

**Jacques Cosnier 2015**

**PSYCHOLOGIE des EMOTIONS et des SENTIMENTS**

Jacques COSNIER, 1994-2004-2015.

[jacques.cosnier@wanadoo.fr](mailto:jacques.cosnier@wanadoo.fr)

<http://icar.univ-lyon2.fr/membres/jcosnier/>

## PSYCHOLOGIE DES EMOTIONS ET DES SENTIMENTS

# AVANT-PROPOS (1994-2015)

---

### 1994

Je n'avais jamais pensé écrire un jour un livre sur les émotions, car si mon passé de psychophysiologiste et de psychanalyste m'avait finalement poussé vers l'éthologie, c'était pour étudier de plus en plus exclusivement le comportement des organismes dans leur milieu naturel en m'éloignant des interprétations en termes de processus intra-psychiques.

L'approche naturaliste des comportements me passionne depuis des années. C'est elle qui m'a mis en rapport de travail et d'amitié avec différents chercheurs : linguistes, sociologues, anthropologues... et bien sûr psychologues, tous pratiquant au moins à temps partiel cette méthode d'observation-description-objectivante qui est à la base du mouvement interactionniste contemporain. Or, il faut reconnaître que l'introspection et les « états mentaux » y tiennent peu de place. Certes on ne dit plus comme à une époque pas si lointaine, que ce qui se passe dans la « boîte noire » ne concerne pas notre recherche... Mais on en fait volontiers l'économie. Cependant il arrive un moment où l'approche naturaliste a ses limites. Appliquée à l'espèce humaine, elle sous-entend une théorie du sujet, particulièrement apparente chez un auteur comme Goffman par exemple. Cette théorie du sujet reste discrète, du fait que ce n'est pas le sujet qui est le centre d'intérêt, mais l'interaction : ce qui se passe *entre* les sujets. Mais tôt ou tard on doit admettre que ce qui se passe *entre* ne peut pas être interprété sans une mise en rapport avec ce qui se passe *dans* les sujets, qui constituent un élément contextuel incontournable. Ce moment est arrivé, et je crois que l'émotion est une bonne façon d'aborder le problème. L'homo est *sapiens*, mais il est aussi *sentiens* et *communicans*.

Or, il se trouve que je suis confronté aux problèmes des émotions depuis longtemps. Chez les animaux d'abord, où avec Daniel Bret et quelques autres chercheurs, j'ai étudié dans les années soixante et soixante dix les crises audiogènes, les ulcères de contrainte, et l'émotivité des petits rongeurs. J'ai même étudié, à l'occasion d'un contrat avec l'Armée, « la panique chez les rats »...

Chez l'homme ensuite : j'ai dirigé plusieurs thèses (celles de Jacques Fourcade, Stavrie Economides, Gelis Dahan, Kamal Bekdache) sur l'étude polygraphique des situations d'entretien, où les réactions affectives tiennent une place importante. C'est à cette époque qu'a été conçu le concept d'*Organisation-Verbo-Viscero-Motrice*, et découvert le phénomène du balancement qu'on retrouvera au chapitre 3 de ce livre.

Mais c'est au début des années quatre-vingt seulement que je suis vraiment entré dans le champ des émotions pour les émotions elles-mêmes.

Invité à la maison des Sciences de l'Homme de Paris, à l'instigation du Laboratoire Européen de Psychologie Sociale, pour une réunion constitutive d'une équipe de recherche sur les émotions sous l'égide de Klaus Scherer, alors Professeur à l'Université de Giessen, j'ai hésité à m'y joindre. Il s'avérait en effet que la méthode utilisée serait celle des questionnaires. Or, les questionnaires ne font guère partie de la panoplie des Ethologues. Mais j'étais le seul chercheur français disponible et la perspective de participer à cette équipe internationale m'attirait.

Cette recherche a abouti à la publication du livre *Experiencing Emotion* à Cambridge University Press en 1986. J'y rédigeais en collaboration avec mes collègues Espagnols J.M.F. Dols et A.J. Fernandez le chapitre sur la verbalisation de l'expérience émotionnelle et avec Verena Aebischer, celui sur l'expérience émotionnelle des Français. L'ensemble du livre résulte d'un travail collectif, et grâce sans doute aux qualités de son leader, une véritable équipe internationale s'est constituée permettant des échanges qui ont achevé de déterminer mon intérêt pour les émotions. Que Verena Aebischer, Elisho Babad, Eva Bärningher-Huber, J.M.F.Dols, J.R. Edelman, Heiner Ellgring, A.J. Fernandez, D. Giovannini, J.Elizabeth Green, Pio Ricci-Bitti, Bernard Rimé, B.Angela Summerfield et G.Herald Wallbott et bien sûr Klaus Scherer reçoivent à cette occasion mon témoignage d'amitié.

Cette équipe a, à la fin des années quatre-vingts, élargi la recherche au-delà de l'Europe en l'étendant à l'ensemble de la planète, Monique Jardel me rejoignant pour la partie française de l'enquête.

Mais si cette recherche mobilisait et enrichissait mon intérêt pour les émotions, elle ne me satisfaisait pas en tant qu'éthologue. Je désirais continuer l'approche de terrain et l'observation directe. L'émotion s'inscrivait dans l'éventail des préoccupations de mon laboratoire d'éthologie des communications, centrées depuis des années sur les processus de communications interpersonnelles. Un de mes collaborateurs, Gilles Benejam, a soutenu sa thèse sur les signaux expressifs émotionnels. Paul Ekman est venu nous rendre visite. Et je suis allé l'année suivante, visiter son laboratoire et faire la connaissance de Wallace Friesen à San Francisco. Leur méthode d'étude des mimiques faciales me paraissait conforme aux principes de la recherche éthologique et la thèse de Yolande Jung a récemment montré comment cette approche de l'expression émotionnelle faciale pouvait être utile aux praticiens en prenant pour terrain la pratique odontologique et la chirurgie réparatrice maxillo-faciale.

Mais le groupe de recherche sur les interactions<sup>1</sup> auquel mon Laboratoire était rattaché développait ses travaux sous la houlette de Catherine Kerbrat-Orecchioni, et les

---

<sup>1</sup> Centre de Recherche Linguistique et Sémiologique(CRLS) puis Groupe de Recherches sur les Interactions et la Communication (GRIC).

publications, particulièrement sur les communications non-verbales, me valaient d'être invité à parler à des publics de tous ordres : psychologues, éducateurs, médecins et soignants, psychothérapeutes... Or les discussions se terminaient le plus souvent sur les problèmes des émotions, de leur expression, de leur gestion, et de leur utilisation thérapeutique ou éducative.

Un bref séjour au centre californien d'Esalen m'avait d'ailleurs convaincu de l'intérêt de cette dimension émotionnelle et de celui de l'aborder plus directement que par le seul canal verbal, ce que j'avais eu l'occasion de vérifier en organisant les thérapies « communicologiques » à l'hôpital de jour de la Mutuelle de l'Education Nationale à Lyon et à travers les formations de soignants développés par mon ami et collaborateur d'alors, Emmanuel Galacteros.

Cette dérive de ma recherche éthologique sur les voies cliniques et thérapeutiques m'a conduit à participer au groupe « Emotions » dirigé à Paris VII par Max Pagès et à m'intéresser au développement de « l'Art-Thérapie ». Des travaux tels que ceux d'Edith Lecourt sur la musicothérapie et de Jocelyne Vaysse sur la danse et les thérapies par le mouvement me paraissaient être des voies particulièrement fécondes pour la recherche sur les émotions.

Emotions dans les interactions, émotions dans les thérapies, m'ont conduit aux travaux que je mène actuellement avec Marie-Lise Brunel<sup>2</sup> sur l'empathie, qui constitue un des concepts les plus fondamentaux de la question des émotions dans les interactions quotidiennes.

Je m'aperçois que cet avant-propos retrace mon itinéraire de chercheur. C'est qu'en fait, rétrospectivement, cet itinéraire se révèle avoir été en permanence en rapport avec la question des émotions. Je dois avouer que cela ne m'était pas toujours apparu au moment même. Ce n'est qu'au fil des années que le thème, d'abord latent, s'est actualisé.

Or, c'est à ce moment de mon évolution personnelle (1994) que, par une coïncidence heureuse (mais est-ce un hasard ?), les éditions Retz m'ont contacté, envisageant une publication consacrée aux émotions. J'acceptai sans hésiter puisque ce sujet était devenu pour moi d'un si grand intérêt. J'ai pu ainsi mesurer l'ampleur et la complexité de la question. Mesurer aussi à quel point elle est fondamentale pour tout ceux qui travaillent dans le champ des sciences humaines.

Pour finir, je dois remercier ceux qui m'ont aidé : Marie-Pierre Levallois et Jacques Mousseau des éditions Retz, Edmond Marc, lecteur et ami attentif, et l'ensemble des collègues et amis avec lesquels j'ai eu l'occasion de discuter, à diverses reprises, de mon travail, ou ceux de mes proches auxquels j'ai lu certains passages et qui ont eu la patience de m'écouter. Que tous soient ici chaleureusement remerciés.

Mes remerciements aussi pour tous les amis du Laboratoire d'éthologie des communications au sein duquel cet ouvrage a été conçu (devenu aujourd'hui Laboratoire ICAR). Le climat d'affection et de sympathie qui y règne a toujours été source de grand plaisir dans mes activités quotidiennes de chercheur.

---

<sup>2</sup> Professeur à l'Université du Québec à Montréal. Ces travaux aboutiront en 2012, à : « *L'empathie* », Marie-Lise Brunel & Jacques Cosnier, publié aux Presses Universitaires de Lyon.

*Une deuxième version reflétant le développement des « sciences affectives », établie en 2004, grâce au Professeur Antoine Roumanos, à la suite d'une série de conférences données à l'Université Saint-Joseph de Beyrouth (Liban), avait été mise en libre accès dans le site WEB du Laboratoire ICAR.*

*Le texte suivant est donc la troisième version revue et actualisée en*

*-----2015-----*

# SOMMAIRE

## **0 – Introduction 3**

### **0.1-Des termes multiples pour des concepts flous 3**

*Question de termes*

*L'inévitable postulat empathique*

### **0.2 - Définitions du sujet et des termes utilisés 6**

### **0.3-Sources d'informations et modes d'approches 8**

*0.3.1 - Approches biologiques 8*

*0.3.2 – Approches éthologiques : les aspects comportementaux 10*

*0.3.3 – La métapsychologie psychanalytique : les aspects subjectifs 12*

*0.3.4-Sciences cognitives 14*

## **1 - Des fortes émotions aux grands sentiments 17**

### **1.1 - La question des « émotions basales » 17**

*1.1.1 - A partir des travaux de P. Ekman 19*

*Les neuf caractéristiques des émotions de base 20*

**1.1.2. - Les émotions de base et les interactions sociales 24**

*1.1.2.1 - Les grandes émotions ne sont pas fréquentes.*

*1.1.2.2 - Les grandes émotions sont souvent déclenchées dans un contexte d'interactions sociales*

*1.1.2.3 - Les différentes émotions ont des durées et des intensités variables*

*1.1.2.4 - Les manifestations non verbales sont caractéristiques*

*1.1.2.5 -Il y a des émotions bavardes et des émotions silencieuses*

*1.1.2.6 - La régulation et le contrôle sont intimement mêlés à l'expression*

*1.1.2.7 -Il y a des différences individuelles et des différences entre sexes*

### **1.2 - Les grands sentiments 29**

**1.2.1 Les relations affectives proches : l'Amour et l'Amitié 29**

**1.2.1.1 – L'amitié 33**

*1.2.1.1.1 - Conditions d'apparition de l'affect amical*

*1.2.1.1.2 - La proximité*

*1.2.1.1.3 - L'attraction interpersonnelle et les affinités*

*1.2.1.1.4 - Intimité et recherche sécuritaire*

**1.2.1.2 - L'amour 36**

*1.2.1.2.1 - Tomber amoureux (version passionnelle*

*1.2.1.2.2 - Les conditions de l'amour passionnel*

*1.2.1.2.3- Les variétés de l'amour*

*- Les six styles d'amour*

*-Le modèle triangulaire de l'amour*

- 1.2.1.2.4 *Les destins de la passion amoureuse*
- 1.2.1.2.5- *La prédictibilité de la durée de la relation amoureuse*
- 1.2.1.2.6 - *Des affects ligotants aux affects attachants: lien et attachement*

## **1.2.2 - La haine et les violences. 49**

### **1.2.2.1 - La violence et les violences 49**

- 1.2.2.1.1 - *Ethologie des comportements agonistiques*
- 1.2.2.1.2 - *La psychosociologie de l'agressivité*
- 1.2.2.1.3 - *L'approche psychanalytique*
- 1.2.2.1.4 - *Quelques formes particulières de l'agressivité : compétition et jalousie*

## **1.2.3 -Warum Krieg ? Pourquoi la guerre ? 59**

## **2-L'éthologie des affects quotidiens 63**

### **2.1. - Continuité ou discontinuité 63**

### **2.2 - La protection de la face 66**

### **2.3 - Les affects mis en scène : affects vécus et affects affichés 67**

### **2.4 - De l'échange au partage : empathie et dyspathie. 70**

#### **2.4.1 - Définition de l'empathie**

#### **2.4.2 - La théorie de la perception motrice des affects d'autrui**

#### **2.4.3 - L'empathie et les motivations affinitaires**

#### **2.4.4 - Dyspathies et antipathies**

### **2.5 - La théorie de l'empathie généralisée 76**

### **2.6-Analyseur corporel, représentation et conditionnement 81**

### **2.7-L'Intelligence Emotionnelle 82**

## **3- Les émotions contrôlées 85**

### **3.1 - Le contrôle individuel. 86**

#### **3.1.1 - Les mécanismes de défense.**

#### **3.1.2 - L'Organisation Verbo-Viscero-Motrice**

#### **3.1.3 - La rhétorique expressive des mécanismes de défense**

### **3.2 - Le contrôle social : les "feeling rules" et l'"Ethos" 96**

### **3.3 - Le champ sémantique affectif 98**

#### **3.3.1 - La connotation**

#### **3.3.2 - L'évaluation hédonique et le principe de plaisir-déplaisir**

#### **3.3.3-L'épigénèse des expressions émotionnelles**

## **4 - Les ratés du contrôle 105**

### **4.1 - L'anxiété et l'angoisse 106**

#### **4.1.1 - D'abord du point de vue temporel**

#### **4.1.2 - D'un point de vue diagnostic clinique**

#### **4.1.3 - Enfin d'un point de vue psychodynamique**

4.1.4 - *Les aspects positifs de l'anxiété*

**4.2 - Le stress 111**

4.2.1 - *Un phénomène très connu, difficile à définir*

4.2.2 - *Les médiateurs*

4.2.3 - *Petits tracasseries et petites satisfactions : le stress au quotidien*

4.2.4 - *Le syndrome de stress post-traumatique*

4.2.5 - *Quelques modèles animaux*

4.2.6 - *La gestion du stress quotidien*

**4.3 - Les émotions absentes : Alexithymie et pensée opératoire 125**

**4.4 - Les Psychothérapies et les Emotions 127**

**5 - Théories générales 131**

**5.1 - Quelles théories ? 131**

5.1.1 - *Les théories des mécanismes ou théories processuelles.*

5.1.2 - *Les théories de la pragmatique émotionnelle, ou théories fonctionnelles.*

**5.2 - En guise de synthèse : retour à la théorie de l'empathie généralisée 146**

**Glossaire 148** : On y trouvera les définitions des mots signalés par \*

**BIBLIOGRAPHIE 154**

## 0 – Introduction

### 0.1. Des termes multiples pour des concepts flous

#### *Question de termes*

Le champ affectif de la vie quotidienne est vaste mais difficile à définir. Quelles en sont les unités constitutives : les émotions ? les affects ? les sentiments ? les passions ? sans parler des émois, humeurs et autres " thymies ". Le vocabulaire des émotions est très riche, on a recensé plusieurs centaines de termes en langue anglaise, et, on peut en relever jusqu'à 150 en français . Beaucoup de mots donc pour parler de ce que l'on connaît mal et qui pourtant anime chacun de nous quotidiennement (" Emotion " vient du latin *e-movere* : mouvoir au-delà, é-mouvoir).

Depuis Platon qui considérait les émotions comme perturbatrices de la raison, en passant par Kant pour qui elles étaient maladies de l'âme, Darwin pour qui elles s'intégraient dans les précieux comportements adaptatifs et évolutifs des espèces, Sartre pour qui elles étaient " un mode d'existence de la conscience ", et pour beaucoup d'autres encore, le champ des émotions se présente cacophonique en philosophie comme dans les représentations populaires.

Tantôt on recherche les émotions, tantôt on les fuit. Ne plus en avoir est le but de certaines philosophies du Nirvâna, tandis que les " libérer " et les faire " librement circuler " est l'objectif de certaines thérapies " humanistes ", les unes comme les autres étant censées rétablir, maintenir ou développer le bonheur de vivre. Par ailleurs, il est de bon ton dans les entreprises de savoir les utiliser «intelligemment» et dans les milieux du sport d'apprendre à les «gérer».

Les scientifiques eux-mêmes tiennent à leur sujet des discours qui peuvent paraître contradictoires, voire auto-contradictaires, comme si, dans ce domaine chacun, était libre de sécréter son propre savoir et de redéfinir termes et concepts, c'est ainsi que Kleinjinna et Kleinjinna (1981) ont recensé onze catégories de définitions des émotions ! !

Citons quelques exemples de ces contradictions tirés des meilleurs auteurs.

Pour un physiologiste comme Dantzer (2002, p.7) "le terme d'émotion désigne des sentiments que chacun de nous peut reconnaître en lui-même par introspection ou prêter aux autres par extrapolation", mais dans la même page, le même auteur remarque que le fait "de ne pas rester purement cérébrales mais d'être accompagnées de modifications physiologiques et somatiques" constitue une "caractéristique [...] importante [qui] permet de différencier les émotions des simples sentiments"... Pour un psychosociologue clinicien comme Max Pagès (1986, p.70-71) il convient de distinguer "l'affect" de l'expression émotive en réservant au premier le sens de l'expérience psychique et en limitant la seconde

aux aspects comportementaux, gestes, mimiques, cris, larmes, et aux dispositions physiologiques qui les sous-tendent. Quant au "sentiment", il est pour lui "une différenciation de l'affect ... son critère distinctif est son association à un discours intérieur qui nomme et l'objet et la nature de la relation ... le sentiment se construit dans la durée et lie les personnes" ... tandis que "l'affect ... est vécu de façon ponctuelle dans l'instant".

Pour un psycho-comportementaliste comme Ekman (1992) les émotions sont des entités psychophysiologiques et comportementales discrètes (individualisées) en nombre fini : les émotions de base ('*basic emotions*') qui ont en commun un déclenchement rapide, une courte durée, une survenue spontanée, une évolution automatique, et des réponses cohérentes. Ce qui les distinguent des "autres émotions" telles les "attitudes émotionnelles" (ex : amour, haine) les humeurs (ex : l'appréhension, l'euphorie, l'irritation), les "traits émotionnels" (je dirais plutôt "caractériels", ex : hostile, timoré ...), les "désordres émotionnels" (ex : dépression, manie ...), les "traces émotionnelles" ('*emotional plots*'), "émotions complexes" liées à des situations particulières et à une histoire relationnelle (ex : jalousie, rancune ...).

Pour un psychologue fondamentaliste comme Frijda (1986, p.4) les "phénomènes émotionnels" sont "des comportements non opératoirement finalisés, des traits non instrumentaux de comportement, des changements physiologiques, et des expériences évaluatives, reliées au sujet, le tout provoqué par des événements externes ou mentaux, et en premier lieu par la signification de tels événements". Ce même auteur distingue les émotions des passions, pour lui, ces dernières n'ont pas besoin de déclencheur événementiel, mais s'expriment spontanément et sont attachées durablement à des buts. Les dispositions et les états d'esprit associés aux passions ou révélés par l'accès émotionnel sont des "sentiments". Ceci dit, ce même auteur, dans de récentes études, (2001, p.15) met en valeur les émotions comme des "états motivationnels" : "Le plus singulier, le plus marquant dans les émotions, et ayant le plus de conséquences pour la conduite et la construction de la vie, c'est d'être des états de motivation".

Quant au neurophysiologiste J.D. Vincent, passions et émotions sont pour lui synonymes, et sa *Biologie des passions* (1986) propose une "nouvelle théorie des émotions" basée sur l'étude du désir, du plaisir et de la douleur, de la faim et de la soif, de l'amour, du sexe et du pouvoir ...

Devant cette polysémie des termes et cette pluralité des définitions (nous aurions pu citer encore d'autres auteurs...), on ne s'étonnera pas que les théories soient multiples et parfois même, antagonistes comme dans la célèbre opposition<sup>1</sup>

James-Cannon ouverte au début du siècle dernier dont nous aurons l'occasion de reparler plus loin..

---

<sup>1</sup> En fait James (1884) et Lange (1885) vs Cannon (1929). L'opposition théorique sera exposée au chapitre 5

### ***L'inévitable postulat empathique.***

Une autre constatation nous livre une des raisons de cette situation confuse. Quand les savants ou les philosophes parlent d'émotions, ils n'hésitent pas à se mettre en scène, phénomène exceptionnel dans des textes où le souci d'objectivité et d'impartialité est habituellement de rigueur. Les auto-références personnelles, généralement considérées comme indésirables dans ce genre de littérature, sont pourtant ici très nombreuses, presque systématiques, comme le montrent les quelques exemples suivants :

"si *je sais* que *ma* compagne est triste, *je* peux prédire avec davantage de précision ses réactions à venir, et *je* peux donc ajuster *mon propre comportement* en conséquence." ; "si *j'ai peur* à l'occasion d'une des premières fois où *je mets* les pieds sur un bateau à voile ..." (Dantzer, 2002, p.12) ;

"*je vois* venir vers moi une bête féroce, *mes jambes* se dérobent *sous moi*, *mon cœur* bat plus faiblement, *je* pâlis, *je* tombe et *je* m'évanouis " (Sartre, Esquisse d'une théorie des émotions. 1965, in Rimé et Scherer, 1989, p.234) ;

"Les différents types de cognitions donnent lieu à différents types d'expériences émotionnelles et *nos* cognitions, *nos* perceptions, font partie des indices qui *nous* permettent d'étiqueter *notre* expérience, comme celle de colère, de peur ou de joie " (Frijda, 1989) ;

"Par exemple, quand *vous voyez* quelqu'un avec une expression de dégoût, *vous savez* que cette personne réagit à quelque chose de désagréable au goût ou à l'odeur, littéralement ou métaphoriquement et va probablement s'écarter de cette source de stimulation" (Ekman, 1992, p.170) ;

"Quand *nous* sommes effrayés par une situation, *nous* ressentons souvent cette impression de vouloir prendre *nos* jambes à *notre* cou" (Luminet, 2002, p.27)

"*Imaginez* une promenade dans un parc un beau dimanche de printemps...Soudain un homme surgit de derrière les buissons, il brandit un couteau et il semble avoir du sang sur les mains. Il y a de fortes chances que *vous* éprouviez ce que l'on appelle communément une émotion. "(Scherer, 2000, p.152).

On peut se demander quelle est la fonction sémantique des pronoms "je", "nous" et "vous". Leur emploi vise à provoquer une identification du lecteur à l'énonciateur mis en scène. L'énonciateur et l'énonciataire du discours sont convenus de partager les mêmes éprouvés. Ce langage à la première ou à la seconde personne révèle ainsi que le champ des émotions implique particulièrement les auteurs dans leur propre discours, que chacun explicitement ou implicitement y fait référence à lui-même, et que l'introspection y occupe une place fondamentale malgré tous les dispositifs objectivement sophistiqués et les programmes rigoureux des recherches. Parler des émotions, c'est souvent parler de soi-même, et c'est sans doute une des raisons de la grande variété des propos qui les concernent.

Cela traduit le fait qu'un *postulat empathique* est nécessairement à la base de

toute tentative d'étude des phénomènes affectifs. En effet, si les comportements et les réactions physiologiques peuvent constituer des thèmes d'étude objectivables permettant des observations répétées, vérifiables et consensuelles, l'aspect subjectif des émotions résulte toujours d'un témoignage et de références personnelles. Il est rapporté par celui qui l'éprouve, et si l'"observateur" lui accorde foi, c'est parce que lui-même "sait" que de tels éprouvés existent. Les chercheurs et les sujets qu'ils observent sont tacitement d'accord pour admettre qu'ils ont une aptitude commune à éprouver des états mentaux et corporels parmi lesquels certains sont les "émotions". Le vocabulaire courant pour désigner ces dernières en authentifie l'existence et la généralité dans une population donnée. La reconnaissance que tous les êtres humains sont porteurs d'une tête ou d'un axe vertébral ne nécessite pas un tel présupposé. C'est la simple conséquence d'une observation qui ne doit rien aux états d'âme des observateurs. Au contraire, la reconnaissance des éprouvés émotionnels doit tout à ces états d'âme qui sont tacitement admis comme universels et partageables. Remarquons d'ailleurs que ce postulat empathique dépasse les relations inter-humaines : il est très banal d'attribuer des émotions aux animaux et cela d'autant plus facilement qu'ils sont familiers et morphologiquement proches de notre espèce .

## **0.2 - Définitions du sujet et des termes utilisés : psychologie des émotions et des sentiments quotidiens**

Dans cette situation terminologique et épistémologique quelque peu confuse, il importe de définir les significations attribuées dans cet ouvrage aux termes : émotions, passions, humeurs, sentiments, affect. L'absence de définitions précises complique en effet bien souvent les discussions, même entre spécialistes. Les difficultés définitoires ont principalement deux raisons, la première est l'usage populaire du terme : "Emotion" sert couramment d'étiquette recouvrant tous les phénomènes affectifs comme au temps de Descartes on utilisait le terme de "Passions".

La deuxième raison est la définition même de "phénomènes ou états affectifs" et la référence, difficilement contournable, à l'introspection.

Nos choix terminologiques seront donc forcément entachés d'une certaine dose d'arbitraire mais ils seront basés sur les usages dominants dans *l'International Society for Research on Emotion*.

Ainsi , aujourd'hui pour un grand nombre de spécialistes :

-les "émotions", *stricto sensu*, désignent uniquement les émotions dites "basales" ou "primaires" ou "modales", telles la peur, la surprise, la colère, la joie, la tristesse, le dégoût et quelques autres, au nombre d'une demi-douzaine à une dizaine, et leurs dérivées, émotions "mixtes", résultantes de mélanges des émotions basales.

Leurs caractéristiques sont d'être des processus dynamiques qui ont un début et une fin, et une durée relativement brève. Ces phénomènes "phasiques" sont

causés par des événements précis et généralement inattendus ou improbables.

-les "*épisodes émotionnels*" sont des émotions rémanentes : ils ont des durées plus longues, un exemple caractéristique est celui du deuil, mais aussi de multiples circonstances de participation à des événements ou à des manifestations sociales : mariages, carnivals, fêtes et commémorations, compétitions sportives, etc... L'état émotionnel commence souvent dans l'anticipation de l'événement, subit son apogée durant l'événement et persiste un temps plus ou moins long selon la nature de ce dernier.

-les "*sentiments*" tels que l'amour, la haine, l'angoisse, entre autres, se distinguent nettement des précédents par leurs causes plus complexes, par leur durée plus longue ("tonique"), et leur intensité généralement plus modérée. Bien que souvent construits sur une fixation affective à des objets précis ils persistent et sont vécus même en l'absence de ces objets.

-les "*passions*" sont des sentiments excessifs, apparentés aux états de dépendance affective qui caractérisent les *addictions*.

Remarquons que la distinction que nous faisons entre "émotion" et "sentiment" rejoint la distinction qui est faite dans le langage courant entre "être émotif" et "être sentimental"...

-les "*humeurs*" sont des dispositions ou états affectifs qui constituent un arrière plan plus ou moins durable imprégnant et orientant positivement ou négativement le déroulement de la vie quotidienne, ainsi dit-on : être de bonne ou de mauvaise humeur...

-les "*affects*" ou "*éprouvés affectifs*" ou "*éprouvances*" sont les faces subjectives des états précédents. Certains affects caractérisent les émotions basales et leurs dérivées, certains autres sont durables et accompagnent ce que nous avons défini comme *sentiments* (par exemple la sympathie que l'on porte à un ami, les affects de haine, de jalousie, d'amour... ).

Ainsi, tout en utilisant l'acception restreinte, on pourrait dire aujourd'hui "consacrée", du terme "émotion basale" ou "modale", si nous voulons traiter du champ émotionnel dans son acception étendue il conviendra d'aborder aussi les autres *états affectifs*, durables tels les *sentiments* et les *passions*, ou épisodiques tels les *humeurs*.

### **03-Sources d'informations et modes d'approches**

Si donc la vie affective présente des faces complémentaires subjectives et objectives et des temporalités variées, il est normal, voire indispensable, de faire appel à plusieurs disciplines pour en rendre compte. On peut évoquer en particulier : la biologie dans ses divers aspects, la psychanalyse, les sciences cognitives... Il paraît utile d'indiquer en quoi ces disciplines concernent les émotions et quels genres de problèmes et de réponses elles sont susceptibles de traiter et de fournir.

### **0.3.1 - Approches biologiques.**

En fait, la biologie est un ensemble hétérogène qui offre au moins trois sources différentes de données : les unes *éthologiques* (que nous traiterons séparément) pour les comportements émotionnels humains et animaux, les autres *endocrinologiques*, pour le contexte hormonal (et plus généralement humoral) de ces comportements, les dernières *neurophysiologiques*, pour les structures nerveuses centrales et périphériques mises en jeu. À ces trois sources, il conviendrait d'en ajouter une quatrième : la "biologie générale" dans son aspect *historico-naturaliste* et *phylogénétique* dans la mesure où elle vient étayer les conceptions évolutionnistes darwiniennes et post-darwiniennes ...

Remarquons d'emblée que la biologie dans ses aspects endocrinologiques et neurophysiologique<sup>2</sup>, est beaucoup plus une science de la "compétence" que de la "performance" : elle rend compte des potentialités de l'organisme, de ses contraintes somatiques et des processus qui étayent comportements et états mentaux, mais ne permet pas de savoir quels sont les contenus de ces états mentaux et encore moins quels sont leurs rapports avec l'histoire individuelle et le contexte du moment. Pour utiliser une métaphore : la connaissance précise de la structure d'un appareil de télévision ne peut nous renseigner sur les programmes des différentes chaînes. Il est vrai que ces programmes nécessitent, pour leur réalisation, le fonctionnement de cet appareil dont dépendent les qualités des images, des couleurs et des sons, et que toute défectuosité de l'appareil retentira sur la qualité du programme reçu. Pour qui connaît la technologie des téléviseurs, les possibilités de tel ou tel modèle sont clairement définies, un appareil conçu pour le noir et blanc ne pourra produire des images couleurs...

Mais si la technologie des écrans est en progrès constants, il n'y a aucune raison qu'il en soit de même pour les programmes, et *vice versa*. La science des tubes cathodiques et des plasmas est complètement indépendante de celle des programmes.

Pour en revenir à notre mécanique "passionnelle" de base, elle comprend classiquement (et schématiquement) les glandes surrénales (médullo-surrénales avec l'adrénaline, hormone de l'éveil émotionnel, et glandes cortico-surrénales avec les corticoïdes, hormones du *stress*), le système nerveux autonome (ou "végétatif" : sympathique et parasympathique), responsable des phénomènes somatiques aigus : troubles du rythme cardiaque, tremblements, rougeurs, sueurs, etc..., l'hypophyse et l'hypothalamus (motivations et régulation des besoins), la substance réticulée (réaction d'éveil), le paléocortex (avec le cerveau limbique et les amygdales, et leur rôle dans la mémoire et l'intégration des émotions) et le néocortex (des hémisphères droit et gauche, dont les zones préfrontales jouent un rôle primordial dans la gestion des émotions) ... Certaines

---

<sup>2</sup> L'éthologie sera traitée séparément, et l'"histoire naturelle" sera reprise avec les théories darwiniennes.

de ces structures sont d'action rapide, d'autres différées, et certaines encore commandent et contrôlent les autres, lesquelles régulent à leur tour les premières par des boucles rétroactives ... Tout cela impliquant en état de marche, des potentiels d'action neuronaux, la libération et la circulation de substances chimiques (hormones et neuro-médiateurs) ...

Enfin, ces dernières années grâce au développement des techniques d'imagerie cérébrales de nouvelles perspectives, certains parlent même de "neurosciences sociales", se sont ouvertes en abordant une physiologie de l'action et des rapports sociaux, en particulier à la suite de la découverte dans le cerveau de multiples "systèmes résonnants" (dont les fameux "neurones miroirs") qu'activent aussi bien l'exécution d'actions que l'observation des actions d'autrui, l'évocation de l'action, l'imitation, la contagion émotionnelle... On peut voir dans ces dernières données un support, voire un apport, à la connaissance de phénomènes d'empathie dont nous parlerons plus loin.

Cependant "tout cela"<sup>3</sup>, même décrit avec précision et rigueur, ne nous dira pas pourquoi Monsieur X a tiré l'autre jour un coup de carabine sur des gamins qui s'intéressaient de trop près à sa voiture, ni pourquoi Madame Y s'est mise à pleurer en rentrant chez elle samedi soir parce que son ami Pierre n'était pas venu à la fête du patronage laïque du quartier où elle espérait le rencontrer. Bien sûr, dans un des cas : trop de noradrénaline ? Dans l'autre, trop d'œstrogènes ? Bien sûr aussi, quelques molécules tranquillisantes bien choisies seraient un moyen d'atténuer les problèmes et en tout cas les insomnies de l'un et de l'autre ... Mais quant à une meilleure connaissance et compréhension de leurs éprouvés affectifs, cela paraît douteux !

Pour en finir avec les apports de la biologie, récapitulons les articles qu'elle nous propose dans son catalogue :

-Une modélisation des grandes motivations.

Les unes comme la faim et la soif obéissent à des systèmes de régulation homéostatique aujourd'hui bien connus et se traduisent par les *besoins au service de la conservation de l'individu*.

Les autres comme la sexualité sont étayées par des systèmes neuro-hormonaux, aussi bien connus, et se traduisent par les *désirs au service de la conservation de l'espèce*.

À ces besoins et ces désirs correspondent des états mentaux "affectifs" étroitement liés à des patterns (ou modules) comportementaux pré-programmés selon le code génétique de chaque espèce et selon les modalisations épigénétiques, parmi lesquelles la culture joue un rôle majeur dans l'espèce humaine.

La biologie peut donc aujourd'hui nous renseigner sur la machine cérébro-

---

<sup>3</sup> "Tout cela ", et le reste... Je n'ai pas mentionné par exemple la participation des phénomènes immunitaires, ni les aspects métaboliques...!

mentale : les systèmes motivationnels (à la base des *états toniques*), les structures d'éveil et de préparation à l'action et les patterns propres à chaque état affectif (particulièrement les *états phasiques*) mais cela dans une perspective générale, potentielle et compétentielle, et donc hors-histoire et hors-contexte singuliers.

Ajoutons qu'en dehors des apports aux connaissances neuro-physiopathologiques un des intérêts majeurs des recherches biologiques contemporaines a été la mise au point des molécules psychotropes : antidépresseurs et tranquillisants dont l'utilité, mais aussi l'usage parfois abusif sont des données évidentes et qui dépassent les pratiques thérapeutiques pour constituer un fait de société.

### ***0.3.2 – Approches éthologiques : les aspects comportementaux***

Si, comme pour certains auteurs, l'éthologie est définie comme une "biologie du comportement", alors elle devrait se situer dans le paragraphe précédent. Mais l'éthologie correspond plus précisément à l'étude objective des comportements naturels (*vs* provoqués expérimentalement) observés sur le "terrain", c'est-à-dire dans le cadre de vie habituel des animaux. L'éthologie appartient donc à la branche "historico-naturelle" de la biologie, elle est proche parente de l'écologie et de la zoologie ; elle débouche naturellement sur les aspects comparatistes, et phylogénétiques ; elle tient compte de l'histoire et du contexte.

