. (2001). Affective reactions to briefly presented pictures. *Psychophysiology, 38*, 474-478.

Dalle, N., & Niedenthal, P.M. (2001). Le mariage de mon meilleur ami : Emotional response categorization and naturally induced emotions. *European Journal of Social Psychology, 31*, 737-742.

Ekman, P., & Friesen, W. (1978). *The Facial Action Coding System*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

Gross, J.J., & Levenson, R.W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition and Emotion, 9*, 87-108.

Izard, C.E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.

Johnstone, T., & Scherer, K.R. (2000). Vocal communication of emotion. In M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions (pp.220-235).* New York: The Guilford Press.

Lang, P.J., Bradley, M.M., & Cuthbert, B.N. (2005). *International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual*. Technical Report A-6. University of Florida, Gainesville, FL.

Martin, M.A., & Metha, A. (1997). Recall of early childhood memories through musical mood induction. *The arts in Psychotherapy, 24*, 447-454.

Mayer, J.D., & Gaschke, Y.N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 102-111.

Mehrabian, A., & Russell, J.A. (1974). *An approach to environmental psychology*. Cambridge, MA: MIT Press.

Mikels, J.A., Fredrickson, B.L., Larkin, G.R., Lindberg, C.M., Maglio, S.J., & Reuter-Lorenz, P.A. (2005). Emotional category data on images from the International Affective Picture System. *Behavior Research Methods, 37*, 626-630.

Niedenthal, P.M., & Setterlund, M.B. (1994). Emotion congruence in perception. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*, 401-411.

Oster, H., & Rosenstein, D. (1993). *Baby FACS: Analysing facial movements in infants*. Palo Alto: University of Palo Alto.

Ouss, L., Carton, S., Jouvent, R., & Widlocher, D. (1990). Traduction et validation de l'échelle d'émotions différentielle d'Izard : Exploration de la qualification verbale des émotions. *L'Encéphale, 16*, 453-458.

Peretz, I., Gagnon, L., & Bouchard, B. (1998). Music and emotion: Perceptual determinants, immediacy, and isolation after brain damage. *Cognition, 68*, 111-141.

Rottenberg, J., Gross, J.J., Wilhelm, F.H., Najmi, S., & Gotlib, H. (2002). Crying threshold and intensity in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 111*, 302-312.

Ruys, K.I., & Stapel, D.A. (2008). The secret life of emotions. *Psychological Science, 19*, 385-391.

Schaefer, A., Nils, F., Sanchez, X., & Philippot, P. (soumis). A multi-criteria assessment of emotional films.

Strack, F., Schwartz, N., & Gschneidinger, E. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 813-838.

Vieillard, S., Peretz, I., Gosselin, N., Khalfa, S., Gagnon, L., & Bouchard, B. (2008). Happy, sad, scary and peaceful musical excerpts for research on emotions. *Cognition and Emotion, 22*, 720-752.

Witvliet, C.V., & Vrana, S.R. (1996). The emotional impact of instrumental music on affect ratings, facial EMG, autonomic measures, and the startle reflex: Effects of valence and arousal. *Psychophysiology Supplement,* 91.

Présentation de l'auteur

Sandrine Gil est actuellement post-doctorante au Laboratoire de Psychologie Sociale et Cognitive (LAPSCO) de Clermont-Ferrand. Ses intérêts de recherche s'articulent autour de l'impact des émotions sur la perception du temps, abordant ainsi la fonction des émotions comme leur développement.

Pour citer cet article

Gil, S. (2009). Comment étudier les émotions en laboratoire. *Revue électronique de Psychologie Sociale, 4*, 15-24. Disponible à l'adresse suivante : <http://RePS.psychologie-sociale.org/>.

La communication émotionnelle :
Quand les expressions faciales s'en mêlent…

Laurie Mondillon
Université de Savoie – Chambéry

Anna Tcherkassof
Université de Grenoble

Pourra-t-on un jour se suffire de simples emails ou sms pour communiquer entre nous ? Probablement jamais, car il est difficile – voire impossible – de remplacer l'interaction en face à face. En effet, les expressions faciales émotionnelles (EFE) sont indispensables au bon fonctionnement des rapports humains. C'est pourquoi elles constituent un sujet très présent sur la scène scientifique. Du reste, depuis les années 70, les expressions faciales émotionnelles sont, dans l'étude des émotions, un des champs de recherche les plus développés. Notre article se propose de présenter ce domaine dans ses grandes lignes, en soulignant l'importance cruciale que les EFE revêtent dans la communication inter-individuelle.

Les capacités à décoder les EFE émanant d'autrui ainsi qu'à partager ses émotions avec les autres constituent une partie non négligeable des capacités empathiques*. Elles sont désormais considérées comme un important moyen de communication inter-individuelle, permettant notamment l'attachement mère-enfant, ainsi que le développement correct des capacités sociales de l'enfant. Cette aptitude empathique qu'ont les individus à détecter une expression faciale émotionnelle sur le visage d'une tierce personne diverge grandement d'une personne à l'autre et peut présenter une altération. Or, une anomalie au sein de ce mécanisme risque de priver les individus de développer des jugements moraux ainsi que des comportements sociaux adaptés (voir l'article de Gayanée Kédia de ce numéro). C'est par exemple le cas des sociopathes qui présentent un comportement préjudiciable pour autrui du fait de difficultés à estimer ses états émotionnels (Decety, 2002). Peut-on, en effet, imaginer un tueur en série interpréter parfaitement l'expression de terreur et d'affolement que n'importe quelle autre personne saine lirait automatiquement sur le visage de sa victime ? Si tel est cependant le cas, nul doute que cette perception entraîne peu de résonance émotionnelle et empathique chez le tortionnaire, ce qui revient à une compréhension très limitée de l'expression faciale en question ; reste seulement une analyse « froide » de ses caractéristiques. Dans un tout autre registre, l'un des troubles les plus conséquents dans le développement de l'enfant est l'autisme. Si son étiologie s'avère mal identifiée, le syndrome autistique demeure unanimement envisagé comme une pathologie de la communication sociale, plus précisément une incapacité à comprendre autrui, ses EFE et intentions. Cette affection provoque ainsi une incapacité à établir une interaction affective avec l'entourage. Certes, ces exemples de pathologies ne constituent pas une liste exhaustive des affections liées à une difficulté du traitement des EFE, mais sont particulièrement représentatives de l'importance d'une telle capacité pour le bon fonctionnement social de l'individu. C'est pourquoi depuis des décennies, de nombreux chercheurs s'évertuent à mettre en lumière ses mécanismes, tant au niveau de l'expressivité que de la reconnaissance (pour une présentation plus détaillée, voir Cyrulnik, 1988). Dans cet article, nous passerons en revue le développement phylo- et ontogénétique* des EFE, soulignant leur rôle crucial dans le bon fonctionnement relationnel de l'individu tout en nous attachant à souligner une autre fonction primordiale de l'EFE : sa fonction sociale.

Les EFE : phylogenèse d'un fonctionnement hautement adaptatif

Fondements évolutionnistes de l'expression faciale émotionnelle

Les principaux pionniers de l'étude scientifique des EFE sont Paul Ekman (1982) et Caroll Izard (1971). Leurs travaux furent expressément fondés sur une conception biologique inspirée de l'évolutionnisme selon Charles Darwin. En effet, ils sont parmi les premiers à proposer l'idée selon laquelle les EFE servent une fonction adaptative. Selon cette approche, il existerait un ensemble restreint de programmes émotionnels, développés tout au long de la phylogenèse, permettant à l'individu de s'adapter à des situations complexes. Cette collection de comportements, dits « émotions de base », comprendrait notamment les émotions de joie, de colère, de tristesse, de dégoût, de peur et de surprise, dont une caractéristique serait de posséder une expression faciale prototypique innée (voir Figure 1). Par exemple, l'expression faciale de dégoût serait associée à un ensemble de comportements (i.e., gestes et contraction des muscles faciaux) permettant l'expulsion des aliments hors de la bouche ainsi que l'évitement de l'inhalation de leur odeur afin d'éviter l'ingestion d'une substance potentiellement dangereuse. Les premières études scientifiques ont d'ailleurs

Figure 1. Exemples d'expressions faciales émotionnelles de base.

consisté à établir le fait que les EFE étaient exprimées et reconnues de façon similaire dans toutes les cultures, soulignant ainsi leur aspect pan culturel et probablement inné. C'est le cas de célèbres travaux entrepris dans le but de déterminer au mieux les EFE correspondant aux émotions de base. Pour ce faire, Ekman et Friesen (1978) ont donc proposé un système de description très complet (FACS – Facial Action Coding System), basé sur l'identification de mouvements faciaux appelés « unités d'action » et permettant de coder les EFE le plus objectivement possible. Cette technique, contrairement à l'électromyographie*, présente l'énorme avantage d'être utilisable dans diverses situations sans que la personne cible n'ait conscience du fait d'être observée ou filmée. Ceci préserve ainsi l'émergence de ses réactions spontanées (voir l'article de S. Gil de ce numéro).

Reconnaissance de l'expression faciale « en miroir »

Comme nous l'avons évoqué, les individus diffèrent dans leur capacité à reconnaître l'expression non verbale des émotions, notamment faciale. Une littérature de plus en plus abondante tend à montrer que la reconnaissance des EFE reposerait, entre autres, sur des mécanismes similaires à ceux qui régissent le ressenti émotionnel et son expression. C'est ainsi que sur la base d'une comparaison entre fonctionnement cérébral primate et humain, Gallese (2001) a développé l'idée que le fait d'être témoin d'une expression faciale donnée active le même circuit neuronal que celui qui est activé lorsqu'on ressent cette même émotion : le système des neurones miroirs*. Pourquoi l'individu possède-t-il un tel mécanisme reliant agent et observateur ? Il semblerait que son intérêt réside dans la compréhension et l'anticipation du comportement et des intentions de l'autre, ainsi que dans la régulation adaptée de son propre comportement. Dans un sens plus large, ce mécanisme permet de comprendre ce qui survient lorsque autrui fait l'expérience d'une sensation (i.e., douleur, toucher) ou d'une émotion (i.e., joie, tristesse). Le fait que le système émotionnel soit activé pendant l'exécution, mais aussi l'observation d'une EFE, suggère le fait que ces deux fonctions cognitives seraient fonctionnellement nécessaires l'une à l'autre. Pour l'individu, comprendre les EFE d'une tierce personne nécessite donc une sorte de simulation interne de ce même comportement. Par exemple, dans une étude de Wicker, Keysers, Plailly, Royet, Gallese et Rizzolatti (2003), les participants qui percevaient une personne inhalant le contenu malodorant d'un verre, et exprimant une expression faciale de dégoût, présentaient une activation des mêmes aires cérébrales (insula antérieure et cortex cingulaire antérieur) que lorsqu'ils inhalaient eux-mêmes des odeurs provoquant une forte réaction de dégoût. L'imitation des EFE serait alors probablement impliquée dans le bon fonctionnement de ce phénomène de résonance.

Imitation et reconnaissance des EFE

Des études comportementales ont souligné le fait que la résonance est présente à un stade précoce du développement. Ces comportements imitatifs peuvent inclure les postures et la prosodie mais les preuves les plus convaincantes portent sur les EFE. Comme l'indiquent Meltzoff et Decety (2003), les nouveau-nés âgés de quelques heures sont capables de reproduire les mouvements faciaux effectués par un adulte (e.g., tirer la langue, sourire, faire la moue), le plus souvent un adulte proche comme un parent. De plus, la littérature fournit des arguments consistants montrant que la gestuelle faciale d'autrui tend à être imitée de façon automatique et inconsciente. En effet, il a été montré que l'observation de visages colériques ou joyeux, pendant seulement huit secondes, produisait chez l'observateur les réponses électromyographiques correspondantes. Par exemple, le niveau d'activité du muscle *Zygomaticus major* (i.e., muscle impliqué dans le

sourire) était supérieur lorsque les participants visionnaient des visages joyeux, que lorsqu'ils visionnaient des visages colériques ; inversement pour le muscle *Corrugator supercilli* (i.e., muscle impliqué dans le froncement de sourcils). Le même phénomène était observé lorsque l'expression faisait l'objet d'une présentation subliminale* (Dimberg, Thunberg & Grunedal, 2002). Néanmoins, l'imitation ne constitue pas seulement une correspondance des aspects visuels de l'expression faciale, mais peut engendrer également ses aspects introspectifs (i.e., affectifs, émotionnels). De ce fait, au moyen de la simulation de l'expression faciale, l'imitation permet de mieux comprendre et catégoriser les émotions exprimées par un autre individu. De la sorte, il a été montré que l'intensité des EFE imitées avait un impact sur l'intensité de la réponse du système nerveux. Des résultats ont d'ailleurs mis en évidence l'importance cruciale de l'intégrité des systèmes sensori-moteurs dans la reconnaissance des émotions exprimées par autrui. Ces manifestations peuvent être responsables de la contagion sociale, comme l'induction d'états émotionnels congruents chez autrui. Si tel est le cas, ces circuits doivent être impliqués dans l'empathie et la coopération sociale (Dijksterhuis, 2005).

Cependant, si ce phénomène faisait partie intégrante du fonctionnement social de l'individu, il paraîtrait incongru d'imaginer qu'il ne soit que génétiquement programmé et non directement influencé par les variables sociales. À l'évidence les individus ne se comportent pas de la même manière selon leur groupe social/culturel d'appartenance et les normes qui le régissent. De récentes études suggèrent en effet que les individus imitent plus et s'avèrent plus précis dans l'identification des EFE exprimées par des membres de leur groupe culturel que par des membres d'un autre groupe (Hess & Philippot, 2007). Ces résultats attesteraient également de l'importance de la familiarité culturelle et de la motivation que présente chaque individu, quelle que soit sa culture, à s'affilier avec autrui. En somme, les mécanismes que nous venons de décrire, sous-tendant l'identification et la compréhension des EFE, seraient largement influencés par des variables intra- et inter-personnelles (e.g., capacités empathiques des individus en interaction) mais aussi intergroupes (e.g., appartenance ethnique ; Mondillon, Niedenthal, Gil, & Droit-Volet, 2007). Nous allons maintenant aborder quelques unes de ces variables sociales.

Les EFE : Le rôle des normes sociales dans la communication émotionnelle

Bien que les EFE aient longtemps été considérées comme universelles (hypothèse a été étayée par de nombreux travaux, cf. ci-dessus), la portée d'un certain nombre de facteurs sociaux comme la culture, la socialisation, etc., ne doit pas pour autant être négligée. En effet, il existe tout de même certaines variations dans l'expression émotionnelle. Ainsi, la communication émotionnelle est affectée, entre autres, par l'appartenance groupale, par les caractéristiques individuelles, ou encore par la position hiérarchique (Hess & Philippot, 2007). Notons que les variables sociales affectent aussi bien l'expressivité que la reconnaissance : la culture d'appartenance, le genre ou le statut social, influencent autant la façon d'exprimer les émotions que l'interprétation des expressions faciales d'autrui (pour une présentation plus détaillée, voir Tcherkassof, 2008).

La culture

Afin de rendre compte de la variabilité interculturelle des EFE, les concepts de *display rules* (règles d'expressivité), de *decoding rules* (règles de reconnaissance) et de « styles expressifs » ont été proposés. Ekman (1982), de la sorte, a suggéré l'existence de *display rules* qui sont des règles spécifiques, culturelles, concernant la façon d'afficher les émotions. Ces règles sont des normes sociales caractéristiques des différentes cultures prescrivant comment une personne d'une culture donnée doit exprimer ses émotions. Ces normes sociales, acquises très tôt, affectent l'affichage des émotions sur le visage de différentes façons : l'individu peut moduler son expression faciale en l'intensifiant, en l'atténuant, en la neutralisant ou en la masquant (auquel cas, l'expression de l'émotion ressentie est remplacée par l'expression faciale d'une autre émotion). Les règles d'expressivité sont appliquées selon certaines circonstances socialement définies qui relèvent de la situation (i.e., enterrement, entrevue professionnelle), de caractéristiques individuelles physiques (i.e., âge, genre) et sociales (i.e., rôle, statut social), de la nature de l'interaction, etc. C'est par exemple le cas du célèbre sourire non-Duchenne, correspondant à un sourire factice et non-spontané, souvent observé lorsqu'un individu adresse un sourire poli ou de circonstance (voir Figure 2).

Comme le soulignent Matsumoto, Kasri et Kooken (1999), les règles d'expressivité et celles de reconnaissance (*decoding rules*) sont très souvent intimement liées. Ainsi, les normes culturelles qui limitent l'expression de certaines émotions tendent également à limiter leur reconnaissance. Par exemple, les gens d'une culture donnée peuvent exprimer certaines émotions avec une intensité moindre en raison des *display rules* en vigueur chez eux. Ceux socialisés avec les mêmes règles d'expressivité sont habitués à l'affichage atténué de ces émotions. C'est pourquoi ils sont à même de les reconnaître aisément et de les considérer comme des signaux clairs et évidents des émotions en question. Cependant, des personnes d'une autre culture –

Figure 2 : Sourire factice, dit « non-Duchenne » (A) et sourire spontanée, dit « sourire de Duchenne » (B). La principale différence qui réside entre les deux s'observe au niveau du muscle *orbicularis oculi pars orbitalis*. Ce muscle est situé sous l'œil, au niveau de la partie externe de la paupière inférieure. Celui-ci est uniquement activé dans le cas d'un sourire de Duchenne. Son activation provoque l'apparition de pattes d'oie ainsi qu'une remontée de la joue et des pommettes.

qui n'ont donc pas été socialisées dans ce sens – face à ces EFE peu intenses et relativement ambiguës reconnaissent moins bien ces expressions et commettent davantage d'erreurs d'interprétation. Inversement, si la perception d'une émotion donnée est relativement proscrite dans une société, alors les membres de celle-ci sont moins à même de les déceler correctement chez des individus d'une autre culture. Ainsi explique-t-on le fait que les Japonais ont tendance à sous-estimer l'intensité des EFE par l'existence d'une norme culturelle prescrivant la suppression d'émotions pouvant nuire à l'harmonie des relations sociales.

Enfin, la théorie « dialectale » de Elfenbein (2007) stipule qu'il existerait un « style expressif » propre à chaque société, c'est-à-dire des nuances culturelles dans la façon d'exprimer les différentes émotions. En quelque sorte, chaque culture aurait son propre « accent non verbal» en matière de communication non verbale. Tout comme un belge francophone comprend ce que lui dit un marseillais, bien qu'il ne parle pas lui-même le français avec cet accent, chaque culture possèderait son propre « accent » dans sa façon d'afficher ses émotions. Les EFE seraient universelles mais exprimées avec de subtiles variations par les différentes cultures, ce style expressif ayant valeur de marqueur social. C'est pourquoi un observateur reconnaît mieux les émotions affichées par un membre de son endogroupe : celui-ci émet une expression faciale avec un style expressif, un « accent », qui lui est familier, ce qui n'est pas le cas d'une EFE affichée par un membre d'une autre culture (même si elle reste largement reconnaissable ; par exemple, des sujets américains identifient mieux les EFE de Chinois Américains que celles de Chinois de Chine).

Le genre

La perspective universaliste de l'expression émotionnelle faciale suppose que l'expression des émotions est identique chez les hommes et chez les femmes. Pourtant, il apparaît que les femmes expriment une émotivité plus grande que les hommes (Fischer, 2000), notamment en ce qui concerne les émotions prosociales* (Émotions issues de l'apprentissage social et favorisant les relations inter-individuelles ; e.g., bonheur ou enthousiasme) et celles qui impliquent l'impuissance ou la vulnérabilité (tristesse, peur, honte) ; autrement dit, elles sourient et pleurent davantage que les hommes. Dans l'ensemble, elles sont considérées comme plus « compétentes » dans le domaine émotionnel non verbal : elles expriment davantage, plus ouvertement et mieux, leurs émotions. Toutefois, on a pu mettre en évidence l'existence de stéréotypes émotionnels selon les genres, présents chez les enfants mêmes jeunes. Certaines émotions sont, selon ces stéréotypes, des « émotions sexuées ». Par exemple, le bonheur, la tristesse ou la peur sont considérées comme des émotions typiquement féminines tandis que la colère, le mépris et le dégoût sont des émotions essentiellement masculines. Ces stéréotypes jouent un rôle important dans la « supériorité » des femmes en matière d'expressivité. En effet, il apparaît que les individus sont surtout de bons émetteurs des émotions sexuées, c'est-à-dire de celles qui relèvent des stéréotypes émotionnels des genres. Ainsi, les femmes expriment mieux les émotions stéréotypiques de leur sexe. Les hommes, eux, expriment mieux les émotions « masculines ». Dès lors, l'influence des valeurs culturelles concernant les rôles sexués semble essentielle. Dans les cultures occidentales, les hommes qui manifestent des expressions de tristesse, de dépression, de peur, de honte ou d'embarras sont évalués plus négativement que les femmes qui expriment ces mêmes émotions. A l'inverse, l'expression de la colère et de comportements agonistiques est tolérée chez les hommes mais pas chez les femmes. Du reste, le contenu prescriptif des *display rules* est généralement conforme aux stéréotypes spécifiques de chaque culture. En réponse à de nombreuses situations, les femmes, par exemple, se sentent, et ce beaucoup plus que les hommes, obligées de sourire. La mise en œuvre de ces *display rules* sexués a des effets en matière d'autoréalisation des prophéties. Dans la mesure où il est admis que les femmes sourient plus, une personne de sexe féminin, par conformité, va sourire pensant qu'autrui s'attend à ce qu'elle sourit. Du même coup, elle entraîne chez le

récepteur un comportement non verbal congruent (norme de réciprocité) : autrui lui prodigue une réponse positive (tel un sourire, par exemple…). Cette rétroaction positive a toutes les chances de susciter un état émotionnel positif chez la femme, état émotionnel qui se traduit par… un sourire !

Le statut social

Enfin, certains considèrent que les rôles sociaux sont en grande partie responsables de l'expressivité émotionnelle différenciée entre les femmes et les hommes. Pour Tiedens, Ellsworth et Mesquita (2000), la structure hiérarchique de nos sociétés occidentales pourrait expliquer les différences de genre en matière de communication non verbale, loin d'une explication en terme biologique (les femmes seraient affiliatives « par nature »). En effet, l'expression émotionnelle d'un individu serait un indicateur de son statut social. Par exemple, les gens confèrent un statut social plus élevé et plus de pouvoir à ceux qui expriment de la colère qu'à ceux qui expriment de la tristesse (du reste, les attentes des subordonnés associent la colère à l'efficacité d'un leader). Ou encore, il est admis que les personnes de bas statut social doivent, plus que les autres, manifester de la déférence. Or, le sourire est typiquement un signe de déférence. C'est pourquoi les individus en position de faible pouvoir sont incités à sourire, quoi qu'ils ressentent. A l'inverse, les personnes en position sociale élevée (donc de pouvoir) ont la possibilité de sourire quand elles le veulent. Plus généralement, les personnes de statut élevé sont moins inhibées que les personnes en position de subordination et présentent une plus grande expressivité émotionnelle (LaFrance & Hecht, 1999). A suivre une telle position, on comprendrait alors pourquoi les femmes dans les sociétés phallocratiques (où le modèle dominant est masculin), sourient davantage que les hommes. C'est d'ailleurs typiquement le cas dans notre culture occidentale, libérale, individualiste et qu'on veut croire égalitaire. Les femmes n'y représentent-elles pas le « sexe faible » ? Historiquement, la figure autoritaire (à qui l'on doit obéissance et respect – voire que l'on doit craindre) est l'homme. Il est donc censé manifester essentiellement des émotions « masculines » associées au pouvoir et à l'assurance, telles que la colère, le mépris et le dégoût, tandis que les femmes sont censées, elles, manifester des expressions traduisant leur impuissance et leur vulnérabilité.

Ces quelques données soulignent ainsi la nécessité, lorsqu'on s'intéresse aux EFE, de ne pas tenir compte des seules mimiques d'un sujet, mais aussi de prendre en considération le contexte social plus largement. Il s'agit également de tenir compte du fait qu'elles sont façonnées par des considérations liées aux rôles sociaux intériorisés au cours de la socialisation (Parkinson, Fischer & Manstead, 2005).

Pour conclure

En somme, le comportement émotionnel non verbal, notamment les EFE, sert non seulement à informer les partenaires en interaction de leurs états émotionnels et intentions respectives (Frijda & Tcherkassof, 1997), mais également à réguler l'interaction à travers l'imitation (Dijksterhuis, 2005). Les individus souffrant d'atteintes sur ce plan s'avèrent d'ailleurs particulièrement vulnérables sur le plan des relations sociales.

Nous ne pourrons donc jamais nous suffire de simples *emails* ou *sms* pour communiquer. Quant à la *webcam*, elle présente une nette supériorité car elle permet de synchroniser son comportement avec celui de son interlocuteur et de préserver la spontanéité des échanges. Mais n'oublions pas que ces mécanismes de traitement des EFE s'effectuent en l'espace de quelques millisecondes. Aussi, faudra-t-il patienter en attendant une *webcam* d'une résolution temporelle parfaite afin de pouvoir espérer remplacer les interactions en face à face…et encore, pourra-t-elle réellement les détrôner …

Lexique

Capacités empathiques : Ce terme désigne le mécanisme psychologique par lequel un individu peut comprendre les sentiments et les émotions d'une autre personne.

Développement phylo- et ontogénétique : Le développement phylogénétique correspond à l'évolution d'une espèce animale ou végétale. Le développement ontogénétique correspond à l'évolution de l'individu (animal ou végétal), du début de sa vie à sa disparition.

Électromyographie : Enregistrement des potentiels électriques qui accompagnent l'activité musculaire permettant d'étudier l'activité musculaire au repos ou pendant l'activité du muscle. L'électromyographie s'effectue en utilisant des électrodes qui peuvent être soit positionnées sur la surface du corps (électromyographie de surface), soit constituées de fines aiguilles que l'on enfonce dans le muscle à étudier.

Neurones miroirs : Ensemble de neurones présentant une activité significative lorsque l'individu effectue une action mais également lorsqu'il observe autrui effectuant la même opération. Le terme "miroir" découle donc de l'analogie entre effectuer soi-même et observer l'autre ; l'image d'autrui correspond au reflet de soi dans un miroir. Ces circuits neuronaux nous font adopter le point de vue de l'autre, ou ressentir des sentiments de nature similaire.

Présentation subliminale : Affichage d'un stimulus (e.g., image) pendant un temps de présentation très cours (de l'ordre de quelques millisecondes) et en dessous du seuil de conscience de l'observateur.

Pour aller plus loin

- Tcherkassof, A. (2008). *Les Émotions et leurs expressions.* Grenoble : PUG.
- Cyrulnik, B. (1988). *Le visage : sens et contresens*. Paris : Eshel.

Références

Decety, J. (2002). Naturaliser l'empathie. *L'Encéphale, 28*, 9-20.

Dijksterhuis, A. (2005). Why We Are Social Animals: The High Road to Imitation as Social Clue. In S. Hurley, & N. Chater (Eds.), *Perspectives on imitation : From neuroscience to social science : Vol. II* (pp. 207-220). Cambridge : MIT Press.

Dimberg, U., Thunberg, M., & Grunedal, S. (2002). Facial reactions to emotional stimuli: Automatically controlled emotional responses. *Cognition & Emotion*, *16*, 449-472.

Ekman, P. (1982). *Emotion in the human face*. Cambridge : Cambridge University Press.

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *Facial action coding system: A technique for the measurement of facial movement*. Palo Alto : Consulting Psychologists Press.

Elfenbein, H. A. (2007). It takes one to know one better: Controversy about the cultural ingroup advantage in communicating emotion as a theoretical rather than methodological issue. In U. Hess, & P. Philippot (Eds.), *Group dynamics and emotional expression* (pp. 51-68). Cambridge : Cambridge University Press.

Fischer, A. H. (2000). *Gender and emotion*. Cambridge : Cambridge University Press.

Frijda, N. H., & Tcherkassof, A. (1997). Facial Expressions as modes of action readiness. In J. A. Russell, & J.-M. Fernández-Dols (Eds.), *The psychology of facial expression* (pp.78-102). Cambridge : Cambridge University Press.

Gallese, V. (2001). The 'shared manifold' hypothesis : From mirror neurons to empathy. *Journal of Consciousness Studies*, *8*, 33-50.

Hess, U., & Philippot, P. (2007). *Group dynamics and emotional expression*. Cambridge : Cambridge University Press.

Izard, C. E. (1971). *The face of emotion*. New York : Appleton-Century-Crofts.

LaFrance, M., & Hecht, M. A. (1999). Option or obligation to smile: The effects of power and gender on facial expression. In P. Philippot, R. S. Feldman, & E. J. Coats (Eds.), *The social context of nonverbal behavior* (pp.45-70). Cambridge : Cambridge University Press.

Matsumoto, D., Kasri, F., & Kooken, K. (1999). American-Japanese cultural differences in judgements of expression intensity and subjective experience. *Cognition and Emotion, 13*, 201-218.

Meltzoff, A. N., & Decety, J. (2003). What imitation tells us about social cognition: a rapprochement between developmental psychology and cognitive neuroscience. *Philosophical Transaction of the Royal Society of London*, *358*, 491-500.

Mondillon, L., Niedenthal, P. M., Gil, S., & Droit-Volet, S. (2007). Imitation of in-group versus out-group members' facial expressions of anger : A test with a time perception task. *Social Neuroscience*, *2*, 223-237.

Parkinson, B., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2005). *Emotion in social relations*. New York : Psychology Press.

Tiedens, L. Z., Ellsworth, P. C., & Mesquita, B. (2000). Stereotypes about sentiments and status : Emotional expectations for high- and low- status group members. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*, 560-574.

Wicker, B., Keysers, C., Plailly, J., Royet, J.-P., Gallese, V., & Rizzolatti, G. (2003). Both of us disgusted in My insula : the common neural basis of seeing and feeling disgust. *Neuron*, *40*, 655-664.

Présentation des Auteurs

Laurie Mondillon est Maître de Conférences à l'Université de Savoie. Ses travaux scientifiques, qui s'inscrivent dans une approche de neurocognition sociale, portent sur la simulation des représentations sensori-motrices et émotionnelles dans le traitement des concepts et des expressions faciales émotionnelles.

Anna Tcherkassof est Maître de Conférences à l'Université Pierre Mendès France de Grenoble. Ses principales questions de recherche portent sur le processus de reconnaissance des expressions faciales émotionnelles et sur le type et la nature des informations sociales qu'utilisent les observateurs pour décoder les messages émotionnels.

Pour citer cet article

Mondillon, L., & Tcherkassof, A. (2009). La communication émotionnelle : quand les expressions faciales s'en mêlent… *Revue électronique de Psychologie Sociale, 4*, 25-31. Disponible à l'adresse suivante : <http://RePS.psychologie-sociale.org/>.

Soumettre un article pour publication

Pour soumettre un article à publication pour la RePS, reportez-vous à la dernière page du numéro.

Vous y trouverez la procédure de soumission et les instructions aux auteurs.
reps.soumission@gmail.com

Vous retrouverez également ces instructions sur http://RePS.psychologie-sociale.org

La régulation des émotions

Silvia Krauth-Gruber
Université Paris Descartes

Les émotions que nous ressentons, quelles soient positives ou négatives, ne sont pas toujours désirables et exprimées. Qui n'a pas à un moment ou à un autre ravalé sa colère, refoulé ses larmes ou masqué sa peur ou au contraire exagéré sa joie? Les tentatives de maîtriser, de contrôler et, plus généralement, de réguler ses émotions nous sont toutes familières. Chacun a probablement à sa disposition des « techniques » pour apaiser les émotions qui l'étreignent tels compter jusqu'à 10, prendre une profonde respiration, se distraire ou penser à autre chose. La régulation des émotions renvoie aux processus que les individus emploient pour influencer quelles émotions ils ont, quand ils les ont et comment ils les éprouvent et expriment. Dans cet article, nous nous intéresserons aux raisons qui poussent les gens à réguler leurs émotions, c'est-à-dire les motivations sous-jacentes à la régulation émotionnelle. Puis nous verrons comment les gens régulent leurs émotions, c'est-à-dire quelles stratégies ils utilisent, consciemment ou non, pour le faire. L'efficacité de la régulation émotionnelle, autrement dit, ses conséquences pour l'individu et ses relations avec autrui seront discutées dans la dernière partie de l'article.

Pourquoi régulons-nous nos émotions ?