Son apport sera mentionné à diverses reprises et ce n'est pas un hasard si le livre de Darwin : *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux* (1872) est considéré comme l'un des premiers travaux inauguraux de l'éthologie comparée. Il aboutit à une conception adaptative et évolutive qui sera reprise ultérieurement. Pour l'instant, nous mentionnerons quelques données de l'éthologie susceptibles de guider notre réflexion sur les émotions.

(a) D'abord, le fait que les comportements des animaux révèlent une grande richesse de la vie émotionnelle tant qualitativement que quantitativement.

Les Mammifères, en particulier ceux qui nous sont familiers (chiens – chats) ou proches (Primates), manifestent sans aucun doute des patterns comportementaux spécifiques de la colère, de la peur, de la surprise, de la tristesse et de la joie.

Ils sont capables de contracter des liens amicaux, et évidemment érotico-amoureux. Certains sont capables aussi d'entretenir des relations d'hostilité personnalisée, d'amitié sélective, et de se coaliser pour mettre des rivaux en échec.

(b) Dans les espèces sociales, l'expression des émotions comme l'avait déjà vu Darwin, est intégrée dans les systèmes de communication propres à chaque espèce. Ceci a été bien confirmé par Lorenz et les nombreux éthologues spécialistes des communications animales (J. Coulon, 1982).

La ritualisation des expressions émotionnelles sert à la régulation de la vie sociale. Ainsi sont ritualisées les prises de contact, les négociations des rapports de dominance et de soumission, les réconciliations, la gestion de l'agressivité et

de la sexualité, la coopération etc.

(c) Selon les espèces, existent des liens affectifs interpersonnels de plusieurs types :

.liens entre femelles et enfants

.liens entre mâles et femelles (liens sexuels monogames ou polygames selon les espèces) ;

.liens entre mâles ...

Pour la plupart, ces manifestations sont sous la dépendance :

-de la génétique de l'espèce : les différents types de comportements et leurs répertoires sont programmés héréditairement (même si leur mise en place est épigénétique, c'est-à-dire se met en place au cours des interactions avec l'environnement, en particulier l'environnement social).

-de l'état physiologique actuel de l'animal : ainsi les comportements sexuels dans les espèces saisonnières n'apparaissent qu'au moment où un équilibre endocrinien spécifique sera atteint, provoquant ce que nous avons appelé l'*érotisation* (différente de la *sexualisation* qui désigne l'acquisition des organes et caractères sexuels). Le phénomène du "rut" chez la femelle est, à cet égard, caractéristique : dans la plupart des espèces la femelle ne devient amoureusement réceptive que lors de la période ovulatoire.

(e) Les comportements émotionnels et les états motivationnels sont donc chez les animaux un élément fondamental des régulations individuelles de l'action, et par leur expression ritualisée, un élément fondamental de l'organisation et de la régulation de la vie sociale. Sans émotions, pas de communication, et sans communication, pas de sociétés !

Remarquons que, dans la mesure où l'éthologie est une science de terrain, elle permet une approche beaucoup plus contextualisée que la Biologie traitée dans le paragraphe précédent, mais notons aussi qu'elle traite des comportements émotionnels et non directement des affects. Les aspects subjectifs lui sont forcément étrangers. Utilisée dans l'étude de l'espèce humaine, l'éthologie est particulièrement attentive aux comportements non-verbaux et au rôle du corps dans les interactions quotidiennes. Les notions d'expressivité faciale, de régulation interactionnelle, d'Organisation Verbo-Viscero-Motrice et d'analyseur corporel que nous aurons l'occasion de discuter ultérieurement sont en grande partie issues des travaux éthologiques ;

### ***0.3.3 – La métapsychologie psychanalytique : les aspects subjectifs***

La psychanalyse, au contraire de l'éthologie, ne traite guère des comportements, mais plutôt des "affects". Il y sera fait allusion à plusieurs reprises. Envisageons ici la question à un niveau général. Freud, dès le début de son travail dans les années 1890 à 1900, est confronté aux "affects". Il soigne alors (souvent en collaboration, et/ou sous la direction de son ami et maître Breuer) des "hystériques", généralement jeunes femmes de la bourgeoisie viennoise présentant différents troubles somatiques ("conversions hystériques") associés à

des problèmes de mal-être sentimentaux. La thérapie est à cette époque très inspirée par l'hypnose et par la suggestion, et Freud découvre (avec Breuer) que, si l'on arrive à provoquer chez ces malades des crises durant lesquelles elles revivent des scènes traumatiques oubliées, la remémoration de ces représentations et la reviviscence des affects qui leur sont liés permettent une *abréaction* et la disparition des symptômes : les affects "coincés" se déchargent...

À partir de ce modèle initial, Freud étend sa conception aux autres névroses et reconnaît trois mécanismes de transformation des affects : le *blocage* qui accompagne le refoulement des représentations et leur conversion en symptôme somatique, le *déplacement* sur une représentation substitutive dans les obsessions et les phobies, le flottement par *déliation* et transformation en angoisse dans la névrose d'angoisse et la mélancolie.

D'autre part, en raison de ses essais de théorisation initiaux (appuyés sur des métaphores neuro-biologisantes), Freud considérait que l'affect était un représentant de la pulsion mais liait ce concept à un aspect quantitatif : il utilisait le terme de "*quantum d'affect*" pour rendre compte de la mise en tension de la libido, "lorsque celle-ci s'est détachée de la représentation et trouve une expression adéquate à sa quantité dans des processus qui nous deviennent sensibles comme affects". L'affect, dans cette conception, serait l'aspect subjectif de la quantité d'énergie pulsionnelle. Quand la décharge de cette énergie pulsionnelle est impossible, alors la quantité mise en tension est transformée en angoisse (par exemple, dans les cas "simples" de la névrose d'angoisse).

Retenons donc que, dans cette période initiale de la psychanalyse, Freud découvre à la fois le rôle des représentations, du refoulement de ces représentations et des affects qui leur sont liés. Dans les thérapies, il souligne que le malade décrit ce qui lui est arrivé de façon détaillée en donnant à son émotion une expression verbale, mais Freud ajoute : qu'un souvenir dénué de charge affective est presque totalement inefficace.

Les mécanismes de défense qui s'opposent à la réminiscence luttent contre la reviviscence d' "affects de honte, de remords, de souffrance".

La pulsion a, dans ces conceptions, deux représentants psychiques : la représentation et l'affect. La "guérison" se fera par verbalisation de la représentation refoulée et la requalification affective de cette représentation. Il y aurait : représentation de chose + affect → reliaison à la représentation de mots.

En résumé : le refoulement s'opère sur la représentation de chose, et l'affect selon les cas, se transforme en angoisse, se déplace, ou est réprimé. L'angoisse peut prendre valeur de signal, d'origine interne, fantasmatique, comme la peur est un signal de danger.

Un autre aspect de la théorie psychanalytique concernant les affects, c'est le fameux double *principe de "plaisir-déplaisir"* : l'ensemble de l'activité psychique a pour but d'éviter le déplaisir et de procurer du plaisir. Or, le

déplaisir est lié à la mise en tension de l'excitation, et le plaisir à la décharge de l'excitation. Cet axe hédonique du fonctionnement mental est donc un axe "économique".

En 1973, A. Green a consacré à l'ensemble de ces conceptions, freudiennes et post-freudiennes, une étude critique très détaillée. Il aboutit à la conclusion que l'affect serait clivé sur deux versants :

- corporel, surtout viscéral ;
- psychique avec deux aspects : (a) activité auto-perceptive correspondant à la perception des mouvements corporels ; (b) activité évaluative correspondant aux sensations de plaisir/déplaisir.

Ainsi, pour cet auteur (comme pour Freud), l'affect va du corps au psychisme, "l'affect est regard sur le corps ému" (Green p. 231), et l'aspect qualitatif devient essentiel car c'est lui qui permettra au Moi en vertu du principe de plaisir/déplaisir d'accepter ou non cet affect, et en cas de non acceptation, de le repousser dans l'inconscient.

Cette revue schématique, appelle quelques remarques complémentaires. La psychanalyse est née, comme je l'ai rappelé plus haut, dans l'abréaction des patients hystériques avec réminiscence de représentations et reviviscence d'affects. Mais à partir de là, Freud, pour des raisons à la fois théoriques mais aussi probablement d'inclination personnelle, a privilégié délibérément l'aspect "réminiscence de représentations", au détriment de "reviviscence des affects".

La position allongée, la primauté accordée à la "mentalisation", le passage obligatoire par la verbalisation sont des expressions manifestes de son choix. Bien sûr, les "affects" ont conservé une place dans la théorie psychanalytique, place nécessaire pour que le "discours" reste "vivant". Mais à condition qu'ils veuillent bien passer par le traitement parolier.

Cette orientation verbalisante de la psychanalyse n'a cependant pas manqué de provoquer périodiquement des essais révisionnistes, voire contestataires dont le plus important a été la dissidence Reichienne.

W. Reich, au départ très fidèle élève de Freud, avait parfaitement perçu la partialité du maître dans son choix de la réminiscence des représentations aux dépens de la reviviscence des affects, amenant simultanément et nécessairement à privilégier l'expression verbale par rapport à l'expression corporelle. On peut dire rétrospectivement que W. Reich fit un choix inverse : il choisit la reviviscence plutôt que la représentation, l'expression corporelle plutôt que l'expression verbale. D'où un développement théorique sur les défenses corporelles en particulier musculaires et posturales<sup>4</sup>, et l'introduction de nouvelles pratiques aujourd'hui qualifiées de pratiques "à médiations corporelles". Il serait hors sujet de développer plus avant cette discussion, mais sans doute une étude en profondeur de la psychanalyse et des affects ne pourrait la contourner et serait alors très enrichissante pour une meilleure connaissance

---

<sup>4</sup> "La cuirasse caractérielle" en est une formulation célèbre.

de la vie affective. L'étude du corps parlant serait un complément utile à l'étude du discours vivant. Notons aussi que les affects dont s'occupent la psychanalyse relèvent plus des sentiments (amour, haine, désirs, anxiété...) que des émotions basales.

### **03.4-Sciences cognitives :**

On oppose volontiers la cognition et les émotions, formulation moderne de l'antagonisme classique de la raison et des passions. Mais aujourd'hui les sciences cognitives, héritières de la psychologie expérimentale renforcée par les neurosciences et les sciences de l'ordinateur, tentent de modéliser le fonctionnement mental en particulier en ce qui concerne le traitement des informations, les mécanismes de mémoire et d'acquisition et d'utilisation des connaissances.

L'interprétation de l'organisation du processus émotionnel constitue donc un des sujets de prédilection des recherches et théories cognitivistes et a ouvert des débats classiques qui sont loin d'être terminés.

Les propositions de James et de Lange en ont marqué l'origine : le sujet confronté à la situation émotionnante réagit corporellement et c'est de la perception de cet état physiologique que naîtra l'affect spécifique de l'émotion.

A cette conception dite périphérique s'oppose celle de Cannon qui affirme que c'est d'abord la perception centrale de la situation qui déterminera l'émotion.

En fait, le vrai débat sera ouvert par les expériences fameuses de Schachter et Singer en 1962. Ces auteurs créent (ou pensent créer) un état d'éveil végétatif a-spécifique par injection d'adrénaline et observent que les sujets éprouvent différentes émotions selon des contextes variables manipulés par les expérimentateurs, il s'en suit une théorisation cognitivo-physiologique qui va être reprise et développée par nombre d'auteurs et peut se résumer ainsi : un état émotionnel résulte de la conjonction d'une activation physiologique et de la, ou des, cognitions appropriées pour rendre compte de cette activation et permettre de trouver des réponses adaptées.

La plupart des recherches (Arnold, 1960, Lazarus, 1966, etc.) se sont en effet appliquées à élucider ces mécanismes cognitifs et ont contribué à l'épanouissement des théories de l'évaluation (*appraisal theories*) dont nous reparlerons au chapitre 5 traitant des théories, mais qui toutes essaient d'expliquer comment une même situation peut selon les besoins, l'action en cours, les objectifs, l'attitude et la présence du public éventuel, voire les représentations sociales de l'univers d'appartenance, donner lieu à des émotions différentes.

En sens inverse, pourrait-on dire, si les cognitions déterminent les types d'émotions, celles-ci orientent et influencent les cognitions : elles jouent un rôle dans l'attention sélective, la mémorisation à long terme, la prise de décisions, la

création des addictions, aussi bien, certains auteurs considèrent que les émotions sont simplement une variété de cognitions...

Le champ est très vaste et les matériaux utilisés hétérogènes : questionnaires, expérimentations en laboratoire (les plus nombreuses mais souvent à faible validité écologique), études naturalistes ou contextualistes (en particulier avec le développement d'une éthologie cognitive), voire questionnement philosophique.

**Biologie, éthologie, psychanalyse, sciences cognitives** sont donc chacune dans leur domaine aptes à fournir des matériaux et des points de vue utiles pour la connaissance des émotions au sens large.

Les "états émotionnels" sont ainsi classiquement caractérisés par trois types de manifestations : les unes physiologiques, les autres comportementales, les troisièmes psychiques. Aucun de ces aspects ne suffit à lui seul à définir les phénomènes affectifs, mais tous y concourent à divers titres : ils sont complémentaires, irréductibles mais non incompatibles. Les formules du genre : "L'amour n'est qu'une affaire de molécules" sont amusantes et provocantes mais ne sont pas plus que cela. Car, pour aller des molécules au sentiment amoureux, il faut que ces molécules appartiennent à un système organisé ("un organisme")<sup>5</sup>, que cet organisme se trouve dans certaines conditions contextuelles internes et externes et que des émois spécifiques soient perçus par l'organisme en question.

Si les emprunts épistémologiques sont nécessaires pour traiter des émotions et au-delà, de la vie affective, nous nous efforcerons cependant de maintenir dans ce livre, autant que faire se peut, un axe central qui nous servira de lien et d'organisateur aux différentes données et aux différentes interprétations. Cet axe sera celui de *l'interaction*, processus fondamental par lequel se réalisent les activités quotidiennes des êtres humains et dans lequel se développent des relations verbales et non-verbales dont les soubassements affectifs constituent des paramètres majeurs. Car, si l'"*homo communicans*" du XXI<sup>ème</sup> siècle a certes des points communs avec les ordinateurs comme s'efforce de le démontrer un certain cognitivisme contemporain, c'est aussi un organisme doué d'affectivité ce qui, selon les opinions, peut être jugé comme une infériorité ou comme une supériorité<sup>6</sup>. Dans le premier cas, on peut espérer que l'affectivité va progressivement disparaître et que le règne de la pensée opératoire est proche, dans le second cas, au contraire, que dans un monde de plus en plus informatisé, les affects ne constituent pas une espèce en voie de disparition mais au contraire sont appelés à jouer un rôle majeur pour la sauvegarde de l'humanité et/ou de l'"humanité". Il est d'ailleurs devenu à la mode de "réhabiliter" la vie affective

---

<sup>5</sup> Organisé veut plus précisément dire: structuré et fonctionnellement programmé

<sup>6</sup> En fait, l'introduction du paramètre affectif dans les modèles d'intelligence artificielle est devenue un problème d'actualité...

comme le montre le succès du concept "d'intelligence émotionnelle" dont nous reparlerons plus tard et certains auteurs n'hésitent pas à parler aujourd'hui d'"*affective sciences*" en parallèle aux devenues classiques "*cognitive sciences*". L'étude de la vie affective est donc aussi importante que complexe et notre ambition n'est autre que de fournir quelques balises pour s'orienter dans le maquis des questions actuelles. Pour cela, nous suivrons le plan qui nous paraît le plus rationnel : d'abord, à tout seigneur tout honneur, nous situerons les émotions et les sentiments de "base". Pour indiquer leur caractère emblématique, nous les baptiserons "fortes émotions" et "grands sentiments". Après cette présentation indispensable, nous traiterons de l'éthologie affective du quotidien. Puis, selon un déroulement logique, seront traités les problèmes du contrôle et des faillites du contrôle qui nous mèneront aux frontières de la pathologie. Enfin nous terminerons en exposant les orientations théoriques principales. Nous donnerons dans ce livre une place importante aux affects de la vie quotidienne. Mais cela ne veut pas dire que cette apparente monotonie soit affectivement vide, et s'il est normal d'étudier, comme nous le ferons, les "émotions" patentes, remarquables et remarquées, émotions de base "classiques", il convient aussi de se questionner sur ce qui se passe le reste du temps, c'est-à-dire justement la plupart du temps ...

# 1 - Des fortes émotions aux grands sentiments

En utilisant les définitions proposées dans les pages précédentes, nous baliserons dans ce premier chapitre le champ affectif en situant les principaux affects : "fortes émotions" et "grands sentiments".

## 1.2 - La question des « émotions basales »

Pour résumer ce que l'on peut considérer aujourd'hui comme la doctrine officielle de la quasi-totalité des spécialistes, il existe un nombre déterminé d'émotions "discrètes" (c'est-à-dire différenciées les unes des autres) appelées émotions basales ou primaires ('*basic emotions*'). Elles sont caractérisées par des *éprouvés spécifiques (affects)*, des *expressions comportementales spécifiques* et des *manifestations physiologiques* tout aussi spécifiques. Ces trois composants forment la classique triade émotionnelle qui caractérise chaque émotion, mais comme nous le verrons s'y ajoutent deux autres éléments plus variables : la *tendance à l'action* et l'*évaluation cognitive*.

Certaines émotions sont admises par tous, d'autres sont plus discutées.

Les plus communes : peur, tristesse, joie, surprise, dégoût, colère.

Emotions de base selon quelques auteurs

	JOIE	SURPRISE	PEUR	COLERE	TRISTESSE	DEGOUT	MEPRIS	DETRESSE	INTERET	CULPABILITE	HONTE	AMOUR
Woodworth et Schlosberg(1964)	+	+	+	+	+	+	+	+				+
Ekman et Friesen(1995)	+	+	+	+	+	+						
Izard (1977)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Schwartz et Shaver(1987)	+	+	+	+	+							+

Comment ont-elles été isolées et définies ?

Généralement à partir de classements de photographies de visages, ou de dessins, ou encore d'analyses de vocabulaire de sujets incités à parler de leurs émotions. Les résultats obtenus recourent des distinctions familières pour le

grand public <sup>7</sup> et des arguments divers fondés sur des descriptions comportementales ou sur des études de corrélats physiologiques paraissent les confirmer.

Pour les présenter, nous utiliserons deux types de travaux récents qui donnent une idée assez panoramique de la question et qui nous permettront d'indiquer les problèmes sujets à discussion et les pistes de recherches actuelles.

Le premier se réfère aux travaux de Paul Ekman et particulièrement à une publication où il propose une synthèse critique de ses conceptions, le second correspond à une recherche poursuivie à la fois dans une perspective fondamentale et comparative par une équipe européenne dans les années 80.

### **1.1.1 - A partir des travaux de P. Ekman**

Paul Ekman et son collaborateur Wallace V. Friesen ont acquis durant ces dernières décennies une notoriété de premier plan dans le domaine de la recherche sur les émotions.

Cette notoriété est liée à plusieurs raisons :

- raisons théoriques : ces auteurs (P. Ekman notamment) se situent dans une tradition néodarwinienne qu'ils ont contribué à mettre en valeur (Ekman, 1977) : les émotions de base, bien différenciées ("discrètes") sont phylogénétiquement adaptées pour permettre à l'organisme de faire face à différents problèmes fondamentaux de la vie courante qui nécessitent des réactions rapides et temporaires. Ces émotions seraient d'expression universelle.

- raisons pratiques : Ekman et Friesen ont réussi à mettre au point un système de *codage des mimiques faciales* fondé sur la détermination d'"unités d'action" à définition anatomique (et donc objectivables).

Cette méthode '*Facial Action Coding System*' (FACS) constitue un progrès très sensible pour la recherche en permettant de dépasser les évaluations intuitives du genre "ce sujet présente une mimique de "tristesse"" ou "son visage exprime la "colère", par une formule précise indiquant les unités d'action mises en œuvre". Les corrélations entre les affects éprouvés et les unités d'action utilisées permettent ainsi de décrire des configurations types avec leurs caractéristiques fondamentales et leurs variantes. Ainsi, ont-ils relevé pour la Colère six expressions qui constituent une "famille", mais ces expressions sont proches et ont un noyau commun qui les distingue aisément de la Peur et du Dégoût. Dans tous les cas de Colère, par exemple, les sourcils sont abaissés et rapprochés, la paupière supérieure relevée et le muscle labial resserré.

### ***Les neuf caractéristiques des émotions de base***

Dans un article de 1992, Paul Ekman énumère et discute neuf caractéristiques, qui selon lui, permettent de spécifier les différentes émotions de base.

---

<sup>7</sup> Pour Descartes, déjà en 1644 (!) il y avait six "passions primitives": admiration, amour, haine, désir, joie et tristesse qui "sont comme les genres et toutes les autres sont des espèces" (*Les passions de l'âme*)

Ces neuf caractéristiques sont les suivantes.

### *1/ L'universalité des signaux émotionnels*

Ekman (1972, 1973) et d'autres (Izard, 1977, 1980) ont montré en faisant évaluer des photos de mimiques faciales à diverses populations (Nord-Américains et Latino-Américains, Européens, Japonais etc ...) que l'expression des émotions de base est reconnue de façon universelle.

Quelques nuances apparaissent selon les émotions et les cultures, par exemple la surprise peut être confondue avec la colère. Mais au total, pour ces auteurs, un fait paraît aujourd'hui solidement établi : l'expression et la reconnaissance des émotions est universelle, et se fait à travers l'utilisation de mimiques faciales spécifiques.

Corollairement, l'existence de patterns expressifs bien différenciés suggère que les manifestations émotionnelles fournissent des informations à autrui. Elles renseignent sur les antécédents, sur le type de réaction, sur le comportement à venir. Les expressions émotionnelles sont ainsi "cruciales pour le développement et la régulation des relations interpersonnelles".

Il faut cependant noter que la question de l'universalité des patterns expressifs des émotions suscite une autre question qui divise les théoriciens. Pour les uns en effet, "théoriciens évolutionnistes", auxquels se rattache Ekman, ces patterns sont liés à l'évolution phylogénétique de l'espèce humaine et sont intégrés dans son patrimoine génétique. Cette "contribution biologique" est la raison de leur universalité. Cependant l'expression est évidemment soumise à des règles culturelles '*display rules*' (Ekman et Friesen, 1969), ainsi que les modalités des éprouvés '*feeling rules*' (Hochschild, 1983) selon les différents scénarios situationnels.

Mais certains théoriciens "socio-constructivistes", vont plus loin : c'est parce que les sociétés humaines proposent au jeune enfant un minimum de conditions de développement fondamentalement analogues que l'être humain construit des comportements semblables quelle que soit son appartenance ethnique.

Nous reviendrons ultérieurement sur cette question qui paraît aujourd'hui pouvoir se poser autrement en termes d'épigénèse interactionnelle.\*

Retenons en tout cas ces deux premiers aspects des émotions de base :

- leur universalité expressive.
- leur fonction socio-adaptative.

### *2 / Présence d'expressions comparables chez l'homme et chez les autres*

#### *Primates.*

Pour Darwin (1872), l'existence d'expressions émotionnelles chez les animaux est un fait d'une importance théorique fondamentale, et cela reste vrai pour les théoriciens contemporains (Plutchick, 1962).

On peut facilement observer chez les Primates non-hominiens des expressions

de peur, de colère, de tristesse et de joie ; des éthologues en ont décrit les mimiques faciales ainsi que les comportements caractéristiques (Chevalier-Skolnikoff, 1973), ajoutons que, dans toutes les espèces de Vertébrés, les patterns d'expression émotionnelle sont à la base des systèmes de communication interindividuelle.

Ces constatations renforcent l'idée du facteur évolutif et justifient pour Ekman l'évocation du rôle de la "biologie" : l'espèce humaine n'a pas inventé les émotions.

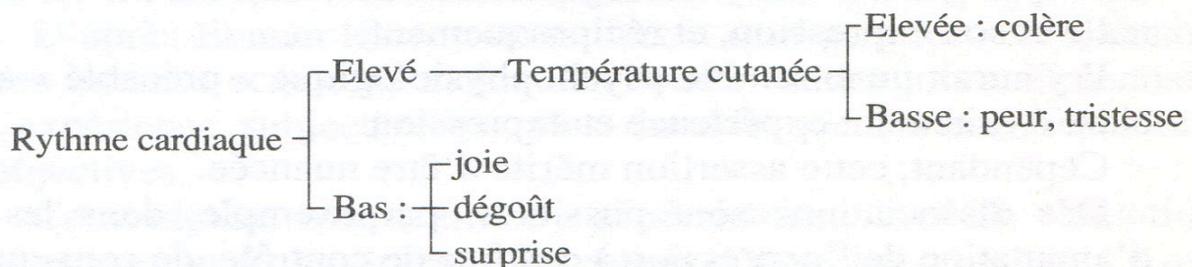
### 3 / Chaque émotion s'appuie sur un contexte physiologique spécifique

Ce point, relativement fondamental, est cependant, aujourd'hui encore très discuté, mais pour Ekman et ses collaborateurs, c'est une certitude. Il existerait des tableaux spécifiques de mise en action du système nerveux autonome, démontrés au moins pour la colère, la peur, le dégoût et la tristesse.

Ces configurations corporelles, dans une perspective évolutive, sont liées à la préparation de l'action, d'où leur absence pour la surprise et la joie dont les actions à venir sont indéterminées.

Pour étayer sa conviction, Ekman se fonde sur l'expérimentation suivante (Ekman, Levenson, Friesen, 1991) : des acteurs entraînés et volontaires ont été contraints d'adopter des postures et des mimiques particulières, correspondant aux patterns moteurs expressifs des émotions, mais sans qu'on les ait informés de quelles émotions il s'agissait. Or, les sujets soumis à cette épreuve se mettaient à ressentir effectivement des émotions correspondant au pattern facial réalisé et à présenter des réactions neurovégétatives spécifiques (fig. 2).

**Fig. 2 : Réactions provocables par une activité faciale dirigée (d'après Ekman 1983)**



On comprend l'importance d'une telle découverte : elle conforte l'idée de l'inscription phylogénétique et elle montre que James, Lange et les défenseurs de l'origine périphérique des émotions n'avaient pas tort, de plus elle constitue une preuve supplémentaire de la spécificité des émotions de base et de leur "discrétion".

### 4 / Universalité des événements déclencheurs.

Si l'on admet l'idée de l'évolution adaptative de l'expression émotionnelle, il est

logique de supposer que les situations inductrices (les anglophones disent "antécédentes") ont des points communs : c'est un certain type de situations et de problèmes vitaux fondamentaux qui provoque telle ou telle réaction.

Cependant, dans la pratique, cette logique ne s'applique pas aussi simplement: le poids du contexte culturel, des traditions, des structures et des idéologies sociales pèse parfois lourd dans les modalités expressives.

Aussi deux conceptions s'affrontent: une conception essentialiste contre une conception culturaliste. Cette dernière soutenue principalement par des anthropologues va jusqu'à remettre en question le concept d'émotion lui-même<sup>8</sup>. Un débat reste donc ouvert, que j'aborderai à nouveau au sujet du contrôle social des émotions.

### *5 / La cohérence des réactions émotionnelles.*

De façon générale, il y a congruence entre l'expérience émotionnelle et son expression, et réciproquement.

Il y aurait un ensemble psychophysiologique "pré-cablé" associant étroitement expérience et expression. Cependant, ici aussi, cette assertion mérite d'être nuancée. D'abord, des dissociations sont possibles; par exemple, dans les cas d'annulation de l'expression à des fins de contrôle, de convenance ou en raison de structure caractérielle personnelle. Ceci montre que, malgré leur lien, l'expression et l'expérience sont séparables. Qui plus est, l'expression peut être modifiée, voire inversée à des fins de dissimulation ou de mensonge. De même, l'expression peut se développer en l'absence d'expérience émotionnelle authentique : c'est le cas des acteurs de théâtre.

Cette possibilité de dissociation expérience/expression ne contredit pas la cohérence des réactions émotionnelles spontanées, mais elle démontre la possibilité d'une décontextualisation des expressions, et à partir de là leur possible conventionalisation. Ainsi, dans la vie courante, les nombreuses mimiques qui accompagnent l'interaction verbale sont souvent dissociées des affects sous-jacents : le sourire en est un exemple évident, il n'est pas la preuve d'un état euphorique du sourieur, de même le lecteur de ces lignes peut facilement, à la demande, extérioriser une mimique de surprise ou de colère sans être en proie à des affects de surprise ou de colère réels. Je reviendrai ultérieurement sur cette importante question qui nous indique peut-être une piste pour l'origine du langage humain.

### *6 / Le déclenchement rapide*

Il est, pour Ekman, fondamental en raison de la valeur adaptative des émotions de base. Les réactions physiologiques peuvent survenir en une fraction de

---

<sup>8</sup> On consultera à ce sujet, C. A. Lutz et L. Abu-Lughod : *Language and politics of emotion*. Cambridge University Press et Maison des Sciences de l'Homme, et M. Tousignant et E. Habinama : *Emotion et culture*, Encyclop. Med. Chir. 37-715-A-20 (1993).

seconde et les mimiques en quelques millisecondes (Ekman et Friesen, 1978). Cela implique évidemment que ce déclenchement est provoqué par un événement inducteur précis ("antécédent"), et cette mise en tension rapide provoquée par une cause bien définie servira à différencier les "émotions de base" des autres états affectifs, tels les "sentiments" dont les déterminants sont moins temporellement localisables.

#### *7 / La durée limitée.*

C'est encore une nécessité adaptative.

D'après Ekman, les émotions de base durent quelques secondes, non des minutes et encore moins des heures ou des jours. Cependant, l'expérience subjective est plus durable que les manifestations objectives.

Ce caractère temporaire, et généralement bref, de l'émotion constitue un des traits différentiels d'avec les "humeurs" qui durent des heures, voire des jours, bien que les humeurs soient saturées par l'une ou l'autre des émotions :

l'irritabilité par la colère, la dysphorie (mauvaise humeur) par la tristesse, l'appréhension par la peur, l'euphorie par la joie. Mais pour Ekman les humeurs se différencient des émotions par leur durée, leurs motifs et leur physiologie et nous adoptons ce point de vue en y associant les sentiments.

Cependant il peut exister des situations intermédiaires, c'est le cas des épisodes émotionnels ou des émotions rémanentes : la perte d'un être cher provoque la tristesse mais sera suivie par une période de deuil plus ou moins longue, de même un traumatisme important causé par un événement imprévu (accident, catastrophe naturelle...) pourra laisser des traces parfois à long terme.

#### *8 / Le mécanisme de perception automatique.*

Quand l'émotion surgit, elle le fait brusquement. Elle n'est donc ni volontaire ni raisonnée.

Pour Lazarus, (1991) ce serait un "principe psychobiologique" auquel seraient liés les universaux des processus émotionnels. Une fois la perception présente, la suite se déroule selon les voies prédéterminées par la biologie. Cependant, selon les groupes culturels et la personnalité, plusieurs modalisations sont possibles qui utiliseront, comme nous le verrons, des mécanismes de défense et des mécanismes adaptatifs.

Ajoutons que le contrôle volontaire est inégalement efficace selon les appareils : la musculature squelettique est la plus maîtrisable, ensuite les mimiques faciales, puis le son de la voix et enfin les réactions végétatives.

#### *9 / La survenue spontanée.*

En raison de son déroulement rapide, de sa perception automatique, de ses réactions expressives involontaires, l'expérience émotionnelle n'est pas délibérément choisie et elle est difficile à éviter.

Son anticipation permet cependant de la réduire en partie dans la mesure où elle

diminue l'effet de surprise et permet de prévoir des ajustements régulateurs .

### 1.1.2. - *Les émotions de base et les interactions sociales*

Si l'on est d'accord pour reconnaître l'existence des émotions de base, telles qu'elles sont définies par Ekman, il reste à préciser leur place dans la vie sociale. Qu'est-ce qui les déclenche ? que font alors ceux qui les vivent ? avec quelles conséquences ?

Répondre à ces questions n'est pas simple car l'approche expérimentale en est complexe : d'abord pour des raisons déontologiques évidentes, mais aussi pour des raisons pratiques : arriver à provoquer en laboratoire de la colère ou de la tristesse par exemple n'est guère réalisable de façon systématique.

Aussi, en 1979, un groupe de chercheurs européens<sup>9</sup> s'est réuni sous l'égide du Laboratoire Européen de Psychologie Sociale de la Maison des Sciences de l'Homme à Paris et a décidé d'aborder le problème par la méthode des questionnaires.

Après des discussions et des essais préliminaires, quatre émotions furent retenues : la Joie, la Tristesse, la Peur, la Colère. Un questionnaire a été construit recouvrant pour chaque émotion trois domaines : (1) les "antécédents", c'est-à-dire la situation et les événements ayant déclenché l'émotion, (2) les réactions dans leurs divers aspects aussi bien mentaux, verbaux, non-verbaux, corporels, (3) les modes de contrôle et de résolution de l'épisode.

Le questionnaire, traduit dans chacune des langues européennes, a été administré à 780 sujets.

Les résultats exposés en détails dans une monographie intitulée '*Experiencing emotion*' ont été publiés en 1986 par Cambridge University Press et la Maison des Sciences de l'homme de Paris. J'en rapporterai ici quelques faits intéressants pour notre propos.

#### 1.1.2.1 - *Les grandes émotions ne sont pas fréquentes.*

Une première constatation apparaît : chez un même sujet, les grandes émotions de base ne sont pas fréquentes, en tout cas pas quotidiennes. Si l'on demande à brûle pour point à quelqu'un de se remémorer une situation où il a ressenti récemment une des quatre émotions indiquées, les réponses montrent une grande dispersion dans le temps.

Ainsi, dans le mois qui précède, seulement les trois quarts des sujets déclarent avoir éprouvé de la Colère et de la Joie, et un tiers de la Tristesse et de la Peur, pour les autres cela excède le mois. Pas plus de 10% des sujets disent avoir vécu une émotion notable le jour même ou la veille du questionnaire.

---

<sup>9</sup> Ces chercheurs représentaient : la Grande Bretagne (B.A. Summerfield), la Belgique (B. Rimé), l'Italie (D. Giovanni et P. Ricci-Bitti), l'Espagne (J.M.F. Dols et A.J. Fernandez), la France (V. Aebischer et J. Cosnier), la Suisse (E. Bänninger-Huber), l'Allemagne (K. Scherer et H.G. Wallbott).

### 1.1.2.2 - *Les grandes émotions sont souvent déclenchées dans un contexte d'interactions sociales.*

Par exemple, pour la joie, on relève le plus souvent "les relations avec des amis", "les rencontres amicales", "les expériences de réussite"; pour la tristesse : "les problèmes avec les amis", "les décès de personnes proches"; pour la peur: "les incidents de trafic routier", "l'agression physique par autrui", "la peur des inconnus"; et pour la colère : "le manquement de se conformer aux normes de la part de proches, d'amis ou d'autrui", et "le sentiment d'être victime d'injustice" .

Dans ces différents types de situations antécédentes, on perçoit que sont pratiquement toujours en jeu, un besoin, une attente ou un objectif de première importance pour le sujet : ce que Frijda appelle un "intérêt" ("*concern*"). C'est la satisfaction ou la non-satisfaction de ces "intérêts" qui seraient à l'origine de l'induction émotionnelle.

Ces "intérêts" peuvent se regrouper en trois grands types : les intérêts personnels, les intérêts relationnels et les intérêts sociaux.

*Les intérêts personnels* sont à la fois liés à l'intégrité physique et à l'intégrité psychologique. Ainsi, y trouve-t-on les problèmes de protection ou de satisfaction corporelles, satisfaction des besoins élémentaires aussi bien que sauvegarde de l'estime de soi et de l'idéal du Moi.

*Les intérêts relationnels* traduisent les liens fondamentaux, familiaux, amicaux, amoureux qui sont à la base de la cohésion des différents groupes sociaux.

*Les intérêts sociaux*, sont, au-delà des intérêts relationnels précédents, liés aux attentes du respect des normes, de la justice, et des dispositifs ritualisés qui perpétuent l'"ordre social".

Il apparaît que la satisfaction et la protection corporelles, ainsi que la self-estime sont à la source, plus particulièrement, de la Joie et de la Peur, tandis que les besoins relationnels le sont pour la Joie et la Tristesse, et le respect des normes sociales pour la Colère. Enfin, c'est la Tristesse qui est la plus "empathique" : environ 20% des cas rapportés sont liés à des expériences (deuils et séparations) affectant une autre personne.

Quant aux lieux de déclenchement, ils confirment le caractère social et relationnel de la plupart des événements émotionnels. A l'exception de la Peur, qui surgit souvent dans une situation solitaire ou en présence d'inconnus, les autres émotions apparaissent dans des univers familiers et en présence d'amis, de proches ou de personnes connues (avec, dans le cas de la Colère, parfois des inconnus rencontrés au hasard du trafic routier).

### 1.1.2.3 - *Les différentes émotions ont des durées et des intensités variables.*

Le questionnaire administré a permis l'analyse et la mesure de l'intensité des expériences. Ainsi, une émotion se distingue des autres par sa plus forte intensité : la Colère.

Quant à la durée, elle est assez différente selon les émotions.

La Peur dure de quelques secondes à une heure maximum. Sans doute parce qu'elle est liée à un stimulus très précis et soudain qui provoque nécessairement des réactions adaptatives : fuite, soumission, aversion, réassurance, qui font que l'émotion n'a plus lieu d'être.

La Colère dure de quelques minutes à quelques heures. Liée à la personne ou à la situation déclenchante, l'expérience émotionnelle décroît avec l'adaptation du sujet ou avec l'évolution de la situation, en particulier si la personne n'est plus exposée à l'objet causal.

La Joie s'étend d'une heure à un jour, cette relative durée étant liée à son contexte social important.

La Tristesse, enfin, se prolonge de un à plusieurs jours nécessitant parfois, comme signalé plus haut, l'élaboration d'un travail de deuil et l'adaptation à la nouvelle situation relationnelle.

### 1.1.2.4 - *Les manifestations non verbales sont caractéristiques*

Certaines manifestations sont classiques : les rires accompagnent la joie, et les pleurs la tristesse ... La Joie se caractérise, en outre, par l'approche, le contact et un certain niveau d'expression psychomotrice, tandis que le repli sur soi est associé à la Tristesse. La voix est modifiée dans toutes les émotions, particulièrement dans la Colère<sup>10</sup>. Mais en raison de la méthode de questionnaire utilisée dans cette recherche, les expressions non-verbales telles les mimiques faciales et les modifications vocales qui sont cependant d'une importance capitale dans l'expression des émotions y sont peu souvent signalées, sans doute parce qu'elles sont peu perçues au cours de l'action par les acteurs eux-mêmes et donc mal mémorisées. Elles sont cependant très caractéristiques comme l'ont montré par ailleurs de nombreux auteurs. Nous en reparlerons plus loin.

### 1.1.2.5 - *Il y a des émotions bavardes et des émotions silencieuses*

Les données parolières de l'expression émotionnelle se regroupent en trois types:

- le sujet ne dit rien
- le sujet profère des exclamations
- le sujet émet des phrases ou des propositions plus ou moins longues.

La distribution de ces trois types de réponses fait apparaître deux groupes d'émotions : celles où les "discussions" sont nombreuses, ce sont les "émotions

---

<sup>10</sup> En utilisant des méthodes plus éthologiques Michèle Grosjean (1991) a montré que les variations vocales sont très caractéristiques. On peut aussi se reporter à Fonagy (1983), Scherer (1979, 1974, 1983) et Menahem (1983).

bavardes" : Colère et Joie, et celles où les absences de parole sont fréquentes : "émotions silencieuses", en premier lieu la Peur, puis la Tristesse confirmant l'adage que "les grandes douleurs sont muettes"...

#### 1.1.2.6 - *La régulation et le contrôle sont intimement mêlés à l'expression.*

Certaines "réactions" ont déjà un rôle dans l'homéostasie\* individuelle, telles les "réactions expressives de décharge" décrites plus haut (pleurer, crier ou frapper, laisser s'exprimer les affects) qui permettent un état de soulagement cathartique bénéfique. Les deux aspects *contrôle individuel* et *contrôle\* social* sont souvent intimement mélangés, et la "Réaction" apparente est le résultat de la conjonction à la fois de la tendance expressive spontanée et de son contrôle : il y a ainsi très souvent non successivité mais simultanité des réactions et du contrôle qui sont alors indissociables.

La parole elle-même peut être considérée de deux manières : soit comme objet de la régulation ("surveillez vos paroles") mais aussi comme instrument de la régulation, le sujet utilisant alors l'activité parolière comme moyen de réduire la tension corporelle ou pour camoufler ses sentiments.

En raison de l'importance de ces problèmes nous en reparlerons au chapitre traitant plus spécifiquement du contrôle des émotions.

#### 1.1.2.7 - *Il y a des différences individuelles et des différences entre sexes.*

Selon le nombre et la nature des symptômes évoqués, les sujets ont pu être classés en trois groupes : les "sensitifs" (*sensitizers*) qui manifestent de nombreux symptômes, les "internaliseurs" (*internalizers*) qui manifestent une prédominance de symptômes somatiques, les "externaliseurs" (*externalizers*) qui manifestent surtout des comportements verbaux et/ou non verbaux.

Les sensitifs et les internaliseurs auraient tendance à vivre des expériences émotionnelles plus intenses et corollairement font plus d'effort pour en maîtriser les manifestations que les externaliseurs chez qui la décharge prévaudrait sur le contrôle.

Il faut aussi remarquer d'importantes différences individuelles dans ce que nous avons appelé l'"*Organisation Verbo-Viscéro-Motrice*", c'est-à-dire la distribution de différents niveaux de réactivité selon les individus : certains sont très verbalisés et motorisés, d'autres peu, et sur le plan des réactions végétatives il en est de même : toutes les combinaisons sont possibles.

Si l'on ajoute qu'outre cet aspect distributionnel quantitatif, chaque personne a aussi des spécificités qualitatives en ce qui concerne la nature de ses gestes, mimiques, postures et qualités vocales, on peut aisément s'attendre à ce qu'elle ait un certain "style" et qu'elle provoque (indépendamment de la sémantique de son discours) des connotations correspondantes chez ses interlocuteurs. Connotations de "sympathie" ou d'"antipathie" mais aussi, comme nous l'avons abordé avec C. Rouby en utilisant la méthode du différenciateur sémantique d'Osgood, des connotations du type "actif-passif", "bon-mauvais", "dominant-

dominé". Cela rejoint les notions de profils ou d'*Ethos interactionnels* qui jointes à celle d'Organisation Verbo-Viscéro-Motrice pourrait faire évoquer celles de Tempérament (cf. les classifications en Internaliseurs, Externaliseurs et Sensitifs mentionnée plus haut).

On voit donc une nouvelle question surgir : si l'on admet, comme au paragraphe précédent, qu'au cours d'une chaîne interactionnelle apparaissent à certains moments précis des émergences affectives accompagnées par des manifestations végétatives souvent associées à des manifestations vocales et motrices, on doit admettre que ces manifestations comportementales non seulement sont liées à l'affect momentané mais contribuent aussi à entretenir un mode existentiel plus global et plus permanent qui entre également dans le champ de la vie affective.

Il y aurait une superposition de phénomènes affectifs phasiques et de "dispositions" affectives toniques d'arrière-plan ou latentes propres à chaque individu (et modalisées par le contexte situationnel) plus globales et plus durables imposant un certain style à l'expression des premiers, mais aussi en sens inverse modifiables en fonction de l'évolution de la situation.

Enfin le genre apparaît aussi comme étant un paramètre discriminant : les femmes expriment leurs affects avec plus d'intensité que les hommes. Ces derniers se présentent comme plus stoïques, vivant plus calmement les expériences aussi bien de Joie que de Tristesse, tandis que les premières sont généralement plus sensibles particulièrement à la Peur et à la Tristesse. Bien entendu l'origine de ces différences prête à discussion : sont-elles génétiques ou éducatives ?

## 1.2 - Les grands sentiments

Pour qui est familier de la littérature "scientifique" devenue abondante sur les "émotions", une constatation paradoxale apparaît : seules les émotions de base, dont traite le précédent chapitre, en constituent le thème habituel, mais l'Amour, la Haine, l'Angoisse en sont presque toujours absents. Or, ils font partie certainement des affects, éprouvés et affichés abondamment dans la vie quotidienne de chacun, exploités et diffusés dans les représentations médiatiques diverses : cinéma, romans, informations télévisées, '*reality shows*' etc. ... Si le bain social est saturé en émotions (au sens large), l'Amour, la Haine, l'Angoisse y jouent à n'en pas douter des rôles de premier plan. Mais rappelons qu'en effet ces affects ne sont pas des "émotions" au sens strict, ce sont des *sentiments*, ils se distinguent des émotions par leur caractère temporel (ils sont durables), et par leur apparition qui n'est généralement pas liée à un événement unique et imprévu.

### 1.2.1 Les relations affectives proches : l'Amour et l'Amitié

L'amour à toutes les sauces :

"Ah ! L'Amour, toujours l'amour<sup>11</sup>... Tout ce qui se fait de bien se fait par amour. Le malheur d'aimer, c'est le bonheur de vivre. Aimons nous les uns les autres. Qu'y-a-t'il de plus beau que l'amour d'une mère. La cure psychanalytique est une cure d'amour (par la parole). Don Juan et Casanova ont été de grands amoureux. Chéri(e) tu fais bien l'amour. Dis-moi, tu m'aimes un peu ? Mais bien sûr, tu l'aimes puisque c'est ta grand-mère ! L'amour est enfant de bohème. L'amour fou<sup>12</sup>, vénal, sublime, platonique, généreux, intéressé ... Un nid d'amour. Un roman d'amour. Un filtre d'amour. Les poignées d'amour. L'amour du métier. C'est un amour de robe ! Pour l'amour de Dieu, l'amour du progrès. France, mon amour ".

Cette suite de lieux communs et de stéréotypes montre que le terme "amour" est utilisé dans bien des sens. On parle d'ailleurs souvent des "états amoureux" au pluriel et les anglophones utilisent deux verbes "aimer" : *to love* et *to like*. L'un correspond à l'amour "romantique" et à l'attirance sexuelle, l'autre exprime les sentiments de sympathie et d'attirance amicale à l'égard de personnes voire de situations, de choses ou d'animaux. De plus, en français les expressions "faire l'amour" et "être amoureux" n'appartiennent qu'indirectement au même champ sémantique : "faire l'amour" désigne la consommation de l'acte sexuel, alors qu'"être amoureux" désigne un état affectif qui qualifie une relation, implique une certaine durée et persiste même en l'absence de l'objet. Mais deux autres remarques préalables sont à faire.

L'amour peut se faire sans être amoureux, pourtant ce n'est pas un hasard si l'on dit "faire l'amour" pour désigner l'accomplissement érotique, car l'état amoureux peut-il exister sans une dimension érotique ? Et dans ce cas l'état amoureux ne serait-il que l'hypertrophie d'un affect qui serait au contraire atrophié dans l'acte sexuel isolé ?

D'abord l'"amour" tel qu'il est aujourd'hui conçu semble d'invention récente<sup>13</sup>, s'épanouissant au Moyen-Age avec l'amour courtois et les cours d'amour, inspirant dès lors et jusqu'aujourd'hui la quasi-totalité des productions littéraires et artistiques par un processus que certains, depuis Freud, appellent sublimation\*, voulant dire par là que toute activité créative utilise une énergie initialement produite par les pulsions sexuelles et donc détournée de son but consommatoire primitif.

Ensuite, la relation amoureuse est une forme de relation interindividuelle, et en particulier il importerait de savoir quels sont ses rapports avec la relation amicale. Cette dernière ne serait-elle qu'une relation amoureuse incomplète ?

<sup>11</sup> Titre d'un livre Cl. Sarraute, Flammarion, 1993.

<sup>12</sup> Titre d'un livre d'H. Breton, Gallimard, 1937.

<sup>13</sup> Le modèle de l'amour passion, plus tard réaménagé par les romantiques, trouve son origine au tournant du XI et du XII<sup>e</sup> siècle. Luc Ferry, *L'homme-Dieu ou le sens de la vie*, Grasset, 1996.

Par absence, voire refoulement, de la dimension érotique ? Ou la relation amoureuse serait-elle basée sur une relation érotique première, devenue accessoirement et secondairement amicale ?

Il est difficile d'en préjuger mais j'ai choisi de traiter successivement et séparément des deux modes de relation proche : amoureuse et amicale, en raison de données d'une part éthologiques et d'autre part sociologiques.

Les données éthologiques sont les suivantes. Il existe dans la nature des espèces sociales et des espèces non-sociales dites encore "solitaires".

Les espèces sociales sont caractérisées par "le fait social" défini par Rabaud (1927) comme "phénomène d'*attraction mutuelle*", on a aussi parlé d'"*instinct grégaire*", de "*pulsion affiliative*". Je retiendrai cette dernière expression car elle indique que les individus appartenant à une espèce sociale sont mus par une force qui les pousse à rechercher le contact de leurs semblables (*induction de similitude*) et à contracter avec eux des liens de différents types mais essentiels pour la survie du groupe, aussi bien que pour celle de l'individu.

L'espèce humaine est évidemment une espèce sociale, et les être humains sont donc animés par cette pulsion affiliative qui se traduit entre autres par l'existence de liens interpersonnels amicaux.

De tels liens sont aussi observables chez de nombreux mammifères sociaux : chiens, et primates en particulier. Ils sont souvent homosexués<sup>14</sup>. Les mâles et les femelles ayant dans beaucoup de structures sociales des rapports privilégiés de sous-groupes homosexués : groupes de mâles, groupes de femelles.

Je reprendrai plus en détail cette question en traitant précisément des problèmes du lien et de l'attachement. Simplifions pour l'instant, en retenant ce fait que la relation interindividuelle amicale, expression de la pulsion affiliative, est première et générale dans toute espèce sociale.

Or, existent aussi chez ces espèces sociales, des relations sexuelles, ou plus généralement, des relations diverses concourant au comportement reproducteur dont les relations sexuelles constituent nécessairement une étape fondamentale.

Ces relations, à la différence des relations amicales, sont temporellement localisées, elles sont déterminées par la *pulsion sexuelle* qui dépend elle-même étroitement de l'activité endocrinienne périodique. Selon les espèces la relation sexualisée n'existe que durant cette courte période d'oestrus de la femelle, ou réapparaît périodiquement sur un fond de relation interpersonnelle permanent comme dans les structures sociales à couples monogames ou à harem, dans ces cas la relation sexuelle se double d'un lien sexuel : c'est-à-dire en fait, d'un lien interpersonnel durable à épisodes sexuels périodiques.

Dans l'espèce humaine ces phénomènes se compliquent du fait que sur un fond de relations monogames ou polygames institutionnalisées, la femelle présente une disponibilité sexuelle permanente qui permet une intrication entre lien

---

<sup>14</sup>Homosexué ne signifie évidemment pas homosexuel.

interpersonnel durable et lien sexuel au point de les confondre dans certaines sociétés comme la nôtre. Ce qui n'exclut pas la coexistence de relations sexuelles purement ponctuelles et éphémères extra-conjugales. Mais le qualificatif "amoureux" n'est appliqué qu'aux liens durables.

Les arguments éthologiques suggèrent donc de traiter séparément relation d'amour et relation d'amitié quitte en raison de l'intrication fréquente que je viens de signaler, à revenir sur les conditions de leur coexistence.

Une deuxième remarque est d'ordre sociologique et concerne les courbes évolutives des deux types de relations schématiquement différentes. Bien qu'ils soient l'un et l'autre basés sur une *interdépendance relationnelle*.

*L'interdépendance* se définit par le fait que deux personnes s'influencent mutuellement et s'engagent conjointement dans plusieurs types d'activités pendant une période durable.

Des psychosociologues (Berscheid, Snyder, Omoto, 1989) ont essayé de préciser de telles relations en demandant à un échantillon de personnes (jeunes adultes) avec qui elles se sentaient "les plus proches". Trois types de relations sont apparues les plus fréquentes : 47% des sujets nommèrent un "*romantic partner*" (nous traduirons en français "ami(e) de coeur"), 36% un ami, et 14% un membre de leur famille. Les 3% restant désignaient divers personnes tel un camarade de travail.

Ces auteurs ont mis au point une échelle de mesure du degré de proximité de la relation (*Relationship Closeness Inventory*) qui permet de préciser des différences entre la relation amicale et la relation amoureuse.

La courbe de la relation amicale commence par une pente douce : l'amitié s'établit progressivement avec une augmentation graduelle de l'intimité puis perdure sur un plateau pratiquement sans fin. La relation peut s'effacer mais virtuellement continue à exister, les amis considèrent qu'ils sont toujours amis, et si l'occasion s'en présente sont heureux de se revoir, il existe d'ailleurs pour cela un certain nombre de rituels sociaux qui permettent cette maintenance infinie (visites rituelles, repas de promotion, cartes de vœux, etc. ...).

La courbe de la relation amoureuse est différente. Le début en est brusque avec une mise en tension rapide : l'attirance amoureuse sexualisée sans être toujours du type "coup de foudre", mais elle peut l'être, se manifeste souvent d'emblée comme potentielle dans la relation. La rencontre de deux personnes sexualisés et érotisables crée chez chacun des partenaires un état d'*alerte érotique*. C'est la phase "passionnelle" de la relation amoureuse débutante avec tous ses préliminaires et rituels de conquête et de séduction. Ensuite s'établit le plateau qui n'a qu'une durée limitée (quelques mois à quelques années) et se termine souvent brusquement par la rupture, comme si la relation amoureuse obéissait en quelque sorte à une loi du tout ou rien.

Bien sûr ce sont des schémas, et nous verrons que la relation amoureuse peut avoir d'autres destins, en particulier celui dans les cas heureux de se transformer en relation amicale ...

Ces arguments éthologiques et sociologiques nous poussent à traiter séparément les deux types de relations intimes : amicale et amoureuse.

### **1.2.1.1 – L'amitié<sup>15</sup>**

#### *1.2.1.1.1 - Conditions d'apparition de l'affect amical*

Toutes les études traitant de l'établissement d'un lien amical signalent deux facteurs : un contexte, cause de rencontres et de proximité (*la vicinité*), l'attraction interpersonnelle (*l'affinité*).

#### *1.2.1.1.2 - La vicinité*

"*Propinquity, invisible matchmaker*" disent les sociologues anglophones, que je traduirai : "Le voisinage, invisible entremetteur de relations interindividuelles".

Toutes les anamnèses et études statistiques de liens amicaux ont en effet montré qu'ils résultent d'une proximité physique : voisinage d'habitat, fréquentation d'un même groupe de travail ou de loisir, places attribuées à l'école ... Ainsi les hasards des coïncidences alphabétiques ont-ils initié beaucoup d'amitiés de collègue et influencé de nombreuses destinées.

Ce facteur de vicinité s'associe au facteur de répétitivité qui en dépend pour produire un état de familiarité croissant.

C'est en effet la répétition des rencontres qui va créer la familiarité, laquelle s'accompagne d'une régression du sentiment de peur à l'étranger et corollairement d'une augmentation du sentiment de sécurité. C'est le besoin de cette répétition du contact qui donne à la courbe d'établissement de la relation amicale sa pente douce.

L'augmentation progressive du sentiment de sécurité lié à la familiarité est prouvée indirectement par le fait souvent rapporté par des personnes qui sont devenues familières sans avoir cependant de relation ouverte réelle (elles se "connaissent simplement de vue") tels par exemple deux voisins de quartier qui se croisent tous les jours sans s'adresser la parole ou même se saluer ; or ces mêmes personnes se trouveront normalement habilitées à s'aborder et à entrer en conversation si elles se rencontrent fortuitement dans un lieu public éloigné de leur domicile, ou au cours d'un voyage à l'étranger. Dans ces conditions d'insécurité, la familiarité donnera à la relation un relief amical qu'elle n'avait jamais eu jusque là.

---

<sup>15</sup> L'ouvrage de J. Maisonneuve et L. Lamy, "Psychosociologie de l'amitié", PUF, 1993 ; constitue une mise au point récente et très documentée sur cette question.

1.2.1.1.3 - *L'attraction interpersonnelle et les affinités*: « qui se ressemble s'assemble » ...

Elle traduit la mise en jeu de la *pulsion affiliative*. Elle est variable selon les personnes et selon les circonstances, mais d'une façon générale les gens considèrent comme important le fait d'avoir des amis et de partager avec eux des expériences émotionnelles. On peut dire qu'ils sont intrinsèquement motivés à établir des relations.

Cette pulsion affiliative semble remplir quatre fonctions (Hill, 1987) :

- la réduction de l'incertitude quant à la personnalité d'autrui et donc le renforcement du sentiment de sécurité
- la stimulation positive par l'intérêt mutuel et le contact avec autrui
- la possibilité de partage des affects et de réassurance empathique
- la confirmation narcissique par l'attention obtenue d'autrui et les appréciations valorisantes réciproques.

Mais pour fonctionner la pulsion affiliative a besoin de conditions favorisantes si non nécessaires, en particulier la possibilité d'une évaluation mutuelle positive des deux amis potentiels, c'est-à-dire l'existence d'"*affinités*".

Plusieurs facteurs vont ici jouer, dont l'état de disponibilité ou d'ouverture affective des partenaires : plusieurs études expérimentales ont montré en effet que l'humeur de base était déterminante pour l'ouverture de la relation.

(Veitch et Griffitt, 1976, Kaplan, 198, Bond et Anderson, 1987); elle influence l'attitude dans un contact avec un étranger, et la réciproque est évidemment vraie.

- Cette importance des affects "contextuels" ou d'arrière-plan dans l'initialisation de la relation amicale, est renforcée par ce que j'appelle les *embrayeurs d'empathie*, c'est-à-dire par les indices qui permettent une connotation\* d'autrui positive et annoncent des points de convergence et d'investissement communs "Qui se ressemble s'assemble", c'est un adage bien connu et j'en reparlerai au chapitre sur l'empathie .

S'opposent naturellement à la pulsion affiliative divers facteurs, dont la trop grande différence d'*habitus* \* telle qu'on peut la voir dans des rencontres de sujets appartenant à des cultures différentes : l'usage de codes émotionnels et de rituels d'interactions étrangers vont créer des malentendus difficiles à dépasser et entretiendront des incertitudes et des inquiétudes empathiques qui inhibent, retardent, voire s'opposent, à l'établissement d'une relation amicale. C'est là une des sources fréquentes de racisme et de propension au communautarisme.

#### 1.2.1.1.4 - *Intimité et recherche sécuritaire*

L'existence d'un lien amical est basée sur la connaissance mutuelle des deux partenaires, c'est-à-dire sur le développement d'une *plate-forme communicative commune*, et d'une *histoire relationnelle* qui leur permettent de communiquer

agréablement : chacun connaît les schèmes interprétatifs du partenaire, un consensus mutuel est établi sur les places respectives, sur les expressions et impressions revendiquées par chacun. Cela permet donc un fonctionnement "économique" de la relation, à la fois sur le plan interactif et sur le plan informatif, et donne cette impression de *connivence* caractéristique des relations amicales bien établies. D'autre part, sur le plan émotionnel, l'existence de "*supports affectifs*" \*est important comme nous le verrons plus loin, pour la santé aussi bien mentale que physique.

C'est dans les relations amicales que la pulsion affiliative trouve à se satisfaire, mais ces relations ont des formes et des profondeurs diverses, qui se traduisent par le *degré d'intimité*.

Depuis les travaux de E. Hall on sait que chaque individu est au centre d'une série de bulles qui déterminent des distances propices à tel ou tel type de relation, ainsi (chez les Américains des classes moyennes) de 0 à 50 cm la distance intime, 50 cm à 1m20 la distance personnelle, 1m20 à 3m60 la distance sociale, et 3m60 et plus, la distance publique.

La distance intime est la plus défendue, son accès est réservé aux personnes habilitées soit affectivement : familiers, amis "intimes", soit professionnellement : médecins, kinésithérapeutes, tailleurs ... Si un intrus non habilité y pénètre, cela provoque une émotion négative et des mécanismes de défense : retrait du corps et reconstitution d'une distance acceptable, ou dans les espaces confinés tels les ascenseurs ou les transports publics, adoption de postures d'indifférence et d'ignorance mutuelle. Ces distances "transactionnelles" obéissent à un double déterminisme : selon les cultures, par exemple les Américains du nord ont des distances intimes et personnelles plus grandes que les Méditerranéens ou les Sud-Américains, et selon les structures psychologiques, certaines personnes sont "distantes" et généralement pour cela qualifiées de "froides", d'autres sont au contraire ressenties "proches" et "chaleureuses". Ces phénomènes d'intimité spatiale sont d'observation facile, mais on les retrouve aussi bien sur le plan psychique. Le concept d'intimité correspond à la distance à la fois physique et affective que le sujet établit dans sa relation avec autrui, distance variable selon la nature de la relation. Ainsi parle-t-on de relations proches et de relations lointaines.

Quelles qu'en soient les raisons, sociales ou personnelles, chacun essaie de créer et d'entretenir avec ses différents partenaires des relations d'intimité optimale, c'est-à-dire ni trop grandes, ni trop ténues.

L'*optimisation de l'intimité* est marquée par un vécu d'ambivalence et résulte d'un équilibre entre deux tendances aux effets contradictoires : évitement de la surcharge et de la tension dues à une trop grande proximité et recherche de support social\* et d'empathie affective. L'évitement de la surcharge se fait en minimisant l'engagement relationnel et en maximisant la distance transactionnelle.

Minimiser l'engagement s'obtient en obéissant aux prescriptions proxémiques<sup>16</sup> à l'adoption stricte de comportements de rôles et à la préservation de l'anonymat. Cela se traduit par la "*défense capsulaire*" qui caractérise l'attitude des citadins dans les territoires neutres avec des précautions dans la présentation de soi, la surveillance des distances, l'adoption de façades indifférentes ou bienveillantes<sup>17</sup>, la maîtrise des regards et des postures. En sens contraire la recherche affiliative de supports sociaux correspond au besoin de contact avec autrui, à la nécessité d'échanges affectifs, au besoin d'être au minimum reconnu comme partenaire interactif. Le sociologue Alexander a ainsi émis l'hypothèse qu'une personne ne peut être heureuse que si trois ou quatre relations intimes alimentent son existence, et qu'une société n'est saine que si chacun de ses membres bénéficie de 3 ou 4 liens personnalisés, sinon profonds, à chaque étape de sa vie.

Des travaux plus récents ont montré que le réseau relationnel d'un individu s'établit entre 24 et 40 personnes (Pattison et al., 1975) dont 9 à 10 sont des relations personnalisées (Mc Farlane et al., 1981) dont 2 sont des amis intimes, 2 des amis-camarades, 2 des collègues de travail (Ingersall et Deper, 1980). D'où l'importance pour certaines catégories sociales des "bavardages" avec les voisins, et les petits commerçants de proximité. D'où aussi, dans les agglomérations urbaines, le développement des contacts téléphoniques qui palliant les difficultés des rencontres directes et fréquentes maintiennent des nécessaires relations intimes. Le succès de la téléphonie mobile en est une spectaculaire démonstration. Chacun aurait ainsi besoin d'une certaine ration quotidienne de relations "amicales" et ce besoin peut virer à l'addiction téléphonomaniaque...

### **1.2.1.2 - L'amour**

#### *1.2.1.2.1 - Tomber amoureux (version passionnelle)*

Revenons sur l'expression "tomber amoureux", comme on tombe par accident quand on glisse sur une peau de banane, ou que l'on rate une marche d'escalier.

La métaphore de la chute suggère des connotations complexes, mais elle est sans doute fortement induite par l'aspect de rapidité et d'imprévisibilité du phénomène qui caractérise le mode d'entrée dans la phase initiale de la relation amoureuse qui peut être qualifiée de "phase passionnelle" de la relation.

Les témoignages des sujets qui vivent cette situation font ressortir des points communs : (Hartfield, 1988).

- l'occupation quasi-permanente de la pensée de l'amoureux par l'image de son partenaire
- l'idéalisation du partenaire

---

<sup>16</sup> La proxémique est un terme proposé par Hall pour désigner l'organisation de l'espace social.

<sup>17</sup> Le sourire de certaines personnes âgées arboré alors qu'elles avancent seules dans la rue, le regard fixé prudemment sur l'horizon, évitant ainsi tout soupçon de rencontre, est assez typique de la crainte de tout engagement *a priori* jugé dangereux avec des inconnus.

- l'attraction physique globale mais sexuellement orientée
- la difficulté à supporter les conflits ou les frustrations (séparations et absences)
- le désir d'une réciprocité des sentiments.

La relation créée se trouve ainsi privilégiée et peut devenir très exclusive, rejetant au second plan les autres relations amicales, familiales, voire les contraintes sociales et professionnelles.

Des psychosociologues (Hartfield et Specher, 1986) ont pu établir une échelle pour mesurer le degré de passion. Les sujets ont à évaluer sur une échelle à 9 points un ensemble de propositions du genre :

- "je me sentirais très désespéré si il/elle me quittait"
- "je sens que tout mon corps répond dès qu'il/elle me touche"
- "je veux partager avec lui/elle toutes mes pensées, mes peurs, mes espoirs" etc.

Les notes données par les couples sont au maximum dans la période ascendante et au début du plateau de la relation.

La passion se caractérise donc par une mise en tension rapide, un investissement privilégié voire exclusif et une idéalisation de l'objet.

#### 1.2.1.2.2 - *Les conditions de l'amour passionnel*

Trois conditions paraissent être requises :

- La première est socioculturelle : cet état survient dans les cultures qui lui offrent un statut, et où les jeunes gens ont donc appris que cette forme de relation pouvait exister. Cela paraît banal dans la culture occidentale où les thèmes des contes, des romans et des films sont très souvent liés à des "histoires d'amour". La société des adultes et des adolescents en donne aussi des exemples quotidiens aux enfants.

Mais en fait, il semblerait que l'invention de l'amour soit récente, remontant en Europe au Moyen-Age. Jusqu'à la fin du 17<sup>e</sup> siècle il n'était pas considéré comme un élément essentiel du mariage.

Dans les cultures orientales on trouve d'ailleurs encore fréquemment une prédominance des arrangements socio-familiaux des unions maritales qui sont indépendants du souci de savoir si les futurs conjoints s'aiment ou non, les unions sont d'ailleurs parfois prévues quand les sujets sont encore enfants, voire à naître...Le mariage (ou simplement l'union) d'amour n'est pas un fait universel.

- La seconde condition est la rencontre d'un objet approprié.

L'objet<sup>18</sup> approprié est celui qui va déclencher l'émotion amoureuse. Pour beaucoup de personnes il s'agit d'une personne de l'autre sexe ressentie comme "attractive". Les qualités de cet objet sont variées, en plus de l'appartenance sexuelle, l'âge, la morphologie, certaines caractéristiques physiques, le maintien

---

<sup>18</sup> Le terme "objet" est ici utilisé à la suite des psychanalystes, comme objet d'investissement libidinal.

et certains traits comportementaux et intellectuels sont généralement évoqués. Mais c'est souvent aussi un ensemble difficile à analyser qui fait que l'objet a du "charme". Par ailleurs, il n'est pas rare de relever un certain nombre de similarités entre les deux protagonistes : similarités physiques et parentés socioprofessionnelles, ce qui justifie l'adage "qui se ressemble s'assemble". Ici sans doute pourrait s'appliquer ce que nous avons déjà exposé sur le rôle des "affinités" dans l'établissement des relations amicales<sup>19</sup>.

Mais l'attirance amoureuse est un phénomène de déclenchement rapide voire immédiat et souvent rationnellement inexplicable. Un déterminisme biologique est souvent invoqué : "*c'est la nature qui parle*".

Or, comme nous l'avons signalé antérieurement, la biologie permet de distinguer deux notions : la *sexualisation* \*et l'*érotisation*<sup>20</sup>.\*

La *sexualisation* \*est ce qui fait qu'un individu acquiert les attributs de son genre : masculin ou féminin.

L'*érotisation* \*est l'état d'appétence et de disponibilité que peut présenter l'individu sexualisé quand les circonstances s'y prêtent.

La sexualisation est une condition nécessaire de l'érotisation, mais n'est pas suffisante. Il convient que l'individu soit en conditions psychophysiologiques de réceptivité et qu'il rencontre un objet érogène. C'est ce que l'on appelle en éthologie la *loi du double déterminisme de l'érotisation* : déterminisme endogène qui correspond à la force pulsionnelle, déterminisme exogène qui est lié à la valeur stimulante de l'objet. Les deux déterminismes se combinent en s'additionnant ou en se suppléant. Une force pulsionnelle faible nécessitera un objet très stimulant, tandis qu'une forte pulsion sera moins exigeante quant aux qualités érogènes de l'objet. C'est ainsi que les vieillards auront besoin d'objets plus stimulants ("démon de midi/minuit") tandis que les jeunes hommes s'enflammeront facilement au contact du premier jupon venu .

Toujours dans le cadre de l'évocation des déterminismes biologiques, on peut mentionner les conceptions sociobiologiques de Buss (1988-1989).

Pour Buss (1989), l'attirance amoureuse est au service de l'activité reproductive de l'espèce et doit donc se concevoir en fonction des stratégies de reproduction.

Or, les stratégies des hommes et des femmes ne sont pas symétriques mais sont complémentaires.

Les femmes peuvent produire un nombre limité d'enfants en un intervalle de temps limité, elles ont donc intérêt à chercher les hommes qui ont les moyens de les protéger, elles et leur progéniture.

De l'étude de Buss qui porte sur environ 10.000 hommes et femmes échantillonnés sur six continents et cinq îles, il ressort qu'universellement les

---

<sup>19</sup> Voir à ce sujet Bozonet Héran, 1988, Girard, 1964, Singly de, 1991, Kaufmann, 1992.

<sup>20</sup> J.C. CZYBZA et J. COSNIER, La notion de sexe dans l'espèce humaine, p. 1-10, in CZYBA et col. Ontogénèse de la sexualité humaine. SIMEP-Editions. 1973.

femmes apprécient en premier les ressources de l'homme (son esprit créateur, productif, et sa maturité) tandis que les hommes apprécient chez la femme en premier lieu ses capacités reproductrices inférées de sa jeunesse, de sa beauté et de sa santé.

- La troisième condition de l'amour passionnel est que certains sentiments soient qualifiés d'amoureux.

Cela résulte de la conjonction *d'un état* d'émoi érotique et *d'un contexte* où un tel émoi est reconnu comme amoureux.

Cette conception qui rappelle la théorie des émotions de Schachter (que nous examinerons ultérieurement) est confortée par plusieurs études expérimentales : quand deux personnes de sexe opposé sont en présence et qu'une mobilisation affective se produit (quelle qu'elle soit : aussi bien de peur, d'embarras, de colère etc. ...) surviennent des réactions d'attirance sentimentale et d'intérêt sexuel : le genre du partenaire, même mis entre parenthèses, est cependant présent, et toute relation hétéro-sexuée est potentiellement sexualisée et érotisable.

Cette *théorie du déterminisme tri-factoriel de l'"amour passion"* : rencontre d'une personne appropriée, contexte socioculturel inducteur d'une situation jugée amoureuse, excitation physique interprétable en termes d'attirance amoureuse, peut être complétée par quelques autres remarques.

#### 1.2.1.2.3- *Les variétés de l'amour*

Si l'on considère l'amour passionnel comme caractéristique de la mise en tension de la libido lors de la création d'une attirance amoureuse et si cette attirance se maintient donnant lieu à un état amoureux intense, il est généralement admis que cet état a cependant de fortes chances de n'être que temporaire. L'état passionnel n'est pas un état destiné à l'éternité mais les évolutions possibles en sont diverses.