Il existe une multitude de raisons qui poussent les gens à réguler, à contrôler leurs émotions (pour une revue de question voir Fischer, Manstead, Everts, Timmers, & Valk, 2004 ; Niedenthal, Krauth-Gruber, & Ric, 2008). Pour tout individu le bonheur et le plaisir sont le bien suprême dans la vie et leur recherche est donc une des motivations principales de régulation. Mais la régulation va au-delà de cette motivation hédoniste à éviter des émotions désagréables pour ressentir du bonheur, du plaisir. Ce que les gens désirent sentir ou exprimer est aussi déterminé par les conséquences négatives que les émotions peuvent avoir pour les autres et pour leurs relations avec les autres. Lorsque nous ne montrons pas notre déception au sujet d'un cadeau que notre ami a choisi avec tant d'attention, nous le faisons pour des raisons dites prosociales, c'est-à-dire pour protéger les sentiments d'autrui. Et lorsque nous n'exprimons pas notre jalousie, c'est souvent pour des raisons de protection de soi parce que se montrer jaloux pourrait provoquer des reproches et même la colère chez l'autre, et pourrait au final mettre notre relation en péril. Enfin, les gens n'aiment pas faire mauvaise impression et être jugés négativement par leur entourage. Ainsi, ils contrôlent aussi leurs émotions afin de se conformer aux coutumes et normes sociales en exprimant des émotions socialement désirables et en dissimulant celles qui sont considérées comme inappropriées et donc indésirables. Ce sont les normes émotionnelles qui indiquent comment répondre de manière appropriée dans une situation donnée. Elles spécifient quelle émotion peut être éprouvée ou exprimée, à quel moment, par qui, et avec quelles intensité et fréquence. Les normes émotionnelles sont spécifiques aux cultures, aux situations, et au genre. Nous avons appris à ne pas rire lors d'un enterrement et à ne pas trop afficher notre fierté en public après un exploit, ou encore à être souriant sur notre lieu de travail (Hochschild, 1983). Cependant, le comportement émotionnel n'est pas seulement déterminé par le contexte dans lequel il se produit, mais également par le sexe de l'individu. Les femmes sont censées exprimer les émotions qui facilitent leurs rapports avec les autres. Elles sont encouragées à être gentilles, aimables et souriantes, et à ne pas se comporter de manière agressive. En revanche, l'expression des émotions de puissance telles que la colère, le mépris ou la fierté est considérée comme appropriée pour les hommes tandis que l'expression de la tristesse, la peur, la douleur ou d'autres signes de faiblesse et de vulnérabilité leur est proscrite (Fischer, 2000).

Enfin, les normes émotionnelles varient d'une culture à l'autre. Dans la plupart des cultures occidentales comme, par exemple, les pays de l'Europe ou les Etats-Unis, le soi* est défini comme une entité autonome, qui est source de la pensée, des décisions, et des actions de l'individu. Les normes émotionnelles dans ces cultures, appelées « cultures individualistes* », encouragent l'expérience et l'expression des émotions qui reflètent l'indépendance et l'autonomie du soi. La satisfaction des besoins et buts personnels est censée procurer des émotions positives de fierté ou de joie alors que la colère ou la frustration sont considérées convenables lorsque les but personnels ou l'autorité de la personne sont menacés. En revanche, dans la plupart des cultures non-occidentales, asiatiques, comme par exemple le Japon ou la Chine, le soi est défini par les relations avec les membres de son groupe, de sa culture. Ces cultures, aussi appelées « cultures collectivistes* » encouragent l'expérience et l'expression des émotions, comme par exemple la sympathie, mais aussi la honte, la culpabilité ou la peur, qui reflètent le désir à maintenir le soi dans une position d'interdépendance et qui permettent d'entretenir des relations harmonieuses avec les autres. Par contre, les émotions qui risquent de perturber l'harmonie relationnelle, telles la colère ou

la fierté, sont proscrites (Markus & Kitayama, 1991).

En résumé, les normes émotionnelles prescrivent le comportement émotionnel considéré comme approprié pour les femmes et les hommes, dans un contexte social et culturel spécifique. L'expérience et l'expression des émotions incompatibles avec ces normes émotionnelles ont des coûts sociaux qui peuvent aller de la désapprobation sociale jusqu'au rejet social et induire des sentiments de culpabilité et d'inquiétude. Ces conséquences négatives incitent les individus à réguler leurs émotions en conformité avec les normes émotionnelles.

Comment régulons-nous nos émotions ?

Les émotions sont communément définies comme des processus dynamiques induits par l'évaluation de la situation par rapport à sa signification pour l'individu. Cette évaluation provoque un ensemble coordonné de réponses physiologiques, expressives et comportementales (Scherer, 2005, Niedenthal et al., 2008). En se basant sur cette définition nous pouvons aisément comprendre que la régulation des émotions peut intervenir à différents moments du processus émotionnel : soit au moment où l'individu est exposé à une situation potentiellement émotionnelle (l'antécédent), soit au moment où il réagit à cette situation par exemple avec un sentiment de colère, une augmentation de la tension sanguine, un froncement des sourcils (les réponses émotionnelles). Cette idée se retrouve dans le modèle processuel du psychologue américain James Gross (1999, 2007) qui distingue la régulation centrée sur les antécédents émotionnels et la régulation centrée sur les réponses émotionnelles (voir figure ci-contre).

La *régulation centrée sur les antécédents* est une stratégie préventive* qui apparait très tôt dans le processus émotionnel, c'est-à-dire avant même que l'émotion elle-même soit complètement activée. Elle consiste à modifier l'impact émotionnel d'une situation. L'individu peut sélectivement éviter des situations ou personnes qui risquent de lui procurer des émotions déplaisantes ou au contraire, approcher celles qui induisent des émotions plaisantes. Concrètement, une personne peut décider de ne pas aller dans un café où elle risquerait de rencontrer son ex-petit ami, ce qui pourrait la rendre malheureuse. Pour retrouver le moral, elle peut aussi décider d'aller voir une comédie au cinéma ou de rendre visite à une amie dont la bonne humeur est communicative. L'individu peut également essayer de modifier la situation de manière à ce qu'elle perde sa signification émotionnelle. Par exemple, une personne qui a peur des chiens peut demander à un ami de tenir son chien en laisse lors de sa visite, ce qui rend la situation moins anxiogène pour elle. Dans certaines situations potentiellement émotionnelles il peut être suffisant de se distraire, de penser à autre chose, c'est-à-dire, de réorienter son attention vers les éléments non-émotionnels de la situation. Une dernière possibilité de prévenir des émotions indésirables consiste à interpréter une situation ou différemment, autrement dit, à réévaluer des stimuli potentiellement émotionnels d'une manière qui modifiera leur signification émotionnelle. Pensez au collègue de travail qui passe devant vous sans dire un mot. En interprétant son comportement comme intentionnel, désobligeant vous risquez de ressentir de la colère. Par contre, si vous attribuez son comportement soit à ses problèmes personnels qui le préoccupent, ou à un trait de caractère, sa timidité par exemple, vous vous sentez probablement moins irrité.

La *régulation centrée sur les réponses émotionnelles* intervient plus tard dans le processus émotionnel, une fois que l'individu a conféré une signification émotionnelle à la situation. Elle vise à modifier les réponses émotionnelles spécifiques qui se situent au niveau du ressenti, physiologique, ou expressif. Pour réguler *leur ressenti émotionnel* les gens peuvent soit se focaliser sur les pensées qui accompagnent les émotions, soit essayer de supprimer ces pensées. La première, appelée rumination mentale, consiste à se concentrer sur les pensées, les sentiments et souvenirs qui apparaissent de manière récurrente lors d'un événement émotionnel. Cette confrontation permet de mieux les comprendre et, à long terme, de réduire leur impact désagréable. Mais la rumination qui a principalement été étudiée dans le contexte

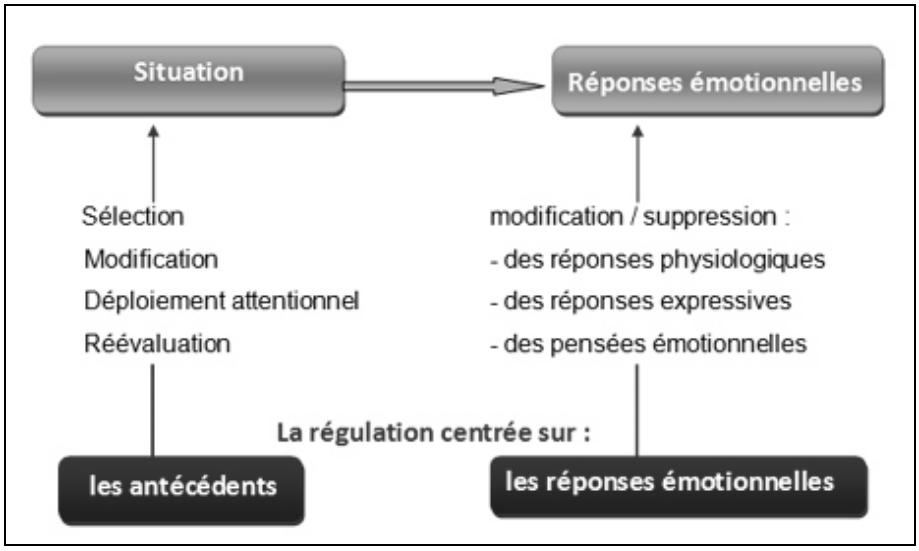


Figure 1. Modèle processuel de la régulation émotionnelle (Gross, 1999, 2007)

des états dépressifs, peut, au contraire, aggraver les symptômes dépressifs, surtout lorsqu'elle se manifeste de manière intrusive, c'est-à-dire en dehors de la volonté de la personne (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Un autre moyen pour ne pas se sentir malheureux consiste à bannir de notre esprit les pensées qui suscitent des sentiments douloureux, désagréables et indésirables. Qui n'a pas essayé de surmonter son chagrin d'amour en évitant toute pensée associée à l'ex-amoureux ? Cependant, la tentative de supprimer ou réprimer des pensées émotionnelles peut paradoxalement augmenter la fréquence avec laquelle ces pensées reviennent à l'esprit (Wegner, 1994). La répression des pensées déplaisantes à également tendance à augmenter l'éveil physiologique, c'est-à-dire l'activation du système nerveux autonome, et particulièrement du système sympathique, chaque fois que la pensée supprimée revient à l'esprit (Wegner, Shortt, Blake, & Page, 1990).

Les émotions remuent le corps. Lorsque nous sommes en colère, nous sentons une tension, le cœur qui bat plus vite, nous avons chaud, et lorsque nous sommes tristes, nous nous sentons abattus, lents, sans énergie. Pour réguler ces réponses physiologiques, c'est-à-dire pour diminuer ou augmenter le niveau d'éveil physiologique, les individus peuvent faire des exercices de relaxation, ou pratiquer une activité physique. Un moyen plus passif de régulation consiste à prendre des médicaments ou autres substances qui réduisent la tension, tels les tranquillisants, les bêtabloquants ou encore l'alcool, ou des substances qui, au contraire, augmentent l'activation physiologique, tels les amphétamines ou le café (Thayer, Newman, & McClain, 1994). Ces stratégies passives ont également leur travers du fait qu'elles peuvent engendrer des dépendances chez celui qui les pratique.

Une des stratégies de régulation émotionnelle la plus étudiée est la *régulation du comportement expressif* qui implique la suppression / l'inhibition de l'expression faciale. Selon l'hypothèse de la rétroaction faciale*, le fait d'inhiber l'expression faciale des émotions devrait diminuer l'intensité du ressenti (pour une revue de questions voir McIntosh, 1996). Il y a plus de cent ans, Charles Darwin (1872) a proposé cette stratégie pour réguler les émotions. « *La libre expression d'une émotion quelconque par des signes extérieurs la rend plus intense. Inversement, les efforts faits pour réprimer toute manifestation extérieure modèrent l'émotion elle-même. L'homme qui se laisse aller à des gestes violents augmente sa fureur, celui qui n'exerce aucun contrôle sur les marques de sa frayeur ressent une frayeur bien plus grande, et celui qui reste inerte sous le coup d'une grande douleur perd sa meilleur chance de pouvoir réagir contre elle* » (Darwin, 1972, pp. 397). Mais la régulation du comportement expressif ne se limite pas aux comportements non verbaux, elle concerne aussi l'expression verbale des émotions. En effet, immédiatement après des expériences émotionnelles intenses, les gens ont tendance à parler de leurs émotions aux autres, à les partager avec eux. Les fonctions et conséquences du partage social des émotions seront traitées plus loin (voir aussi Rimé, 2005).

L'efficacité de la régulation émotionnelle

Dans cette dernière partie nous traitons la question de savoir si les techniques de régulation que les gens emploient ont les effets escomptés. Rappelons-nous que l'une des motivations qui pousse les gens à réguler leurs émotions est la motivation hédoniste dont le but est de réduire ou éviter des émotions douloureuses, désagréables et d'éprouver des émotions qui procurent du plaisir. Ainsi, pour examiner l'efficacité de la régulation il faut savoir si les différentes stratégies produisent les effets attendus au niveau du ressenti émotionnel. Les gens se sentent-ils vraiment mieux, moins tristes ou anxieux, ou plus joyeux, gais après avoir régulé leurs émotions ? Certaines stratégies sont-elles plus efficaces que d'autres, et si oui, lesquelles ?

Eviter l'émotion et sa manifestation : Réévaluation cognitive versus suppression expressive.

La plupart des études empiriques ont comparé les effets de deux stratégies spécifiques de régulation émotionnelle : la réévaluation cognitive* et la suppression expressive* (Gross, 1998 ; Richards & Gross, 1999 ; 2000 ; Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erikson, & Gross, 2003). Dans ces études, les participants visionnaient des films ou des photos évoquant des émotions négatives, tels le dégoût ou la tristesse. Pour manipuler les stratégies de régulation, les participants recevaient la consigne soit de regarder le film de manière détachée en adoptant le point de vue d'un membre de l'équipe médicale (condition de réévaluation), soit de supprimer toute expression faciale pendant le visionnage du film en affichant une expression aussi neutre que possible afin qu'une personne extérieure ne puisse pas deviner ce qu'ils ressentent réellement (condition de suppression expressive). Dans la condition contrôle, les participants ne recevaient aucune consigne particulière. Pendant le visionnage leurs expressions faciales étaient filmées avec une camera cachée et dans certaines de ces études, leurs réactions physiologiques étaient enregistrées. Dans quelques études, les participants devaient également mémoriser des informations qui leur étaient présentées pendant le visionnage des photos ou des films. A la fin, on leur demandait de rapporter leurs sentiments lors du visionnage du film, c'est-à-dire d'indiquer dans quelle mesure ils se sentaient par exemple stressés, tendus, tristes, dégoutés, bouleversés, effrayés. Une tâche de

rappel des informations permettait d'examiner les coûts cognitifs éventuels de la régulation émotionnelle.

Dans leur ensemble les résultats de ces études montrent que la réévaluation cognitive, c'est-à- dire la réinterprétation non-émotionnelle du film ou des photos, réduit l'expression faciale ainsi que l'expérience subjective des émotions négatives, et diminue l'éveil physiologique, sans pourtant affecter le rappel des informations à mémoriser. En revanche, la suppression expressive ne diminue pas l'intensité de l'expérience subjective du dégoût ou de la tristesse, même si elle réduit leur expression faciale. De plus, la suppression tend à augmenter l'éveil physiologique et à détériorer la capacité de mémorisation. L'impact délétère de la suppression sur le fonctionnement cognitif pourrait être dû à la réduction des ressources attentionnelles imposées par la suppression. La suppression expressive délibérée dirige l'attention vers soi et réduit ainsi des ressources attentionnelles nécessaires pour pouvoir encoder l'événement extérieur. En revanche, la réévaluation cognitive est peu coûteuse cognitivement parce qu'elle ne requiert pas un monitorage de soi continuel. Par conséquent, une fois que la situation est réinterprétée de façon non-émotionnelle, la régulation est terminée, laissant les ressources cognitives et attentionnelles intactes (Richards & Gross, 1999).