De nombreux cas de figure peuvent s'observer qui ont été décrits par les psychosociologues avec des tentatives d'analyses

- *Les six styles d'amour ("six part model of love" d'Hendrick et Hendrick, 1986)*

H. et H. ont mis au point une échelle de mesure basée sur un questionnaire d'où ressortent six types de relation amoureuse, que l'on trouvera énumérés ci-dessous avec des exemples de questions correspondantes.

*Styles de base :*

*Exemples d'items :*

1 - L'amour-passion

- mon amoureux(se) et moi avons été attirés dès notre première rencontre  
- mon amoureux(se) et moi avons été très vite concernés.

2 - L'amour-ludique

("game-playing")

- je peux me sortir d'une affaire

- amoureuse aisément et rapidement
- j'ai parfois à choisir entre 2 amoureux(es).
- 3 - L'amour-amitié
- la meilleure relation amoureuse est basée sur une longue amitié.
- 4 - L'amour-raison
- il est bon de choisir un conjoint qui soit un bon parent
  - il est bon de choisir un conjoint qui ait une éducation semblable à la mienne
- 5 - L'amour possessif
- si mon amoureux(se) ne fait pas attention à moi ça me rend malade
  - je ne peux pas supporter l'idée que mon amoureux(se) soit avec quelqu'un d'autre.
- 6 - L'amour oblatif
- ("selfless")
- je préférerais souffrir moi-même que de le (la) voir souffrir
  - quelle que soit mon opinion je souhaite que ce soit lui (elle) qui choisisse.

D'une façon générale les hommes ont des scores plus élevés pour l'amour-passion et pour l'amour-ludique, et les femmes pour l'amour-amitié, l'amour-raison et pour l'amour-possessif.

*-Le modèle triangulaire de l'amour (Sternberg, 1986, 1988).*

Une autre typologie a été proposée par Sternberg basée sur trois composants de base autour desquels s'organisent sept variétés d'amour.

Ces trois composants sont :

-L'intimité (*'intimacy'*) caractérisée par la similarité des vécus des partenaires et la force de leur lien d'attachement mutuel. Un degré d'intimité élevé se traduit par le souci de chacun du bien être de son partenaire, l'estime portée à ses sentiments et à ses opinions, le partage spontané des biens matériels et des expériences affectives.

-La passion caractérisée par l'investissement sentimental, l'attraction physique et les interactions sexuelles.

- L'engagement raisonné (*'decision-commitment'*) basé sur des facteurs rationnels : à court terme la décision d'aimer quelqu'un, à long terme de maintenir cette relation amoureuse.

Sternberg, en outre, tient compte dans sa typologie de l'intensité et de l'équilibre des trois pôles. Ainsi y-aurait-il des triangles équilibrés mais plus ou moins intenses, et des triangles déséquilibrés par le fait qu'un des pôles l'emporte sur les autres.

#### 1.2.1.2.4 *Les destins de la passion amoureuse :*

- *Le feu de paille*<sup>21</sup> est la première et plus fréquente éventualité.

L'état d'exaltation réalisé par la forte attirance corporelle et psychologique, soit parce qu'il ne débouche pas sur la consommation du fait des réticences du partenaire, soit au contraire du fait que la satisfaction soit obtenue trop rapidement, ne résiste pas dans le premier cas à la frustration, dans le second à la confrontation des fantasmes et de la réalité. C'est l'"amour" sans lendemain. Les relations inter-nétiques en donnent des exemples fréquents.

- *La métamorphose haineuse* : correspond aux cas où l'état passionnel a amené une relation d'une certaine durée, mais où son déclin dépouille progressivement la relation de son intérêt initial. Passée l'exaltation initiale, les partenaires se retrouvent sans points communs, voire se découvrent alors autrement qu'ils ne l'avaient imaginé et idéalisé au départ. Les servitudes de la vie quotidienne commune, parfois une sexualité devenue indifférente, l'apparition éventuelle de nouveaux émois amoureux envers d'autres personnes, transforment l'objet idéalisé en mauvais objet. Celui qui était tout beau et tout bon devient tout laid et tout mauvais. Les conflits deviennent permanents. Le couple se rompt dans la rancœur, et s'il perdure en raison de contraintes sociales voire économiques, la relation s'aménage pour durer sur un mode sadomasochiste qui, malgré les scènes et les plaintes, arrive à maintenir le lien.

- *La métamorphose amicale* : la relation intense du début subit le même sort que précédemment, mais sa dissipation laisse la place à une relation d'amitié affectueuse et privilégiée. L'ancrage de la relation se révèle plus vaste qu'il n'était au départ, et cette relation ne souffre pas de la confrontation de la réalité des partenaires à leur image idéalisée.

#### 1.2.1.2.5- *La prédictibilité de la durée de la relation amoureuse*

Peut-on prédire la durée d'une relation amoureuse ?

*A priori* certaines catégories sont plus fragiles que les autres : ainsi en est-il de l'"amour-passion" et de l'"amour-ludique", le premier parce que la passion n'est pas un état durable, le second parce que par définition "le jeu" consiste plus à séduire qu'à aimer.

Mais des psychosociologues ont été amenés à approfondir ce problème devenu important dans les sociétés occidentales : aux USA par exemple on estime que près de la moitié des mariages finiront par un divorce et que cela aura fréquemment des conséquences pour l'équilibre mental des époux et encore plus pour celui des enfants éventuels du couple. Seules des études longitudinales (c.à.d. observant l'évolution de couples sur plusieurs années) peuvent apporter quelques données, mais ces études sont encore peu nombreuses.

Ce sont les études récentes de J.M. Gottman et R. W. Levenson qui explorent

---

<sup>21</sup> qui succède au "coup de foudre" ... !

avec le plus de rigueur ces problèmes. Utilisant plusieurs échelles d'évaluation et d'observation directe (y compris avec l'enregistrement de paramètres physiologiques), ils décrivent deux catégories de couples : *les couples régulés* et *les couples non-régulés*. Les couples régulés sont ceux dont les interactions présentent un équilibre aussi bien chez l'homme que chez la femme entre les mouvements affectifs et comportementaux positifs et négatifs. Les non-régulés sont ceux qui présentent une dominance des mouvements négatifs.

Ainsi ces derniers sont plus conflictuels, plus défensifs, moins conciliants, plus coléreux, plus récriminants, moins affectueux, moins intéressés par leurs partenaires, et de moins bonne humeur que les couples régulés.

Et c'est évidemment chez les non-régulés que s'observent tour à tour au fil des ans d'abord l'évocation d'une séparation, ensuite la séparation et finalement le divorce ...

Il faut bien avouer que ces études méthodologiquement très rigoureuses, basées sur des observations longitudinales et des populations statistiquement importantes (73 couples dans la dernière étude de Gottman et Levenson), sont un peu décevantes.

Elles aboutissent à des constatations assez prévisibles : un couple a d'autant plus de chance de se séparer que les époux sont insatisfaits, communiquent mal, et ont une relation où les conflits dominent les accords ...

Dans ma pratique de la psychanalyse et des thérapies de couple il m'a semblé que les choses sont en fait plus complexes quand on les aborde sous un angle etho-clinique. Le couple est une entité qui peut être, certes, "régulée" ou "non régulée" mais c'est une entité dyadique, c'est à dire qui résulte de la conjonction des deux entités qui ont chacune son histoire et sa personnalité.

Tel couple peut se présenter comme parfaitement régulé pendant 3 ans, voire 5 ans (les études longitudinales excèdent rarement ces délais) mais se désorganiser au delà.

C'est qu'il faut aussi faire intervenir le contexte : l'évolution de chacun des membres, évolution affective, professionnelle, culturelle, physique ... évolution aussi du milieu : rencontres et fréquentations, aventures amoureuses, sans parler de l'évolution des mentalités aujourd'hui rapide.

Nous en revenons donc au point de départ : certains types de relations sont *a priori* voués à l'éphémère. Pour les autres nous savons statistiquement pour l'instant que dans un cas sur deux il y aura séparation sans pouvoir les prédire (sauf rétrospectivement), d'autant plus que peut-être dans quelques années la statistique sera de 2 cas sur 3, avant finalement qu'il devienne parfaitement "normal" de considérer que 100% des individus divorcent (s'ils se marient encore) au moins une fois dans leur vie... et les études de prédictibilité paraîtront alors bien vaines !!

Retenons cependant l'importance pour le couple de son fonctionnement communicationnel (Cosnier,1981). La solidité d'un couple dépendra de la validité de son système de communication et comme l'avaient souligné les

sexologues américains Masters et Johnson "même les couples sans problèmes devraient de temps en temps se concerter pour vérifier l'état et l'efficacité de leur code commun". Ce qui ne veut évidemment pas dire qu'une bonne communication évitera la séparation éventuelle, mais qu'en assurant un optimum d'échanges et de partage affectif elle permet de gérer au mieux le lien amoureux aussi bien dans sa phase d'état, ce qui est facile, que dans sa phase de déclin, ce qui est toujours affectivement problématique ...

#### 1.2.1.2.6 - *Des affects ligotants aux affects attachants: lien et attachement*

Ainsi avons-nous distingué deux grands types de liens qui sont à la base des relations humaines les plus affectives : l'amitié et l'amour.

J'ai postulé que ces liens sont les produits de deux pulsions : pulsion affiliative et pulsion sexuelle, et que les affects correspondants sont dans le premier cas l'affection, la sympathie, la tendresse, dans le second l'attirance érotique.

On objectera que cette dichotomie est trop schématique et que l'amour au-delà de l'attirance érotique peut comprendre, et comprend même nécessairement pour mériter ce nom, tous les ingrédients que je semble réserver à l'amitié. C'est exact. Mais cette objection ne fait que reprendre ce que Freud avait décrit avec la *théorie de l'étayage* : l'érotisation est secondaire et s'appuie sur des comportements primaires qui appartiennent à la "conservation" et non à la sexualité. Cela nous amène au débat célèbre ouvert par Zazzo en 1974 sur l'*attachement* et à rappeler quelques données sur la genèse des liens, autrement dit des relations interindividuelles durables.

#### *L'attachement :*

Lorenz au cours d'expériences célèbres a découvert en 1935 que la fixation des jeunes oisons à leur mère-oie, phénomène en apparence "inné", était due en réalité à un processus très original où l'on relève la coexistence d'une réaction héréditaire et d'un apprentissage : l'aptitude à la fixation est innée, mais l'objet de fixation est acquis. En effet les jeunes oies, même nées en couveuses, s'attachent au premier objet mobile qu'elles rencontrent, et cela peut être l'éleveur, un autre oiseau, un chat etc. ...

Une fois qu'elles ont ainsi adopté pour parents des animaux d'une autre espèce il est impossible de leur faire accepter des individus de la même espèce que la leur, fussent-ils leurs propres parents. Cette fixation à la première créature mobile (ou "*empreinte*") se fait durant une "*période sensible ou critique*" qui dure 36 heures, paraît irréversible et est à la base de l'"*attachement*", relation étroite et privilégiée qui relie les jeunes à leur mère et d'où s'en suit une tendance à éviter ou fuir les autres objets et corollairement à rejoindre précipitamment le groupe et la mère qui fournit une base de sécurité en cas de danger réel ou

supposé.

Depuis ces premières observations ces phénomènes d'empreinte et d'attachement ont été abondamment étudiés, discutés et révisés. La forme très dogmatique de l'énoncé Lorenzien a été atténuée, et l'extension des concepts aux mammifères a nécessité quelques adaptations. Mais à l'évidence chez ces derniers aussi l'attachement existe : chaque mère reconnaît ses petits et réciproquement, bien que chez les nidicoles (petits rongeurs, chats, chiens, primates) qui naissent très immatures, l'empreinte ne soit pas instantanée comme chez les oiseaux étudiés par Lorenz, mais s'établit au cours d'une phase post-natale de physiologie groupale ou sociale. Le petit mammifère doit déléguer à sa mère et au groupe de ses congénères la régulation d'un certain nombre de ses fonctions homéostasiques encore à venir : régulation thermique en particulier, mais aussi stimulations tactiles, contrôle sphinctérien, apport nutritionnel. La différenciation et l'autonomisation seront progressives et liées à la maturation physiologique et à l'évolution de la relation interactive avec la mère, dont l'attitude se modifie progressivement en fonction du développement des capacités des jeunes et réciproquement. Le psychanalyste anglais Bowlby a consacré d'importants travaux à l'application de ces notions à l'espèce humaine (1958,1978) enrichis par de nombreux auteurs (Schaffer,1977, Ainsworth1972,1983, Le Camus,1989,1992).

Or, de ces études d'éthologie comparée des relations précoces plusieurs résultats nous intéressent sous l'angle des émotions.

1 - D'abord sur les effets sécurisants de la présence de la mère (ou du personnage "maternel").

Les effets synchroniques sont tout à fait évidents : l'attraction de la mère par le bébé et, plus généralement dans l'espèce humaine, des adultes par les bébés ou les petits animaux et même par les objets d'aspect "nounours" est très forte, se manifeste par une approche, des émissions de stimulations diverses et lorsque cela est possible des contacts corporels. Ces comportements ont le pouvoir de calmer le jeune enfant en détresse et font cesser au moins momentanément ses cris. Vers l'âge de huit mois, toujours dans l'espèce humaine, cette relation devient personnalisée : la mère et les personnages familiers seront sécurisants, les étrangers au contraire deviendront provocateurs d'angoisse (Spitz, 1968).

Dans la deuxième année le jeune enfant commence à acquérir son indépendance par l'exploration du territoire et des objets nouveaux.

L'éloignement de la mère s'accompagne d'un comportement très caractéristique de réassurance par le contact oculaire : toute "audace" ou essai novateur, est ponctué de regards vers la mère. En cas d'inquiétude ou de peur, l'enfant viendra se réfugier rapidement vers elle. Ces comportements sont très communs chez les jeunes mammifères, et Harlow (1958, 1959) entre autres les a bien précisés chez le Macaque. Il a même montré dans des expériences célèbres la possibilité de substituts maternels sécurisants en offrant comme base d'exploration des

"mères" en fil de fer recouvertes de tissu éponge.

Mais les effets synchroniques, ou à court terme ne sont pas les seuls, il y a aussi des effets diachroniques plus tardifs de plusieurs ordres.

Les effets sur la stabilité émotionnelle : selon le comportement des mères (sécurisant, calme, régulier, chaleureux, distant, anxieux, irrégulier, etc.) le comportement des enfants (évalué en quantité de pleurs, et en capacité à supporter l'absence) sera variable (Ainsworth et al. 1979). On note aussi ce comportement chez d'autres mammifères et il a fait l'objet de nombreux travaux regroupés sous l'étiquette de l'influence des "interactions précoces"<sup>22</sup>.

2 - La création du lien résulte "naturellement" de l'attachement.

Ce lien très serré dans le jeune âge, se détend progressivement à la puberté, dans l'espèce humaine comme dans les autres espèces, mais laisse subsister dans les espèces les plus évoluées des liens de "reconnaissance".

A travers ces liens familiaux précoces, et étayés sur eux, plusieurs sortes de phénomènes vont se produire avec des conséquences importantes.

Des "*liens sociaux*", en particulier l'acquisition de l'aptitude à reconnaître les congénères.

Des "*liens sexuels*", en particulier selon les espèces l'intégration dans le groupe des adultes avec la possibilité d'assumer le rôle sexuel correspondant. Ce que nous avons appelé *sexualisation* et *érotisation*.

Il faut ici faire remarquer en schématisant<sup>23</sup>, que les liens précoces inhibent les comportements sexuels à l'égard de leurs protagonistes : ce qui pousse à l'exogamie et réalise une certaine forme de "tabou biologique" de l'inceste.

Pour résumer donc, retenons l'existence dès la naissance de compétences affectives infantiles et maternelles à s'attacher et à créer un lien privilégié. Cette force précoce d'interattraction correspond à une pulsion affiliative autonome et primitive qui permet le développement du comportement maternel et se poursuit ensuite par le développement du comportement social. Le processus d'*épigénèse interactionnelle* \*qui en résulte prendra différentes formes selon les espèces animales, et selon les "personnalités" des adultes ; au sein de l'espèce humaine ce processus subira en outre des pressions culturelles qui influenceront probablement les "tempéraments" de base<sup>24</sup>("anxieux", "agressifs", "pacifiques", "chaleureux", "distants" ...), et modaliseront les liens sociaux.

<sup>22</sup> Voir en particulier : Cosnier, J. , Progress in interaction models, in *Ontogeny of bonding-attachment*, prog. reprod. Biol. Med vol II, pp1-13, Karger : Basel 1984.

Cosnier, J. : Observation directe des interactions précoces ou les bases de l'épigénèse interactionnelle , In : *Psychiatrie de l'enfant*, 1, 107-126, 1984. et Montagner, H. : *L'attachement, les débuts de la tendresse*, Odile Jacob : Paris, 1988.

<sup>23</sup> On pourra consulter le livre de J.D. de Lannoy et P. Feyereisen : *L'inceste* - Q.S.J., PUF : Paris, 1992.

<sup>24</sup> A ce sujet relevons que la participation génétique au déterminisme du "tempérament" fait peu de doute ... chez les animaux. (Cf. Cosnier, *Les névroses expérimentales*, Seuil, 1966).

*Lien familial, lien social, lien sexuel.*

Comme je viens de l'exposer, la pulsion affiliative est primitive, elle est à la base des relations familiales et de la tendresse, puis des liens sociaux et de l'amitié.

Quant à la pulsion sexuelle, elle se traduira éventuellement par la création d'un lien sexuel, mais elle semble secondaire à la pulsion affiliative.

Ce point de vue est basé sur la constatation en éthologie comparée de l'existence de liens sociaux et de comportements d'affection indépendants des comportements sexuels.

Chez beaucoup d'espèces de mammifères sociaux comme les loups, les dauphins, les singes, les primates préhominiens, les chiens de prairie, on peut observer des attachements très solides entre adultes d'un même groupe. Ce lien social se caractérise par plusieurs caractères objectifs : les animaux affiliés passent régulièrement une notable partie de leur temps ensemble, ils pratiquent un toilettage mutuel fréquent, et dans plusieurs espèces échangent des baisers, se reniflent, s'étreignent, et si l'un présente des signes d'inquiétude, son partenaire le calme en le touchant, éventuellement dans la région génitale. Ils sont aussi capables de faire alliance contre un tiers pour s'assurer certains avantages<sup>25</sup>.

Les liens d'affection s'observent selon cinq types possibles : parents-enfants, cas banal et général chez les mammifères, enfants-enfants, les relations se caractérisent par les comportements ludiques, femelles-femelles, très fréquent et parfois organisé en groupe homosexué (ex : lion, éléphant, macaque), mâles-mâles, aussi fréquent (ex : lion, chimpanzé, gorille), enfin mâles-femelles. Mais en fait ce dernier cas est rare. Dans la plupart des espèces il correspond à la courte période de l'accouplement reproducteur. Cependant il peut aussi persister en dehors de l'oestrus dans les sociétés organisées en harem comme chez les babouins ou les gorilles, ou dans les cas rares de monogamie (chez les primates : callicebus, marmousets, gibbons et siamangs) mais, même dans ces cas, la relation ne devient vraiment intense qu'au moment de l'oestrus et souvent en dehors de cette période limitée, les relations préférentielles continuent à se faire entre animaux de même sexe.

Il serait hors sujet de développer plus longuement des considérations sur les structures sociales animales et leurs déterminants, mais je conclurai cette incursion en éthologie comparée en citant un éthologue animaliste (T. Poole) :

"Il n'y a aucun doute que des liens non sexuels constituent la force de cohésion essentielle qui détermine la forme prise par la société chez les mammifères."<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> On trouvera dans F. de Waal. "*De la réconciliation chez les Primates*", Flammarion. Paris, 1992, de nombreuses illustrations de ces comportements chez les Primates.

<sup>26</sup> "There is no doubt that no sexual bounds are the fundamental cohesive force which determines the form taken by society in mammals" in T. Poole, "*Social Behavior in Mammals*", Blackie : New York, 1986, p107.

Retournons à l'espèce humaine. L'existence de liens sociaux de type amical homme-femme y est une évidence, mais l'on constate aussi de grandes variétés culturelles, et en particulier dans la majorité des cultures la persistance de relations amicales est prédominante entre individus de même sexe. Dans les sociétés occidentales de type monogame avec tendance à l'égalité des fonctions et droits sociaux, le couple hétérosexuel mêle les deux liens : amical et sexuel; nous avons examiné antérieurement les diverses variétés du mélange, mais tout semble montrer que ce qui assure la pérennité de la relation est plus le lien amical que le lien érotique, bien que paradoxalement ce soit à l'appel de ce dernier que s'entament beaucoup de relations qui s'affichent initialement (stratégiquement) comme uniquement amicales.

Remarquons cependant que dans l'espèce humaine pulsions affiliatives et pulsions sexuelles sont nécessairement beaucoup plus imbriquées que dans les autres espèces en raison du rut permanent, de la fonction érotisante de beaucoup d'aspects culturels, et de l'exploitation économique de cet état de fait. Ce qui introduit dans les relations affiliatives les plus caractéristiques telles les relations parents-enfants et les relations adultes amicales, un refoulement plus ou moins latent de la sexualité. Par exemple on a déjà souvent remarqué certains comportements d'amitié "virile" : jeux d'insultes, bourrades, brimades qui déguisent à peine l'homosexualité latente sous-jacente. L'épanouissement de l'amitié et la jouissance de la tendresse ne peuvent se faire bien souvent qu'au prix d'un refoulement, ou dans les cas les plus réussis d'une transformation des buts de la libido par le mécanisme complexe et difficile que Freud a appelé *sublimation*.\*

### **1.2.2 - La haine et les violences.**

Après les grands sentiments positifs qui sont vécus dans l'amour tendre et dans l'amitié affectueuse on est amené "naturellement" à envisager les grands sentiments "négatifs" : la haine, l'agressivité et la violence.

"Naturellement" car, linguistiquement parlant, "amour et haine" sont souvent associés comme membres d'une paire antonyme, et, éthologiquement parlant, "amour et agressivité" sont constitutifs des comportements sexuels et plus largement des comportements reproducteurs ...

#### **1.2.2.1 - La violence et les violences**

La violence est le plus souvent considérée comme un comportement d'agressivité qui se définit par son intensité et son caractère irrépressible une fois déclenché. La violence semble alors annihiler les facultés cognitives et les mécanismes auto-protecteurs. Elle est destructrice, généralement sous forme

paroxystique, avec une phase de mise en tension rapide, une phase d'explosion clastique, un retour au calme relativement rapide.

Elle constitue l'un des problèmes majeur de notre époque en raison de ses manifestations multiples et peut-être, de l'extension excessive du concept lui-même.

La violence est en effet un terme qui a plusieurs significations. Au moins trois : on l'utilise comme *qualificateur d'intensité* : "tout affect peut être violent", d'autres fois violence est synonyme *d'agressivité comportementale*, et enfin elle désigne aussi les abus de *pouvoir exercé sur autrui* : violence des parents, des enseignants, des "chefs" de toute espèce ...

En ce qui concerne l'aspect "violence-intensité" : qu'une émotion ou un sentiment soient plus ou moins intenses et puissent être qualifiés de violents, cela va de soi : une peur aussi bien qu'une colère ou un sentiment de tendresse peuvent être violents. Dans le même sens, on qualifiera de "frénétiques" certaines formes d'expression extrêmes...

L'extrême violence prise dans le sens d'extrême intensité affective a quelque chose de commun quel que soit l'affect en cause. C'est ce que reflète l'expression "s'éclater", "se donner à fond", voire "à fonds perdus". Les comportements frénétiques ne peuvent pas en général se manifester dans la vie quotidienne car l'expression émotionnelle se doit d'y être bien tempérée.

L'excès est signe de perte de contrôle et donc mal toléré. Cependant on peut énumérer un certain nombre de circonstances ou de situations où la frénésie peut apparaître.

Sur le plan des conduites individuelles, c'est d'abord dans l'acte sexuel.

*L'orgasme*, et Reich en avait d'ailleurs fait une des bases de sa théorie, est un exemple type de la frénésie : affects intenses, perte des contrôles, impression d'atteindre les limites de la jouissance possible. Ensuite, toujours sur le plan des conduites individuelles on pourrait citer certains aspects toxicomaniaques. Il est d'ailleurs intéressant de noter que les endorphines cérébrales libérées au cours du plaisir sexuel sont apparentées à la morphine. Mais d'autres conduites addictives entrent aussi dans ce cadre : l'alcoolisme aigu, autrement dit les "saouleries", les "grandes bouffes" et toute conduite qui se déroule sur le mode d'une orgie consommatoire.

Mais les comportements frénétiques peuvent aussi être socialement encadrés. Ce sont les grandes fêtes : les carnivals en particulier, tels qu'ils existent dans certaines régions, par exemple en Amérique Latine.

Les manifestations sportives sont aussi, et de plus en plus, l'occasion de ce type d'explosion. Le phénomène des *hooligans* en est un exemple fréquent et les «raves» contemporaines en sont un autre.

Enfin, certains aspects de la guerre ou des luttes armées appartiennent à la

frénésie. La "fureur guerrière", la "folie meurtrière", autant d'expressions qui désignent ces états où les limites de la raison, et les maîtrises ordinaires du comportement s'effacent momentanément. Par exemple, on parlera de la "violence inter-ethnique" et de la "violence politique" qui font "rage" en de nombreux points du globe, l'espèce humaine donnant dans ces régions l'impression de laisser libre cours à des pulsions auto-destructrices irraisonnées qui peuvent se déclencher inopinément à la suite d'un incident sans commune mesure avec ses conséquences dramatiques.

De l'orgasme à la fureur guerrière en passant par la folie des stades, le carnaval et la grande bouffe, je décris des états en apparence assez éloignés. En apparence, mais le dénominateur commun c'est la *violence frénétique*, et l'état affectif qui l'accompagne. Remarquons d'ailleurs que la frénésie se caractérise par sa survenue en accès, avec une mise en tension rapide, au cours duquel un seuil de non retour est dépassé, puis un déclin aussi rapide suivi bien souvent par une phase dépressive, "*post coitum animal triste*", "amertume des lendemains de fête", "gueule de bois" ...

Sur le plan des formules, il y a aussi celle-ci "faîtes l'amour, pas la guerre", ce qui semble opposer l'orgasme et la fureur guerrière... mais ce qui les rapproche aussi. Il est facile de faire l'hypothèse pour parler comme Reich, que la répression de l'orgasme serait la cause soit de troubles psychophysiologiques divers, soit d'accès de défoulement cathartique qui jouent en quelque sorte le rôle de soupape et permettent l'écoulement des tensions énergétiques trop réprimées.

A côté de ces manifestations collectives on évoquera aussi les violences individuelles : réactions démesurément agressives d'automobilistes, de personnes "excédées" par les comportements bruyants de leurs voisins au point de passer à l'acte meurtrier, des adultes "abusifs" frappant des enfants ou leur faisant subir des sévices corporels pouvant aller jusqu'à la mort.

Bien que tout cet ensemble de violences diverses ait un statut d'exception, et parfois de fait-divers, il faut reconnaître que sa révélation est devenue aujourd'hui un des éléments permanents du tableau médiatique quotidien.

Un bulletin d'informations exempt de récits de violence est devenu exceptionnel. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que la littérature la concernant soit en croissance rapide, et que les théories qui en découlent soient multiples et parfois contradictoires. On peut les regrouper sous trois rubriques: éthologique, psychanalytique et psychosociologique, qui me serviront à souligner quelques repères importants et à soulever quelques questions qui bien que fondamentales restent encore souvent sans réponse.

### 1.2.2.1.1 - *Ethologie des comportements agonistiques.*

Quand la violence s'exprime par des comportements agressifs, ces derniers peuvent appartenir à des familles de comportements dont la violence n'est cependant pas la caractéristique fondamentale. Les éthologues qualifient ces comportements d'"agonistiques".

Ces comportements sont utilisés pour l'attaque et pour la défense ; ils apparaissent le plus fréquemment pour la protection de la progéniture, de la réserve de nourriture, de l'espace vital et du territoire, du statut social, et dans la lutte contre les prédateurs. Cela signifie que les comportements agonistiques ont de très nombreuses raisons d'apparaître : ils sont d'observation banale, et d'une façon générale ils sont intégrés aux comportements reproducteurs et aux comportements alimentaires.

Cependant l'observation montre aussi les faits suivants.

Dans une situation de conflit, l'individu peut ou bien faire face à son adversaire ou tenter de lui échapper. Il est évident que le combat n'est intéressant que pour le plus fort : le plus faible a intérêt à se soumettre ou à fuir. Cela implique donc des systèmes d'évaluation du risque, et les éthologues ont ainsi décrit des comportements ritualisés et des signaux spécifiques préalables au combat. Ces échanges révèlent l'intention de l'adversaire potentiel, la force de cette intention, l'offre éventuelle de soumission de l'un des partenaires, enfin les techniques de combat sont elles-mêmes ritualisées... Ainsi a-t-on pu dire que si chez les animaux l'agressivité intra-spécifique était de manifestation très fréquente, elle n'aboutissait cependant que rarement à la destruction physique de l'adversaire ; ceci d'autant plus que le déroulement de l'échange dépend en grande partie du contexte : ainsi sur son propre territoire, le résidant a généralement l'avantage. De même dans un groupe socialement organisé, une hiérarchie s'établit qui évite la remise en cause permanente des préséances. Enfin, existe aussi parfois un "respect" de la propriété. Dans une perspective sociobiologique on pourrait dire que ces systèmes permettent de réguler l'agressivité, évitent l'auto-destruction de l'espèce et participent à la sélection naturelle en favorisant la reproduction et la survie des dominants.

Une autre remarque, corollaire en partie des précédentes, c'est qu'il faut distinguer "*comportement d'agression*" et "*comportement de prédation*".

Un lion qui combat un rival, n'a pas le même comportement qu'un lion qui chasse une antilope. Dans le premier cas on a l'expression d'une composante du comportement reproducteur, dans le second cas du comportement alimentaire.

L'ensemble des observations précédentes nous montre que dans la nature tout se passe comme si l'animal était selon son état de motivation interne prédominant, en possession d'une panoplie de modules comportementaux mobilisables en fonction des circonstances. Le seuil d'excitation de certains modules étant abaissés en accord avec l'état de motivation interne : par exemple les modules du comportement agonistique sont particulièrement disponibles chez les mâles à

l'époque de la reproduction et chez les femelles lors du maternage. Ainsi les comportements agonistiques font partie du répertoire des schèmes d'activité spécifiques propres à chaque espèce et utiles à sa survie.

*Qu'en est-il chez l'homme ?*

Malgré la réticence souvent rencontrée (et parfois justifiée) chez certains sociologues à voir appliquer les données éthologiques à l'espèce humaine, il est intéressant d'observer par exemple avec H. Montagner comment les enfants très jeunes extériorisent des mimiques et des gestes agressifs "non appris", et avec Eibl-Eibesfeld et Morris comment les guerriers ont dès l'origine des temps semble-t-il, utilisé des techniques d'intimidation fort semblables à celles qu'utilisent les autres animaux. Cependant, les comportements agonistiques internes à l'espèce humaine sont généralement d'interprétation plus complexe. Pour faciliter leur étude il paraît utile de considérer séparément l'agressivité à l'échelle micro-sociale, c'est à dire dans les interactions routinières de la vie quotidienne et l'agressivité à l'échelle macro-sociale : agressivité inter-groupes, inter-ethnies, ou inter-nations. Dans les interactions quotidiennes de nombreux dispositifs sont mis en place pour éviter les conflits ouverts : rituels de politesse et de savoir-vivre, comportements réparateurs et protecteurs de la face sur lesquels nous reviendrons. Comme l'ont montré les études proxémiques de Hall et les études interactionnistes de Goffman, entre autres, la vie quotidienne se soumet à des règles dont une grande partie est destinée à sauvegarder la face d'autrui et à assumer sa propre sauvegarde. L'homme est un animal au narcissisme fragile et tout contact avec l'autre est vécu comme potentiellement dangereux. En cela il ne se distingue pas des autres animaux, mais son évolution le place dans une position plus complexe pour deux raisons : (1) la modalisation culturelle des rituels encadrés par du conventionnel et du symbolique (2) la structure de son espace social qui force à la promiscuité et le plus souvent interdit la fuite.

L'étude des autres Primates a amplement démontré chez tous, l'existence de signaux de prise de contact, d'affichage d'amitié, d'intérêt, d'irritation, d'ambivalence, d'apaisement, de soumission ou de dominance...Mais ces signaux restent très liés au code génétique et ne présentent pas de variations culturelles, ils sont généralement "transparents" et "sincères".

L'espèce humaine est par contre en permanence en train de jouer des rôles (l'homme est un "*role taking animal*" disait le psychosociologue G.H.Mead) qui semblent convenir à l'accomplissement de stratégies complexes. L'affichage des signaux pacifiques, par exemple, est un indice certain de conformité aux lois de civilité mais n'est jamais considéré comme une preuve de sincérité, cependant ce système est généralement suffisant pour assurer un "ordre social" apparent.

Plus problématiques encore, sont les manifestations agressives aux niveaux

méso et macro-sociaux.

Les plus simples en sont les manifestations institutionnalisées : jeux et tournois sportifs d'une part, spectacles médiatiques d'autre part. On peut dire qu'il s'agit là d'un drainage socialisé de l'agressivité latente, j'en reparlerai avec la théorie de l'empathie généralisée.

Les plus complexes sont celles des conflits entre groupes, ethnies et nations qui continuent à ravager la planète en ce début du 21ème siècle, mais à l'évidence nous devons pour les aborder compléter notre revue par d'autres approches.

### 1.2.2.1.2 - La psychosociologie de l'agressivité

Les travaux des psychosociologues sont évidemment nombreux et je ne citerai que ceux qui introduisent des concepts devenus aujourd'hui les plus usuels.

Certains, comme Dollard (1939) ont mis l'accent sur *le rôle de la frustration*.

La frustration\* provoquerait des affects pénibles qui induiraient des comportements agressifs. L'impossibilité d'extérioriser ces comportements ou leur inefficacité à réduire la frustration, induirait à son tour la résignation et /ou le désespoir, et éventuellement la crise de violence .

D'autres auteurs (Berkowitz 1984, 1988) dans une *perspective cognitive néo-associationniste* considèrent que l'agressivité est une réaction aux événements à valeur négative ou "aversifs". On aurait ainsi le schéma suivant :

exposition à des événements aversifs ---> affects négatifs (déplaisants) ---> activation de l'agressivité ou de la fuite.

Enfin pour les théoriciens de *l'apprentissage social* (Bandura, 1973) les comportements agressifs sont appris à partir de "modèles sociaux". Je dirai en termes interactionnistes que la *pragmatique sociale de l'agressivité* (contre qui, quand, pourquoi elle va être utilisée) est apprise.

S'ajoutant aux rôles déclencheurs de la frustration et des événements "aversifs", on relève aussi le rôle de la *provocation*.

*L'agressivité provoque l'agressivité* : la menace, l'atteinte à la "face", la non-conformité aux règles de reconnaissance des statuts et des codes provoquent très facilement de l'agressivité. Notre étude<sup>27</sup> européenne a révélé les items suivants comme initiateurs de réactions agressives par ordre d'importance : (1) le fait d'être traité de façon négligente ou ingrate par des amis (2) le sentiment d'être victime d'une injustice (3) un préjudice causé par des étrangers.