Malgré les données empiriques en faveur de la stratégie de réévaluation cognitive qui permet à l'individu d'éviter l'apparition des émotions indésirables, il serait prématuré de conclure que la stratégie de suppression est moins désirable parce que moins efficace, et plus généralement, que les stratégies centrées sur les antécédents seront préférables à celles centrées sur les réponses émotionnelles. Certes, la suppression expressive, qui appartient à la deuxième catégorie, ne semble pas être une stratégie efficace pour réduire l'expérience des émotions désagréables. Toutefois, la motivation hédoniste n'est pas la seule qui pousse les gens à réguler leurs émotions. En laboratoire, les participants suppriment leurs expressions faciales avant tout pour se conformer aux demandes de l'expérimentateur. Dans la vie de tous les jours, les gens ont souvent tendance à inhiber l'expression faciale de leurs émotions dans des situations publiques, lorsqu'ils se sentent observés et dans des situations d'interaction avec d'autres personnes. Dans ces situations, la suppression des expressions faciales ne vise probablement pas à réguler leur ressenti émotionnel mais plutôt à le rendre conforme aux normes émotionnelles spécifiques au contexte culturel et social. Ne pas montrer ce qu'on ressent permet d'éviter des conflits avec les autres, d'éviter d'être jugé négativement par les autres ou encore de protéger les sentiments des autres. Dans les interactions avec un supérieur il est sûrement souhaitable de ne pas exprimer sa colère. De même, il est sans doute mieux pour son couple de ne pas exprimer sa jalousie. La suppression expressive des émotions socialement indésirables a donc une fonction importante dans la gestion des relations sociales. Des recherches ont par exemple montré que la satisfaction conjugale était plus élevée dans les couples qui exprimaient davantage les émotions positives que les émotions négatives (Carstensen, Gottman, & Levenson, 1995). La suppression expressive est donc adaptative lorsqu'elle est utilisée comme une stratégie de régulation temporaire qui permet à l'individu de se conformer à ses besoins personnels et aux normes sociales et culturelles. La suppression chronique par contre peut troubler les rapports sociaux. Interagir avec une personne inexpressive « impénétrable » est souvent perçu comme désagréable et stressant à cause de l'ambigüité concernant les buts, les intentions et les besoins de l'interlocuteur et réduit le sentiment d'intimité et de sympathie envers l'autre (Butler et al., 2003).

Le fait que la réévaluation cognitive soit très efficace pour réduire l'expérience des émotions indésirables ainsi que les réponses physiologiques concomitantes ne signifie pas que les autres stratégies visant les antécédentes le sont aussi. Les stratégies qui impliquent l'évitement émotionnel tels se soustraire à la situation potentiellement émotionnelle, ou se distraire en évitant les aspects émotionnels de la situation sont souvent peu efficaces parce qu'elles ne résolvent pas le problème même si elles ont des effets bénéfiques à court terme. Les stratégies qui impliquent la confrontation émotionnelle, c'est-à-dire affronter l'émotion indésirable, sont souvent préférables à l'évitement parce que c'est en affrontant l'émotion indésirable qu'on arrive à en comprendre ses causes et à maitriser les réponses émotionnelles qu'elle implique (pour une revue de question voir Luminet, 2002).

Affronter l'émotion : focalisation émotionnelle et partage social des émotions.

Imaginez qu'on vous demande de préparer un exposé sur un sujet difficile que vous devez présenter devant un jury qui évaluera votre performance. De plus, on vous propose un petit exercice censé vous aider à gérer l'anxiété inhérente à ce type de situation. Vous avez le choix entre (a) penser à l'exposé et à vos soucis et inquiétudes avec le plus de détails possibles, c'est-à-dire penser à toutes les choses qui pourraient se passer pendant votre exposé, ou (b) penser à l'exposé et à vos soucis et inquiétudes de manière très générale, sans les analyser en détail. Selon vous, quelle option sera plus efficace pour réduire l'anxiété ? Si vous avez opté pour (b) vous avez fait le même choix que la plupart des participants dans des recherches menées par le psychologue belge Pierre Philippot (Philippot, Baeyens, & Douilliez, 2006). Ils étaient persuadés qu'une confrontation

plus générale avec la situation anxiogène diminuerait l'expérience émotionnelle. Cependant, les résultats ont montré le contraire. Les participants ayant choisi l'option (a) rapportaient ressentir moins d'anxiété pendant l'exposé et faisaient un meilleur exposé que ceux qui optaient pour la deuxième stratégie. Ces résultats contre-intuitifs montrent que ce n'est pas la confrontation émotionnelle per se, mais la façon dont on affronte l'émotion qui détermine ses effets bénéfiques pour l'individu. Philippot et collègues (2006) ont discuté ces résultats dans le cadre de la théorie bi-mnésique des émotions selon laquelle les processus émotionnels seront régis par deux systèmes de représentation (Philippot, 2007). Le *système schématique / associatif* est constitué des associations entre les éléments perceptifs, les pensées, les sensations corporelles qui se produisent typiquement, c'est-à-dire de manière récurrente, lors de l'expérience d'une émotion spécifique. Le *système propositionnel / conceptuel* est constitué d'un ensemble des concepts qui représentent les souvenirs épisodiques que l'individu a vécu (connaissances concernant les émotions personnelles), ainsi que les éléments prototypiques communs aux épisodes émotionnels (connaissances concernant les émotions en général). Les deux systèmes interagissent en permanence et peuvent s'activer réciproquement. L'activation d'un schéma émotionnel rend les concepts qui lui sont associés au niveau propositionnel/conceptuel plus accessibles. Et inversement, l'activation d'un concept émotionnel peut amorcer le schéma émotionnels et les réponses émotionnelles qui lui sont associées. Ce lien entre système schématique/associatif et système propositionnel/conceptuel explique pourquoi la tâche d'induction émotionnelle par évocation ou imagination d'une expérience émotionnelle fonctionne si bien.

Quelles sont les implications pour la régulation émotionnelle de l'anxiété dans notre exemple? Selon le modèle bi-mnésique, diriger son attention sur les éléments associés au schéma émotionnel de l'anxiété, c'est-à-dire sur les éléments prototypiques ou « génériques » de l'émotion de l'anxiété, devrait activer celui-ci et induire, voire intensifier, l'anxiété. Pour réduire l'anxiété il faudra, au contraire, centrer son attention sur les éléments non associés au schéma émotionnel de l'anxiété, c'est-à-dire sur les éléments spécifiques à cette situation. Ces éléments « épisodiques uniques » devraient désactiver le schéma émotionnel de l'anxiété et diminuer l'anxiété éprouvée dans cette situation. Donc, affronter l'émotion indésirable en spécifiant les détails épisodiques uniques de la situation émotionnelle, concernant ses pires comme ses meilleurs aspects, semble être une stratégie efficace pour en réduire son intensité. Cela explique peut-être pourquoi la stratégie qui consiste à s'imaginer les membres du jury tous nus est si efficace pour dédramatiser la situation et réduire l'anxiété. Pour la plupart d'entre nous ce détail ne fait probablement pas partie du schéma émotionnel de l'anxiété.

Au niveau intra-individuel, la confrontation volontaire, c'est-à-dire la focalisation de l'attention sur la situation émotionnelle ainsi que sur les réponses émotionnelles s'est également avérée adaptative à long terme car elle permet un traitement approfondi de l'expérience émotionnelle. L'individu peut ainsi trouver une signification à l'événement émotionnel, il peut reconstruire ses croyances ébranlées et se réapproprier une vision positive du monde (Horowitz, 1992 ; Janoff-Bulman, 1992).

Au niveau interpersonnel, la confrontation avec l'émotion se manifeste également sous la forme du partage social de l'émotion. Bernard Rimé a défini le partage social de l'émotion comme « *la réévocation d'un événement émotionnel dans un langage socialement partagé qui implique, au moins au niveau symbolique, un destinataire* » (Rimé, Mesquita, Philippot, & Boca, 1991, p. 438). En effet, les gens ont une forte propension à parler à leur entourage des événements émotionnels vécus. Parler de ses émotions, se confier aux autres, est censé soulager l'individu, et est considéré comme bénéfique pour la santé physique et psychologique. Les recherches de Rimé et son équipe (Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998) ont montré que presque tout événement émotionnel (positif et négatif) fait objet d'un partage social.

Dans ces recherches, différentes méthodes étaient utilisées pour étudier l'occurrence du partage social spontané. Dans les *études rétrospectives,* les participants étaient invités à se rappeler un épisode émotionnel personnel qui avait provoqué une émotion spécifique, par exemple la joie, la tristesse, ou la colère. Puis, on leur posait des questions relatives à l'occurrence, la fréquence, la durée, et le partenaire du partage social. Dans des *études par journal de bord*, les participants devaient, pendant plusieurs semaines, rapporter quotidiennement l'épisode émotionnel le plus marquant de la journée et indiquer si l'épisode décrit avait fait l'objet d'un partage social. Dans les études dites de « *follow-up* », les participants répondaient à un questionnaire de partage social concernant des événements émotionnels particuliers, comme par exemple des accidents de la route, des accidents domestiques ou de travail, la naissance d'un enfant, le décès d'un proche, la peur des examens, le premier don de sang. Ils y répondaient à plusieurs reprises, d'abord immédiatement après l'épisode émotionnel, puis quelques jours, voire des semaines plus tard. Les *études expérimentales* (par exemple, Luminet, Bouts, Delie, Manstead, & Rimé, 2000) utilisaient des extraits de film pour induire des émotions spécifiques d'intensité variable et mesuraient le partage social spontané des participants après la

projection du film. Globalement, les résultats de ces différentes études ont révélé que la grande majorité des participants (plus de 90%) parlent de leurs expériences émotionnelles le jour même de l'événement, et souvent ils en parlent à plusieurs reprises à différentes personnes, la plupart du temps des proches, tels les membres de la famille, des amis, les conjoints ou compagnons. Le fait de parler de ses émotions ne varie pas fondamentalement avec l'âge, le sexe et la culture. Toutefois, le partenaire choisi comme confident change avec l'âge et le sexe de l'individu, et la fréquence du partage varie avec la culture, en étant plus faible dans les pays asiatiques. Les résultats d'études expérimentales montrent en outre que ce sont les épisodes émotionnels les plus intenses qui sont les plus partagés. Cependant, et contrairement aux croyances populaires, le fait de parler de ses émotions aux autres n'est pas associé à une meilleure récupération émotionnelle, autrement dit, cela ne diminue pas son impact émotionnel. A court terme, le partage social semble même contre-productif parce qu'il est susceptible de réactiver l'émotion partagée et d'augmenter l'éveil physiologique lors du premier partage. Toutefois, le partage social a des effets bénéfiques à plus long terme parce qu'il facilite l'ajustement émotionnel. La verbalisation et la confrontation répétée avec l'épisode émotionnel donnent aux individus la possibilité de le retravailler, et de s'y adapter. Le partage social remplit également des fonctions sociales importantes (voir Rimé et al., 1998). Parler de ses émotions avec son entourage permet de recevoir du soutien social sous forme d'encouragement verbal et des gestes affectueux. Le partage social diminue la distance physique et interpersonnelle, valorise la personne qui est choisie comme confident, et renforce ainsi les liens sociaux, et plus généralement, la cohésion sociale. Enfin, le partage social des événements émotionnels d'importance nationale, comme par exemple les attentats du 11 septembre 2001, peut contribuer à la formation d'une mémoire collective.

Résumé

Dans cet article, nous avons discuté le *pourquoi* et le *comment* de la régulation des émotions. Les motivations sous-jacentes à la régulation peuvent être de nature personnelle et/ou sociale. Les gens régulent leurs émotions pour réduire leur impact douloureux, désagréable et/ou pour les rendre conformes aux normes sociales et culturelles. Pour ce faire, ils se servent de toute une gamme de stratégies de régulation, à savoir, celles qui sont centrées sur les antécédents émotionnels versus celles centrées sur les réponses émotionnelles, ou encore, celles qui orientent l'attention vers la situation émotionnelle et l'émotion qu'elle implique (la confrontation) versus celles qui détournent l'attention de la situation émotionnelle et des réponses émotionnelles qu'elle génère (l'évitement). La question de l'efficacité des différentes stratégies de régulations s'avère complexe et n'a pas donné lieu à une réponse définitive. Comme nous l'avons vu, leur efficacité dépend fortement des buts de l'individu et de l'aspect temporel. Une stratégie efficace à court terme peut s'avérer néfaste à long terme. De même, une stratégie coûteuse à court terme peut avoir des effets bénéfiques à long terme.

Lexique

Cultures individualistes/collectivistes : les cultures peuvent être catégorisées en termes de degré auquel leurs membres pensent à eux-mêmes comme fondamentalement séparés des autres individus versus comme une part intégrante du groupe. Les cultures *individualistes* valorisent et encouragent les pensées, sentiments et actions qui satisfont les besoins et buts personnels. Les individus sont perçus comme autonomes par rapport aux groupes dont ils sont membres et ils sont encouragés à s'exprimer au niveau personnel et à développer leur individualité. Les cultures *collectivistes* valorisent les pensées, sentiments et actions qui satisfont les besoins et buts du groupe et qui permettent l'établissement des relations d'harmonie, et elles découragent l'ambition individuelle.

Hypothèse de la rétroaction faciale : rend compte de l'idée selon laquelle les expressions faciales fournissent une rétroaction proprioceptive, cutanée et vasculaire qui modifiera l'intensité des émotions ressenties. Par exemple, si vous êtes heureux, le fait d'amplifier l'expression du sourire vous rendrez plus heureux tandis que l'inhibition du sourire atténuera votre sentiment de bonheur. Les expressions faciales peuvent même induire l'émotion correspondante en absence de tout stimulus émotionnel. Par exemple, le seul fait d'afficher un sourire peut induire la joie.

Réévaluation cognitive : est une des stratégies de régulation émotionnelle centrée sur les antécédents qui consiste à changer la façon de percevoir la situation afin de modifier sa signification émotionnelle et de prévenir ainsi des émotions indésirables.

Soi : le soi comme contenu concerne l'ensemble de l'information sur soi (les caractéristiques qu'on croit posséder). Le soi comme processus est la partie du soi qui permet de prendre conscience de ce que nous sommes, et qui permet de nous évaluer.

Stratégie préventive : stratégie qui permet de prévenir des émotions indésirables, autrement dit, qui empêche l'induction de l'émotion considérée indésirable.

Suppression expressive : est une des stratégies de régulation émotionnelle centrée sur les réponses émotionnelles qui implique la suppression (inhibition) du comportement expressif, et surtout la suppression de l'expression faciale des émotions.

Bibliographie

Butler, E., Egloff, B., Wilhelm, F., Smith, N., Erickson, E., & Gross, J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3,* 48-67.

Carstensen, L., Gottman, J.M., & Levenson, R. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging, 10,* 140-149.

Darwin, Ch. (1872 / 1998). The expression of the emotions in man and animals. New York: Oxford University Press.

Fischer, A. (2000). *Gender and emotion: Social psychology perspectives*. London: Cambridge University Press.

Fischer, A., Manstead A., Evers, C., Timmers, M., & Valk, G. (2004). Motives and norms underlying emotion regulation. In R. Feldman & P. Philippot (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 187-210). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Gross, J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74,* 224-237.

Gross, J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13,* 551-573.

Gross, J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York : Guilford Press.

Hochschild, A.R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley, CA: University of California Press.

Horowitz, M. (1992). *Stress response syndromes.* Northvale, NJ: Jason Aronson.

Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition, 7*, 113-136.

Luminet, O. (2002). *Psychologie des émotions : Confrontation et évitement*. Bruxelles : De Boeck.

Luminet, O., Bouts, P ., Delie, F., Manstead, A., & Rime, B. (2000). Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation. *Cognition and Emotion, 14,* 661-688.

Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, *98*, 224-253.

McIntosh, D. (1996). Facial feedback hypotheses: Evidence, implications, and directions.*Motivation and Emotion*, 20, 121-147.

Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F (2008). *Comprendre les émotions : perspectives cognitives et psycho-sociales*. Wavres, Belgique : Éditions Mardaga.

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion, 7,* 561-570.

Philippot, P. (2007). *Emotions et psychothérapie*. Wavres, Belgique : Éditions Mardaga.

Philippot, P. , Baeyens, C. & Douilliez, C. (2006). Specifying emotional information: Regulation of emotional intensity via executive processes. *Emotion*, *6*, 560-571.

Richards, J. & Gross, J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25,* 1033-1044.

Richards, J. & Gross, J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology, 79,* 410-424.

Rimé, B. (2005). *Le partage social des émotions*. Paris : Presses Universitaires de France.

Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology,* Vol.9 (pp. 145-189). Chichester, UK: John Wiley & Sons.

Rimé, B., Mesquita, B., Philippot, P., & Boca, S. (1991). Beyond the emotional event : Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition and Emotion, 5,* 435-465.

Scherer, K. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44, 695-729.

Thayer, R., Newman, R., & McClain, T. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology, 67,* 910-925.

Wegner, D. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review, 101,* 34-52.

Wegner, D., Shortt, J., Blake, A., & Page, M. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 409-418.

Présentation de l'auteur

Silvia Krauth-Gruber est enseignante-chercheuse à l'Université Paris Descartes. Elle est membre du Laboratoire de Psychologie Sociale à l'Université Paris Descartes. Ses travaux portent sur le rôle des émotions et leur régulation dans les jugements sociaux, ainsi que dans les relations interpersonnelles et les relations intergroupes.

Pour citer cet article

Krauth-Gruber, S. (2009). La régulation des émotions. *Revue électronique de Psychologie Sociale, 4*, 32-39. Disponible à l'adresse suivante : <http://RePS.psychologie-sociale.org/>.