Un autre facteur important de l'agressivité quotidienne est le *transfert d'agressivité* (Zillmann, 1988). Un sujet qui vit une situation génératrice d'agressivité qu'il n'a pas pu gérer efficacement, va être prédisposé à vivre la situation suivante agressivement, comme si son seuil de tolérance se trouvait

---

<sup>27</sup> Cf. *Experiencing emotion*, loc.cit

abaissé par l'expérience précédente. C'est le "Ne me cherche pas ! aujourd'hui je suis de mauvais poil !". Mais le transfert d'agressivité peut aussi revêtir la forme d'un mécanisme relationnel permanent : A agresse B, B ne peut répondre à A, il retourne son agressivité sur C. Assez souvent ce transfert est facilité par une certaine ressemblance ou parenté entre C et A. "Si ce n'est toi c'est donc ton frère, ou bien quelqu'un des tiens". Un tel processus de déplacement est à la base de la création de victimes, "souffre-douleurs" et "boucs-émissaires", et de bourreaux "petits-chefs". Mais ces phénomènes aisément repérables et que l'on appelle aujourd'hui dans le monde du travail le "harcèlement moral", existent tout autant dans les systèmes familiaux, et même à l'échelon des groupes et des nations. Cela amène donc à souligner l'importance des facteurs cognitivo-affectifs sur le cadrage de toute situation. Le degré d'agression d'une situation ou d'une personne sera évalué de façons différentes selon les attitudes, les préalables, les anticipations et les projections des sujets. Ainsi Ziklman et Cantor (1976) dans plusieurs expériences constatèrent que des sujets (ici des étudiants) soumis à un examinateur très rude (voire brutal) se révélaient très tolérants s'ils avaient été informés avant, que l'examineur avait des problèmes personnels à cette époque, moins tolérants s'ils n'en étaient informés qu'après, et très péjoratifs et critiques s'ils n'avaient reçu aucune information.

Provocation, transfert d'excitation, apprentissage de modèles sociaux vont ainsi très naturellement amener évoquer le problème du *rôle des médias*.

De nombreuses expériences et observations naturelles utilisant des films et des vidéogrammes (Liebert, Sprafkin, Davidson, 1989, Schulte et al. 1988, Josephson 1987) ont montré que les spectacles de violence sont suivis d'une augmentation des jeux agressifs chez les enfants.

De même (Donnerstein, Berkowitz, Linz 1987) ont montré que les films pornographiques à violences sexuelles provoquaient chez les adultes mâles une forte excitation avec une augmentation de l'agressivité et une insensibilité à l'égard des victimes.

On pourrait résumer ces travaux en disant que l'exposition permanente à des modèles de violence :

- (1) banalise la violence quotidienne
- (2) augmente le niveau de compétence combative
- (3) propose des modèles prédominants d'identification à l'agresseur.

Il faut aussi signaler que l'agressivité dans l'espèce humaine prend très fréquemment des formes plus détournées : symboliques, indirectes ou inconscientes. D'abord *symboliques ou indirectes* : telles les paroles ambiguës, calomnieuses, ironiques, etc. telles aussi, les joutes politiques qui ne font que rarement voir des postures ou des mimiques ouvertement "agressives", mais sont cependant saturées en agressivité très perceptible. Un fameux débat télévisé "Fabius- Chirac" était plein de sourires, mais pourtant ressemblait fort à un

combat de coqs.

Ensuite on doit aussi parler de *l'agressivité inconsciente* qui se traduit par des actes aux conséquences négatives envers autrui bien qu'ils soient effectués dans les "meilleures intentions". La forme la plus caractéristique se réalisant dans ce que les psychanalystes appellent "*formations réactionnelles*". Les sujets aux prises avec leurs pulsions agressives les inversent radicalement et sont des modèles de bonté et de gentillesse qui finalement agressent leur entourage qu'ils mettent dans une situation de reconnaissance et de dépendance obligées.

Enfin un destin de l'agressivité qui ne peut s'exprimer soit en raison de contraintes sociales, soit en raison de contraintes intériorisées, "surmoïques" (si elle ne peut se résoudre par une prise de distance normale qui est la fuite) fera naître comme l'a remarqué Dollard (1939), résignation et désespoir. On passe alors des *affects allo-agressifs* aux *affects auto-agressifs* : l'agressivité du sujet se retourne contre lui-même, objet dévalorisé et haïssable.

En ce sens, la dépression peut être une conduite agressive retournée contre soi-même.

### **1.2.2.1.3 - L'approche psychanalytique**

Elle était déjà amorcée par les considérations précédentes .

Si nous reprenons la dichotomie initiale schématique proposée par Freud des instincts en deux grands groupes : instincts de conservation au service de l'individu et instincts de reproduction au service de l'espèce, l'agressivité, nous l'avons vu, peut être au service des deux.

Mais de nombreux psychanalystes suggèrent de distinguer deux périodes dans la genèse des affects agressifs. La première, archaïque où seuls les instincts de conservation sont activés, c'est le mode relationnel du nouveau-né, dans une relation de dépendance primitive qui débouche en cas de rupture sur l'angoisse et/ou des manifestations de violence, que l'on peut interpréter comme agressives.

Pour l'école Kleinienne les affects ressentis alors sont partagés entre la douleur persécutoire provoquée par l'objet qui disparaît et l'agressivité à son égard. Cette agressivité première est ressentie comme irrépressible et obéit à un besoin de décharge spontanée. Des fantasmes de destruction à la fois de l'objet et du sujet seraient alors à l'œuvre : leur réalité est inférée du tableau de violence extrême offert par le bébé. Les mécanismes de projection\* du mauvais, et d'introjection\* du bon objet se développeront à partir de ces réactions archaïques puis fusionneront à un stade ultérieur avec la constitution d'un objet total et permanent dont l'absence sera alors liée plus à la problématique de la dépression qu'à celle de la violence primitive. La seconde période plus tardive est celle de la classique compétition oedipienne.

Une réévaluation de l'ensemble de ces conceptions a été faite récemment par J. Bergeret avec l'élaboration du concept de *Violence fondamentale*. Pour cet auteur, il convient de bien distinguer au sein de la relation mère-enfant ce qui revient au registre de l'agressivité (et qui contient un amalgame d'amour et de haine) avec ce qui ressort de la seule violence fondamentale, instinct primaire purement défensif de la vie et ne connotant ni vectorisation objectale encore imprécise, ni capacité d'amour ou de haine. L'évolution affective (heureuse) placerait ce dynamisme violent au service de la libido dans un mécanisme intégratif d'étayage de la libido sur l'instinct violent.

Mais la régression au mode archaïque est toujours possible, l'agressivité compétitive peut aisément basculer dans la violence archaïque pour peu que les mécanismes régulateurs soient court-circuités. C'est probablement ce que l'on voit dans les scènes de violence collective des stades où l'agressivité compétitive et ludique mise en scène par les joueurs, provoque un écho chez les spectateurs, mais chez ces derniers se produit une potentialisation affective par un effet d'*empathie de masse* avec éclatement des défenses adaptatives habituelles, et l'alcool aidant, ainsi que les transferts de frustrations sociales aujourd'hui abondantes, on assiste au passage à l'acte collectif avec entraînement dans une empathie d'action frénétique .

#### **1.2.2.1.4 - Quelques formes particulières de l'agressivité : compétition et jalousie.**

Je terminerai ce chapitre par deux formes d'agressivité qui méritent une attention particulière par leur fréquence : la "compétition" et la "jalousie".

La "*compétition*" a dans notre société un statut noble. "L'esprit de compétition" est valorisé, il correspond au profil demandé aux jeunes cadres (les "*winner*s"), et il est socialisé ("sublimé") dans les jeux sportifs et activités de toutes sortes qui se terminent avec un gagnant : les jeux télévisés en sont l'exemple quotidien. Les racines de l'esprit de compétition sont sans doute très précoces, les psychanalystes le font remonter à l'Oedipe : la première compétition ne serait-elle pas celle de l'enfant avec son parent de même sexe pour gagner l'amour exclusif de l'autre parent ? Le relais est évidemment assuré par les frères et soeurs puis par les pairs pour gagner l'estime à la fois de la communauté, des maîtres et des parents, enfin la lutte se fera avec les rivaux pour la conquête d'un(e) amoureux(se) ou d'un emploi ou d'une récompense -prix sportif ou intellectuel- "que le plus fort gagne" ...

Le bénéfice pour le gagnant est évident, en dehors des avantages matériels éventuels, sur le plan de la valorisation personnelle, de la réassurance, voire de l'inflation narcissique. Le revers de la médaille est que le gagnant doit aussi assumer le fait qu'il y ait des perdants, c'est-à-dire assumer la dimension agressive du succès ou de la réussite. Pour beaucoup d'individus (les "*losers*") cet aspect inhibe le désir de gagner, l'agressivité ainsi refoulée se canaliserà par les voies déjà signalées : transfert latéral, ou auto-retournement. Mais de

nombreux "*winner*" auront aussi des problèmes : la meilleure façon d'assumer la victoire est de ne pas s'embarrasser de bons sentiments envers les autres. On pourrait dire que le profil type du *winner* conçu par la société libérale contemporaine est un mitigé de type A de Rosenman et de pensée opératoire\* alexithymique\* de Marty et Sifneos<sup>28</sup>. C'est-à-dire : hyperactif, agressif et sans émotions. Or, nous verrons que ce sont justement les types de fonctionnement mental qui prédisposent aux maladies psychosomatiques ... !

*La jalousie* est apparentée à la compétition. Elle peut se définir comme un état émotionnel aversif \* provoqué par la relation qu'entretient un partenaire actuel ou passé avec une tierce personne (Buunk et Bringle, 1987).

Elle correspond à la mise en cause du statut privilégié d'une relation, et son prototype se trouve dans les avatars des relations amoureuses ; amour intra-familial du type jalousie entre enfants, jalousie dans un couple adulte amoureux, mais le modèle peut aussi s'étendre aux relations amicales voire professionnelles. Elles rejoignent alors les problèmes de compétition déjà envisagés.

Le cas donc prototypique est celui où une personne constate, suppose ou imagine, que le partenaire avec lequel elle est liée affectivement et éventuellement sexuellement a engagé réellement ou potentiellement une relation du même type avec un tiers.

La réaction de jalousie sera proportionnelle à l'investissement de la relation et se traduira par l'émergence d'affects pénibles fortement négatifs dont les études (Smith, Kim, Parrot 1988) ont montré que les quatre plus fréquents sont : la méfiance, le rejet, l'hostilité et la colère, suivis par la peur de la perte, et la blessure narcissique. Mais tous ces affects sont évidemment mêlés, et l'on peut par exemple dire que la colère et l'hostilité sont secondaires à la blessure narcissique, ou à la crainte de perdre l'objet ...

En fait, la jalousie implique un double investissement de l'objet infidèle et du tiers rival, et donc peut donner lieu à des cas de figure variés : cas simples dominés par l'agressivité envers le rival, c'est la réaction "naturelle", phylogénétique, qui reste fort proche de la compétition. Mais la situation peut aussi s'organiser sur le modèle "agressivité tournée vers l'objet" et "compétition avec l'objet vis-à-vis du tiers" : pourquoi c'est lui/elle qui est préféré(e) et non moi ? C'est la dimension homosexuelle latente très souvent présente dans les jalousies excessives, voire pathologiques.

Enfin, il faut souligner aussi le poids des modèles culturels : selon les cultures ce ne sont pas les mêmes situations qui provoquent des affects de jalousie. L'on sait que chez certaines peuplades il était naturel d'offrir à l'invité ou à l'étranger une femme pour agrémenter sa nuit, mais que chez d'autres un simple regard est coupable, et que les femmes, pour cela voilées, sont protégées de tout contact

---

<sup>28</sup> Ces entités cliniques sont expliquées au chapitre 4.

avec les hommes non habilités .

Une enquête (Buunk et Hupka, 1987) dans sept nations industrialisées a ainsi montré que les événements de la vie quotidienne susceptibles de provoquer la jalousie sont très variés selon les pays : du simple regard au rapport sexuel l'éventail est très large et ne peut qu'inciter le voyageur incompetent à la prudence !

### 1.2.3 -*Warum Krieg ? Pourquoi la guerre ?*

Pour élargir les considérations précédentes, il semble opportun de relater avec quelques détails et de discuter une correspondance peu connue entre Freud et Einstein au sujet de la guerre.

*Pourquoi la guerre ?* Tel en fut le thème à la demande de la Société des Nations. Le débat est ouvert par une lettre d'Einstein datée du 30 Juillet 1932. Celui-ci part de l'hypothèse que seule l'acceptation d'une autorité supranationale pourrait permettre d'édicter des lois régulatrices et de traiter les conflits mais que malheureusement dans chaque nation des minorités s'y opposent par intérêt ou ambition. D'où une première question : comment expliquer que la majorité se soumette à ces minorités ? L'interprétation d'Einstein est intéressante pour notre propos : c'est parce que, dit-il : "*la minorité au pouvoir contrôle les écoles, la presse et habituellement l'église*", ce qui la rend "*capable d'organiser et de contrôler les émotions des masses, et d'en faire un instrument à son service*".

D'où une deuxième question : mais comment par ces moyens la minorité peut-elle arriver à soulever l'enthousiasme des foules jusqu'à obtenir qu'elles acceptent de sacrifier leur vie ?

Une seule réponse est possible, dit Einstein : "*Parce que l'homme a en lui une attirance profonde pour la haine et la destruction*" et cette attirance s'extériorise dans certaines circonstances en réalisant une véritable "psychose collective". Cela conduit à la dernière question, qui est la plus fondamentale et dont la réponse est attendue de Freud : "*est-il possible de contrôler l'évolution mentale de l'homme afin de le protéger contre ces psychoses de haine et de destruction ? (et ceci ne concerne pas seulement les gens incultes, mais aussi bien l'"intelligentzia")*".

Freud répond en septembre 1932.

C'est un grand principe, énonce-t-il, que les conflits d'intérêt entre les hommes sont réglés par l'usage de la violence, mais ceci est vrai pour l'ensemble du règne animal et l'espèce humaine n'a pas de raison d'y échapper.

Il fait l'hypothèse qu'à l'époque des hordes primitives, la force physique prévalait chez l'homme comme chez les animaux, puis qu'avec l'invention des outils, la supériorité intellectuelle remplaça la force brute mais le but restait cependant le même : imposer son point de vue à l'autre et même le supprimer.

Puis ce régime s'est modifié avec le passage de la violence au droit qui s'est opéré quand on s'est aperçu que la force d'un individu pouvait être contrée par l'union de plusieurs faibles.

"L'union fait la force", et il en résulta que le Droit devint le Pouvoir de la communauté et que pour éviter une constante remise en cause de ce pouvoir il fallut créer des systèmes de régulation et de lois, et d'autorités pour les faire respecter. Mais la reconnaissance d'une telle communauté d'intérêts a dû nécessairement s'accompagner du développement de liens affectifs dans le groupe : les sentiments partagés sont la vraie source de sa force. Là réside donc l'essentiel : *"la violence est maîtrisée par le transfert du pouvoir à une plus large unité dont la cohésion se maintient grâce aux liens émotionnels qui se développent entre ses membres"*.

Cependant, des complications surviennent du fait de l'existence d'inégalités dans le groupe. Les règles sont détournées au service des puissants et les conflits d'intérêt ne sont donc pas éliminés ; de plus surgissent aussi des conflits entre différentes communautés. D'où les guerres, toujours destructrices.

Pour éviter cette évolution, la création d'autorités supérieures supranationales avec des organismes de régulation et un pouvoir concret pour assurer le respect des décisions, paraît indispensable et on retombe alors sur la question fondamentale : *"comment créer et maintenir des liens affectifs positifs entre les gens?"*. Le seul moyen, répond Freud, serait de les rassembler autour d'objets d'amour communs (sans but sexuel) et de favoriser les identifications mutuelles afin de produire *une communauté d'affects*.

Quant à la question : comment expliquer l'enthousiasme des hommes pour faire la guerre ? Freud, croit en l'existence d'un instinct de haine et de destruction qui coexiste avec les instincts d'Eros, mais de toutes façons, dit-il, les actions accomplies sont rarement explicables par la mise en jeu d'un seul instinct car les motivations sont le plus souvent multiples et celles qui sont affichées comme les plus nobles ou les plus idéalistes ne sont souvent que des couvertures recouvrant des motifs destructeurs. Enfin, autre raison de complexité : l'instinct destructeur n'est pas uniquement tourné vers l'extérieur, mais opère aussi à l'intérieur du sujet pour qui il peut être utile de l'extérioriser afin de maintenir son équilibre biologique. Pour toutes ces raisons, il apparaît impossible d'éliminer les instincts agressifs, donc le problème est de les dériver. Pour cela, en fonction de l'argumentation précédente le seul procédé consiste à *renforcer les liens interpersonnels*. Freud termine sa lettre par une autre question non posée jusque-là mais qui le préoccupe : *"Pourquoi Einstein et lui-même, ainsi que beaucoup d'autres, sont si violemment opposés à la guerre qui après tout peut paraître un phénomène assez naturel avec de solides bases biologiques ?"*

C'est le résultat d'un processus de civilisation qui a abouti au développement de la vie intellectuelle et au renoncement à l'expression brute de l'instinct. Donc,

conclut Freud, pour lutter contre la guerre il faut développer la civilisation !  
*"Tout ce qui contribue au développement de la civilisation oeuvre en même temps contre les menaces de guerre"*.

### **70 ans après Warum Krieg.**

Formulée en 1932, la conclusion de Freud peut paraître en ce début du 21<sup>ème</sup> siècle, d'un optimisme exagéré sur les vertus de la "civilisation". Les guerres se portent toujours bien et les pays "civilisés" ne répugnent pas d'y participer, voire à les déclencher, et certains parmi eux sont rebelles à l'idée d'organisations supra-nationales qui risqueraient d'entraver leurs entreprises "civilisatrices". Ce qui montre que la nécessité d'une organisation systémique de niveau supérieur, de façon à gérer les conflits, et à réduire les inégalités suggérée par Freud comme par Einstein se heurte au fait que les règles sont détournées au service des puissants comme ils l'avaient aussi souligné.

Mais à côté de ces considérations géopolitiques relativement banales, Freud énonçait à plusieurs reprises la nécessité de créer des *liens émotionnels* qui permettent la réalisation d'une *communauté d'affects*.

Remarquons aussi l'unanimité des deux correspondants pour admettre que les sentiments négatifs ne sont ni plus ni moins "naturels" que les sentiments positifs et qu'il existe au fond de l'homme un potentiel de violence ("passion latente" chez Einstein, "instinct agressif" chez Freud) qui ne demande qu'à s'extérioriser si l'occasion s'en présente. Or, l'expérience des conflits récents montre l'actualité des analyses de Freud et Einstein et éclaire sur le rôle ontologique des affects dans le déroulement des conflits.

Nous prendrons comme exemple les attentats du 11 Septembre 2001.

Ce jour là les deux tours new-yorkaises du Trade Center étaient éventrées par des avions civils détournés par des "terroristes-kamikases", ainsi qu'une partie du Pentagone de Washington. Deux lieux donc hautement symboliques de la puissance économique et de la puissance militaire américaines étaient atteints au cœur même du pays jusqu'ici considéré comme un sanctuaire invulnérable de la civilisation occidentale. L'impact émotionnel fut considérable à l'échelle planétaire mais les réactions immédiates à ces attentats ont été multiples en fonction du système de valeurs des individus, de leur appartenance culturelle mais aussi de leur choix par rapport à la société dans laquelle ils vivent. C'est ainsi que les trois milliers de morts (des dizaines de milliers avaient été annoncés dans un premier temps) ont suscité stupéfaction et désarroi chez les Américains ainsi que chez les promoteurs de l'idéologie néo-libérale, en contraste avec une joie exhubérante du côté des militants ou sympathisants de l'idéologie intégriste islamiste. Tandis qu'en de nombreux pays « modérés » et du tiers monde, les opposants à la mondialisation-libérale et à un capitalisme prédateur se sont réjouis -non pas des morts- mais du défi adressé aux puissances financières et matérielles. D'autres enfin ont eu peur qu'un conflit

mondial ne se déclare, etc. Ces différences de réactions immédiates à un événement objectivement et humainement tragique montrent l'importance de l'appartenance culturelle dans le traitement émotionnel de l'information.

Devant une situation de crise aussi profonde, une gestion immédiate des affects de la population américaine traumatisée s'imposait et les procédés qui furent utilisés mettent en relief un certain nombre de principes intéressants :

- l'appel à la solidarité et à la communion affective, ainsi autour des amas de cadavres et de décombres, les rescapés et les proches se sont rassemblés pour prier à la lueur des bougies. Dans cette pulsion affiliative, les gens ont chanté pour manifester leur réassurance d'être ensemble autant que pour partager leur chagrin : lutte du réconfort empathique contre le chagrin individuel, pulsion affiliative contre mort se sont exprimées par le regroupement, le chant. Et, quelques jours après, les mêmes se sont donné le devoir de consommer comme si rien ne s'était passé dans un processus d'évitement protecteur.

- la désignation immédiate d'un ennemi *extérieur* et *diabolisé*, incarnation d'un mal absolu. Reconnaître un responsable extérieur à la société, c'est permettre de transformer la tristesse en colère, c'est aussi encore faciliter la pulsion affiliative, c'est-à-dire le désir de se regrouper ensemble pour défendre des valeurs universelles avec fierté, assumer la défense de la civilisation contre la barbarie des *Etats Voyous*.

- la promesse que le méchant sera poursuivi et impitoyablement éliminé assortie de démonstrations guerrières et de la constitution d'une alliance dont l'ampleur doit être le gage que le bon droit est avec soi puisque la majorité l'approuve : "*tous ceux qui ne sont pas avec nous sont contre nous*".

- le déclenchement d'une opération militaire vengeresse prouvant une indiscutable supériorité technologique rassurante et proclamant que les pertes en vie humaines du bon camp seraient minimales, "*guerre avec zéro-mort*" (évidemment dans le camp des bons).

- la mise en tension affective de la population par l'entretien d'un sentiment d'insécurité associé à des mesures extrêmes de contrôles aux aéroports, restriction des libertés publiques, exploitation d'un acte criminel interne (contamination par un bacille pathogène) augmentant la panique sociale et donc la soumission aux mesures d'exception autoritaires...

- enfin l'utilisation des médias et des commerces qui ont le devoir civique d'encourager le regroupement patriotique et d'éviter tout ce qui pourrait altérer le moral ou la réputation des armées. Le drapeau étoilé est répandu sur les bâtiments comme sur les vêtements et les objets personnels.

- on a observé aussi combien cet attentat habilement exploité a pu ensuite devenir un argument électoral capable de faire réélire le Président des USA.

Un autre exemple apparenté est celui de l'attentat terroriste du 10 Janvier 2015 en France. Les dessinateurs et personnels d'un journal satirique "Charlie Hebdo", connu pour ses caricatures de personnages religieux, en particulier

musulmans, étaient victimes d'une agression sauvage (17 morts) ; les retentissements nationaux et internationaux furent importants et immédiats ainsi que les moyens mis en œuvre pour neutraliser les terroristes. L'émotion considérable fut drainée dans l'organisation de manifestations collectives de la population française par des défilés et par l'appel habile et efficace à une communauté rassurante d'affects avec l'adoption du slogan "*nous sommes tous Charlie*"...

## **2-L'éthologie des affects quotidiens**

On trouve certainement dans la vie quotidienne les différents états affectifs que nous avons mentionnés précédemment : la joie, la tristesse, la surprise, la colère, le dégoût ... de même que l'amour et l'amitié sont des éprouvés familiers et ont été peu ou prou "expérimentés" par tout un chacun. D'autre part les interactions quotidiennes banales sont à l'évidence sous-tendues par une chaîne affective quasi-permanente qui contribue à créer et à entretenir une "*ambiance thymique*" décisive pour la qualité de la vie. Or, comme nous l'avons constaté, si les émotions de base comme celles décrites dans les recherches précédentes font partie à l'évidence de la vie quotidienne, elles sont néanmoins plutôt rares.

Une première hypothèse serait alors que dans la quotidienneté les manifestations affectives seraient d'intensité moindre, bien que de même nature : les affects habituels seraient des "micro-émotions" que l'on pourrait qualifier de "subliminaires" dans la mesure où elles ne laisseraient pas de traces mnésiques à moyen ou à long terme.

Une seconde hypothèse, compatible avec la précédente, serait que les affects de la vie courante sont en partie "autres" que les émotions basales classiques. Mais alors quelle serait leur nature ?

Pour répondre à ce questionnement, nous nous référerons à l'observation éthopsychologique des situations d'interaction de face-à-face en essayant de préciser ce que sont les "*affects conversationnels*". La *conversation* constituant une situation exemplaire des interactions quotidiennes par sa banalité, sa fréquence et son ubiquité qui en ont fait un objet de prédilection des études interactionnistes contemporaines.

### **2.1. - Continuité ou discontinuité**

Quand deux personnes sont en présence et coopèrent dans un échange transactionnel de face-à-face, existe-t-il chez chacune d'elles un flot affectif continu, ou n'est-ce qu'à certains moments que surviendraient des "poussées" affectives ?

Deux catégories d'éléments de réponse peuvent nous être fournis les uns "objectifs" par l'observation à la fois du comportement et des indices

physiologiques, les autres "subjectifs" par l'interrogatoire des personnes auxquelles on demande une auto-évaluation introspective et rétrospective.

Nous avons ainsi abordé il y a quelques années l'étude des *données objectives*<sup>29</sup>.

Grâce à des enregistrements polygraphiques de sujets en interaction conversationnelle les tracés du rythme cardiaque, de la motricité globale, des variations de résistance cutanée (réaction électrodermale), de la voix, ont été recueillis simultanément et parallèlement à ceux de la parole et de l'image en vidéoscopie.

L'analyse des réactions électrodermales<sup>30</sup> (RED) qui constituent un indice physiologique très sensible des réactions affectives nous a permis de faire les remarques suivantes :

- les RED ne sont pas permanentes mais surviennent à des moments précis où le contexte verbal est généralement chargé en évocations-représentations concernant le passé intime, le narcissisme, la relation ou une difficulté psychologique particulière du sujet.
- elles peuvent être liées au propre discours du sujet ou au discours de son partenaire.
- elles peuvent apparaître isolément mais le plus souvent sont accompagnées de parole et/ou de mouvement.

Ainsi à première vue, les "poussées" ou "phases" affectives seraient discontinues et liées de façon privilégiée à certaines représentations au cours de la chaîne co-associative construite par l'activité des deux partenaires en interaction.

Les résultats sont indéniables : il existe dans le domaine neurovégétatif périphérique des réactions temporellement localisables, qui apparaissent de façon spécifique lors d'événements affectifs et cela nous fournit une présomption très solide sur la nature discontinue ou *phasique* de ce que nous appellerons pour l'instant les "*micro-émotions interactionnelles*".

Nous avons abordé les données subjectives plus récemment<sup>31</sup>. Comme précédemment les deux conversationnistes étaient enregistrés en vidéo, mais après leur interaction, chacun fut confronté au visionnement de l'enregistrement en différé et ses réactions étaient à nouveau enregistrées. Le sujet était alors sollicité pour fournir des commentaires sur les éprouvés affectifs qu'il pensait avoir pu ressentir aux différents moments de l'interaction. Cela nous permit de recueillir une série de résultats attendus et ... inattendus.

Tout d'abord, la confirmation qu'il y a des moments émotionnels privilégiés, bien souvent apparaissant en courtes phases, accompagnés de paroles, de mimiques et de gestes, soit produits par le sujet, soit par son partenaire, soit par les deux en écho, par exemple pour le rire et le sourire, j'en reparlerai au

---

<sup>29</sup> Au Laboratoire d'Ethologie des Communications de l'Université Lyon 1 avec K. Bekdache, G. Dahan, S. Economides

<sup>30</sup> "Reflexe psychogalvanique" rendu célèbre par l'appareil "détecteur de mensonge" ...

<sup>31</sup> Au Laboratoire d'Ethologie des Communications de l'Université Lumière-Lyon 2, en particulier avec M.L. Brunel de l'Université du Québec à Montréal.

chapitre sur l'empathie. Ces affects "phasiques" correspondent au versant subjectif de ce que nous avaient montré les méthodes objectives.

Mais cette autoscopie différée et commentée nous a apporté autre chose. Si les affects phasiques sont bien à certains moments des micro-émotions basales, par exemple le sujet peut sentir monter la colère, ou bien il peut être surpris ou envahi par la tristesse, cependant, la plupart du temps il ne peut mettre en mots l'éprouvé en cause. Bien que le vocabulaire affectif soit très riche, les mots adéquats ne semblent pas être spontanément disponibles que ce soit à l'évocation volontaire de la conversation antécédente ou à son visionnement différé.

De même, si après la conversation on demande à un sujet de relater l'enchaînement des affects qu'il a ressentis, il aura la plus grande difficulté à le faire façon précise.

*Tout porte donc à penser que les affects phasiques conversationnels sont la plupart du temps "subliminaires": non perçus réflexivement et non mémorisés par le sujet. Cependant, les indices physiologiques, vocaux ou moteurs qui attestent de leur présence sont nombreux.* Une de mes collaboratrices<sup>32</sup> a montré qu'au cours d'une conversation l'activité faciale pouvait comprendre jusqu'à 30 unités d'action par minute ! Et les commentaires en auto-vision différée révèlent que les phases affectives coïncident bien souvent avec ces phénomènes vocaux ou moteurs.

Cependant, pas toujours. Les sujets rapportent parfois qu'à tel moment où rien ne se manifestait apparemment sur le plan comportemental, ils avaient eu un éprouvé particulier. Mais il arrive aussi, qu'ils s'aperçoivent maintenant qu'ils ressentaient alors tel ou tel affect qu'ils ont l'impression d'avoir ignoré au moment même ! C'est *a posteriori* qu'ils s'attribuent cet affect passé alors inaperçu, méritant donc bien le qualificatif de *sub-liminaire* !

La conclusion provisoire c'est que les "affects conversationnels" seraient des affects phasiques le plus souvent subliminaires et difficiles à nommer, et parfois, mais plus rarement, seraient les micro-émotions identifiables qui entreraient alors dans le cadre classique déjà bien défriché des émotions de base, que nous avons exposé antérieurement .

#### *Les affects toniques :*

Ces études de la subjectivité interactionnelle ont fait aussi apparaître un autre phénomène : certains états affectifs se prolongent de façon continue pendant de longues périodes, formant une sorte d'arrière-fond sur lequel évoluent les affects phasiques. Ces *affects toniques* sont constitutifs d'un tonus affectif de base.

Des sujets rapportent par exemple avoir ressenti de la gêne durant tout un entretien, d'autres au contraire avoir été très en forme avec une sensation

---

<sup>32</sup> Y. Jung, cf. "Mimiques et chirurgie maxillo faciale", thèse université Lyon 1, 1990.

d'excitation et d'aisance intérieure, d'autres une attirance faite de sympathie et d'érotisme, etc...

C'est donc sur un fond "tonique" qu'évoluent les affects phasiques avec lesquels ils ne sont pas incompatibles et même avec lesquels il peuvent interférer : il peut arriver ainsi que tel affect phasique modifie l'affect tonique sous-jacent, provoquant un "déblocage" ou le contraire. On assiste alors aux "tournants de la conversation".

Ces affects "phasiques" correspondent au versant subjectif de ce que nous avaient montré les méthodes objectives.

## ***2.2 - La protection de la face***

Les interactionnistes contemporains, en particulier l'étho-sociologue américain Erving Goffman, ont insisté sur le fait que toute rencontre, tout contact avec autrui est problématique, source de conflit potentiel. Des règles de civilité sont donc mises en place pour prévenir ce risque et en atténuer les conséquences. Ces règles instituent de véritables "contraintes rituelles" et permettent de protéger les "faces" des interlocuteurs. La "face" est définie par Goffman (1974) comme "étant la valeur sociale qu'une personne revendique effectivement à travers sa ligne d'action". Cette image de soi dépend à la fois de l'individu qui la revendique et de ses interlocuteurs qui l'acceptent et la ratifient. La notion de face est donc très proche de celle de narcissisme secondaire des psychanalystes qui ont bien montré à quel point il est fragile et sensible puisque par lui, ce sont les fondements mêmes de l'identité qui peuvent être mis en cause. Les blessures narcissiques sont parfois plus douloureuses que les blessures physiques, et provoquent des tempêtes affectives souvent difficiles à maîtriser. Elles sont donc à éviter autant que faire se peut dans les interactions ordinaires.

*"L'individu a généralement une réponse émotionnelle immédiate à la face que lui fait porter un contact avec les autres ... Si la rencontre confirme une image de lui-même qu'il tient pour assurée, cela le laisse indifférent. Si les événements lui font porter une face plus favorable qu'il ne l'espérait il se "sent bien", si ses vœux habituels ne sont pas comblés, on s'attend à ce qu'il se sente mal ou blessé ..."* (Goffman 1974b).

Utilisant un modèle dramaturgique pour rendre compte des interactions sociales Goffman décrit des procédures de "figuration" utilisées par les interactants pour assurer la protection des faces. Ces procédures sont faciles à repérer en particulier dans l'usage des formules de politesse. Goffman a ainsi décrit deux aspects très fréquents des échanges quotidiens : la "confirmation" et la "réparation".

Dans l'exemple suivant d'une confirmation banale :

Jean : Voulez-vous un café ?

Pierre: Oh ! Oui merci, volontiers.

on note que la réaction de Pierre n'est pas limitée à la stricte information nécessaire qui serait "oui", mais ne serait probablement pas considérée comme suffisante. Des formules rituelles s'y adjoignent exprimant (a) la reconnaissance : "merci" (b) l'affichage de la satisfaction d'un désir : "volontiers".

Mais la réaction de Pierre pourrait être négative, et dans ce cas mettrait en jeu des formules de réparation, telles que :

Pierre : "non, merci, vous êtes très aimable. J'en ai déjà pris un. "

où l'on voit s'ajouter à la formule de reconnaissance renforcée par le "très aimable", une formule de justification du refus.

Les réparations se font généralement par des justifications, des excuses et des prières comme dans cet autre exemple récemment relevé dans un musée de peinture : "Excusez-moi, pourriez-vous peut-être vous pousser un peu de côté ? j'aimerais juste voir l'étiquette".

En complément Brown et Levinson (1978) ont proposé de décrire deux faces l'une "positive" qui correspond à la face narcissique défendue par les réactions d'amour-propre du sujet et ménagée par les réactions de "considération" d'autrui, réactions décrites en partie par Goffman sous les termes de confirmation et réparation, l'autre "négative" correspondant à la sauvegarde du territoire propre (les réserves de Goffman) et de l'espace intime.

Reprenant ces problèmes Catherine Kerbrat-Orecchioni (2005) en a fait une analyse détaillée et a montré que la protection des faces et des territoires se fait grâce à des dispositifs complexes mais omniprésents dans les interactions sociales. Ces dispositifs font partie de l'éthos culturel et ne deviennent perçus par les acteurs sociaux qu'en cas de transgression, ce que chacun cherche généralement à éviter...

### ***2.3 - Les affects mis en scène : affects vécus et affects affichés***

Les considérations précédentes débouchent sur les fonctions des affects dans la "mise en scène de la vie quotidienne"<sup>33</sup>.

Rappelons d'abord en quelques mots le scénario type des "rencontres"\* quotidiennes usuelles.

Elles sont structurées en trois parties schématiquement séquentielles : (1) l'ouverture avec prise de contact et définition de la situation, (2) les échanges, (3) la clôture.

Les échanges se font par un ensemble "multimodal" comprenant à la fois des événements verbaux, des événements vocaux et des événements mimo-gestuels (ou "kinésiques"). La combinaison de ces événements constitue l'énoncé total de l'interaction (ou *totexte*) dont l'appréhension par chaque partenaire se fait par un

---

<sup>33</sup> Cette expression reprend le titre donné à la traduction de deux livres importants de Goffman.

double processus de compréhension-interprétation.

La compréhension nécessite la mise en jeu des compétences codiques ou langagières, et l'interprétation la mise en jeu de compétences pragmatiques qui mettent en relation le *totexte* et le *contexte* ; le *totexte* étant composé d'une suite d'événements enchaînés et le *contexte* d'ensembles stables (cadre matériel, savoirs partagés, personnalité et objectifs des interactants, etc. ...).