États affectifs et traitement de l'information sociale

François Ric
Université de Poitiers

Theodore Alexopoulos
Université Paris Descartes

L'état affectif dans lequel nous nous trouvons influence-t-il la manière dont nous percevons et formulons des jugements sur les objets, les idées et les personnes? Les nombreuses recherches conduites sur ce sujet indiquent que notre état émotionnel influence non seulement le contenu de nos pensées mais aussi la manière dont nous pensons. Nous allons présenter un bref aperçu de ces travaux et de leurs principales conclusions (pour une présentation plus détaillée, voir Niedenthal, Krauth-Gruber & Ric, 2008).

Émotion et contenu des pensées : les effets de congruence émotionnelle

La sagesse populaire soutient que notre état émotionnel colore le contenu de nos pensées. Lorsque nous sommes dans un état positif (joie ou amour), nous voyons la vie en rose ; lorsque nous sommes dans un état négatif (tristesse ou peur), nous voyons tout en noir. De nombreuses recherches ont confirmé ces adages donnant lieu à l'un des effets les mieux établis dans ce domaine de recherche : l'effet de *congruence émotionnelle**, qui renvoie au fait que les individus ont tendance à juger les objets ou situations en accord avec la tonalité affective de leur état. À titre d'exemple, dans une recherche devenue classique, Johnson et Tversky (1983) montrent que la lecture d'un article induisant un état affectif négatif a pour effet de rendre les gens plus pessimistes (ils estiment plus probable d'avoir une maladie grave, de subir une catastrophe naturelle ou un divorce, etc.) que des personnes dont l'état affectif n'est pas manipulé. De manière symétrique, amener des personnes à ressentir un état de joie a pour effet de rendre celles-ci plus optimistes (elles estiment ces mêmes risques moins probables).

Ces effets de congruence ont été observés sur de nombreux types de jugements, que ceux-ci concernent un objet d'attitude (un slogan, une idée, un produit ; par exemple, Petty, Schumann, Richman & Strathman, 1993), une personne (par exemple, Forgas & Bower, 1987 ; Gouaux, 1971 ; Innes-Ker & Niedenthal, 2002) ou soi-même (par exemple, Forgas, Bower, & Krantz, 1984 ; Sedikides, 1995). Ces recherches indiquent que dans un état affectif négatif, les gens ont tendance à formuler des jugements plus sévères (ou plus négatifs) que lorsqu'ils se trouvent dans un état positif. Ces effets ont été observés lorsque l'état affectif des personnes est simplement mesuré (Forgas & Moylan, 1987 ; Mayer, Gaschke, Braverman, & Evans, 1992) ou bien manipulé par l'intermédiaire de musiques, de films, d'odeurs, de rappel de souvenirs, de la performance à un test, etc. (voir Figure 1).

Explications théoriques des effets de congruence

Il existe deux positions théoriques principales pour rendre compte des effets de congruence dans les jugements. La première est une explication en termes *d'amorçage par l'affect*. Cette explication est basée sur une conception de la mémoire en réseau sémantique (Collins & Loftus, 1975) selon laquelle la mémoire humaine peut être conçue comme un réseau composé de nœuds (de concepts) reliés les uns aux autres par des liens sémantiques ou associatifs. L'activation d'un nœud (d'un concept) se propage automatiquement aux nœuds (aux concepts) associés qui se trouvent à leur tour activés, ce qui a pour effet de rendre ces nouveaux concepts accessibles en mémoire. Bower (1981) a proposé que les émotions de base (notamment, la joie, la colère, la tristesse, la peur et le dégoût) sont représentées par un nœud propre dans ce réseau. Ce nœud serait relié à divers aspects des émotions tels que les réactions physiologiques, les comportements expressifs, les

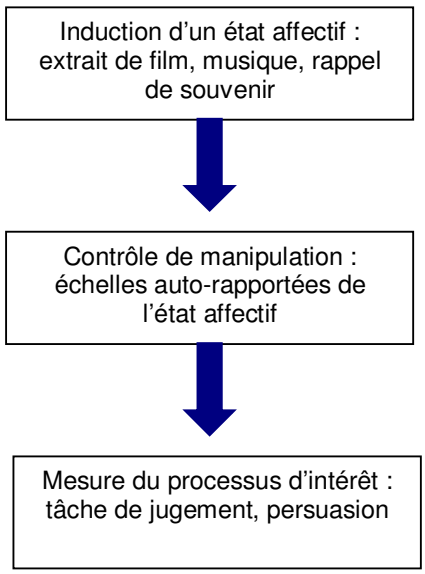


Figure 1. Synopsis du déroulement typique d'une expérience de laboratoire permettant d'étudier l'impact des états affectifs sur le traitement de l'information sociale.

dénominations de l'état affectif (par exemple, pour la joie : joie, gaieté, exaltation, béatitude, bonheur) ainsi que les traces épisodiques des événements ayant déclenché cette émotion, y compris les lieux et les personnes présentes lors de cet événement. Selon Bower (1981), le fait d'être placé(e) dans un état émotionnel particulier, par exemple la joie, active le nœud correspondant et l'activation se propage ensuite aux autres éléments associés à l'émotion. Ces éléments deviennent donc plus accessibles en mémoire et ont, par conséquent, une probabilité plus forte d'être intégrés dans les jugements.

Une seconde position, offerte par Wyer et Carlston (1979), et testée par Schwarz et Clore (1983) conteste la nécessité d'une médiation par le contenu de la mémoire. Selon cette *approche informationnelle*, les effets de congruence seraient dus à la consultation de son propre état affectif comme base d'évaluation. Lorsqu'une personne doit évaluer un objet, elle se demande « comment est-ce que je me sens vis-à-vis de cet objet? ». Dans le cas d'un état plaisant (par exemple, la joie), la réponse est « bien ». Il est alors possible de considérer que si cet objet nous fait nous sentir bien, c'est que nous l'apprécions. En revanche, les mêmes processus conduiront une personne dans un état déplaisant à juger négativement l'objet en question. Un élément crucial de ce modèle concerne le fait que la congruence est liée à l'attribution de la cause de son état à l'objet du jugement. Si les gens attribuent la cause de leur état à autre chose que cet objet, il n'y a pas lieu d'attendre des effets de congruence. C'est ce qu'ont vérifié Schwarz et Clore (1983) dans une série d'études. Dans l'une de celles-ci, ils ont interrogé des étudiants par un jour de beau ou de mauvais temps sur leur satisfaction par rapport à la vie. La météo étant un facteur ayant une forte influence sur l'humeur, les personnes interrogées les jours de soleil étaient de meilleure humeur que les personnes interrogées les jours de pluie. Trois conditions ont été mises en place. Dans une première condition, les chercheurs n'ont pas focalisé l'attention des participants sur la météo. Ils leur ont simplement demandé de répondre aux questions concernant leur propre vie, supposant qu'ils consulteraient leurs sentiments (positifs ou négatifs selon la météo) pour effectuer ces jugements. Dans deux autres conditions, la personne qui les interrogeait par téléphone leur demandait quel temps il faisait chez eux ou, encore, indiquait que l'étude portait sur les effets de la météo sur l'humeur. Dans ces deux dernières conditions, les participants pouvaient aisément noter que leur état affectif était déclenché par le temps et qu'il ne révélait donc pas leur attitude à l'égard de la vie. Les résultats confirmèrent ces attentes. Les jours de beau temps, les gens évaluaient leur vie de manière plus positive que les jours pluvieux à moins que leur attention ait été dirigée vers la météo comme source de leur état affectif. Dans ce cas, on n'observait plus de différence entre les groupes. Ces résultats, reproduits à plusieurs reprises avec diverses méthodes d'induction de l'état affectif et sur diverses mesures (Hirt, Levine, McDonald, Melton, & Martin, 1997 ; Lantermann & Otto, 1996) sont difficilement compatibles avec une explication en termes de propagation de l'activation dans un réseau sémantique.

Toutefois, Forgas (1995) a proposé un modèle permettant d'intégrer les deux théories. Selon ce *modèle d'infusion de l'affect*, les processus décrits par Bower (l'amorçage par l'affect) prendraient place lorsque les gens s'engagent dans un traitement approfondi de l'information (ce qui nécessite d'être fortement motivé pour traiter l'information et de disposer des ressources cognitives pour ce traitement), alors que ceux décrits par Schwarz et Clore (l'hypothèse informationnelle) opéreraient lorsque les niveaux de ressources et de motivation sont faibles. Dans ce cas, les gens se sortiraient rapidement de la situation en utilisant cette règle de jugement simple « comment est-ce que je me sens vis-à-vis de cet objet? ». Cette position théorique intégrative est très séduisante et a généré de nombreux travaux. Cependant, les études testant réellement les points centraux de cette position demeurent relativement rares (par exemple, Petty et al., 1993) et ne permettent donc pas d'évaluer sa pertinence. Enfin, un défaut majeur de ce modèle réside dans le fait qu'il permet un réaménagement *a posteriori* des données empiriques afin de déterminer quelle stratégie a été utilisée, le rendant ainsi difficilement falsifiable.

Les états affectifs modifient la manière dont nous pensons

La congruence affective ne décrit pourtant pas l'ensemble des effets observés dans la littérature. Par exemple, dans cette perspective, on devrait s'attendre à ce que les gens joyeux soient plus indulgents (formulent un jugement plus positif) envers un suspect que des personnes dans un état neutre et ceci quelle que soit la catégorie d'appartenance de ce suspect. De la même manière, les personnes joyeuses devraient être plus facilement persuadées par une idée (devraient juger plus favorablement cette idée) quelle que soit la source d'information ou la qualité de l'argumentation développée. Or, les recherches conduites par Bodenhausen, Kramer et Süsser (1994) indiquent que ce n'est pas le cas. Comparativement à des personnes dans un état neutre, celles rendues joyeuses par le rappel d'un événement autobiographique jugeaient plus probablement coupable une personne d'origine hispanique suspectée d'une agression physique (les personnes d'origine hispanique sont stéréotypiquement associées à la violence physique aux Etats-Unis, pays où fut conduite cette

recherche ; Bodenhausen, Kramer & Süsser, 1994 ; voir Figure 2). Plus globalement, les recherches révèlent que la joie favorise l'utilisation des stéréotypes (Bodenhausen, Kramer & Süsser, 1994) alors que la tristesse la réduit (Krauth-Gruber & Ric, 2000 ; Lambert, Khan, Lickel, Fricke, 1997). Il arrive donc que les personnes dans un état plaisant expriment des jugements plus négatifs sur autrui que des personnes dans un état déplaisant.

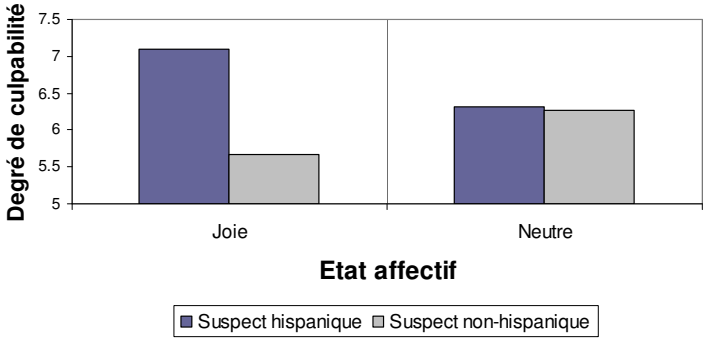


Figure 2. Jugements de culpabilité du suspect en fonction de sa catégorie sociale et de l'état affectif du sujet (adapté d'après Bodenhausen, Kramer, et Süsser, 1994, Expérience 1).

Les recherches explorant les effets des états affectifs dans le domaine de la persuasion ont indiqué que les individus joyeux sont plus influencés que les tristes ou les individus dans un état neutre par des éléments périphériques du message comme le degré d'expertise de la source ou l'information sur le consensus qui leur permettent d'utiliser des règles simples de décision pour un coût cognitif faible, telles que, respectivement « les experts ont raison » ou « le nombre fait la vérité » (Mackie & Worth, 1989 ; Schwarz, Bless & Bohner, 1991). Par exemple, Mackie et Worth (1989) ont trouvé que l'attitude de personnes rendues joyeuses par le visionnage d'un film comique était fortement influencée par le degré de crédibilité de la source du message (un expert vs. un novice) alors que celui-ci n'avait que peu d'impact chez les personnes dans un état neutre. Ainsi, ces « indices heuristiques » permettent de prendre une décision sans entrer dans un examen minutieux des arguments présentés. Il suffit de comprendre l'orientation globale du message. Si la source est experte (un éminent spécialiste du domaine) ou qu'un fort pourcentage de personnes est en accord avec la position défendue (par exemple, « 85% des Français pensent que… »), on pourra rapidement en inférer—peut-être à tort—que la position défendue est une position valide. Si la source est inexperte (un novice) ou que la position est soutenue par un faible pourcentage de personnes, on pourra en inférer que la position défendue est douteuse (Chaiken, Liberman, & Eagly, 1989). En revanche, les personnes rendues joyeuses sont moins influencées par la qualité de l'argumentation développée que les personnes dans un état neutre, elles-mêmes étant moins influencées que les personnes rendues tristes. À titre d'exemple, Bless et ses collaborateurs, ont montré que des étudiants rendus tristes par le rappel d'un événement autobiographique sont davantage persuadés par un message allant à l'encontre de leur attitude (une augmentation des frais des services étudiants) lorsque les arguments présentés sont forts que lorsque les arguments sont faibles. Les étudiants rendus joyeux à l'aide d'une procédure identique demeurent peu sensibles à la qualité des arguments (voir Figure 3).

Comment explique-t-on ces résultats?

Les théories élaborées pour rendre compte des effets de congruence semblent difficilement applicables ici car les résultats que nous venons de présenter suggèrent que les états affectifs modifient l'usage qui est fait de l'information disponible. De très nombreuses explications ont été fournies pour expliquer ces effets et il est impossible de les présenter en détails dans l'espace imparti (les lecteurs intéressés pourront se référer aux ouvrages de Martin & Clore, 2001 ; et de Niedenthal et al., 2008). On peut toutefois tenter de résumer ces points de vue en deux approches : l'approche hédoniste et l'approche informationnelle.

Selon l'approche hédoniste (Isen, 1987 ; Wegener, Petty, & Smith, 1995), ces effets sont dus à des processus de régulation de l'état affectif. Selon ce modèle, les gens cherchent à être dans des états plaisants. La joie étant un état agréable, les gens joyeux évitent d'investir leurs ressources dans des tâches qui seraient susceptibles de modifier leur état émotionnel. Par conséquent, si nous proposons à une personne joyeuse de lire un texte sur les méfaits du nucléaire, sur la crise mondiale ou sur d'autres thèmes aussi réjouissants (et qui constituent les thèmes des messages présentés dans la plupart des recherches sur ce sujet), celle-ci va tenter de trouver une réponse rapide lui permettant de ne pas lire le texte dans le détail et de ne pas y réfléchir trop longtemps. En revanche, la tristesse étant un état déplaisant, les gens tristes vont s'investir dans la lecture du message afin d'y trouver un moyen de modifier leur état. Ceci expliquerait les différences produites par l'induction de la joie et de la tristesse.

Plusieurs autres positions théoriques ont été développées sur la base de *l'approche informationnelle* évoquée pour les effets de congruence. Schwarz (1990) propose que les états affectifs constituent une sorte de résumé de l'état actuel de la situation dans laquelle se trouve la personne. Généralement, les affects plaisants sont déclenchés par des situations positives et les affects négatifs par des situations problématiques. De ce fait, les gens établissent un lien entre ces états affectifs et ces situations. Ce lien étant bi-directionnel, ressentir un état affectif plaisant (comme la joie) indiquerait à l'organisme que la situation est bénigne, qu'il n'y a donc aucune raison

de mobiliser des ressources pour traiter l'information de manière approfondie, et que l'on peut utiliser avec confiance ses structures de connaissances générales (par exemple, des schémas, scripts, stéréotypes, des réponses dominantes). En revanche, un état négatif informerait l'organisme de l'état problématique de la situation, de la nécessité de s'investir dans le traitement de l'information et de la méfiance à accorder à l'application de règles générales comme les structures de connaissances générales. Conformément à cette position, les recherches ont permis de montrer que les personnes rendues joyeuses avaient tendance à se fier davantage que les personnes dans un état neutre ou triste à leurs structures de connaissances générales, ce qui leur permet de libérer des ressources utiles pour une autre tâche (Bless, Clore et al., 1996). Les travaux conduits sur la tristesse indiquent que celle-ci amène les individus à corriger l'impact des stéréotypes, plus particulièrement lorsque ces stéréotypes sont perçus comme inappropriés pour le jugement (Lambert et al. 1997).

Ces positions théoriques ont suscité de nombreuses recherches. La multiplication des résultats suggèrent qu'aucune des positions théoriques disponibles n'est parfaitement satisfaisante en l'état. Des recherches récentes abordent deux aspects particulièrement pertinents pour ces théories et donc pour une meilleure compréhension du rôle des affects dans la cognition sociale. Ces recherches portent sur les rôles, dans ces effets, de la valence* des états affectifs et du ressenti affectif conscient.

Développement récents : des questions en suspens

Une remise en cause du rôle de la valence

Les théories hédonistes et les théories informationnelles insistent sur le rôle de la valence dans la production des effets des états affectifs. C'est parce que la tristesse est négative et parce que la joie est positive qu'elles produiraient ces effets. Or, un nombre grandissant de recherche montre que différentes émotions négatives ne produisent pas nécessairement les mêmes effets. Par exemple, Bodenhausen, Sheppard, et Kramer (1994) ont montré que la colère (l'irritation), au contraire de la tristesse, favorise l'utilisation des stéréotypes. Moons et Mackie (2007) obtiennent des résultats similaires dans le champ de la persuasion. Tiedens et Linton (2001) observent des différences en comparant les effets du dégoût et de la peur, la première émotion conduisant à une plus grande utilisation des stéréotypes que la seconde. Par conséquent, il semble que la valence des affects ne soit pas le seul élément à prendre en compte pour comprendre les effets des états affectifs (voir DeSteno, Petty, Wegener, & Rucker, 2000, pour des effets similaires au niveau de la congruence). Si les théories informationnelles peuvent être amendées pour envisager que les états affectifs n'informent pas uniquement l'individu du caractère problématique ou non de la situation, mais peut-être aussi du type de problème et des moyens d'y faire face, cela est beaucoup plus difficile pour les théories hédonistes, la valence de l'état constituant la clé de voûte de ces théories.

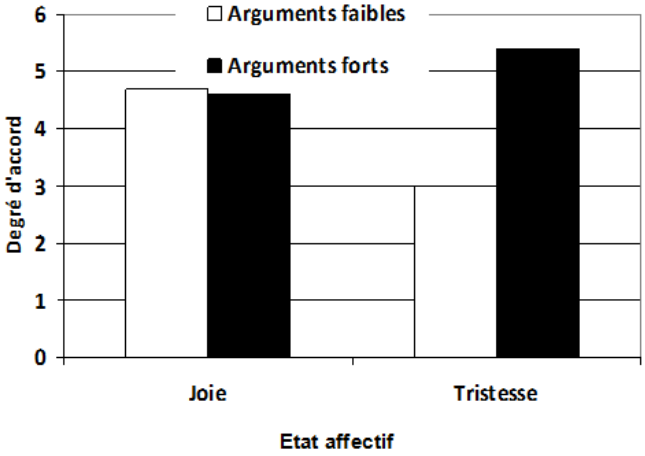


Figure 3. Persuasion en fonction de l'état affectif et de la qualité des arguments (adapté d'après Bless, Bohner, Schwarz, et Strack, 1990, Expérience 1).

Le rôle du ressenti conscient

Dans les versions originelles de ces deux approches, le ressenti affectif occupe un rôle central et ceci est encore une fois plus particulièrement vrai pour les théories hédonistes. En effet, selon ces dernières, le changement d'état (et donc l'investissement dans le traitement de l'information) est motivé par *l'inconfort* de l'état actuel. Or, plusieurs recherches montrent que la présence de stimuli affectifs dans l'environnement influence le traitement de l'information sans que ceux-ci n'induisent de modification consciente de l'état affectif. Soldat, Sinclair et Mark (1997) ont trouvé que des personnes effectuant une tâche de résolution de problèmes sur du papier bleu (un indice associé à la tristesse selon un pré-test) réalisaient de meilleures performances que des personnes travaillant sur des problèmes imprimés sur du papier rouge (un indice associé à la joie selon le même pré-test). Ils ont ainsi reproduit les effets des états affectifs (la tristesse conduisant à un investissement dans le traitement de l'information) sans pourtant que la couleur du papier n'ait la moindre influence sur l'état affectif conscient des participants. Par ailleurs, des résultats similaires ont été trouvés sur les jugements (Murphy & Zajonc, 1993 ; Niedenthal, 1990 ; Winkielman, Berridge, & Wilbarger, 2005) et l'utilisation des différentes sources d'information (Ric, 2004 ; Soldat & Sinclair, 2001). Il semble donc que l'information véhiculée par les affects puisse

l'être par d'autres canaux que le ressenti affectif propre des individus.

En conclusion

Les effets des états affectifs sur la pensée des personnes, que cela concerne le contenu propre des pensées ou l'information qu'ils utilisent et la manière dont ils l'utilisent, sont bien réels et ont été observés à maintes reprises. Ces effets apparaissent toutefois foisonnants et les positions théoriques disponibles peinent à l'heure actuelle à leur fournir un cadre unifié. Chaque position théorique bénéficie de supports empiriques propres non négligeables qu'il est souvent difficile d'expliquer par un autre modèle. La question est alors de savoir si cette multiplicité constitue l'une des caractéristiques des effets des affects qui pourraient ainsi jouer par différents moyens en fonction de différentes situations ou s'il est possible d'élaborer un système théorique susceptible d'intégrer l'ensemble des données. Ceci constitue un véritable enjeu pour la compréhension du fonctionnement (socio)cognitif et du comportement humain dans lesquels on s'accorde de plus en plus à considérer que les états affectifs jouent un rôle central. Il est vrai cependant que si les publications sur ce thème se sont multipliées ces dernières années, cette thématique de recherche reste encore relativement récente, ce qui peut expliquer le foisonnement des données, des positions théoriques et l'existence d'apparentes contradictions. Nous pensons néanmoins qu'il s'agit d'une voie de recherche d'avenir susceptible de nous apprendre beaucoup sur le fonctionnement de l'être humain.

LEXIQUE

Congruence émotionnelle : Tendance à formuler des jugements de même tonalité que l'état affectif dans lequel on se trouve.

Valence : Dimension évaluative d'un stimulus. Un stimulus ayant une valence positive (négative) est un stimulus généralement évalué de manière positive (négative) par la population de référence.

Pour aller plus loin

- Martin, L.L., & Clore, G.L. (2001). *Theories of mood and cognition. A user's guidebook*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Niedenthal, P.M., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2008). *Comprendre les emotions : Approches cognitives et pycho-sociales*. Wavre : Mardaga.

Références

Bless, H., Bohner, G., Schwarz, N., & Strack, F. (1990). Mood and persuasion: A cognitive response analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *16*, 331-345.

Bless, H., Clore, G.L., Schwarz, N., Golisano, V., Rabe, C., & Wölk, M. (1996). Mood and the use of scripts: Does a happy mood really lead to mindlessness? *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 665-679.

Bodenhausen, G.V., Kramer, G.P., & Süsser, K. (1994). Happiness and stereotypic thinking in social judgment. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 621-632.

Bodenhausen, G.V., Sheppard, L.A., & Kramer, G.P. (1994). Negative affect and social judgment: The differential impact of anger and sadness. *European Journal of Social Psychology, 24*, 45-62.

Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist, 36*, 129-148.

Chaiken, S., Liberman, A., & Eagly, A.H. (1989). Heuristic and systematic information processing within and beyond the persuasion context. In J.S. Uleman & J.A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 212-252). New York: Guilford Press.

Collins, A.M., & Loftus, E.F. (1975). A spreading-activation theory of semantic processing. *Psychological Review, 82*, 407-428.

DeSteno, D., Petty, R.E., Wegener, D.T., & Rucker, D.D. (2000). Beyond valence in the perception of likelihood: The role of emotion specificity. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 397-416.

Forgas, J.P. (1995). Mood and judgment: The affect infusion model (AIM). *Psychological Review, 117*, 39-66.

Forgas, J.P., & Bower, G.H. (1987). Mood effects on person perception judgments. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 53-60.

Forgas, J.P., Bower, G.H., & Krantz, S. (1984). The influence of mood on perceptions and social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology, 20*, 497-513.

Forgas, J.P., & Moylan, S.J. (1987). After the movies: The effects of transient mood states on social judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin, 13*, 478-489.

Gouaux, C. (1971). Induced affective states and interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology, 20*, 37-43.

Hirt, E.R., Levine, G.M., McDonald, H.E., Melton, J., & Martin, L.L. (1997). The role of mood in quantitative and qualitative aspects of performance : Single or multiple mechanisms? *Journal of Experimental Social Psychology, 33*, 602-629.

Innes-Ker, Å, & Niedenthal, P.M. (2002). Emotion concepts and emotional states in social judgment and categorization. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 804-816.

Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behaviour. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20, pp. 203-253). New York: Academic Press.

Johnson, E.J., & Tversky, A. (1983). Affect, generalization, and the perception of risk. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 20-31.

Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2000). Affect and stereotypic thinking: A test of the mood-and-general-knowledge model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 1587-1597.

Lambert, A.J., Khan, S.R., Lickel, B.A., & Fricke, K. (1997). Mood and the correction of positive versus negative stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 1002-1016.

Lantermann, E.D., & Otto, J.H. (1996). Correction of effects of memory valence and emotionality on content and style of judgments. *Cognition and Emotion, 10*, 505-527.

Mackie, D.M., & Worth, L.T. (1989). Processing deficit and the mediation of positive affect in persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 27-40.

Martin, L.L., & Clore, G.L. (2001). *Theories of mood and cognition. A user's guidebook*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Mayer, J. D., Gaschke, Y. N., Braverman, D. L., & Evans, T. (1992). Mood-congruent judgment is a general effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 119-132.

Moons, W. G., & Mackie, D. M. (2007). Thinking straight while seeing red: The influence of anger on information processing. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *33*, 706-720.

Murphy, S.T., & Zajonc, R.B. (1993). Affect, cognition, and awareness: Affective priming with suboptimal and optimal stimulus. *Journal of Personality and Social Psychology, 64,* 723-739.

Niedenthal, P.M. (1990). Implicit perception of affective information. *Journal of Experimental Social Psychology, 26*, 505-527.

Niedenthal, P.M., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2008). *Comprendre les émotions : Approches cognitives et pycho-sociales*. Wavre : Mardaga.

Petty, R.E., Schumann, D.W., Richman, S.A., & Strathman, A.J. (1993). Positive mood and persuasion: Different roles for affect under high- and low-elaboration conditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 5-20.

Ric, F. (2004). Effects of the activation of affective information on stereotyping: When sadness increases stereotype use. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 1310-1321.

Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. In R.M. Sorrentino & E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundation of social behavior* (Vol. 2, pp. 527-561). New York: Guilford Press.

Schwarz, N., Bless, H., & Bohner, G. (1991). Mood and persuasion: Affective states influence the processing of persuasive communications. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 24, pp. 161-199). New York: Academic Press.

Schwarz, N., & Clore, G.L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 513-523.

Sedikides, C. (1995). Central and peripheral self-conceptions are differentially influenced by mood: Tests of the differential sensitivity hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 759-777.

Soldat, A. S., & Sinclair, R. C. (2001). Color, smiles, and frowns: External affective cues can directly affect responses to persuasive communications in a mood-like manner without affecting mood. *Social Cognition*, *19*, 469-490.

Soldat, A. S., Sinclair, R. C., Mark. M. M. (1997). Color as an environmental processing cue: External affective cues can directly affect processing strategy without affecting mood. *Social Cognition*, *15*, 55-71.

Tiedens, L.Z., & Linton, S. (2001). Judgment under emotional certainty and uncertainty: The

effects of specific emotions on information processing. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 973-988.

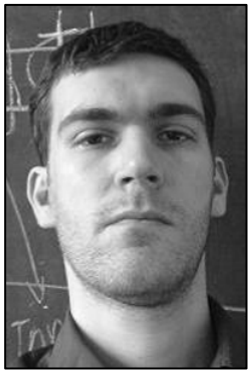
Wegener, D.T., Petty, R.E., & Smith, S.M. (1995). Positive mood can increase or decrease message scrutiny: The hedonic contingency view of mood and message processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 5–15.

Winkielman, P., Berridge, K. C., Wilbarger, J. L. (2005). Unconscious affective reactions to masked happy versus angry faces influence consumption behavior and judgments of value. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*, 121-135.

Wyer, R.S., & Carlston, D. (1979). *Social cognition, inference, and attribution*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Présentation des Auteurs

François Ric est professeur de psychologie sociale à l'Université de Poitiers. Ses principaux thèmes de recherche concernent les relations entre émotions et cognition et, en particulier les processus qui sous-tendent les effets des états affectifs dans les jugements et les comportements.



Théodore Alexopoulos a réalisé sa thèse sous la direction de François Ric ; il est actuellement maître de conférences à l'Université Paris Descartes. Ses principaux intérêts de recherche se focalisent d'une part, sur l'interface émotion/cognition et notamment l'impact des états affectifs sur les processus de base (attention, comportement), et d'autre part, sur les mécanismes impliqués dans les effets d'amorçage affectif et sémantique.

Pour citer cet article

Ric, F., & Alexopoulos, T. (2009). États affectifs et traitement de l'information sociale. *Revue électronique de Psychologie Sociale, 4*, 40-46. Disponible à l'adresse suivante : <http://RePS.psychologie-sociale.org/>.

Soumettre un article pour publication

Pour soumettre un article à publication pour la RePS,
reportez-vous à la dernière page du numéro.

Vous y trouverez la procédure de soumission et les instructions aux auteurs.
reps.soumission@gmail.com

Vous retrouverez également ces instructions sur http://RePS.psychologie-sociale.org

La morale et les émotions

Gayannée Kédia
Université de Cologne, Allemagne

De plus en plus de scientifiques adhèrent à l'idée que les comportements des organismes vivants, dont ceux des êtres humains, ont pour finalité principale de servir des intérêts égoïstes de façon à propager ses gènes. Si cela est vrai, comment se fait-il que régulièrement nous sacrifiions nos intérêts personnels pour ne pas nuire à autrui voire pour lui venir en aide ? Pourquoi, lorsque nous sommes sûrs de ne pas nous faire attraper ne volons nous pas l'argent qui se trouve dans le portefeuille de notre collègue ? Qu'est-ce qui nous pousse à dire la vérité lorsque l'on nous interroge sur des choses que nous préférerions garder secrètes ? Pour quels motifs envoyer anonymement de l'argent à des associations humanitaires ou laisser son siège à une personne âgée dans le bus ? Ces questions qui ont été débattues pendant des siècles par les philosophes sont aujourd'hui un terrain de recherche en plein essor pour les chercheurs en psychologie et en neurosciences. Est-ce notre raison ou nos sentiments qui nous poussent à bien agir? C'est la question que nous nous proposons de développer dans cet article.

Les approches rationalistes de la morale

Les premiers psychologues à s'être intéressés à la morale, Jean Piaget puis Lawrence Kohlberg (1969), fortement influencés par la philosophie d'Emmanuel Kant (1785-2005), considéraient que la raison* est notre meilleur juge, bien meilleur que notre sensibilité qui décide selon nos goûts et nos préférences et qui peut amener à des conduites injustes.

Pour illustrer la pensée de ces auteurs, prenons le dilemme de Heinz utilisé par Kohlberg pour tester le développement moral des individus. « *La femme de Heinz est mourante mais Heinz n'a pas les moyens d'acheter le seul médicament qui pourrait la sauver. En effet, le seul pharmacien qui le fabrique en demande un prix exorbitant et refuse de faire crédit à Heinz. Heinz est désespéré et se demande s'il ne va pas aller voler le médicament pour sa femme. Heinz doit-il voler le médicament ? ».* Dans cette situation mon inclination pour Heinz ou pour sa femme ne peut que m'égarer si je souhaite prendre la décision la plus juste et impartiale. En effet, si je suis un ami très proche de Heinz mais que je n'aime pas sa femme, mon cœur me dictera probablement qu'il ne faut pas qu'Heinz aille voler le médicament : son intérêt – ne pas aller en prison – prime à mes yeux sur celui de sa femme. Si au contraire, je suis très proche de sa femme et pas du tout de Heinz, il se peut que j'en arrive à la conclusion exactement opposée. Peut-on qualifier chacune de ces décisions de moralement justes ? Certainement pas, répondraient Piaget ou Kohlberg, car elles ne sont guidées que par ma préférence pour Heinz ou sa femme et donc, dans une certaine mesure, par mon intérêt personnel. Pour cette raison, de leur point de vue, lorsque nous sommes confrontés à un dilemme moral, comme celui de Heinz, la seule façon d'y apporter une solution impartiale est de se détacher de ses propres sentiments et de raisonner en adoptant le point de vue de toutes les personnes impliquées – Heinz, sa femme et le pharmacien – comme dans un jeu de chaises musicales. Me mettre successivement à la place de chacun des protagonistes me permet, ainsi, d'éviter de faire passer les intérêts de uns avant ceux des autres.