Où se situent les affects dans cet ensemble ?

Considérons les tour-à-tour dans leur expression et dans leur appartenance soit à l'énoncé soit au contexte.

Leur expression (*affect displays*) peut se faire dans les trois modes : verbaux, vocaux et kinésiques. Mais il est aujourd'hui classique de déclarer que le mode verbal, de nature arbitraire et de structure logique (syntaxique) est plutôt prédisposé à la communication de l'information. C'est en effet ce *canal "digital"* \*qui permet le mieux l'abstraction, l'opérationnalisation conceptuelle et ... le mensonge délibéré. Il n'est pas considéré *a priori* comme le meilleur vecteur des affects, bien que des formules verbales confirmatives ou réparatrices soient souvent requises comme nous l'avons signalé pour éviter les conflits ouverts.

Par contre, on considère que les canaux vocaux et kinésiques, "*analogiques*"\* sont prédisposés à l'expression affective :

- *La voix* par son débit, son volume, son intonation, son timbre est un très bon indicateur affectif (Scherer 1974). Il est ainsi très facile de reconnaître (dans une culture donnée) la voix de la tendresse, de la colère, de la tristesse, de l'"émotion" (Grosjean, 1991).

- *La kinésique* joue un rôle analogue par son intensité, son rythme et surtout sa forme : mimiques faciales et attitudes corporelles. Les mimiques sont particulièrement importantes comme Ekman l'a précisé avec beaucoup de détails, nous en avons déjà parlé.

En cas de discordance entre canal verbal et canaux non-verbaux, ces derniers sont considérés comme émotionnellement plus fiables car ils sont réputés être moins contrôlables que la parole, on les a pour cela qualifiés de "*canaux de fuite*".

L'appartenance des expressions affectives à l'énoncé ou au contexte se confond en grande partie avec la distinction entre affects phasiques et affects toniques dans la mesure où l'énoncé est fait d'événements, et le contexte d'éléments stables ou de variation lente. Ainsi les mimiques expressives qui apparaissent ou disparaissent au cours de l'interaction s'intègrent dans la dynamique des échanges, c'est-à-dire participent à la fois à l'énoncé discursif et aux procédures coordinatrices, tandis que les indicateurs d'humeur ou d'attitude ("faire grise mine", "faire le joli-coeur", "être bien luné"...) de variation lente, sont plutôt contextuels dans la mesure où ils participent à la toile de fond sur laquelle se fera l'interprétation mutuelle des échanges et participent à la constitution de l'*éthos* conversationnel..

En ce qui concerne les mimiques expressives phasiques elles peuvent avoir plusieurs statuts.

Dans le cas le plus simple elles s'associent à la parole pour la constitution de l'énoncé total ; elles jouent alors un rôle de qualificateur :

ex : "J'ai rencontré Jean ce matin, *il avait vraiment pas l'air joyeux ...*"

Une mimique d'affliction accompagne la partie italique.

ex : "Et bien sûr, y avait *Janine* (3 sec)"

La tête est redressée et secouée latéralement avec une mimique de dédain. La kinésique ici complète l'énoncé verbal : Janine était là, avec son attitude hautaine et dédaigneuse habituelle.

Mais la kinésique peut aussi exprimer les attitudes du parleur vis-à-vis de son propre énoncé. Bien souvent ce sera pour le modaliser ou le contredire.

ex : "Ouais, *Jeannot* (2 sec.) *tu peux compter sur lui* (2 sec.) *je t'assure !*"

1

2

3

1 : hochement de tête, un oeil semi-fermé, sourcils froncés

2 : tête en avant avec moue de la lèvre inférieure

3 : re-hochement de tête, yeux avec regard en haut, sourcils élevés.

Les activités motrices 1,2,3 qui accompagnent l'énoncé verbal ont un statut métacommunicatif \*et en inversent la signification.

Enfin du côté du receveur, la kinésique et particulièrement les mouvements de tête et les mimiques joueront un rôle essentiel dans la régulation de l'interaction.

On sait (Cosnier, 1989) en effet que l'écouteur joue un rôle de pilotage du parleur, essentiel pour ce dernier qui tout au long de sa prise de parole se pose les questions suivantes : m'entend-on, m'écoute-t-on, me comprend-on, qu'en pense-t-on ? Ce sont des signaux régulateurs périodiques de l'écouteur, en particulier hochement de tête et sourire, qui assureront les réponses aux trois premières, mais la dernière (et déjà la troisième) s'appuieront sur des activités mimiques plus variées et plus subtiles qui exprimeront l'adhésion, la perplexité, la désapprobation et infléchiront ainsi considérablement le fil discursif du parleur. Cette activité participe fondamentalement au processus d'empathie dont nous allons reparler ci-dessous.

Quant aux *affects toniques contextuels*, ils sont exprimés plutôt par les attitudes corporelles générales (Ekman, 1972) et par l'intensité et les fréquences des gestes et des mimiques : on sait que l'excitation se traduit par une augmentation de l'activité motrice et du tonus musculaire, la dépression par une diminution et un ralentissement généralisé.

## **2.4 - De l'échange au partage : empathie et dyspathie.**

### **2.4.1 - Définition de l'empathie**

La polyvalence des indicateurs d'affects que nous venons de voir, rend leur

interprétation, selon les cas, plus ou moins problématique.

Elle est relativement simple, dans le cas des indicateurs d'affects qui participent à la composition de l'énoncé total, en y jouant un rôle de connotateurs. Leur interprétation est alors étroitement liée à celle de l'énoncé en tant que message narratif ou informatif. Relativement simple aussi quand ils participent à la méta-communication intentionnelle, ils correspondent alors à des procédés conventionnels aisément identifiables : un clin d'oeil, un sourire, un haussement d'épaules ne sont ni plus ni moins difficiles à comprendre que le reste du texte.

Mais plus délicates et incertaines seront les interprétations plus profondes basées sur les *inférences affectives* : c'est-à-dire les réponses à la question que se pose chaque interactant au sujet de son partenaire : "Que pense-t-il ?", visant par là non les cognitions à l'oeuvre mais les éprouvés affectifs. C'est le processus d'*empathie* \*qui permet cette connaissance hypothétique d'autrui .

L'*empathie* désigne cette faculté synchronique de percevoir l'état psychocorporel d'autrui, c'est-à-dire le fait qu'à un même instant les partenaires de l'interaction vivent et éprouvent un état semblable. Ainsi peut-il y avoir *empathie de pensée, empathie d'action, empathie d'affects*. Les trois aspects pouvant être à certains moments confondus, mais ici nous préoccupe essentiellement l'empathie d'affects, c'est-à-dire le phénomène du partage des éprouvés subjectifs avec autrui.

Les phénomènes empathiques sont nombreux, quasi-permanents dans toute interaction, et parfois prennent des formes évidentes, par exemple dans les phénomènes de contagion du fou-rire et des pleurs, mais aussi plus discrètement dans tous les petits mouvements "en miroir" qui participent à ce que Condon (1966) a appelé "*synchronie interactionnelle*".

**2.4.2** - *La théorie de la perception motrice des affects d'autrui* que nous proposons (Cosnier, 1991, 1992) est basée sur le rôle de l'*échoïstation corporelle* \* qui s'instaure entre les interactants et qui contribue fondamentalement à permettre des inférences sur les éprouvés affectifs tant phasiques que toniques.

Cette théorie motrice est basée sur deux catégories de recherches complémentaires : a) celles sur le rôle du modèle effecteur dans l'induction émotionnelle, b) celle sur le rôle de l'identification motrice et de l'échoïstation corporelle dans la perception de la parole et de la pensée d'autrui.

-*Le rôle du modèle effecteur* a été mis en évidence séparément mais de façon convergente par S.Bloch (1989) et P. Ekman et al. (1983). Ces chercheurs ont montré que l'adoption par des sujets de certaines attitudes motrices et/ou de certaines mimiques induisait chez ces sujets l'apparition d'affects spécifiques et même au-delà, de réactions physiologiques correspondantes à ces affects, et même au-delà encore de représentations mentales en accord avec les affects précédents. Par exemple l'induction provoquée d'une mimique faciale déterminée (on demande au sujet de reproduire telle ou telle combinaison

d'unités d'action de façon à réaliser le pattern de tristesse par exemple, mais sans le nommer) provoque, si elle est maintenue un certain temps, des affects et des représentations correspondantes.

Ces observations ont été complétées par deux types d'expérience sur les échoïisations mimétiques (mimiques de l'interprète et mimiques du créateur) qui illustrent ces fonctions auto-informatives et auto-facilitatrices. Il est connu depuis longtemps (cf. Titchner, 1909, et de nombreux autres) que le décodage de portraits ou de photographies de visages provoquait chez l'observateur-décodeur des mimiques analogues préalablement à la réponse verbale. Une autre expérience menée avec N. Bonnet (2000) a montré que si l'on demande à des sujets d'imaginer les paroles d'un personnage présenté dans une série de photographies, on observe l'imitation fréquente par les sujets des postures et mimiques du sujet à interpréter. De même récemment j'ai montré avec S. Huyghes-Despointe que les sujets auxquels on demande de dessiner des expressions faciales réalisaient sur eux-mêmes les mimiques correspondantes au cours du dessin.

Ces observations expérimentales corroborent les observations naturalistes d'interactions de face à face (Cosnier, Brunel 1994, 1997, Martiny 2002) qui permettent de localiser les périodes d'accordage affectif optimum et qui permettent de constater que ces périodes s'accompagnent de fréquentes échoïisations corporelles (sourires, changements de postures, etc).

Lieberman et Mattingly (1985) ont émis une hypothèse du même genre pour la perception de la parole connue sous le nom de "*théorie motrice de la perception auditive de la parole*". Selon ces auteurs tout se passe comme si la perception de la parole d'autrui était basée sur l'échoïisation intériorisée de la parole entendue; l'entendeur "répéterait" en lui-même activement la parole de l'émetteur et c'est cette appropriation qui lui en permettrait la reconnaissance.

Enfin, les données neurophysiologiques récentes montrent que lors de la perception d'un sujet en action, le cerveau de l'observateur présente des activités analogues ("neurones miroirs" et "systèmes résonnants") à celles qu'il aurait s'il réalisait lui-même cette activité motrice (Rizzolati et col. 2002, Stamenov & Gallese, eds, 2002).

Toutes les observations et expérimentations précédentes convergent donc pour formuler *une théorie motrice de la perception des affects* :

tout se passe comme si l'on utilisait son propre corps en miroir du corps du partenaire, cette "imitation", "identification", ou "échoïisation" (nous préférons ce dernier terme) servant de source à des représentations et affects tenus pour analogues à ceux du partenaire.

L'intériorisation ou la "corporalisation", qui peut être manifeste mais qui reste souvent "subliminaire" (chez l'adulte), serait la base des inférences empathiques.

Le corps de l'interactant sert donc d'instrument d'analyse, d'où le terme d'"*analyseur corporel*" pour désigner cet instrument privilégié de l'empathie.

*L'ontogenèse de cet analyseur corporel* est déjà relativement connue depuis les travaux de Wallon (1942) sur les rapports de l'affectivité et du développement psychomoteur, et étayée par des auteurs plus contemporains tels Trevarthen (1980), Stern (1985), Nadel (1986) etc. ... On peut ainsi décrire trois étapes chronologiques, celle de l'*échoïsation archaïque* ou du "mimétisme affectif" : "être le même" ; celle de l'*échoïsation primaire*, avec empathie d'affect et empathie d'action, étape du "faire pareil" ; celle de l'*échoïsation secondaire* ou du "transitif" avec empathie d'affect, d'action et de pensée, étape du "faire comme si".

L'adulte fonctionne préférentiellement sur le mode de l'échoïsation secondaire, mais sans exclure les deux autres modes, l'archaïque et le primaire qui peuvent reprendre leur dominance soit en raison du contexte social, soit en raison de régression psychologique, voire psychopathologique. Ainsi sont explicables les effets de contagion affective des foules, les échoïses des adultes dans les relations précoces avec les très jeunes enfants (*areuh-areuh...*), les échomimies\* spectaculaires de certains psychopathes.

### 2.4.3 - *L'empathie et les motivations affinitaires.*

Nous avons déjà signalé au chapitre sur l'amitié l'importance des affinités : les amis intimes sont choisis à 50% dans les membres d'une même profession et 65% de même strate sociale, ce qui est une garantie de plate-forme communicative commune assez vaste. Mais au-delà de cette facilité de contextualisation qui va faciliter l'intercommunication et l'empathie de pensée, les processus d'empathie d'affects contribuent largement à l'établissement et au maintien d'une amitié durable. Or, le rôle joué par l'analyseur corporel laisse supposer que l'empathie d'affects sera d'autant plus aisée que les similitudes sont grandes : homologie corporelle voire ethnique, homologie psychologique, souvent homologie de parures (vestimentaire, capillaire etc. ...).

Parmi les motivations affinitaires, les processus dominants présentent un caractère nettement narcissique, les partenaires sont trouvés sympathiques en vertu d'une présomption de réciprocité et d'une présomption de similitude, selon l'expression de Maisonneuve.

Les études psychosociologiques montrent qu'en dehors des similitudes morphologiques et kinésiques, on trouve en premier lieu une convergence au niveau des attitudes et des jugements de valeur. Ce que nous appelons *l'organisation du champ sémantique connotatif*.

Par contre les organisations caractérielles peuvent être différentes voire complémentaires. Maisonneuve (1966, 1991) distingue en effet deux axes de compatibilité, l'un fondé sur la complémentarité des attitudes, l'autre sur la similitude des degrés et des modes d'interaction, et pour lui les

complémentarités répondent à un besoin d'accomplissement tandis que les similitudes répondent à un besoin de sécurité.

Mais dans tous les cas l'affinité se fonde minimalement sur une connivence narcissique entre les partenaires, connivence basée fondamentalement sur les possibilités d'inférences empathiques.

*L'exemple des émotions dans le travail hospitalier :*

Le milieu hospitalier est un milieu favorable pour l'étude de la gestion et des processus de régulation des émotions: les usagers vivent des états émotionnels multiples et le personnel doit y faire face tout en régulant ses propres émotions. Une étude de M.Grosjean (2001) en a décrit trois types de mécanismes.

-la régulation par empathie: on participe à l'émotion de l'autre en affichant les mêmes expressions, voire en les amplifiant. Cette régulation par échoïsation primaire s'applique à la joie, à la peine, à la colère et affiche le partage d'affects comme preuve de "normalité" et de compréhension.

-la régulation par mise à distance : elle s'effectue par l'humour et la mise en récit (nous avons antérieurement aussi signalé l'impersonnalisation).

L'humour est surtout utilisé entre soignants, il permet à la fois la distance, l'affichage de la maîtrise affective et le partage empathique par le rire. Ce type de régulation s'applique aux situations difficiles ou pénibles liées aux malades.

La mise en récit se fait particulièrement à certains moments tels que la relève, elle permet de maîtriser verbalement la situation et de profiter du support social du groupe.

-la régulation par réassurance : elle se produit dans un contexte d'erreur et de culpabilité. Le groupe répare par un double procédé de rappel des normes et de minimisation de la faute.

Nous avons d'autre part signalé le rôle sécurisant, dans les services d'hospitalisation où les séjours ont une certaine durée, des anciens qui se chargent de fournir des indications aux nouveaux et de les initier aux us-et-coutumes du service.

**2.4.4 - Dyspathies et antipathies.**

Si les données précédentes expliquent comment peut se faire le partage des affects, nous savons cependant que ce partage ne se fait pas avec une égale facilité avec tout le monde. Nous avons vu qu'un minimum de similitudes de codes, et d'*habitus* étaient indispensables ; l'on sait même que cela n'assure pas en permanence une communication "*soft*" et que des conflits peuvent à tout moment apparaître, ce qui explique les mécanismes rituels régulateurs nombreux auxquels nous avons déjà fait allusion et que nous décrirons au chapitre prochain.

Mais de même que le processus d'empathie d'affects explique la bonne

communication, de même il rend parfois compte de ses échecs.

Percevoir et partager les affects d'autrui est d'autant plus facile que ces affects sont agréables, ou du moins recueillent l'approbation du sujet. Mais ce n'est pas toujours le cas, quand survient un affect désagréable (dépressif, anxieux, douloureux) ou un affect qui heurte les problématiques inconscientes habituellement refoulées du sujet, on assistera soit à l'éclosion d'un conflit (dispute), soit à une incompréhension manifeste et irréductible, soit au retrait d'un des partenaires, soit de la part de l'empathiseur à la mise en jeu de mécanismes de défense mieux adaptés et capables de rétablir une relation consensuelle.

J'en citerai deux exemples.

Le premier est l'enregistrement d'un micro-conflit conjugal.

Contexte : un homme (H), une femme (F). Ils ont déjeuné il y a quelques minutes, l'homme qui était sorti de la cuisine revient entendant des bruits de manipulation de vaisselle.

H : *Laisse. Je vais faire la vaisselle.*

F : (sur un ton agacé) *Mais non d'abord il y en a beaucoup : depuis vendredi elle n'a pas été faite ... il faut faire marcher la machine.*

H : *Ah ! Bon ! mais écoute, je croyais que tu faisais la vaisselle en ce moment.*

F : *Ca se voit bien que je la range dans le lave-vaisselle, il faut le faire marcher*

H : *Bon, bon d'accord, je proposais ça pour rendre service j'avais pas compris ce que tu faisais. Je sais pas pourquoi tu t'énerves.*

F : *Parce que tu penses et tu l'as déjà dit qu'il vaut mieux laver la vaisselle à l'évier que de faire marcher la machine, mais là il y en trop et la machine doit marcher pour ne pas s'abîmer ..."*

Commentaires auto-rétrospectifs des sujets après l'écoute de la bande enregistrée :

H : *J'aime faire la vaisselle. Ca me donne l'impression de participer aux corvées ménagères . Au demeurant cela n'arrive pas souvent car je suis souvent absent. J'ai interprété la manipulation de la vaisselle par F comme un acte critique à mon égard : je fais la vaisselle le matin et non à midi, donc si F fait la vaisselle à cette heure là, c'est me signifier que mon geste est inutile et qu'elle peut se passer de moi. D'où ma précipitation. L'explication de F m'a rassuré mais en même temps son ton agacé confirme mes hypothèses.*

F : *H m'énerve à vouloir jouer les utilités ; j'ai l'habitude de me passer de lui mais en l'occurrence c'était bien pour faire marcher le lave-vaisselle qui en avait besoin. Mais je sais qu'il n'approuve pas son utilisation. Mais moi non plus quand c'est inutile, et je supporte mal qu'il vienne m'en faire la leçon.*

**Au total**, on assiste dans cet exemple banal à un conflit issu d'un défaut d'empathie d'action (utilisation du lave-vaisselle) révélateur d'une dyspathie d'affects (reproche-culpabilité), réparée (provisoirement) par une empathie de pensée obtenue par une métacommunication verbale (échange d'explications).

La constatation souvent soulignée de la "dépersonnalisation" de la relation de soins dans les services hospitaliers peut servir de deuxième exemple. Les malades y sont parfois traités comme des numéros, "*Va voir ce que veut la chambre 5*", et les échanges de parole sont étroitement limités au cadre technico-professionnel, donnant l'impression d'un évitement de toute relation trop personnalisée. En fait il ne s'agit généralement pas d'une indifférence du personnel soignant mais d'une mise à distance atténuatrice d'une empathie d'affects trop pénible à assumer : il est difficile d'empathiser, c'est-à-dire de partager, toute la journée les affects d'inquiétude et de douleur de malades organiques trop graves. Il est ainsi bien connu que les services "d'accompagnement" aux mourants, et d'assistance "compassionnelle" sont particulièrement difficiles à supporter longtemps par le personnel dont la propre affectivité est régulièrement mise à l'épreuve du deuil et de la souffrance. La défense la plus commode est alors l'adoption d'une pensée opératoire, "alexithymique", ou encore, la participation à des groupes de soutien permettant l'expression affective et la libération de l'empathie trop souvent nécessairement réprimée au contact des personnes souffrantes.

## **2.5 - La théorie de l'empathie généralisée**

Le terme *empathie* jusqu'ici employé assez largement mérite d'être précisé.<sup>34</sup> Il était tombé en relatif discrédit dans la psychologie française peut-être pour deux raisons complémentaires : la première c'est sa définition variée et son utilisation à des fins très diverses, qui en font un de ces termes valises dont se méfient, à juste titre les scientifiques rigoureux; la deuxième c'est son introduction assez tardive en langue française sous l'influence de l'américain C. Rogers, créateur de l'approche non-directive en psychologie. Cette approche, bien qu'intéressante et historiquement importante, a été jugée avec un peu de condescendance par les adeptes des psychothérapies analytiques plus subtilement formalisées. Condescendance justifiée en partie par le flou apparent du concept d'empathie, concept pourtant central chez Rogers. Or, il semble aujourd'hui nécessaire de le réactualiser car l'empathie joue un rôle incontournable pour qui veut approfondir la psychologie des émotions quotidiennes, et même au-delà de la psychologie des interactions...la psychologie tout court ...

Le concept d'empathie remonte à l'*Einfühlung* des romantiques allemands. L'acte d'*Einfühlung* désignait un processus de communication intuitive avec le monde, opposant à la connaissance rationnelle de l'univers un mode de connaissance émotionnel. Le concept fut repris et utilisé à la fin du XIXème siècle et au début du XXème par les esthéticiens de langue allemande (Th. Lipps 1903 et W. Wörringer 1911-1978). Pour eux l'*Einfühlung* est la "jouissance objectivée de

---

<sup>34</sup> cf : Brunel M-L & Cosnier, J. *L'empathie*, Presses Univ. Lyon, 2012.

soi" (Lipps) : "Jouir esthétiquement signifie jouir de soi-même dans un objet sensible, se sentir en *Einfühlung* avec lui". Ainsi la satisfaction esthétique ne réside pas dans l'objet mais dans le soi.

L'*Einfühlung* implique que l'appréhension d'un objet sensible induit une tendance immédiate du sujet à réagir d'une certaine manière. Pour Lipps le spectateur d'un geste de fierté ressent en même temps en lui-même de la fierté : l'observateur se projette dans l'objet de sa perception (que cet objet soit d'ailleurs animé ou inanimé).

Mais c'est Titchener qui fit vraiment entrer la notion en psychologie (1909) en traduisant *Einfühlung* par *Empathy* ("en" = in, pathos = souffrance ou passion) dans ses "*Lectures on the experimental psychology of the thought processes*". A la suite de Lipps, Titchener désignait par ce terme un amalgame d'imageries visuelles et kinesthésiques par lequel certaines expériences perceptives étaient possibles. Plus tard en 1915, il la définissait comme un sentiment ou une projection de soi dans un objet avec des implications plus sociales : l'empathie était une façon de rendre notre environnement plus humain. Mais Titchener utilisait aussi le terme pour expliquer certaines illusions d'optique, et cela le rapprocha de l'imitation motrice. Ainsi il entrevoyait deux rôles possibles à l'empathie: un rôle dans les phénomènes perceptifs et un rôle dans les phénomènes sociaux.

Quelques années plus tard Woodworth (1938) évoquait à son tour l'empathie comme explication possible des illusions d'optique, et remarquait que pour identifier les émotions à partir de photographies de visages, l'observateur peut imiter l'expression et percevoir ses propres affects.

Durant la première moitié du XX<sup>ème</sup> siècle la notion ou des notions proches de l'empathie furent utilisées dans différents secteurs de la psychologie (l'"*ejective consciousness*" de Washburn, 1932, "*social intelligence*" et "*role taking*" de Mead, 1934, *La prise de perspective* de Piaget, 1963), mais c'est essentiellement dans le champ de la psychologie clinique que le concept se répandit et que le terme lui-même s'imposa. Freud le mentionne en 1905 dans le *Mot d'esprit*, et en 1921 dans *Psychologie du groupe et analyse du Moi*.

Allport (1937) à partir d'une critique de la théorie de Lipps, définit l'empathie comme "la transposition imaginaire de soi dans la pensée, les affects et les actions de l'autre", il note que "l'imitation des postures et des expressions faciales d'autrui joue un plus grand rôle dans la vie courante qu'on ne réalise en général". Mais en 1968, il déclare cependant que "le processus d'empathie reste une énigme de la psychologie sociale ..."

Mais c'est sûrement Carl Rogers (1942, 1951, 1957, 1975) qui a consacré le plus d'attention à l'empathie et en a popularisé le concept parmi les psychologues cliniciens en développant sa méthode de "thérapie non-directive".

Sa première définition (1959) était : "la perception du cadre de référence interne

d'une personne avec précision et dans ses composantes et significations émotionnelles de façon à les ressentir comme si l'on était cette personne, mais cependant sans jamais oublier le "comme si". Plus tard (1975) il définissait l'empathie comme un processus d'entrée dans le monde perceptif d'autrui qui permet de devenir sensible à tous les mouvements des affects qui se produisent en lui. C'est à travers la traduction des oeuvres de Rogers que le concept et le terme s'introduisent réellement dans la psychologie française mais si le terme a acquis sa place dans le vocabulaire courant de la psychologie, sa définition et son interprétation sont encore variées et cela en rend l'usage délicat.

Néanmoins, nous avons été amenés à nous y référer en plusieurs occasions dans les précédents chapitres. C'est que si l'on parle de vie quotidienne et d'émotions, il devient vite évident que (1) les émotions sont très généralement intégrées dans des processus relationnels, (2) qu'il est très important pour l'individu de percevoir l'état émotionnel d'autrui.

Or, cette évaluation-attribution peut répondre à deux types de mécanismes (Brunel, M. L., 1989). L'un évoque des verbes actifs tels observer, écouter, échanger, déduire, inférer, comprendre, interpréter, et relève de la mise en jeu de processus cognitifs : de même que l'on reçoit un message, qu'on le décode et qu'on le comprend, on "reçoit" un complexe d'indicateurs émotionnels qui feront l'objet d'un traitement cognitif de même genre et permettront d'en inférer un état affectif.

L'autre évoque des termes plus passifs tels que résonance, contagion, partage, imitation, identification, échoïsation, reflet en miroir et fait appel plus au vécu affectif et à l'intuition qu'au raisonnement.

Or, deux constatations nous permettent d'aller plus loin, d'affiner cette dichotomie fonctionnelle et de préciser la spécificité de l'empathie.

La première rappelle l'importance dans la vie quotidienne du partage d'affects. Nous avons déjà souligné l'importance du "*support social*" : le besoin pour chacun aux différentes étapes de sa vie de pouvoir se "raconter", ou au moins échanger quelques propos avec autrui. Mais l'examen de ces propos quotidiens montre qu'ils sont le plus souvent d'une grande banalité : réflexions sur le temps, les crises, les faits divers, les maladies personnelles, la famille etc. ... Chacun à son tour dans de telles situations de bavardage essaie d'occuper momentanément l'esprit d'autrui en lui suggérant quelques représentations et par là en provoquant une empathie de pensée. L'écoute bienveillante d'autrui et son intérêt affiché permettent aussi de provoquer (ou du moins d'en avoir l'illusion) un certain degré d'empathie d'affects. D'autant plus que l'interlocuteur est généralement sélectionné pour son aptitude à participer à ce partage. Quand la relation est plus proche l'empathie de pensée et d'affect peut se compléter par une empathie d'action : promenade commune, voyage, assistance à un spectacle, pratique sportive.

La deuxième est plutôt une question : comment donc s'opère ce processus

de partage ? A un premier niveau comme nous l'avons déjà indiqué par un processus d'échanges de signaux traité sur le mode cognitif, rationnel et conscient. Mais à un deuxième niveau il s'agit plus de partage que d'échange, et c'est d'ailleurs ce partage qui est recherché dans le support social. Tout nous pousse à penser que ce partage ou cette participation affective s'accomplit par le mécanisme de l'analyseur corporel décrit antérieurement. Autrement dit qu'il s'agit d'une appréhension à support corporel, mettant en jeu la motricité. Le fait de mettre le corps en résonance avec celui d'autrui ou plus largement avec la situation ambiante dans ses aspects dynamiques induit les affects qui constituent un déterminant majeur de notre interprétation d'autrui et de la situation. Ce mode de connaissance et d'appréhension des autres et de la réalité s'enracine dans les modes relationnels précoces de la petite enfance et il est sans doute très proche des mécanismes prédominants dans les sociétés animales, mais ils n'ont pas disparu et continuent à être utilisés en parallèle ou en combinaison avec le système cognitif.

Les travaux des psycholinguistes D. Mc Neill et G. Calbris vont dans ce sens en suggérant le rôle de la gestualité dans le déroulement de la pensée, et nous-mêmes (Cosnier et Vaysse 1992, Cosnier, 2006) avons montré comment le corps sert de référence à la plupart de nos représentations de l'univers et de nos repères spatio-temporels énonciatifs.

Le processus empathique, ainsi assuré par l'analyseur corporel, est à la base des relations affectives familiales, sociales, thérapeutiques, éducatives. Il est aussi au service de la pulsion affiliative et explique les comportements des spectateurs de cinéma, théâtre, opéra, et particulièrement des chorégraphies et des concerts. Dans ces situations collectives, les réactions empathiques se déploient dans deux directions : celle du spectacle qui procure des modèles et permet d'expérimenter des émotions vicariantes, celle des autres spectateurs avec lesquels l'empathie de pensée et d'affects est fournie par le spectacle perçu en commun, et doublée par une empathie d'action : le fait d'être ensemble spectateurs, et à certains moments de manifester rituellement ensemble les émotions (acclamations, applaudissements, etc...). Cette dernière dimension (empathie de groupe) constitue une des différences principales, sinon *la* différence entre l'assistance au spectacle en direct et en public, d'avec un spectacle retransmis sur un écran de télévision.

Sur le plan de la psychologie individuelle, le processus empathique est aussi très important, à la base des processus d'identification ou de ce que J. Mc Dougall a dénommé le *théâtre du Je*. L'identification peut en effet être durable, avec intériorisation de modèles affectivo-kinesthésiques qui peuvent être réactualisés en différentes circonstances. Cette réactualisation se fait en utilisant la mémoire de l'analyseur corporel. Cela explique aussi pourquoi l'on est plus affecté par ce qui arrive à des personnes familières qu'à des relations plus distantes, le degré d'affectation est proportionnel à la facilité d'engagement empathique à l'égard

des personnes. De même l'on est plus affecté par ce qui arrive à une personne en notre présence qu'à ce qui lui arrive à distance, et plus la distance imaginée est grande, plus l'affectation diminue se saturant alors de processus d'évaluation plus cognitifs.

En résumé, nous postulons qu'il y a deux systèmes de connaissance : l'un affectivo-kinésique, l'autre cognitivo-rationnel ; ils fonctionnent le plus souvent en synergie, avec cependant chacun leurs propriétés qui sont utilisées préférentiellement selon les situations.

Je citerai une illustration très simple de l'intrication des deux systèmes.

Mr H.D. au volant de sa voiture est à l'arrêt à un feu rouge en cinquième position derrière d'autres véhicules. Des coups d'avertisseurs retentissent venant des voitures qui sont devant lui. Cela attire son attention et il voit alors une flèche jaune qui clignote. Sans doute le conducteur de la 1ère voiture, ne tournant pas à droite, reste à l'arrêt attendant le feu vert, ce qui agace ceux qui le suivent. H. D. spectateur de cette scène voit alors à sa hauteur passer sur le trottoir un couple d'amis. Il hésite un instant à klaxonner : car il répugne à manifester de l'agressivité bruyante quand il est au volant et en ville. Cependant il actionne son avertisseur. La jeune femme se retourne, le voit et sourit. Ils échangent des sourires et se saluent de la main, le compagnon de la femme revient sur ses pas, aperçoit à son tour H.D. et à nouveau, sourires mutuels et échange de saluts. Le feu est passé au vert, chacun se disperse.

Cet épisode extrêmement banal permet les commentaires suivants.

H.D. dans un premier temps est pris dans l'empathie des klaxonneurs. L'affect qui est ainsi perçu est de nature agressive. H.D. entre alors dans une évaluation cognitivo-rationnelle qui lui fait découvrir la raison du tumulte : la flèche jaune, et il refuse pour des principes moraux personnels de participer au tintamare.

Dans un deuxième temps s'offre à lui une possibilité d'exercice de la pulsion affiliative à l'égard de ses amis: le plaisir escompté de cet exercice lui fait passer outre la répression antérieure, il klaxonne à son tour. En récompense, il partage la très courte joie d'une empathie d'affects positifs avec mise en jeu réciproque et manifeste des analyseurs corporels.

Cet exemple très simple (mais authentique) illustre l'intrication de systèmes d'évaluation, mais fait aussi apparaître un autre problème: celui de l'acceptation ou non des inductions empathiques.

H.D. aurait pu s'associer au concert des avertisseurs agressifs. Il l'a réprimé. Facilement dans une situation aussi simple, mais nous l'avons déjà signalé antérieurement, les situations sont nombreuses dans la vie courante où l'empathie confronte les individus à des affects pour eux indésirables. Alors se déclencheront plusieurs mécanismes dont l'un des plus fréquents et des plus efficaces est la mise en jeu du système cognitivo-rationnel.

Il est bien évident que l'alexithymie et la pensée opératoire mettent à l'abri des

trop fortes sollicitations empathiques, à l'abri aussi des émois poétiques, artistiques et sentimentaux, mais malheureusement pas des accidents psychosomatiques...

### ***2.6-Analyseur corporel, représentation et conditionnement***

Il ressort de tout ce qui précède que les émotions, ou plus exactement les affects, sont initiés de plusieurs manières : d'abord, et c'est à cela que l'on pense en général, par des circonstances (ou "antécédents") précises: événements fortuits, agréables ou désagréables, mais aussi par des représentations mentales, provoquées ou autogènes par exemple spectacle cinématographique, lecture de roman, rêverie, enfin par partage empathique. Dans ce dernier cas, l'empathie d'action et les configurations motrices et posturales sont capables par rétroaction (*proprioceptive feed-back*) de susciter des réactions végétatives et des représentations mentales.

Au total, les états émotionnels peuvent être aussi bien induits par des représentations, que par des états corporels, ou des stimulations externes.

On peut donc avoir les successions suivantes :

- événement externe>réaction corporelle et affect
- représentation mentale>réactions végétatives et affect
- (ré)action corporelle>réactions végétatives et affect>représentation mentale.

Ces diverses entrées possibles en émotions ont plusieurs conséquences.

a) sur la mémoire : l'évocation d'un souvenir émouvant va réactiver les affects correspondants, généralement par une mise en jeu auto-empathique; le rappel de la situation se fait avec la participation de l'analyseur corporel qui échoïse en différé la configuration corporelle de la situation antérieure, le corps est ainsi un porteur d'enregistrements mnésiques, affectivo-kinesthésiques (ceci pourrait avoir un rapport avec les "marqueurs somatiques" de Damasio, 1994).

b) sur l'anticipation : une situation ainsi vécue peut être anticipée. On observe alors des réactions qui rappellent les expériences de conditionnement. La sonnette du chien de Pavlov était devenue le signal évocateur du repas et provoquait des réactions végétatives spécifiques (en l'occurrence la salivation), de même les Rats de Skinner, ayant découvert qu'en appuyant sur la pédale ils obtenaient un comprimé de nourriture, devenaient des adeptes de ces espèces de *slot-machines*. La comparaison avec les machines à sous n'est pas fortuite...

### ***2.7-L'Intelligence Emotionnelle***

L'intelligence émotionnelle n'est pas une notion nouvelle : que les émotions et plus généralement la vie affective aient avoir avec nos stratégies quotidiennes d'adaptation aux situations et soient un paramètre important de la réussite dans nos objectifs aussi bien sentimentaux, familiaux, sociaux que professionnels, les pages précédentes l'ont déjà illustré. Cependant, il est aussi vrai que l'idéologie

dominante du monde occidental actuel imprégnée de la fétichisation de la réussite marchande et du calcul d'optimisation de conduites semble tendre à imposer un modèle computationnel du psychisme humain. Les ordinateurs sont un exemple impressionnant d'intelligence "sèche". Or, cette évolution alarmante suscite des réactions diverses parmi lesquelles on peut observer une tendance "pathophile" de plus en plus popularisée par les médias et exploitée pour le meilleur comme pour le pire par diverses entreprises et mouvements sociaux..