Dans cette perspective, il est possible d'évaluer la capacité morale d'une personne en observant la façon dont elle raisonne sur des dilemmes semblables à celui de Heinz. Un raisonnement renvoyant à des considérations d'ordre personnel signalera un faible niveau de développement moral (ex : « Heinz ne devrait pas voler le médicament car sinon il ira en prison » ou « Heinz devrait voler le médicament car si sa femme survit, elle lui sera reconnaissante et il en sera un homme plus heureux »). En revanche, faire référence à des principes moraux universels (ex : « Que sa femme soit un ange ou un monstre, Heinz devrait voler le médicament car la valeur de la vie d'un être humain passe avant tout ») indiquera que la personne qui répond possède une grande aptitude à se décentrer et augurera d'une grande qualité morale. Pour Kohlberg, la morale a un aspect prescriptif qui oblige le sujet à agir en accord avec ses idées, donc plus ses capacités de raisonnement moral sont élevées, meilleur sera son comportement.

En théorie du moins, car dans les faits les niveaux de développement moral que Kohlberg a identifiés sur la base des réponses des participants à ces dilemmes moraux ne prédisent que faiblement leur comportement en situations réelles. Il semble, en effet, tout à fait possible de manipuler habilement les règles morales, d'être capable de porter des jugements moraux adaptés sur des situations complexes, et par ailleurs d'agir de façon manifestement immorale dans la vie quotidienne. C'est le cas des personnes qui souffrent de troubles de la personnalité anti-sociale (ou psychopathie*) : elles possèdent généralement une bonne connaissance des règles morales et sont

tout à fait aptes à raisonner dessus bien que dans la vie quotidienne elles adoptent des comportements délictueux pouvant aller jusqu'au crime.

Pourquoi alors que les psychopathes semblent posséder tout le matériel cognitif nécessaire pour se conduire de façon morale, ne l'utilisent-ils pas dans la vie quotidienne ? Il y a quelques années l'étude de ces patients conjuguée à celle de personnes souffrant de lésions cérébrales a permis de formuler l'hypothèse que leurs comportements sociaux aberrants seraient la conséquence d'un déficit non pas de la raison mais des émotions.

La théorie de l'inversion sociale

En 1996, J. S., un ingénieur de 56 ans, à la personnalité calme et introvertie, est victime d'un accident lui causant un traumatisme crânien. Des examens plus poussés mettent en évidence un dysfonctionnement bilatéral du cortex orbitofrontal. Avant son accident J.S. était décrit par ses proches comme une personne calme et introvertie. Pourtant, durant son séjour à l'hôpital, il agresse et blesse un membre du personnel, il se met à jeter fréquemment des objets ou des meubles sur les gens et à se montrer agressif à l'égard des autres patients, qui commencent à le craindre. Son absence de remords est particulièrement frappante. Un bilan neuropsychologique révèle que ses capacités cognitives sont restées presque intactes.

Blair et Cipolotti (2000) ont étudié les performances sociales et émotionnelles de J.S. ainsi que celles de 5 patients souffrant de psychopathie développementale. Ils trouvèrent que J.S. n'était pas capable de reconnaitre correctement les expressions de colère et dégoût exprimées par un visage. De même, il ne parvenait pas à attribuer de façon adéquate ces émotions à autrui, à se représenter, par exemple, qu'une personne qui vient de se faire insulter éprouve de la colère plutôt que de la tristesse. Ainsi, J.S. semblait présenter un déficit spécifique pour le traitement des informations liées à la colère d'autrui. Or les émotions que nous percevons chez autrui nous permettent d'ajuster notre comportement. Lorsque nous avons transgressé une règle morale, le fait de percevoir de la colère chez la personne qui en est la victime ou d'autres expressions de valence négative, comme le dégoût, a tendance à diminuer notre agressivité et nous pousse à rectifier notre comportement. Les auteurs ont donc postulé que les accès de violence de J.S. et son absence de remords étaient dus à une incapacité à interrompre ou inhiber ses comportements agressifs parce qu'il n'anticipait pas et ne percevait pas les réactions de colère ou de dégoût qu'il générait chez les personnes qui en étaient victimes. Ce mécanisme *d'inversion de la réponse sociale* déficitaire chez J.S. constituerait un système d'inhibition normalement activé par la perception ou l'attente de manifestations de colère chez autrui.

Chez les patients souffrant de psychopathie développementale, les auteurs observèrent un pattern de réponses très différent. Au contraire de J.S., ils obtenaient, en effet, des scores corrects pour la reconnaissance des expressions émotionnelles ainsi que pour l'attribution d'émotions à autrui. En revanche, ils restaient totalement froids lorsqu'on leur présentait des visages de tristesse et de peur, qui chez des sujets sains suscitent une forte réaction émotionnelle. Blair avait déjà suggéré que la psychopathie serait la conséquence d'un dysfonctionnement au cours du développement d'un système neural impliqué dans la perception des expressions de peur et de tristesse chez autrui. Les individus souffrant de psychopathie ne trouveraient pas désagréable de faire du tort à autrui et par conséquent ne réussiraient pas à apprendre à ne pas commettre de tels actes. Blair suggéra donc que dans le cas de ces patients un autre mécanisme d'inhibition – un mécanisme d'inhibition de la violence – serait déficitaire et conduirait à l'agressivité qui caractérise cette pathologie.

Les émotions morales

Les différences de déficits dont souffrent d'une part J.S. et d'autre part les patients psychopathes étudiés par Blair et Cipolotti illustrent bien la diversité des mécanismes émotionnels impliqués dans la prise de décision morale. Nous ne disposons pas d'une réaction émotionnelle unique mais de toute une palette d'émotions qui nous permet de réagir à des situations sociales diverses et d'y apporter des réponses comportementales adéquates.

Au sein de cet éventail un groupe d'émotions occupe un rôle particulièrement central pour orienter nos comportements moraux : il s'agit des *émotions morales* (Haidt, 2003a). Les émotions morales ont en commun d'être suscitées par des situations sociales impliquant d'autres personnes que celle qui les éprouve. Elles ont été regroupées en quatre grandes familles qui se distinguent à la fois par les événements qui les déclenchent et les actions auxquelles elles donnent lieux (cf. Tableau 1).

Les émotions de souffrance d'autrui

Les émotions qui jouent certainement le rôle le plus important dans les actions morales sont celles que nous éprouvons en réaction à la souffrance d'autrui, telle que la compassion. Nous sommes capables d'éprouver ces émotions car nous possédons la capacité de s'imaginer à la place d'autrui, de se représenter ce que ressentent les personnes qui nous entourent, d'être triste lorsque nous les voyons tristes ou heureux si elles manifestent de la joie. Cette aptitude est désignée par les psychologues par le terme *d'empathie**. Les individus qui possèdent une personnalité empathique, ceux qui sont donc les plus susceptibles de réagir par la compassion et d'être touchés par les souffrances d'autrui, semblent avoir particulièrement tendance à adopter des conduites prosociales*: ils donnent plus souvent de l'argent à des œuvres de charité, comme le Téléthon, et sont plus susceptibles d'accepter de consacrer du temps à aider des personnes en difficulté.

De même les gens qui ont pour consigne de s'imaginer ce qu'une personne en détresse ressent sont plus à même de lui apporter leur aide, comme l'ont montré Toi et Batson (1982). Le prétendu objectif de cette étude était de recueillir l'avis d'étudiants concernant le pilote d'une nouvelle émission proposée par la radio du campus. La cassette que les participants, tous étudiants en première année de psychologie, devaient écouter correspondait à l'interview d'une de leur supposée camarade, Carol Marcy. L'interview révélait que Carol avait récemment eu les deux jambes cassées à la suite d'un accident de voiture et venait de passer un mois à l'hôpital. Etant donné qu'elle n'avait pas pu assister à la plupart des cours, Carol avait accumulé un retard considérable et pour cette raison serait certainement obligée de redoubler son année. Après avoir écouté la cassette, les participants se voyaient offrir la possibilité d'aider Carol en en lui expliquant le contenu de leurs propres notes de cours. Avant l'écoute de la cassette, afin de manipuler l'état d'empathie, les expérimentateurs demandèrent à la moitié de l'échantillon de s'imaginer ce que la personne interviewée ressentait et à l'autre moitié de porter attention aux informations révélées par l'interview (condition contrôle). Les résultats indiquèrent que les sujets du premier groupe, ceux qui étaient encouragés à faire preuve d'empathie, étaient en moyenne deux fois plus nombreux à apporter leur aide.

Il se pourrait que les individus empathiques aident pour soulager le désagrément et l'angoisse que leur cause la perception d'une personne en détresse. En effet, selon certains chercheurs les comportements d'aide constitueraient un mécanisme de régulation de l'humeur et de l'anxiété. En accord avec cette hypothèse, Darley et Latané (1968) ont montré que les observateurs de la souffrance d'autrui se sentent mieux après avoir aidé. Ils ont remarqué que les sujets qui ont essayé d'apporter leur aide à une personne dont ils entendaient qu'elle était en train de subir une attaque épileptique, semblaient moins énervés et contrariés (moins de tremblements et de transpiration des mains) que ceux qui n'avaient pas

Famille	Émotion	Déclencheur	Tendance à l'action
Émotions de souffrance d'autrui	Compassion / Empathie	Perception de la souffrance ou de la tristesse chez une autre personne.	Aider, réconforter et diminuer la souffrance de l'autre.
Émotions auto-conscientes	Honte & Embarras	Dans les sociétés occidentales : ▪ Violations de normes morales (Honte) ▪ Violation de conventions sociales (Embarras) Dans les sociétés orientales : ▪ pas de différence entre honte et embarras. Les deux correspondent à la violation d'un standard culturel de comportement devant autrui.	Réduire sa présence sociale : se cacher, fuir, disparaître, faire des mouvements, avoir du mal à parler, rougir… La honte peut également conduire au suicide.
	Sentiment de culpabilité	Violation de règles morales causant du tort à autrui.	Réparation du tort commis, aide à une personne en détresse, actions prosociales, excuses, confessions.
Émotions de condamnation d'autrui	Indignation	Injustice	Vengeance, demande de réparation, de compensation
	Dégoût socio-moral	Perception d'individus se rabaissant à une sous-classe (ex : les intouchables dans la société indienne).	Évitement du contact avec l'objet du dégoût (souvent associé à une volonté de se purifier, de se laver…) Condamnation des gens pour ce qu'ils sont et non pour ce qu'ils font, ostracisme*, exclusion.
	Mépris	Sentiment de supériorité morale par rapport à autrui.	Moquerie, irrespect.
Émotions de louange d'autrui	Gratitude	Perception qu'un autre individu a réalisé quelque chose de positif pour soi-même, intentionnellement et volontairement.	Amitié à l'égard du bienfaiteur, tendance à exprimer ses remerciements et à « retourner l'ascenseur ».
	Respect & Admiration	Beauté morale, actes de charité, bonté, loyauté, sacrifice de soi…	Chaleur et affection envers la personne à l'origine de l'émotion. Désir de devenir soi-même une personne meilleure et de suivre l'exemple moral.

Tableau 1. Caractéristiques des principales émotions morales appartenant aux quatre grandes familles.

réagi ouvertement. De même, Cialdini et ses collègues (1987) ont montré que si les sujets encouragés à s'imaginer ce qu'éprouve une personne en difficulté proposent plus leur aide, cela cesse d'être le cas lorsqu'ils savent qu'ils auront la possibilité d'améliorer leur humeur en écoutant un enregistrement comique.

Les émotions auto-conscientes

Les psychopathes ne sont généralement pas capables d'empathie émotionnelle. Cependant leur déficit affectif le plus frappant est certainement leur absence de sentiment de culpabilité à la suite d'un méfait. Le sentiment de culpabilité appartient à la famille des émotions auto-conscientes avec la honte, l'embarras ou la fierté. Les émotions auto-conscientes ont en commun d'être déclenchées par les événements *interpersonnels* négatifs (sentiment de culpabilité, honte, embarras) ou positifs (fierté) dont la cause est *attribuée à soi*. Nous éprouvons de la fierté ou de la honte lorsque nous pensons avoir été à la hauteur ou au contraire avoir échoué à satisfaire une représentation de soi idéale ou actuelle. Ces émotions constituent des indicateurs précieux pour évaluer la façon dont nous sommes perçus par notre environnement social. Si vous entrez par mégarde dans les toilettes destinés à l'autre sexe (les toilettes des hommes si vous êtes une femme ou celles des femmes si vous êtes un homme) il n'est pas nécessaire d'analyser la situation en détails pour comprendre que vous n'avez rien à y faire : la gêne soudaine que vous éprouverez sera largement suffisante pour vous faire quitter les lieux au plus vite. Ainsi ces émotions nous aident-elles à maintenir de bonnes relations avec les autres. Non seulement elles orientent de façon adaptée nos comportements, mais encore elles signalent à autrui que nous possédons une conscience morale : le rougissement qui apparaît sur votre visage au moment où vous vous rendez compte de votre erreur est sans aucun doute la meilleure façon de montrer aux personnes qui vous observent que vous êtes conscient de commettre une transgression.

Les émotions de condamnation d'autrui

Les émotions qui conduisent à l'ostracisme*, à l'humiliation et à la vengeance, comme l'indignation, le mépris ou le dégoût socio-moral, sont tout aussi morales que celles qui permettent d'aider son prochain car elles constituent des mécanismes essentiels à la régulation des relations interpersonnelles et au maintien de l'ordre social (cf Tableau 1). Pour en être convaincu il n'y a qu'à constater les effets désastreux sur le comportement de J.S. de son incapacité à anticiper de telles émotions chez autrui. Ces émotions sont élaborées sur la base d'émotions primaires* (voir article A. Nugier de ce numéro) comme la colère ou le dégoût mais se distinguent de ces dernières par le fait qu'elles apparaissent en réaction au comportement transgressif d'autrui. Des émeutes et manifestations en Afrique du Sud pour réclamer l'abolition de l'apartheid à l'entartage de personnalités controversées comme Bill Gates ou Nicolas Sarkozy, les manifestations de colère et d'indignation peuvent être considérées comme un désir de faire avancer la société et être l'objet de louanges et d'admiration.

Les émotions de louange d'autrui

Les émotions morales ne sont pas que synonymes de souffrances et actions répréhensibles. Les êtres humains possèdent également une grande sensibilité aux nobles actions et aux exemples moraux et ce n'est pas par hasard que l'abbé Pierre et Coluche ont longtemps été les célébrités préférées des Français. Les sentiments d'admiration, de gratitude et de respect élargissent nos possibilités d'action et nous ouvrent à de nouvelles idées et de nouvelles relations, au contraire des émotions négatives qui tendent à focaliser notre attention sur le problème qui les a déclenchées. Lorsque l'on demande à des étudiants de se rappeler une manifestation de bonté dont ils ont été témoin par le passé, ceux-ci rapportent éprouver au niveau de la poitrine des sensations plaisantes de chaleur et de fourmillements, disent se sentir ouverts à d'autres personnes et manifestent la volonté d'aider autrui et de devenir meilleurs eux-mêmes (Haidt, 2003b).

Émotion : avec ou sans raison ?

Nous avons vu dans les paragraphes précédents que les émotions que nous éprouvons dans nos relations à autrui sont des moteurs puissants qui conduisent les êtres humains à s'entre-aider, respecter les règles morales et condamner les injustices. Doit-on pour autant toujours suivre ce que nous dictent nos sentiments ? Sont-ils suffisants et peut-on se passer du raisonnement ?

Oui, si l'on en croit Jonathan Haidt, chercheur à l'université de Virginie aux Etats-Unis. Pour Haidt le jugement moral est le résultat d'intuitions[1] rapides et automatiques. Selon son *modèle intuitionniste social* (cf Figure 1 ; ci-dessous), la solution à un problème moral apparaît soudainement, sans effort ni conscience des processus mentaux qui ont conduit à cette conclusion. Pour définir ce qu'est une intuition morale, Haidt établit une analogie avec le jugement esthétique. En percevant un objet nous savons immédiatement si nous l'apprécions ou pas. De même lorsque nous sommes confrontés à un événement social instantanément nous ressentons de l'approbation ou de la désapprobation, de l'admiration ou du dégoût, de la fierté ou de la honte. Haidt considère que le raisonnement moral n'est pas à l'origine du jugement moral mais une

[1] Intuition et émotion sont des termes employés de façon équivalente par Haidt.