C'est dans cette conjoncture que Peter Salovey, Professeur de psychologie à Yale, et John. D. Mayer introduisirent sérieusement le concept d'Intelligence émotionnelle en 1990 et définissaient celle-ci comme: la capacité de comprendre les émotions en soi et chez les autres, et d'utiliser ces émotions comme des guides informationnels pour la pensée et l'action.

En 1995, Daniel Goleman, journaliste au New-York Times, et de surcroît docteur en psychologie, se fit avec talent le défenseur de l'intelligence humide dans un livre intitulé *L'Intelligence émotionnelle* et sous-titré de façon significative : *Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*. Ce livre fut un grand succès de librairie et rendit la notion populaire.

Son argument est que dans la société actuelle, on voit apparaître une nouvelle forme sociale de l'intelligence comme voie salutaire pour réussir dans sa vie affective et professionnelle "*En un sens très réel, écrit-il, nous possédons deux esprits : l'un pense, l'autre ressent...Le premier est l'esprit rationnel, le second est l'esprit émotionnel...*". Or, si la logique rationnelle, les purs savoirs et savoir-faire, sont indispensables, ils ne suffisent plus pour manager une équipe, pour comprendre son environnement humain, pour réussir avec les autres.

L'Entreprise, aujourd'hui, constate que le vrai leader ne fait pas chemin seul, tant brillant soit-il intellectuellement. Le management des femmes et des hommes passe en effet par la capacité à connaître, sentir et percevoir les émotions d'autrui autant que les siennes.

Daniel Goleman insiste sur les caractéristiques du décideur positif appelées *compétence émotionnelle*. Celle-ci regroupe :

*La compétence personnelle* qui définit notre capacité à orienter notre propre personne ;

*La compétence sociale* qui définit notre capacité à orienter les rapports d'autrui avec nous-mêmes.

1. *La compétence personnelle* se divise en trois axes :

-*Conscience de soi : conscience de soi émotionnelle ; auto-évaluation précise ; confiance en soi.*

-*Maîtrise de soi : contrôle de soi ; fiabilité ; conscience professionnelle ; adaptabilité ; innovation .*

-*Motivation : exigence de perfection ; engagement ; initiative ; optimisme.*

En ce qui concerne la *conscience de soi*, la capacité à ressentir et à percevoir ses propres émotions et leurs effets sur l'environnement constitue la *conscience de*

*soi émotionnelle*. Ne pas se rendre compte que des états coléreux peuvent figer l'environnement et susciter au travail une atmosphère de tensions négatives, c'est manquer de *conscience de soi émotionnelle*.

La *maîtrise de soi* passe, entre autres, par la capacité à gérer ses émotions et ses impulsions, c'est-à-dire par le *contrôle de soi* : ressentir sa mauvaise humeur parce qu'un salarié a fait preuve d'un comportement désagréable permet une discussion pondérée avec la personne concernée avant que l'émotion négative ne se transforme en colère. Le *contrôle de soi*, fondé sur la conscience de ses émotions, permet d'éviter les conflits ou plutôt de les prévenir en gérant les affects naissants. Il ouvre la voie de la négociation fructueuse. Ressentir ses émotions pour les réguler dans leur contexte est la condition *sine qua non* de l'épanouissement au travail et de l'envie de s'investir. Cela débouche sur la motivation.

2. La *compétence sociale* se fonde sur deux axes :

-Empathie : compréhension des autres ; passion du service ; enrichissement des autres ; exploitation de la diversité ; sens politique.

-Aptitudes sociales : ascendant ; communication ; direction ; cristalliser les changements ; sens de la médiation ; nouer des liens ; sens de la collaboration et de la coopération ; mobiliser une équipe. Ainsi percevoir la mauvaise humeur d'un salarié permet de prendre en compte les raisons de son état émotionnel et de l'aider à agir sur les causes avant que sa motivation ne s'estompe. Adopter le point de vue de ses salariés pour mieux comprendre comment ils vivent les choses, comment ils les envisagent est une condition essentielle de communication réussie. Celle-ci doit permettre aux employés de se projeter dans un environnement qui favorise leur propre sentiment de réussite et qui leur donne envie de mobiliser leur énergie pour l'écoute repose sur une ouverture émotionnelle à autrui, sur une connaissance intuitive, expérientielle : un manager motivant et compréhensif passe du temps dans les lieux de travail de ses salariés, s'imprègne de l'atmosphère, partage les pratiques vestimentaires afin de ressentir et de percevoir les difficultés.

*Commentaires :*

Nous avons privilégié les aspects managériaux dans cette rapide présentation mais d'autres aspects sont aussi traités et son livre fournit une riche documentation sur tous les aspects de la vie émotionnelle qui en font une source de références intéressantes.

Ceci dit, l'intelligence émotionnelle est-elle un nouveau concept ? On voit actuellement proposer des échelles d'évaluation de l'I.E. avec même le calcul d'un "*quotient d'intelligence émotionnelle*". On peut craindre ainsi de retomber dans les mêmes ornières et les mêmes débats que ceux qui ont entouré la notion de quotient intellectuel et une conception trop monolithique de l'intelligence. Et d'ailleurs cette éternelle question : "qu'est ce que l'intelligence ?" ne peut manquer de ressurgir pour l'intelligence humide comme elle l'a été pour

l'intelligence sèche.

Or, comme nous le verrons dans les prochains chapitres, chaque individu possède un équipement émotionnel avec un dispositif de traitement des émotions, dispositif qui est basé en grande partie sur la panoplie des mécanismes auto-protecteurs (dont les mécanismes de défense décrits par les psychanalystes) et qui se traduit par une "Organisation Verbo-Viscero-Motrice" spécifique.

Chacun a ainsi sa personnalité émotionnelle (il vaudrait mieux dire *personnalité affective*) et selon les circonstances sera plus au moins "intelligent" : les individus ne sont pas interchangeables et ce qui convient aux uns peut ne pas convenir aux autres. Un problème se pose réellement quand le dispositif est très rigide et rend donc toute situation affectivement problématique, on entre alors dans le domaine de la pathologie et la solution n'est malheureusement pas de lire un livre où sont exposées les bonnes conduites intelligentes mais plutôt de tenter un remaniement du dispositif, or, le moyen le plus simple de tenter et de réussir ce changement paraît à l'heure actuelle d'entreprendre une psychothérapie ou d'entreprendre un processus de "développement personnel" et de "travail sur soi"...

Et devant le succès abusif du concept, Peter Salovey déclarait lui-même en 2000 dans une conférence au Congrès International de la Société Internationale de Recherche sur les Emotions "Tout à coup l'intelligence émotionnelle est 22 choses différentes : la jugeote en politique, l'orientation d'un service à la clientèle, le bon fonctionnement d'un groupe, etc. Or, vous savez, ce sont là des choses qui pourraient être l'aboutissement de l'intelligence émotionnelle, mais qui ne sont certainement pas de l'intelligence émotionnelle "...

## 3 - Les émotions contrôlées

En principe on évite de dire n'importe quoi. Les interactions quotidiennes sont régies par des rituels protecteurs de sa propre "face" comme de celle d'autrui, afin de maintenir une certaine civilité dans les rapports sociaux et de maintenir les éventuels conflits dans des limites supportables, gérables et réversibles. Mais ces précautions parolières s'appliquent aussi bien aux expressions émotionnelles: d'abord parce que les paroles elles-mêmes font partie de ces expressions, ensuite parce que ces expressions sont aussi largement non-verbales et qu'il est classique de considérer que le non-verbal, étant moins contrôlé, exprime plus sincèrement les "vraies" émotions que le verbal : le non-verbal constitue un canal de "fuite". Contrôler son activité communicative c'est donc aussi bien contrôler ce que l'on dit, que ce que le corps (vocalité et kinésique) peut exprimer.

D'autre part en situation d'interaction dyadique par exemple (mais ceci est aussi vrai quand il y a un groupe) chacun essaie de contrôler ses propres émotions, mais aussi celles de son ou ses partenaires : chacun gère à la fois son expression et les impressions que cette expression fait sur autrui de façon à contrôler autant que faire se peut les affects produits sur l'autre. La réciproque étant vraie, il y a donc au cours de l'interaction tout un travail de gestion et de régulation émotionnelle constant étroitement mêlé aux autres échanges plus cognitivement orientés.

Sur le plan individuel cela concerne les mécanismes de défense et l'Organisation Verbo-Viscéro-Motrice,\* sur le plan social cela concerne les règles affectives (*feeling rules*) et l'Ethos\*.

### 3.1 - Le contrôle individuel.

#### 3.1.1 - *Les mécanismes de défense.*

Les "*mécanismes de défense*" sont une expression psychanalytique pour désigner des opérations mises en oeuvre par le Moi pour se protéger contre des expériences affectives incompatibles avec les exigences du Surmoi qui risqueraient de provoquer des affects pénibles tels que honte, culpabilité, dégoût, si le fantasme sous-jacent devenait conscient. Ces mécanismes de défense sont donc utilisés pour éviter l'angoisse, elle-même résultant d'un conflit entre un désir et son interdiction. La représentation liée à la réalisation fantasmatique du désir sera ainsi évitée et l'affect correspondant sera dévié ou transformé. Les mécanismes sont donc sensés défendre le Moi contre l'angoisse et les affects déplaisants.

Freud et ses successeurs ont ainsi décrit plusieurs types de mécanismes les uns névrotiques, protégeant essentiellement contre les fantasmes de castration (indice d'organisation oedipienne), les autres psychotiques, plus archaïques, protégeant contre des fantasmes de morcellement ou de destruction. Selon les types de névrose tels ou tels mécanismes seront prédominants, ainsi le refoulement, le déplacement et la projection (du désir) dans l'hystérie, la formation réactionnelle et l'isolation dans la névrose obsessionnelle. Mais ce qui fait la pathologie c'est la spécialisation dans un type de défense stéréotypé et excessif : chaque personne est en effet amenée dans la vie quotidienne à utiliser différents mécanismes qui mériteraient alors plutôt le qualificatif d'adaptatifs que de défensifs.

-Enumérons les principaux.

*Le refoulement*, est incontestablement le plus ancien (Freud en parle dès 1895), le plus important et le plus connu parce que le plus banalement utilisé. C'est avec lui qu'est né le concept d'inconscient.

Il peut être défini comme un processus psychique destiné à conserver activement hors de la conscience les représentations inacceptables (parce qu'interdites par le Surmoi). Le refoulement de ces représentations pulsionnelles (tout à la fois désirées et indésirables) s'opère par un jeu de désinvestissement de la libido et de réinvestissement (ou "contre-investissement") de l'énergie dans d'autres représentations autorisées. L'échec de ce mécanisme (ou son imperfection) se traduit par des symptômes (conversions somatiques, lapsus, actes manqués, angoisses phobiques ...). Le refoulement est le mécanisme prévalent de la névrose hystérique, mais il est aussi utilisé quotidiennement *a minima* par chaque "névrosé normal", c'est-à-dire par la plupart des individus.

Le refoulement est aussi à l'oeuvre chez le névrosé obsessionnel, mais chez ce dernier il porte plus sur l'affect que sur la représentation en utilisant des mécanismes complémentaires tels l'isolation, la formation réactionnelle, le déplacement, la répression et la condamnation.

*L'isolation* consiste à séparer la représentation gênante de ses liens libidinaux et affectifs. La représentation peut donc subsister avec un affect mis à distance ou détourné comme dans l'humour, le cynisme, la dérision, mais aussi la répression, la condamnation et l'intellectualisation.

*La formation réactionnelle* résulte de l'inversion des affects et des représentations : par exemple, l'attirance pour l'analité et les "saletés" se renversera en une recherche quasi-compulsive de la propreté, l'attirance pour le désordre se mue en un souci d'ordre exemplaire, l'agressivité est remplacée par des conduites excessivement affables ou polies etc. ...

*Le déplacement* est une réorientation des affects et du désir sur d'autres objets de substitution, par exemple l'adoption d'un animal de compagnie après la perte d'un être cher.

Enfin dans le domaine plus archaïque (et donc plus nettement défensif qu'adaptatif) trois mécanismes sont à mentionner :

*La projection* qui transforme le danger intérieur en danger extérieur. A l'extrême elle sous-tend les vécus de persécution paranoïaque. L'univers devient peuplé d'ennemis malveillants et dangereux et le sujet vit ses relations sur le mode de la persécution.

*Le clivage* par lequel les objets d'investissement sont scindés en tout "bon" et tout "mauvais" par un mécanisme de projection du Moi, lui-même clivé en deux attitudes simultanées et contradictoires. Ce clivage permet ainsi à la fois de percevoir la réalité et de faire comme si cette réalité était différente, voire inexistante. Il s'associe au *déni* qui fait parti des mécanismes délirants.

Cette brève et schématique présentation de quelques mécanismes de défense décrits par les psychanalystes doit s'accompagner de deux remarques.

La première est, répétons-le, qu'ils n'impliquent pas forcément la pathologie. Ce sont des mécanismes adaptatifs normalement mis en oeuvre dans la vie courante qui sans eux serait impossible ou trop angoissante. La pathologie apparaît quand ils constituent par leur rigidité et leur prévalence une entrave à la pensée et à l'action : au lieu de simplifier les adaptations quotidiennes, ils les compliquent et induisent par leur excès une souffrance du sujet.

La seconde est qu'ils ne concernent que la maîtrise des affects indésirables et servent à éviter plus particulièrement l'angoisse. Ils protègent le Moi contre les représentations anxieuses et narcissiquement déplaisantes.

Mais dans la vie quotidienne, le problème se pose en fait pour tous les affects positifs comme négatifs, désirables ou indésirables. La société demande que tous les affects soient bien "tempérés" et pas seulement les affects "névrotiques". Nous compléterons donc les données précédentes par un examen des résultats apportés par notre étude européenne déjà mentionnée. Rappelons que dans cette étude, la troisième partie du questionnaire concernait le contrôle des réactions émotionnelles sous deux aspects : (a) l'intensité et les procédés de contrôle des réactions verbales, (b) l'intensité et les procédés de contrôle des réactions non verbales.

Je discuterai ultérieurement l'ambiguïté d'une telle procédure, mais voyons d'abord les résultats obtenus.

*Le contrôle des réactions verbales.*

Le niveau de contrôle de ces réactions était apprécié par les sujets sur une échelle de 0 à 9 en réponse à la question "Comment avez-vous essayé de contrôler ce que vous disiez ?". Il est ainsi très nettement apparu que l'émotion la moins contrôlée était la Joie et la plus contrôlée la Colère, avec la Peur et la Tristesse en position intermédiaire. Il apparut aussi que le niveau de contrôle de la verbalisation était proportionnel au nombre de personnes impliquées dans la situation et au degré de familiarité qu'elles avaient avec le sujet, particulièrement dans les cas de la Tristesse et de la Colère. La Colère s'est révélée être la plus "bavarde" et la plus difficile à contrôler.

La question "Qu'avez-vous fait pour contrôler ce que vous avez dit ?" a permis de révéler un certain nombre de mécanismes qui complètent les mécanismes de défense décrits ci-dessus.

*La répression* porte également fréquemment sur les réactions corporelles : "je retenais mes larmes", "je serrais les dents", "je serrais les poings" ...

La répression est rapportée dans 40% des cas de colère, 10% des cas de tristesse, 5% des cas de joie et 4% de peur.

*La diversion*, sous ce terme nous avons réuni les mécanismes de diversion par la parole, par l'activité mentale et par l'activité corporelle. Par exemple : "J'ai parlé d'autre chose", "j'ai changé de sujet", "je me suis plongé dans la lecture", "je suis allé au cinéma". Ainsi les sujets mettent en oeuvre un mécanisme de décentration-recentration soit sur des objets, soit sur eux-mêmes. Ce mécanisme est utilisé dans 10% des cas de tristesse, 8% des cas de colère et 2% des cas de joie.

Enfin plusieurs autres catégories ont été mentionnées, mais plus rarement (moins de 5%) :

*L'évitement ou la fuite* : "j'ai quitté la pièce", "j'ai essayé de ne plus le regarder".

*Le masquage ou l'inversion d'affect* (principalement dans la peur ou la colère):

"j'ai caché mes sentiments", "j'ai souri", "j'ai plaisanté", "j'ai joué l'indifférence".

*La neutralisation par des rituels conversationnels* : approbations, félicitations, condoléances, adoption de termes de bavardages anodins.

*L'utilisation d'une activité physiologique* : boire, contrôler sa respiration, se décharger par une activité verbale intense.

*L'utilisation de la relation* avec une autre personne comme support social : partager ses sentiments, chercher la sympathie, demander de l'aide.

Comme on a pu le constater, il m'est arrivé dans cette énumération de mélanger à la fois le contrôle du verbal et du non-verbal : c'est que nous avons relevé une corrélation positive entre les contrôles verbaux et non-verbaux pour tous les sujets et pour toutes les émotions et les réponses à la question "Qu'avez-vous fait pour contrôler vos réactions non verbales ?" se sont révélées être du même type

que celles correspondant au contrôle du verbal, à savoir principalement la répression et la dérivation.

- *Les réactions verbales comme instrument de contrôle*

Les réactions verbales peuvent être aussi bien "réactives" que "contrôlantes". Crier dans la colère, ou pleurer dans la tristesse ont des effets à la fois "cathartiques" et "régulateurs". "Laisse-toi aller à pleurer, ça te soulagera ...". On peut dire sous cet angle que certaines réactions sont par elles-mêmes réductrices de tension et ont une fonction homéostatique au moins régulatrice sinon de contrôle (on sait d'ailleurs que dans une optique darwinienne les réactions émotionnelles ont une valeur adaptatrice).

D'autre part, il convient de remarquer que le statut de la parole est double : elle peut servir aussi bien de décharge, au même titre que les pleurs ou les cris, et donc être l'objet de contrôle, mais elle peut aussi constituer l'instrument du contrôle ; pour simplifier disons qu'il peut y avoir "répression de la parole" mais aussi "régulation par la parole".

Ainsi nos études ont montré que la Joie et la Colère étaient des "émotions bavardes", mais que la Colère était plus réprimée. La Tristesse et la Peur sont les moins bavardes, mais la Tristesse est plus réprimée.

Pour approfondir cette question deux aspects peuvent être mentionnés et rapprochés de notre étude : la notion d'*organisation verbo-viscero-motrice* et la *rhétorique expressive des mécanismes de défense*.

### **3.1.2 - L'organisation verbo-viscero-motrice**

J.B. Watson, l'initiateur du "béhaviorisme", avait formulé en 1926 la notion d'"organisation intégrale totale" du comportement, comprenant trois plans : un plan *manuel*, un plan *viscéral* et un plan *verbal*. Pour lui, *manuel* signifiait comportement moteur, *viscéral* signifiait émotionnel et *verbal* signifiait comportement langagier. Se basant sur cette conception tripartite de l'organisation totale, il écrivait "*La pensée peut être successivement kinesthésique, verbale ou émotionnelle. Si l'organisation kinesthésique est bloquée, l'organisation émotionnelle prédomine ... Les organisations manuelles et viscérales sont donc opérationnelles dans le processus de la pensée, et même en l'absence de développement verbal nous pourrions toujours penser d'une manière quelconque même si nous n'avions pas de mots.*"

Cet aspect des conceptions watsoniennes a été peu exploité par lui-même et par ses successeurs, probablement parce qu'il s'agissait de "pensée", thème par principe écarté par les behavioristes et rangé sous l'étiquette de la "boîte noire".

Cependant il y a là deux idées qui s'avèrent fécondes : celle d'une "*organisation*

*intégrale totale*" du comportement et celle des 3 plans d'organisation réactionnels. Les recherches menées avec G. Dahan, S. Economides et K. Bekdache dans les années 70 ont en effet illustré et confirmé ces conceptions. Nous avons alors étudié des centaines d'interactions dyadiques de face-à-face dans diverses conditions (discussions thématiques, entretiens cliniques, dyades de mêmes sexes ou de sexes différents, proxémique et distances interindividuelle variables ...).

Les sujets étaient enregistrés en magnétoscopie, et des capteurs spéciaux permettaient d'enregistrer leurs mouvements globaux (localisation temporelle et intensité des mouvements) ainsi que les variations électrodermales (le fameux "réflexe psychogalvanique"<sup>35</sup> indicateur d'événement émotionnel). On avait ainsi des indices permettant d'évaluer les 3 plans mentionnés par Watson : la parole (un laryngophone permettait de la localiser précisément parmi les autres enregistrements polygraphiques), la motricité, et la "viscéralité" (par le tracé électrodermographique).

Un certain nombre des résultats obtenus s'intègrent dans notre propos actuel sur le contrôle des émotions.

- D'abord, le fait qu'en effet chaque personne réagit sur les 3 plans "*verbo-viscero-moteurs*", mais avec des "organisations" personnelles : les uns réagissent de façon privilégiée en utilisant la parole, d'autres sont très "motorisés", certains ont très peu de réactions viscérales (émotionnelles), alors que d'autres en ont beaucoup.

On constate d'autre part très facilement un antagonisme fréquent entre les réactions viscérales et les comportements verbaux et moteurs : la prise de parole et les gestes ont souvent un effet réducteur rapide sur les réactions végétatives émotionnelles. Ce que nous avons décrit sous le terme de "*phénomène du balancement*" : *une activité coordonnée (verbale ou/et motrice) contrôle et modère l'activité émotionnelle.*

Cependant, on a pu aussi constater de grandes différences inter-individuelles : si la plupart des sujets ont une double activité (parole + gestes accompagnant la parole) réductrice, certains bougent peu et assurent leur contrôle uniquement et très efficacement par leur seule parole, d'autres enfin n'ont que peu de moyens régulateurs soit que leurs activités verbo-motrices restent sans effet, soit que les réactions viscérales-émotives, peut être trop intenses et fréquentes, empêchent la mise en place des activités régulatrices.

C'est au vu de ces constatations que nous avons proposé de définir ce profil adaptatif individuel par le terme d'*organisation-verbo-viscero-motrice* pour reprendre l'expression de Watson.

D'autres observations corroborent notre conception.

---

<sup>35</sup> Fameux" par son utilisation comme "détecteur de mensonge". Il s'agit de l'enregistrement des variations de potentiels et de résistance de la peau au niveau des mains..

Dans les années 1950, un psychanalyste, Félix Deutsch, a développé des idées proches en mettant au point une méthode d'entretiens psychosomatiques connue sous le nom d' "anamnèse associative". F. Deutsch notait très précisément les paroles échangées au cours de l'entretien, comme beaucoup ont pu le faire depuis, mais en relevant aussi la mimogestualité. Il en déduisait que le patient évoque son passé, non seulement dans son discours verbal, mais aussi dans son comportement. Les affects liés au passé sont souvent incomplètement exprimés par des mots, et dans le processus de l'entretien c'est alors essentiellement le comportement moteur qui compense les verbalisations incomplètes. Ainsi, il concluait qu'il est nécessaire d'observer attentivement la motricité en rapport avec la chaîne parlée.

Evidemment les mouvements du thérapeute doivent aussi être pris en compte, car si le patient exprime avec son corps ce qu'il ne verbalise pas, on peut postuler que le thérapeute fait de même.

Cette compréhension de la motricité pour F. Deutsch se base sur trois principes:

- les besoins émotionnels inconscients qui ne peuvent se décharger en mots conduisent à la motricité et au comportement postural
- la nature de certaines postures est révélée quand elles surviennent en association avec des contenus verbaux spécifiques. Ceci est particulièrement vrai quand il s'agit de "patterns" associatifs répétitifs.
- la connaissance de la personnalité du patient aide à comprendre la signification de ses gestes. Les "patterns" moteurs du patient peuvent ainsi changer selon qu'il s'identifie à ses objets internes ou qu'il les rejette.

Quelques années plus tard P. Marty et ses collaborateurs (1963) développent des notions proches à partir de situations d' "*investigation psychosomatique*". "*L'investigation, écrivent-ils, doit prendre garde aux plus vagues allusions, aux moindres associations, aux moindres réactions, aux moindres modifications quantitatives et qualitatives du débit verbal, au rythme même du discours et à son contexte physiologique, respiratoire et moteur en particulier, toutes manifestations qui traduisent des modulations transférentielles*". De ces travaux ils déduisent la notion d' "*équivalence énergétique*". Il existerait une certaine équivalence entre l'activité relationnelle avec un objet extérieur, l'activité relationnelle avec la représentation d'un objet extérieur, l'activité mentale en tant que telle, intellectuelle ou fantasmatique, et l'activité fonctionnelle somatique. Les activités sensibles motrices et les activités mentales vont donc selon la structure du sujet et ses modes de relation (passées et présentes) avec les autres, être en synergie, se compléter ou se remplacer de façon plus ou moins efficace pour assurer l'économie pulsionnelle de l'individu.

On retrouve chez ces auteurs de façon plus ou moins explicite les principes d'organisation totale, de synergie des activités, et d'équivalence ou balancement émotionnel, avec pour Marty et son école (dite "Ecole de Paris") l'accent mis sur les particularités des liaisons émotionnelles dans un type de pensée spéciale,

prédisposant aux maladies psychosomatiques qu'ils ont appelé "*pensée opératoire*" et dont nous traiterons plus loin avec l'"*alexithymie*".

### **3.1.3 - La rhétorique expressive des mécanismes de défense.**

Nous avons signalé ci-dessus le pouvoir réducteur de la parole sur les réactions émotionnelles. Il convient de préciser cette action, elle est due à deux processus.

D'abord, ainsi que nous l'avons vu, la verbalité ainsi que la motricité et les activités coordonnées ont la propriété de réduire le niveau émotionnel.

Ensuite, d'une façon plus différenciée et qualitative, la parole permet la réalisation de "mécanismes de défense" tels que la psychanalyse les a décrits, et cela se traduit par des structures syntaxiques propres aux différents mécanismes ainsi que l'a illustré Luce Irigaray (1967) dans un article de la revue "Langages" intitulée significativement "*Approche d'une grammaire d'énonciation de l'hystérique et de l'obsessionnel*". Cet auteur propose de "*Repérer par delà les impressions d'une écoute ou d'une lecture première la véritable identité de l'objet proposé à la communication. Qui parle ? A qui ? Et de quoi ? Les énoncés seront envisagés avant tout dans leurs rapports dialectiques aux protagonistes de l'énonciation ...*".

Pour ce faire, cette auteure relève et analyse les propositions de chaque corpus verbal selon les classes : sujet - verbe - objet - circonstant.

- Chez l'hystérique : le "je" et le "tu" sont presque à égalité avec une légère prédominance des "tu", mais la responsabilité de l'énoncé est, même quand "je" est sujet, laissée au "tu" soit par transformation interrogative soit par transformation complétive. Les verbes de procès sont spécialement fréquents, le présent ou le futur supplantent le passé, l'actif le passif, les transitifs les intransitifs.

L'objet apparaît ainsi tributaire du protagoniste de l'énonciation comme si l'hystérique n'avait pas d'objet propre mais que le monde ne se proposait à lui que médiatisé par le "tu".

Les circonstants renvoient le plus souvent à des références spatiales précises avec ici encore référence implicite au "tu".

Ainsi l'énoncé type de l'hystérique est : ("je") <- *tu m'aimes ?* -> ("tu"). Il laisse à l'allocutaire le soin d'assumer l'énoncé, la forme interrogative présentant le message comme ambigu, inachevé. C'est au "tu", en tant que sujet d'énoncé qu'est laissée la responsabilité du désir qui s'y exprime.

- Chez l'obsessionnel : le sujet d'énoncé le plus constant est le "je", suivi par des personnes ou des objets peu définis ("quelqu'un", "on", "les gens").

Les verbes concernent souvent le procès énonciatif lui-même ou l'état du sujet : "je me disais", "je pensais", donnant au discours une allure de style indirect rapporté. Les passifs, les intransitifs et les conditionnels sont fréquents. L'objet

est le plus souvent réalisé sous forme complétive et le sujet se désigne fréquemment comme destinataire de son propre message "je me suis demandé ...". Les circonstants sont réduits à des repères temporels, le critère de référence étant souvent le temps du discours lui-même ("tout à l'heure", "les deux dernières séances ..."). Les expansions adverbiales sont souvent des modalisations de l'énoncé qui visent à suspendre son caractère décisif par le doute "peut-être", les atténuatifs "tout au moins", les transformations négatives etc.. L'énoncé type de l'obsessionnel serait "*Je me dis que je suis peut-être aimé*" (ou mieux : "*je me dirais évidemment comme la dernière fois qu'il n'est pas impossible que je sois peut-être aimé*").

L'énoncé apparaît ici assuré par le locuteur avec toutefois la précaution quasi constante d'un doute qui en autorise la contestation. Contrairement à l'hystérique, ce n'est plus la place du locuteur qui fait problème mais celle de l'allocutaire dont la fonction de récepteur est en effet mise en cause par le caractère réfléchi de l'énonciation.

Ce travail de L. Irigaray met ainsi en évidence deux traits fondamentaux des stratégies d'interaction de l'hystérique et de l'obsessionnel : la séduction avec délégation du désir pour le premier, la mise à distance de l'implication affective pour le second. Elle met en évidence ces phénomènes à partir de discours de patients en analyse, mais ces mécanismes se retrouvent aisément dans la vie quotidienne. La mise à distance et l'isolation sont en effet très faciles à repérer dans les discours théoriques, scientifiques ou simplement pédagogiques, c'est-à-dire les discours dont la charge affective est volontairement écartée pour laisser la place aux raisonnements "purs" et dépassionnés.

Quant à la séduction et à l'attribution secondaire de son propre désir à l'objet séduit, c'est aussi un mécanisme bien courant des relations mondaines, mais cela entre déjà dans le problème du contrôle social des affects et nous y reviendrons.

*Un exemple tiré du questionnaire.*

Pour illustrer concrètement les éléments précédents nous allons examiner les réponses fournies à l'un des questionnaires administré au cours de notre étude européenne (cf :*Experiencing emotion*).

Exemple du sujet 309, Français, pour l'*émotion peur*.

- Où cela est-il arrivé ? "en avion"
- Il y a combien de temps ? "2 mois"
- Qui était concerné ? "un ami et moi-même"
- Qu'est-il arrivé exactement ? "je ne suis jamais rassuré quand je prends l'avion. Ce vol était un charter d'Air France. L'appareil était âgé et me paraissait affreux, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Je n'ai pas bougé pendant tout le vol".
- Combien cette émotion a-t-elle duré ? "tout le voyage (1 heure)"
- Comment cela s'est-il terminé ? "après un atterrissage durant lequel j'ai eu terriblement peur".

- A votre avis, quels sont les mots qui décriraient le mieux votre émotion ? "panique irraisonnée".
- Qu'avez-vous dit ? "je me trouvais stupide d'avoir pris cet avion, connaissant mes réactions".
- Quelles étaient vos réactions corporelles ? "nervosité extrême" ; "torture infligée à la main de mon ami que j'ai serré durant tout le voyage ; cigarettes fumées sur cigarettes ; essai de me réfugier dans la lecture d'un journal"
- Qu'avez-vous fait pour contrôler vos paroles ? "très peu de choses. J'essayais surtout de ne pas montrer ma peur aux autres voyageurs".
- Qu'avez-vous fait pour contrôler vos réactions non verbales ? "j'étais incapable de les contrôler".
- Que feriez-vous de différent si vous vous trouviez à nouveau dans une situation semblable ? " j'évitais avant tout de me retrouver dans une telle situation ; mais chaque fois que je prends l'avion, c'est ce que je dis !".

*Commentaires sur les mécanismes de contrôle :*

On en trouve dans cet exemple deux sortes, les uns rapportés dans les réponses aux questions posées, les autres à travers des réflexions métadiscursives à l'adresse des chercheurs. Ces deux niveaux sont mélangés. Ainsi on relève :

- une défense intellectuelle contre la peur qui est traitée de "stupide" et d'"irraisonnée".
- des rationalisations secondaires qui atténuent pour le lecteur la "stupidité affichée" : l'avion est vieux et son intérieur comme son extérieur sont des conditions déplorables. Ce qui justifie la peur.
- des réactions de contrôle classiques : utilisation de "support social", agrippement de la main de l'ami qui joue un rôle sécurisant contra-phobique, décentration-recentration de l'attention (sur un journal), répression (ne pas montrer aux autres ses réactions).
- enfin, pour terminer, une note d'humour à l'adresse du chercheur : "je me promets de ne plus recommencer ... mais c'est ce que je dis chaque fois !".

Résumons :

les mécanismes de contrôle individuels les plus fréquemment mis en jeu sont :

Des *mécanismes de décharge* : -par une parole forte, abondante, rapide, éventuellement des cris.

Des *mécanismes répressifs* : -essai de maîtrise de la voix, des paroles, des gestes, des pensées.

Des *mécanismes cognitifs* : - décentration/concentration sur des pensées, un objet, un livre, une activité.

- rationalisations et justifications secondaires.

- anticipations de solutions heureuses.

Des *mécanismes relationnels* : -en premier lieu utilisation d'un "support social" avec qui partager l'émotion. Mais aussi les modalisations propres à chaque

structure de caractère de façon à maintenir avec l'objet une distance acceptable et sécurisante.

Cependant il faut noter que nous avons surtout traité dans ce qui précède des régulations immédiates utilisées dans la situation, nous reviendrons plus loin sur des régulations à moyen terme, en particulier le support social et l'élaboration symbolique par la mise en mots et l'interaction communicative.

### **3.2 - Le contrôle social : les "feeling rules" et l'"Ethos"**

Il est vrai que le chapitre précédent abordait déjà le contrôle social à travers le contrôle individuel, mais l'accent était plutôt mis sur l'organisation intégrative personnelle et les mécanismes de défense que sur la gestion sociale des émotions.

Dans la mesure en effet où toute société contrôle étroitement les manifestations pulsionnelles (en particulier la sexualité) et les grands moments de la carrière biologique de l'individu (naissance, puberté, mariage, mort) "l'ordre social" implique un ordre de l'expression des émotions et de leur usage autant public que privé. Le philosophe N. Elias (1939) a souligné cette idée que la "civilisation" résidait en fait dans la manière dont une société traite les émotions. Pour ce faire, la société exerce par sa structure même une influence sur les motivations quotidiennes et les comportements émotionnels correspondants, selon trois processus : la différenciation et la reconnaissance des différentes émotions, leur acceptabilité sociale, leur gestion interindividuelle (Gordon, 1990). Un élément fondamental de l'ordre social étant la conformité, deux affects constitutifs de l'"amour propre" sont essentiels : la honte\* et la fierté\*, liées à l'approbation ou la désapprobation d'autrui (Scheff 1988).

La "conformité" correspondant à l'intériorisation de la façon d'être (l'"habitus"\* de Bourdieu ou l'"ethos"\* de Bateson).

Ces façons d'être elles-mêmes étant régies par des *codes émotionnels* (ou "feeling rules", Hoschschild, 1979).

Ainsi un acteur social devra ménager ses expressions émotionnelles c'est-à-dire les accorder aux impressions qu'il désire produire sur ses partenaires, et pour cela s'efforcer de gérer ses affects, l'idéal étant évidemment qu'il y ait une harmonie entre les éprouvés, leur expression et l'impression produite. *Les codes émotionnels s'appliquent donc directement sur les expressions et indirectement sur les éprouvés.*

Ces derniers comme nous l'avons déjà vu dépendent de paramètres physiologiques préprogrammés plus ou moins faciles à maîtriser. L'obéissance aux codes émotionnels impliquera donc assez souvent un "travail émotionnel"\* qui aura pour résultat soit l'acceptation de l'émotion, soit sa modalisation, soit même sa répression pour éviter, ou résoudre, une éventuelle dissonance entre l'éprouvé profond et l'expression de surface supposée lui correspondre.