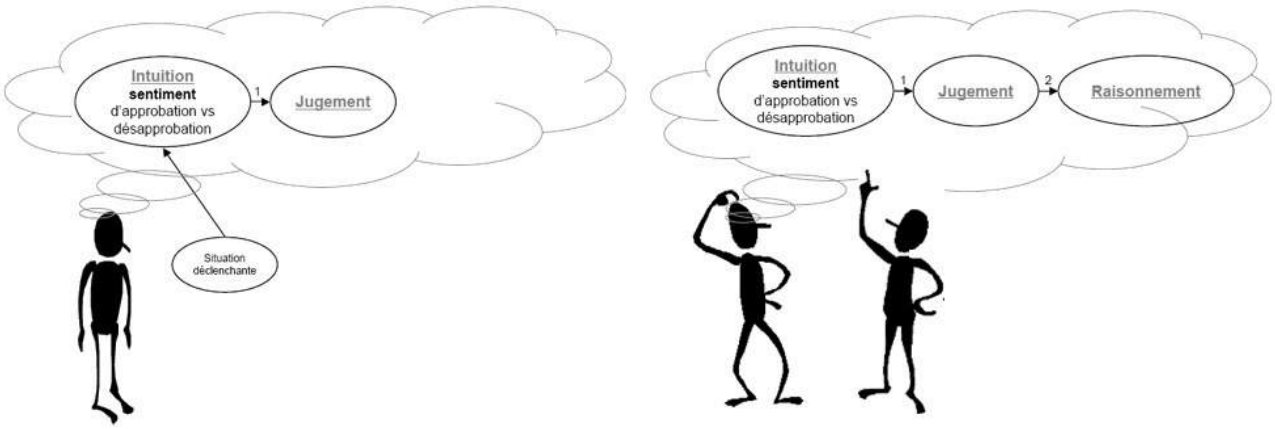


Figure 1. Illustration du modèle d'intuitionnisme social d'après Haidt (2001)

construction à posteriori que les individus élaborent lorsqu'on leur demande de justifier leurs décisions. Le raisonnement moral fonctionnerait plus comme un avocat qui essaie de justifier rationnellement la position de son client – l'intuition – que comme un scientifique ou un juge à la recherche de la vérité.

Ce phénomène s'illustre bien dans l'expérience que Haidt et ses collaborateurs ont menée en 2001 auprès d'étudiants d'université auxquels on décrivait l'histoire suivante.

« Julie et Mark sont frère et sœur. Pendant leurs vacances universitaires ils voyagent ensemble en France. Une nuit, alors qu'ils se retrouvent seuls dans une cabane près de la plage, ils décident qu'il serait intéressant et sympa de faire l'amour. Au moins ce serait une nouvelle expérience pour chacun d'eux. Julie prend déjà la pilule, mais pour éviter tout risque Mark utilise en plus un préservatif. Ils apprécient tous les deux de faire l'amour ensemble mais décident néanmoins qu'ils ne recommenceront pas. Cette nuit devient un secret qu'ils sont seuls à partager et qui les rapproche encore l'un de l'autre. Qu'est-ce que vous en pensez ? Ont-ils eu raison de faire l'amour ? »

Immédiatement après qu'on leur a posé la question, la plupart des participants considéraient que c'était une mauvaise chose pour un frère et une sœur de faire l'amour. Ce n'est qu'après avoir émis leur jugement qu'ils se mettaient à chercher des raisons pour le justifier. En l'occurrence, les justifications invoquées ne semblaient pas à première vue très pertinentes. Beaucoup des participants mentionnaient le risque d'engendrer un enfant ayant des parents consanguins, ne tenant pas compte du fait que le frère et la sœur avaient utilisé plusieurs modes de contraception, ou encore ils avançaient que Mark et Julie risquaient de souffrir émotionnellement de leur acte, bien que dans l'histoire il était clair que ce n'était pas le cas.

Haidt donne la primauté à l'intuition et l'émotion sur la raison parce qu'il considère que les processus intuitifs conduisent à des comportements socialement plus adaptés que les mécanismes raisonnés. Une façon d'envisager la morale humaine est en effet de considérer que pour augmenter ses chances de survie l'homme a besoin de vivre en groupe ; que pour vivre en groupe il a besoin de règles qui empêchent les individus de se faire du tort les uns aux autres ; et que pour respecter ces règles il est nécessaire qu'il possède des processus psychologiques qui lui permettent de renoncer parfois à ces intérêts personnels. Ainsi, contrairement à ce qu'ont avancé les théories rationalistes, l'objectif de la cognition morale ne serait pas de parvenir à la solution la plus juste mais de favoriser l'harmonie sociale et l'intégration des individus dans le groupe. De ce point de vue, les opérations mentales rapides et automatiques, comme les intuitions, seraient celles qui aboutissent aux décisions les plus justes et précises. Le raisonnement moral ne jouerait donc quasiment aucun rôle causal sur la détermination des jugements et comportements, mais viendrait en renfort de l'intuition pour maintenir une cohérence cognitive.

Le modèle intuitionniste social de Haidt est à l'heure actuelle une des sources d'inspiration principales des recherches sur la moralité. Cependant les chercheurs en psychologie et philosophie sont loin d'être unanimes et le modèle fait également l'objet d'un certain nombre de critiques. Premièrement, il manque de preuves empiriques pour étayer ses postulats. Il n'existe à ce jour quasiment pas de recherches comparant l'influence des émotions et du raisonnement sur les prises de décisions morales. Les rares études ayant examiné les deux dimensions l'ont généralement fait dans le contexte de jugements moraux, comme dans le cas de l'histoire de Julie et Mark. Or il est important d'établir une distinction entre jugement et action morale. Ma première réaction peut être de désapprouver le comportement de Julie et Mark, cela ne signifie pas pour autant que je souhaite le punir ni que j'en tienne compte lorsque j'aurai à prendre des décisions les concernant.

Deuxièmement, il est inexact de considérer que les intuitions et les émotions ne conduisent qu'à prendre des décisions adaptées. Il existe des situations dans lesquelles nous sommes submergés par nos émotions tant et si bien qu'elles en deviennent paralysantes. C'est le cas, par exemple, lorsque nous sommes observons une personne dont la souffrance est extrêmement importante : l'angoisse empathique de l'observateur peut alors se transformer en anxiété personnelle et devenir tellement insoutenable qu'elle empêche toute forme de compassion.

Enfin, les émotions morales sont soumises à des biais qui constituent une forme d'injustice. La plupart des gens réagissent émotionnellement à la souffrance d'autres individus, y compris d'étrangers. Cependant, de nombreuses études ont également montré que l'intensité de la réaction empathique est proportionnelle au degré de familiarité avec la victime. La détresse de nos amis, des membres de notre famille ou même simplement des gens qui nous ressemblent – parce qu'ils appartiennent au même genre sexuel, qu'ils possèdent les mêmes origines ethniques ou des traits de personnalité similaires aux nôtres – est toujours plus émouvante que celle de parfaits inconnus. Les processus empathiques sont également biaisés par le fait qu'ils dépendent en grande partie du potentiel émotionnel de la situation qui les déclenche. Les images des ravages causés par le raz-de-marée en Indonésie ont suscité une générosité extraordinaire chez les habitants des pays occidentaux, en revanche l'évocation plus timide des médias concernant la catastrophe humanitaire au Darfour laisse la plupart d'entre eux relativement indifférents. C'est pour ce type de raisons que Kant ou Kohlberg considéraient que les émotions pouvaient donner lieu à des comportements injustes et ne possédaient pas en soi une valeur morale. Ce sont également ces limites de l'empathie et des émotions morales qui conduisent Martin Hoffman (2001), contrairement à Haidt, à ne *pas* opposer émotion et raison, mais à considérer qu'elles doivent marcher de concert et qu'une théorie exhaustive de la moralité se doit de tenir compte des principes moraux. Pour Hoffman, le recul qu'apporte le raisonnement permet de stabiliser les affects, de les réduire s'ils tendent à submerger l'individu ainsi que de les faire perdurer au-delà de la situation immédiate. Réciproquement, l'empathie jouerait un rôle de déclencheur des principes moraux et apporterait la motivation nécessaire à leur application. Etre sensible à la souffrance des plus défavorisés, être ému par les inégalités qu'ils subissent activerait les schémas moraux contenant des principes éthiques universels, comme le droit de chacun à bénéficier d'un traitement équitable, et renforcerait le désir de réparer les injustices.

Pour conclure

Penser comme Kant, Piaget ou Kohlberg qu'il est possible de se passer des émotions pour agir moralement est illusoire. Les êtres humains sont ainsi faits qu'ils ont besoin d'une motivation pour agir. Les émotions morales conduisent à adopter des actions réparatrices du tort causé et leur évitement semble être l'un des principaux régulateurs du comportement social et moral. La personne fidèle le serait non pas par vertu mais parce qu'elle anticipe le « prix affectif » à payer pour ses écarts de conduite, qu'elle envisage combien il serait désagréable de causer de la peine à son partenaire et la réprobation que ne manquerait pas de susciter une telle conduite si elle en venait à être connue.

Le raisonnement moral n'est pas suffisant à l'action morale, c'est un fait démontré. Est-il néanmoins nécessaire de raisonner correctement pour bien se conduire ? Dans certaines situations, c'est très probable mais il faudra encore attendre quelques années pour que les chercheurs en psychologie et en neurosciences éclairent par des preuves empiriques le débat sur le rôle des émotions et du raisonnement dans le respect des règles morales.

Lexique

Actions prosociales : Comportements qui ont pour objectif de servir les intérêts d'autrui.

Empathie : Le terme d'empathie désigne d'une part un processus affectif : la capacité de ressentir ce que l'autre ressent désignée par le terme d'empathie émotionnelle. D'autre part, l'empathie peut correspondre à un processus cognitif : la capacité de savoir ce que l'autre ressent, perçoit, sait ou pense sans pour autant le ressentir, le percevoir, le savoir ou le penser soi-même. On parle alors d'empathie cognitive.

Morale : En psychologie le terme désigne l'aptitude que possèdent les êtres humains à juger de ce qui est bien ou mal et à agir en accord avec leur conscience quitte à sacrifier leurs intérêts personnels. Cette aptitude est également appelée « sens moral ».

Ostracisme : Action d'exclure d'un groupe et de tenir à l'écart une personne ou un ensemble de personnes.

Psychopathie ou troubles de la personnalité antisociale : La caractéristique centrale de ces troubles est une tendance générale à l'indifférence vis-à-vis des normes sociales et aux codes culturels ainsi qu'aux émotions et aux droits des autres, associés à un comportement impulsif.

Raisonnement moral : « Activité mentale consciente qui consiste à transformer des informations données sur les gens dans le but d'atteindre un jugement moral » (Haidt, 2001, p. 818).

Pour aller plus loin

- Changeux, J-P. (1993). *Fondement naturels de l'éthique*. Paris : Odile Jacob.
- Piaget, J. (1957). *Le jugement moral chez l'enfant*. (9ème éd.) Paris : Presses Universitaires de France.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: The Guilford Press.
- Tostain, M. (1999). *Psychologie, morale et culture.* Grenoble : PUG.

Références

Blair, R. J., & Cipolotti, L. (2000). Impaired social response reversal. A case of 'acquired sociopathy'. *Brain, 123,* 1122-1141.

Cialdini, R. B., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J., & Beaman, A. (1987). Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishely motivated? *Journal of Personality and Social Psychology, 52,* 749-758.

Darley, J. M., & Latane, B. (1968). Bystander intervention in emergencies : Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology, 8,* 377-383.

Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: a social intuitionist approach to moral judgment. *Psychological Review, 108,* 814-834.

Haidt, J. (2003a). The moral emotions. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 852-870). Oxford: Oxford University Press.

Haidt, J. (2003b). Elevation and the positive psychology of morality. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.) *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived.* Washington DC: American Psychological Association. (pp. 275-289).

Hoffman, M. L. (2001). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice.* New York : Cambridge University Press.

Kant, E. (2005). *Fondements de la métaphysique des mœurs*. Paris : Delagrave. (Travail original publié en 1785).

Kohlberg, L. (1969). Stage and sequences: The cognitive -developmental approach to socialization. In D. A. Goslin (Ed.), *Handbook of socialization theory and research,* 347-480.

Toi, M., & Batson, C. D. (1982). More evidence that empathy is a source of altruistic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 43,* 281-292.

Présentation de l'auteur

Gayannée Kédia est docteur en psychologie et travaille comme chercheur à l'Université de Cologne en Allemagne. Ses recherches portent sur les déterminants émotionnels et cognitifs des comportements moraux ainsi que sur les structures cérébrales impliquées dans la cognition sociale.

Pour citer cet article

Kédia, G. (2009). La morale et les émotions. *Revue électronique de Psychologie Sociale, 4*, 47-53. Disponible à l'adresse suivante : <http://RePS.psychologie-sociale.org/>.

Le numéro 3 de la RePS est un numéro thématique sur la déviance coordonné par Nadine Chaurand et Markus Brauer

A consulter ou télécharger sur :
http://reps.psychologie-sociale.org

Procédure de Soumission

Présentation de la revue

La Revue électronique de Psychologie Sociale est une revue de vulgarisation scientifique en langue française. Elle a pour objectif de rendre accessible la psychologie sociale et d'en diffuser les savoirs à un large public non spécialiste.

Soumettre une article

Vous pouvez soumettre vos articles pour publication dans la RePS par voie électronique à REPS.soumission@gmail.com ou par courrier classique en deux exemplaires à :

RePS – AfPS

Édition de la RePS

UFR SPSE, Bat. C

Université Paris 10

92001 Nanterre Cedex

France

Type d'articles acceptés

La Revue électronique de Psychologie Sociale publie (a) des articles théoriques présentant une théorie de la psychologie sociale et ses différents développements au sein d'un même champ théorique, ou bien une approche particulière en extrayant ses spécificités, (b) des articles présentant des applications des théories de la psychologie sociale ; (c) des notes méthodologiques dont l'objectif est de donner au lecteur des outils lui permettant d'accéder à la littérature scientifique, et (d) des articles « retour aux sources » qui présente brièvement une étude princeps de la psychologie sociale. Les auteurs souhaitant proposer un article, notamment dans le cas d'une note méthodologique, peuvent contacter le comité éditorial préalablement à leur soumission pour orienter leur rédaction. L'expertise est nominale, néanmoins l'anonymat peut être demandé par les auteurs lors de la soumission.

Instructions aux auteurs

Forme du texte

L'ensemble du document doit être en interligne 1½ en police TNR 12. Le document doit comprendre une photo et une courte présentation des auteurs. Un résumé doit être joint au texte mais sera inclus à la manière d'une présentation de l'article plus qu'un résumé en tant que tel. Il pourra faire l'objet de modifications de la part du comité éditorial. Les termes spécifiques doivent être définis dans un glossaire en annexe (ex. acronyme, anglicisme, termes techniques, etc.) L'article doit être court (5 à 10 pages).

Contenu du texte

Les auteurs doivent présenter des théories de la psychologie sociale et éviter de mettre en valeur leurs propres travaux. Les parties empiriques ne sont nécessaires qu'en guise d'illustration de la théorie. Le cas échéant, elles doivent être le plus court et concis possible. Evitez surtout la structure classique de la partie méthodologie d'un article empirique (participants, procédure, etc.). Lors de la rédaction de votre document, gardez toujours à l'esprit que le public visé par cette revue est novice ou peu habitué au domaine que vous présentez. Le style attendu est plus proche du « journalisme scientifique » que de l'habituel article empirique.

Bibliographie et références

Contrairement aux publications auxquelles vous êtes coutumiers, vos présents lecteurs n'ont pas besoin de disposer d'une bibliographie exhaustive des références citées. Votre document sera relu par un spécialiste du domaine, assurez-vous simplement de donner des informations claires et exactes, sans pour autant en citer systématiquement la source. Limitez les références bibliographiques au strict minimum. Evitez de citer ou de faire référence à des travaux non publiés, marginaux ou de mettre en avant vos travaux sans raison valable. Vous mettrez en fin de document une bibliographie aux normes APA. Vous êtes également invités à donner une ou deux références plus générales (en français de préférence) sur une page à part pour permettre aux intéressés d'approfondir les propos développés. Ces références doivent être, dans la mesure du possible, généralistes et complètes. Il n'est pas nécessaire qu'elles aient été citées dans le texte. Une récente revue de questions faisant l'unanimité ou un ouvrage de référence feraient parfaitement l'affaire.

RePS

Revue électronique de Psychologie Sociale

2009 Numero 4