Dans l'interaction sociale, les échanges résulteront donc schématiquement de la

combinaison de deux niveaux, l'un formé d'unités verbales, vocales, kinésiques, composants de l'énoncé total rationnel et intentionnel, et l'autre plus occulte et involontaire correspondant au niveau profond des éprouvés et du travail émotionnel auquel ils sont soumis.

Bien sûr les codes émotionnels constitutifs de l'Ethos \*seront propres à chaque société. L'Ethos étant défini par G. Bateson comme "*le système des attitudes affectives qui commande la valeur qu'une communauté accorde aux différentes satisfactions et frustrations de la vie*" ou encore "*le système culturellement normalisé qui organise les instincts et les émotions des individus*".

La normalisation ou socialisation se fera à travers la transmission des codes émotionnels<sup>36</sup>. Cette transmission sera liée aux valeurs de la société, et passera par des médiations spécifiques dont deux ont un statut officiel dans les sociétés occidentales : la famille et l'école, auxquelles il faut ajouter le rôle croissant des médias.

En fait comme le fait remarquer Rimé (1989) nous vivons dans une société "pseudo-rationnelle" qui place l'individu dans un gigantesque bouillonnement émotionnel. La société traite et présente en permanence des expériences émotionnelles "pré-digérées" déjà intégrées dans un système conceptuel socialement partagé et culturellement contrôlé. Les spectateurs savent par exemple à l'opéra, comme au match de *foot-ball*, quand et comment on manifeste ses sentiments, de même les mimiques d'auto-encouragement du joueur de tennis et les étreintes des joueurs de foot après la réalisation d'un but n'étonnent personne et sont même attendues ; il est possible de quitter discrètement un spectacle ennuyeux, mais il est difficile d'en faire de même lors d'un repas mondain ...

Les considérations précédentes sur les "codes émotionnels" qui régissent les règles de l'éprouvé ("*feeling rules*") impliquent l'existence et la mise en service, quand les situations l'exigent, d'un système d'évaluation affective, système de référence latent qui permet d'"affecter" objets, situations et représentations, nous l'appellerons *champ sémantique affectif* (ou *connotatif*). De cette façon les membres d'une société-donnée sont informés sur ce qu'il faut faire en cas d'émotion. C'est en quelque sorte une didactique des codes émotionnels. D'autre part ils sont aussi informés sur les circonstances inductrices de ces expériences, ce qui en permet l'anticipation et donc d'une certaine manière sur ce qui apporte une certaine sécurité psychique.

### **3.3 - Le champ sémantique affectif**

#### **3.3.1 - La connotation**

Le problème du contrôle des émotions est lié à celui de leurs évaluations : évaluation individuelle, évaluation sociale. Au niveau intrapsychique on peut

---

<sup>36</sup> Voir Picard D. : "*Du code au désir*", Dunod, 1983.

faire l'hypothèse, étayée sur plusieurs données exposées par ailleurs, qu'il y a un lien réciproque entre affect et représentation : les représentations suscitent des affects, les affects induisent des représentations. On entre ici dans le domaine du fonctionnement cognitif et de l'insertion des affects dans ce fonctionnement.

C'est un problème capital, aujourd'hui d'actualité (Chanouf et Rouan, eds, 2002), mais que j'aborderai sous l'angle des connotations. La connotation<sup>37</sup> est l'indexation affective liée à une représentation de chose et à sa représentation de mot. Elle peut être sociale et conventionnelle, ou individuelle et idiosyncrasique.

Par exemple : le nombre 13 dans la société française a une définition lexicale claire, mais une connotation inquiétante qui fait que beaucoup de personnes évitent d'être 13 à table, et que dans certains hôtels ce numéro de chambre n'existe pas. Par exemple aussi les grenouilles, les escargots et les tripes constituent des mets appréciés par les Français, alors que pour les Anglais ils sont inducteurs de dégoût. Par exemple enfin, le marxisme (ou le capitalisme) sont pour les uns un concept dérisoire, voire aversif, pour d'autres attirant et stimulant.

Mais on pourrait multiplier les exemples à l'infini : tout concept, tout objet, toute personne, toute situation correspond à une définition rationnelle relativement objective (sa "dénotation"), doublée d'une valeur subjective qui dépend de très nombreux paramètres sociaux et personnels qui constituent sa "connotation".

La connotation ainsi définie semble s'établir selon plusieurs axes que nous allons préciser.

### **3.3.2 - L'évaluation hédonique et le principe de plaisir-déplaisir**

Un premier axe évaluatif est celui de l'appréciation en bon-mauvais/bien-mal/plaisant-déplaisant. C'est ce qui fait qualifier spontanément certaines émotions de "positives" et d'autres "négatives", et que nous appellerons la *dimension "hédonique"*.

Ekman et Friesen (1975) décrivent ainsi une "famille" d'émotions positives placées sous l'étiquette de la satisfaction ("*enjoyment*"). On y trouve pêle-mêle : l'amusement, le soulagement, le plaisir sensoriel, le sentiment de réussite, le frisson d'excitation, la satiété, le contentement ... Bref, tout ce qui procure un éprouvé de plaisir. A priori les personnes et situations susceptibles d'induire cet éprouvé seront recherchées et les autres évitées.

Ekman et Friesen ont fait la remarque intéressante que les "émotions" de cette famille n'auraient pas de traits distinctifs communs caractéristiques, contrairement aux émotions négatives qui ont des traits distinctifs beaucoup plus

---

<sup>37</sup> Cette définition schématique suffit pour mon propos ; pour un exposé extensif dans une perspective plus linguistiquement orientée cf. C. Kerbrat-Orecchioni : *La connotation*, 1977, P.U.L.

marqués. L'évaluation de la satisfaction d'autrui a moins d'importance que celle de sa colère ou de son anxiété.

Cependant ainsi que Lazarus le signale dans le cas des interactions sexuelles, l'appréciation de la satisfaction ou non du partenaire ne laisse généralement pas indifférent.

Mais cela pose aussi le problème des modalisations culturelles : l'axe hédonique semble souvent être l'axe organisateur dominant du comportement affiché. Il est généralement de bon ton d'afficher les affects positifs et de minimiser les négatifs.

Les situations sociales elles-mêmes impliquent selon les cultures certains types d'affiches affectives : ainsi en France le mariage et les naissances sont forcément souriantes ainsi qu'en attestent les photos de famille, en Méditerranée les deuils sont ostensiblement tragiques, tandis qu'en Extrême Orient ils sont "pudiquement" gérés. L'affichage du sourire est à cet égard très significatif, comme nous l'avons déjà signalé en traitant des "*feeling rules*".

### *Le principe de plaisir-déplaisir.*

"C'est la présence du plaisir ou de la douleur qui donne à l'expérience émotionnelle son caractère spécifique" et "l'analyse des similitudes entre les différentes émotions ou humeurs ont invariablement mis en évidence une dimension plaisir-déplaisir précédant celles d'activation ou d'intensité" (Frijda, 1986). Cette importance fondatrice du plaisir-déplaisir était déjà formulée par Freud dès 1893 et reprise dans le modèle hydraulique des motivations de Lorenz quelques années plus tard. Selon ces conceptions premières le comportement serait dirigé par la mise en tension pulsionnelle qui pousserait le sujet à trouver l'objet adéquat et à "consommer" ou décharger la tension accumulée.

Le déplaisir serait lié à la tension et le plaisir à la décharge. Ce point de vue "quantitatif" a été bien sûr ensuite perfectionné. La décharge absolue qui aboutirait à un niveau zéro de tension ou principe de Nirvâna, doit plutôt être conçue comme une décharge permettant de maintenir un niveau de tension optimal (principe de constance). Cette dernière formulation est plus conforme au principe de l'équilibre homéostatique : est plaisant ce qui permet de maintenir ou de récupérer les constantes biologiques, et le plaisir serait plus lié aux oscillations régulatrices qu'à la constance elle-même.

Cependant les choses se compliquent du fait de plusieurs constatations :

- selon les systèmes mis en jeu (zones érogènes par exemple) le plaisir n'est pas lié aux mêmes processus : *tension plaisante* par exemple dans les plaisirs préliminaires, *décharge plaisante* dans l'orgasme.

- selon les pulsions (ou systèmes motivationnels) en cause, le plaisir répond à des mécanismes différents : si le modèle homéostatique s'applique en effet

aisément aux besoins<sup>38</sup>, il s'applique plus difficilement, sinon pas du tout aux désirs.

- les données neurobiologiques contemporaines confortent la constatation précédente : il existe des endroits précis du cerveau dont l'excitation (par électrodes implantées) provoque du "plaisir", à tel point que les animaux ainsi conditionnés présentent une véritable addiction si on leur donne une possibilité d'autostimulation (Olds et Milner, 1954). Il y aurait donc des "centres du plaisir" auxquels les modèles de la décharge ou de l'homéostasie peuvent difficilement s'appliquer. La découverte des *endorphines* (molécules "opiacées" présentes dans le système nerveux central) permet de penser que le terme "addiction" que nous venons employer n'est peut-être pas métaphorique.

- Enfin, dans l'espèce humaine (mais aussi sans doute déjà chez d'autres primates) le développement de la culture a fait apparaître des possibilités multiples de dérivation, substitution, "sublimation", sources de plaisir où le modèle de la "décharge" est encore difficilement applicable.

Mais d'une façon générale tous les modèles explicatifs des émotions comportent une composante évaluative et l'axe hédonique en est un constituant majeur : toute situation, toute personne, objet, événement, représentation sont connotés en termes de plaisant-déplaisant et précisément selon les cas en beau-laid, agréable-désagréable, bon-mauvais ... *"Toute pensée s'accompagne d'une composante affective et le plaisir-déplaisir est bien le moteur universel du comportement"* (Cabanac, 1994).

Les travaux de C. Osgood (1962) ont permis d'objectiver cette conception. Osgood a mis au point dans les années 60 une grille aujourd'hui appelée *"différenciateur sémantique"* qui permet de "mesurer" les connotations et de préciser leur organisation. La technique du différenciateur consiste à faire attribuer par un sujet (ou une population) à l'objet choisi (image, concept, chose, personnage ...) une note de 1 à 7 selon une série d'items composés chacun d'une paire d'adjectifs antonymes . Exemples<sup>39</sup> : Connotations d'*AMOUR*

---

<sup>38</sup> Nous appelons "besoin" l'éprouvé lié à un état de déséquilibre organique qui doit nécessairement être régulé : par exemple la faim, la soif (ce que Freud appelait les "instincts de conservation"), nous appelons "désir", un éprouvé dont la non- satisfaction n'est pas léthale : par exemple tout ce qui concerne les comportements sexuels. La "chasteté" n'a jamais tué personne et il est difficile d'utiliser en ce qui concerne les comportements sexuels la métaphore homéostatique individuelle. Ceci peut s'interpréter du fait que les besoins sont liés à la conservation de l'individu, les désirs à la conservation de l'espèce, ce que l'on pourrait aussi énoncer : *les désirs de l'individu sont les besoins de l'espèce.*

<sup>39</sup>Ce n'est qu'un exemple (ici connotations de « Amour » par 20 étudiants de 19-22 ans), les listes d'adjectifs utilisées sont généralement plus longue et comprennent en moyenne 25 paires antonymes.

		1	2	3	4	5	6	7	
1	bon	17			1			2	mauvais
2	grand	15	2		1			2	petit
3	chaud	18						2	froid
4	lourd	6						14	léger
5	beau	17						2	vilain
6	actif	16		1				3	passif
7	propre	17						3	sale
8	fort	17						3	faible
9	tendu	3						17	relaxé

L'analyse factorielle des résultats obtenus après des études menées sur différents inducteurs et avec différentes populations permet d'isoler 3 facteurs organisateurs des réponses, qui regroupent la plupart des paires d'adjectifs en trois catégories. Ces trois facteurs peuvent être dénommés : "*hédonisme*"<sup>40</sup> (mesuré dans l'exemple par 1,5,7) , "*puissance*" (2,4,8), , "*activité*" (3,6,9).

L'exploitation des résultats obtenus peut se faire de multiples manières et leurs représentations revêtir plusieurs formes dont celles de "profils" de connotation.

D'autre part l'existence de trois axes organisateurs permet d'attribuer à chaque inducteur une note sur les trois axes d'où résulte une position précise dans un espace en trois dimensions. Dans cet espace on peut ainsi situer différents inducteurs et calculer leur "*distance sémantique*".

Cette technique est actuellement très utilisée en raison de sa facilité d'application et d'interprétation dans les domaines où l'on a intérêt à apprécier les connotations du public comme par exemple à l'égard d'un produit commercial qu'aussi bien d'un homme politique...

Elle a évidemment donné lieu à des discussions sur la validité de ses fondements théoriques qu'il n'y a pas lieu d'envisager ici, mais elles débouchent sur un certain nombre de notions intéressantes pour notre propos.

*1/ Dans une population donnée les connotations sont très homogènes.*

Une étude des connotations des élèves d'une école de sages-femmes a montré par exemple qu'au cours de leurs études, les profils connotatifs au départ assez divergents, devenaient à terme convergents ... avec ceux du corps enseignant !

Les connotations étudiées étaient bien sûr celles du champ sémantique concerné par la profession, tels les inducteurs : "maternité-enfant-contraception-avortement etc. ..." (Galacteros,1974, 1975).

<sup>40</sup> Osgood l'a dénommé "d'évaluation", mais tous sont évaluatifs !

2/ Il y existe aussi cependant des connotations singulières, propres à chaque individu, mais elles restent, dans un groupe catégoriel donné, rares. Par contre les distances sémantiques entre les connotations peuvent être importantes entre groupes différents.

3/ Enfin la notion d'un champ sémantique tridimensionnel permet d'entrevoir la liaison réciproque des représentations mentales et des affects. L'induction d'une représentation mentale va en effet être liée aux affects correspondants (selon les trois axes de notation); mais réciproquement on peut faire l'hypothèse que la présence d'une certaine constellation affective va susciter la représentation correspondante dans le champ sémantique.

Notre univers est un univers affectif dont toutes les composantes (personnes, choses et situations) sont peu ou prou connotées, et cela est sans doute à la fois un mécanisme important pour le déroulement de l'activité mentale dans ses activités de mémorisation et d'interprétation, et à la base de ce que nous avons appelé l'empathie généralisée .

### **3.3.3-L'épigénèse des expressions émotionnelles**

Il ressort de ce qui précède deux notions importantes.

-La première c'est que réaction et contrôle émotionnels sont étroitement liés, on pourrait proposer l'équation : expression = réaction + contrôle.

-La seconde c'est que la mise en place du système émotionnel, de l'"habitus" ou de l'"éthos", est soumise à des contraintes épigénétiques incontournables : d'abord familiales ensuite sociales. *Famille et société sont les prescripteurs des modes de contrôle et les organisateurs du champ sémantique connotatif.*

Il est judicieux de parler de mise en place épigénétique du système émotionnel : la vie affective comme les autres composants de la vie psychique se développe au cours de ce que l'on peut dénommer le processus d'épigénèse interactionnelle<sup>41</sup>. De quoi s'agit-il ?

De multiples recherches contemporaines ont montré que le nouveau-né possède des compétences motrices, sensorielles et cognitives. Il serait prédisposé ("pré-cablé" diraient les neuro-scientifiques) pour traiter les informations d'une certaine manière et donc aussi y réagir. Cela va donc dans le sens de la programmation génétique. A cela rien d'extraordinaire : on admet bien que le jeune chat a ses programmes, différents de celui du jeune chien, du jeune veau, etc.. On admet bien que chaque espèce naît avec des plans de développement différents que ce soit sur le plan de l'organisation anatomo-physiologique, ou sur le plan comportemental. Un chat est un chat, et un lapin, un lapin. Pourquoi en serait-il autrement pour le jeune animal humain ?

---

<sup>41</sup> J. Cosnier(1984), Cosnier et Charavel (1998).

Cependant la réalisation de cette compétence, et la poursuite de son développement ontogénétique se fait par un système dialectique d'inductions réciproques, largement internes à l'embryon lui-même et de nature essentiellement chimique, ce qui donne à l'observateur une impression d'auto-organisation évolutive. Mais à la naissance chez les jeunes mammifères les inducteurs ou "organiseurs" deviennent en grande partie extérieurs, environnementaux. Ce sont les stimulations physiques, lumières, sons, excitations cénesthésiques et cutanées qui vont permettre le fonctionnement des structures sensorielles et motrices, permettre aussi leur maintenance, et même guider la poursuite de leur développement.

Ainsi insister sur le fait que le nouveau-né est compétent, ne veut pas dire que le milieu est sans importance pour lui, mais au contraire cela souligne qu'il lui est sensible dès sa naissance<sup>42</sup> et qu'il est donc prêt très précocement à établir avec lui des relations complexes. Or, ces relations seront à l'évidence saturées d'affects que ce soit sur le plan de l'expression ou sur le plan des éprouvés, et ceci est aussi vrai pour le nourrisson que pour ses partenaires adultes.

C'est ce qu'observe aujourd'hui un nombre toujours croissant de chercheurs qui utilisent des termes évocateurs pour désigner ces phénomènes d'interactions précoces : "dialogue intersubjectif" de Stern, "intersubjectivité primaire" de Trevarthen, "miroir biologique" de Papoušek, "mutualité" de Nora Weber, "système de réciprocité" de Brazelton, "synchronie interactionnelle" de Condon, "interaction fantasmatique" de Lebovici etc. ...

Remarquons que ces termes choisis pour qualifier les interactions précoces indiquent dans l'ensemble des relations affectives réciproques et même évoquent la mise en jeu fondamentale de processus empathiques. Bien sûr dans cette interaction empathique, le rôle de l'adulte est très important : il perçoit les affects du bébé, mais de plus il est capable de les prévoir. L'adulte anticipe et interprète. Il "sémantise" le comportement expressif du nourrisson, tout en restant au plus près de ses capacités et de ses besoins, de son âge et du moment.

C'est d'ailleurs l'adéquation, la stabilité et la rythmicité des échanges qui permettent leur systématisation et leur ritualisation progressives et, ce faisant, fournissent la base de l'élaboration d'un système interactif qui va permettre la conventionnalisation et la symbolisation nécessaires à l'acquisition du langage.

On comprend donc bien comment le répertoire des réactions affectives du nourrisson va être modulé et fonctionnellement structuré par ce jeu d'interactions précoces désigné sous le terme d'*épigénèse interactionnelle*.

Dès les premiers mois le nouveau-né possède un éventail d'expressions faciales

---

<sup>42</sup> Et même probablement un peu avant. Cf. M.L. Busnel.

dont l'analyse par des systèmes de codage sophistiqués (Baby MAX d'Izard et Malatesta, 1987; Baby FACS d'Oster et Ekman, 1978) ont permis de démontrer leur caractère universel et préprogrammé ; elles font l'objet d'interprétations multiples entre chercheurs (Nadel et Muir, eds, 2005), mais dans une perspective épigénétique ces émissions sont les symptômes de la mise en place de possibilités motrices qui vont être renforcées par les actions de l'entourage et en tout cas intégrées dans les interactions, participant progressivement dans les mois et années suivantes à l'acquisition de l'éthos et à la construction du tempérament.

A partir de trois semaines le sourire est devenu un signal social et à huit semaines on voit ainsi se consolider dans les interactions et en fonction de la valeur hédonique de l'expression maternelle, les expressions de déplaisir, de surprise, de joie, d'intérêt, de dégoût, de tristesse, de colère, de crainte, puis dans la deuxième de honte/culpabilité, mépris... Entre 3 et 6 ans l'enfant a assimilé les règles d'expression (*display rules*) et il devient capable d'évoquer ces expressions à la demande, il est donc devenu aussi capable de faire des hypothèses sur les émotions d'autrui et de les prévoir, voire de les provoquer. Dans cette liste chronologique très générale ne figurent pas deux affects très importants : l'angoisse et la frénésie.

L'angoisse de la naissance elle-même, dont l'élève de Freud, Otto Rank faisait un traumatisme originaire modèle des états d'angoisse ultérieurs et les états d'angoisse de la prime enfance qui sont nombreux et auxquels des auteurs comme Mélanie Klein, Spitz, Bion, Winnicott et beaucoup d'autres ont consacré d'importants travaux. Ils le méritent puisque d'une part l'angoisse est un affect qui peut exister très précocement, et que d'autre part la façon dont il va être géré dans la relation avec les adultes pourrait être déterminante pour l'évolution psycho-affective de l'individu. J'en reparlerai au prochain chapitre.

Quant à la "frénésie", elle aussi est très précoce. La détresse et la rage du nouveau-né sont très mal contrôlées par lui, et donnent lieu à des réactions explosives de grande intensité. Peut-être la recherche par l'adulte de telles situations de décharge excessive tire-t-elle son plaisir de la reviviscence de ces états de décharge émotionnelle archaïque.

## 4 - Les ratés du contrôle

Sous ce titre je traiterai des "ratés" de la vie émotionnelle, c'est-à-dire des affects que chacun cherche à éviter ou à contenir sans y parvenir.

Nous avons déjà vu qu'il existe pour cette gestion, des "mécanismes de défense" ou "d'adaptation" mais leur faillite ou leur insuffisante efficacité laisse apparaître l'*anxiété* voire l'*angoisse*.

La trop grande intensité de ces états, ou leur passage à la chronicité réalise une situation de mal-être couramment appelée "*stress*".

En un sens apparemment opposé, certains fonctionnements mentaux ignorent les

affects et réalisent une incapacité allo et auto-perceptive dénommée "*alexithymie*".

#### 4.1 - L'anxiété et l'angoisse

Plusieurs termes sont souvent utilisés, comme synonymes ou sémantiquement apparentés, que l'on peut regrouper sous l'étiquette d'"*états timériques*"<sup>43</sup> : angoisse, anxiété, peur, crainte, effroi, appréhension, inquiétude, terreur, panique ...

Tous ces états qui ont en commun un vécu psychophysiologique désagréable, se distinguent les uns des autres en fonction de leur intensité, de leur durée, et des circonstances de leur apparition.

*La peur* \*est une des émotions de base que nous avons déjà rencontrée, elle se caractérise par le fait d'avoir un objet "réel" précis : la peur est peur de quelque chose, elle a ses raisons d'être objectives. La crainte\* et l'appréhension\* sont des peurs anticipatoires.

A l'opposé, *l'angoisse*\* est un état de "peur" sans objet dont l'anxiété\* et l'inquiétude\* ne se différencient que par leur moindre intensité.

*La panique*\* est une crise d'angoisse aiguë et intense, *la terreur*\* et *l'effroi*\* sont des peurs extrêmes.

Ainsi les états timériques se distribueraient-ils sur un axe allant d'un pôle objectal (ayant un objet précis) à un pôle anobjectal (sans objet manifeste), avec entre les deux, des situations intermédiaires. Par exemple le "trac" du comédien, est-il "anxiété" ? ou "appréhension" ? Et l'inquiétude de la famille d'un accidenté de la route ? "Crainte", "appréhension", "anxiété" ? En fait, entre une peur nettement motivée et une angoisse nettement irrationnelle, se situent tous les intermédiaires anticipatoires dans lesquels l'objectif et le subjectif sont difficiles à départager.

Anxiété et angoisse se situent donc par définition plutôt au pôle anobjectal. Elles se différencient, selon les auteurs, soit par leur intensité : l'angoisse serait une anxiété majeure, soit par leur appartenance : l'angoisse serait somatique avec des symptômes végétatifs évidents, l'anxiété serait essentiellement psychique, et certains lui rattachent la timidité\*, l'embarras\*, l'inquiétude\* ... Mais on sait bien que la timidité et l'embarras s'accompagnent aussi de signes végétatifs : tremblements, sueurs, rougeurs ... Nous admettrons donc qu'angoisse et anxiété sont quasi-synonymes, l'angoisse étant une anxiété majeure, et l'anxiété une angoisse mineure ...

Cependant malgré cette unité apparente de nature, les *états d'anxiété-angoisse* dont je vais traiter ici, ont des déterminants et des aspects variés à plusieurs points de vue.

---

<sup>43</sup> Timérique, du latin *timere* : craindre. Terme proposé par A. Le Gall in "L'anxiété et l'angoisse". PUF. 1992 (4<sup>e</sup>édit)

4.1.1 - *D'abord du point de vue temporel* : on observe des manifestations aiguës et des manifestations permanentes ou quasi- permanentes.

Les manifestations aiguës, "raptus" et "bouffées" anxieuses aujourd'hui appelées "*troubles ou attaques de panique*", se manifestent par des périodes bien délimitées de crainte ou de malaise intense<sup>44</sup>, et d'après le DSM IV<sup>45</sup> comportent au moins quatre des symptômes suivants :

- 1 – palpitations, battements de cœur ou accélération du rythme cardiaque
- 2 - transpiration
- 3 – tremblements ou secousses musculaires
- 4 - Sensation de souffle coupé ou impression d'étouffement
- 5 – sensation d'étranglement
- 6 – douleur ou gêne thoracique
- 7 – nausée ou gêne abdominale
- 8 – sensation de vertige, d'instabilité, de tête vide ou impression d'évanouissement
- 9 – déréalisation (sentiment d'irréalité) ou dépersonnalisation (être détaché de soi)
- 10 – peur de perdre le contrôle de soi ou de devenir fou
- 11 - Peur de mourir
- 12 – paresthésies (sensations d'engourdissement ou de picotements)
- 13 – frissons ou bouffées de chaleur

Les attaques surviennent en dehors de circonstances qui impliquent des efforts physiques importants ou un risque vital, et ne sont pas exclusivement déclenchées par l'exposition à un stimulus aversif (phobogène) déterminé. Elles ne sont pas non plus dues à un trouble physique ou à un autre trouble mental tel que dépression, somatisation, schizophrénie.

Les manifestations permanentes ou quasi-permanentes sont décrites sous le titre d'"*anxiété généralisée*" dont les critères sont les suivants.

- 1 - Tension motrice : secousses, ébranlements ou tressautements musculaires, tremblement, tension, douleurs musculaires, fatigabilité, incapacité à se détendre, battements des paupières, froncements de sourcils, crispation du visage, fébrilité, sursauts.
- 2 - Troubles neuro-végétatifs : transpiration, palpitations, tachycardie, mains froides et moites, sécheresse de la bouche, étourdissements, tête vide paresthésies, nausées, bouffées de chaleur ou de froid, envies d'uriner,, diarrhée, gêne au creux de l'estomac, boule dans la gorge, accès de rougeur et/ou de pâleur, pouls et respiration rapides au repos.

<sup>44</sup> On remarque qu'ici crainte ou peur sont employés pour anxiété ou angoisse ... !

<sup>45</sup> 45 Le DSM III est un répertoire descriptif américain des symptômes psychiatriques à visée diagnostique.

- 3 - Attente craintive : anxiété, inquiétude, peur, ruminations et anticipation de malheurs pouvant arriver à soi-même ou aux autres.
- 4 - Exploration hypervigilante de l'environnement : attention exagérée conduisant à une distractibilité, difficultés de concentration, insomnie, sensation d'"être à bout", irritabilité, impatience.
- 5 - L'humeur anxieuse a été constamment présente depuis au moins six mois.
- 6 - Non dû à un autre trouble mental tel que dépression ou schizophrénie.
- 7 - Le sujet a plus de 18 ans.

#### 4.1.2 - *D'un point de vue diagnostic clinique.*

Qui dit diagnostic dit classifications, et dans le domaine de la psychopathologie elles sont souvent nombreuses et contradictoires. Les éléments des DSM III ou IV que nous venons de citer sont déjà des "diagnostics", mais dans l'esprit du DSM ils constituent plutôt des regroupements purement descriptifs (nous dirions "éthologiques") qui ne préjugent pas du ou des diagnostics.

Ainsi, les attaques paniques et le tremblement anxieux de l'anxiété généralisée sont des éléments constitutifs de ce que les cliniciens appellent la "*Névrose d'angoisse*", décrite par Freud dès 1895, comprenant une excitabilité générale, une attente anxieuse, des accès d'angoisse aiguë et des troubles neurovégétatifs fonctionnels cardiorespiratoires et digestifs.

Très proches se situent les "*Névroses phobiques*".

La *phobie* est une peur irrationnelle concernant un objet, une activité ou une situation qui se traduit par des comportements d'évitement permettant d'échapper à un état d'angoisse insupportable. Les sujets phobiques sont parfaitement conscients du caractère illogique de leur peur et de la nature de leurs objets phobogènes. Ils savent aussi comment les éviter, et parfois ont recours pour cela à un "objet contra-phobique" (par exemple une personne familière) dont la présence les rassure.

Les formes typiques en sont :

- l'*agoraphobie* : peur des espaces vides, des salles de spectacles, ou parfois à l'inverse des espaces clos (claustrophobie), transports en commun, grands magasins. L'agoraphobie peut s'accompagner d'attaques paniques.
- les *phobies sociales* : peur des situations sociales où le sujet s'expose au regard des autres : parler en public, s'adresser à un inconnu, à une personne de l'autre sexe ...". La timidité" \*s'inscrit dans ce registre ainsi que l'éreuthophobie\* (crainte de rougir).
- les *phobies simples* ou particulières : peur d'animaux (chiens, chats , araignées ...) peur du sang et des viandes rouges ...

Mais au-delà de ces formes cliniques relativement structurées, il faut bien souligner que l'angoisse est un affect potentiellement présent dans pratiquement toute la pathologie mentale avec des formes et des intensités variables, et relié à

d'autres manifestations qui seules permettent de porter des diagnostics différentiels précis.

Ce sont toutes les névroses, et non seulement les névroses d'angoisse et névroses phobiques, qui s'accompagnent, au moins par moments, d'anxiété, et ce sont justement ces moments qui créent le mal-être et incitent le sujet à demander une aide thérapeutique ; cela explique à la fois le développement de la consommation psychothérapeutique mais aussi de l'hyperconsommation de tranquillisants "anxiolytiques", et à un degré de plus, de tabac, d'alcool et de drogues plus dures.

4.1.3 - *Enfin d'un point de vue psychodynamique*, l'anxiété et l'angoisse en raison de leur fréquence ont depuis un siècle été très théorisées.

Ainsi, quand Freud inventait la psychanalyse en soignant des hystériques et en utilisant des méthodes héritées de l'hypnose, il était amené à considérer que ses patients avaient un blocage de la libido sexuelle, avec une mise en tension de cette libido, et deux issues possibles : *soit la décharge* lors de la réminiscence des scènes traumatiques à l'origine du blocage, avec une reviviscence des affects : (l'angoisse dans cette *catharsis* disparaît alors), *soit la transformation* en angoisse. L'angoisse dans cette perspective première était donc une transformation d'affect accompagnant le refoulement des représentations indésirables. Le type de l'angoisse par impossibilité de décharge était celui de la "névrose d'angoisse" décrite plus haut.

Quelques années plus tard, avec l'évolution de son expérience clinique et de la théorie psychanalytique, Freud décrivit d'autres mécanismes. L'angoisse, affect libre, pourrait être déplacée et fixée sur une représentation plus supportable que la représentation initiale refoulée. C'est le cas par exemple des phobies où l'angoisse a retrouvé un objet inducteur précis (situation, objet, personnage) et peut donc être évitée grâce à des conduites appropriées. Ainsi l'angoisse peut suivre le refoulement et prend alors valeur d'un signal qui permet d'éviter la situation dangereuse.

D'autre part l'analyse de l'angoisse dans les grandes catégories cliniques a permis d'en préciser les fantasmes sous-jacents. Ainsi :

- l'angoisse psychotique est liée à des fantasmes de morcellement, éclatement, dépersonnalisation
- l'angoisse dépressive à des fantasmes de séparation et d'abandon
- l'angoisse névrotique à des fantasmes de castration.

Remarquons que morcellement, abandon, castration constituent tous des fantasmes qui mettent en jeu au premier plan le narcissisme, l'intégrité corporelle, voire la survie et l'identité.

#### 4.1.4 - *Les aspects positifs de l'anxiété*

En fait, l'anxiété voire l'angoisse ne sont pas seulement présentes dans toute la pathologie mentale, mais aussi imprègnent la quasi totalité des activités humaines.

- D'abord, les activités et les productions artistiques et littéraires qui sont à cheval sur la mise en oeuvre de mécanismes de défense et de la dérivaison sublimatoire.

*Mécanismes de défense* par la gestion et la maîtrise de l'angoisse que permettent à la fois l'exercice d'une activité coordonnée et la mise en représentation des fantasmes.

*Dérivaison sublimatoire* des pulsions inquiétantes vers des investissements socialement valorisés et apparemment éloignés de la problématique initiale.

A certaines époques, l'inquiétude, voire l'angoisse existentielle, ont pu même accéder à un statut social estimé, tel le "*spleen*" des années romantiques.

Mais l'angoisse existentielle, l'inquiétude devant la mort et les forces mystérieuses de la nature ont aussi été à l'origine des grandes philosophies et de façon encore plus évidente des grandes religions. Les rituels religieux et par extension les rituels qui ponctuent la vie sociale et consacrent les grands événements biologiques : naissance, puberté, sexualité, mort, apparaissent comme autant de cadres sécurisants par la maîtrise qu'ils offrent des émergences pulsionnelles et des dangers d'angoisse que celles-ci comportent inévitablement. Au-delà de l'art et de la religion et, pour les mêmes raisons, la science joue aussi son rôle anxiolytique : la connaissance et l'interprétation des lois de la matière et de la vie rassurent et dissipent l'angoisse devant les mystères de l'inconnu. "*Le sommeil de la Raison réveille les Monstres*", et à l'inverse l'éveil de la Raison les dissipe ...

A cela, on peut aussi rattacher le succès des campagnes pour la recherche médicale du genre téléthon, luttés contre le Sida, contre le cancer etc. ... De même, les fonds considérables consacrés à la santé et à l'équipement hospitalier. Ces gestes humanitaires et ces structures sont des symboles de lutte protectrice contre la mort. "La mort ne passera pas", c'est évidemment un slogan rassurant. Les actions humanitaires ont ainsi le double avantage de profiter à ceux à qui elles sont officiellement destinées, mais aussi de rassurer ceux qui les initient et les accomplissent, en leur permettant de démontrer à eux-mêmes et aux autres que l'on peut agir contre la mort, les calamités diverses et les catastrophes tant naturelles qu'humaines.

Mais il existe encore un autre aspect stimulant de l'anxiété-angoisse : c'est son érotisation ou son "hédonisation". Un certain nombre d'activités et d'entreprises humaines ont comme intérêt principal de procurer de l'angoisse en flirtant avec le danger. Le saut à l'élastique en est un exemple caractéristique, mais quantité

de pratiques sportives ou ludiques en constituent d'autres<sup>46</sup>. L'angoisse devient dans ces cas source de plaisir dans la mesure où elle est maîtrisée et se termine par une "*happy-end*", source d'enrichissement narcissique, augmenté par l'admiration d'un public souvent présent.

En résumé, l'angoisse et sa forme mineure l'anxiété sont des affects les plus banals de la vie quotidienne dont maints mécanismes aussi bien sociaux qu'individuels sont en place pour les gérer et les tempérer.

Les quelques aspects que j'ai décrits ont mis l'accent sur leurs aspects subjectifs, mais nous avons vu aussi (cf. les DSM) qu'ils s'accompagnent de symptômes végétatifs plus ou moins intenses et généralement pénibles.

Ces affects "symptomatiques" sont d'autre part très souvent associés à une autre entité de la vie quotidienne aujourd'hui largement popularisée sous la dénomination de "*Stress*".

## **.4.2 - Le stress**

### *4.2.1 - Un phénomène très connu, difficile à définir*

Si les notions d'angoisse-anxiété sont d'essence psychologique, la notion de stress quant à elle s'étaie plutôt sur la biologie. En 1936, à l'Université Mc Gill de Montréal, Hans Selye décrit les réactions de l'organisme à diverses formes d'agression (aussi bien anatomo-physiologiques que psychologiques) et il définit un "*syndrome général d'adaptation*" avec trois phases : la phase initiale ou phase d'alarme durant laquelle l'organisme est soumis à l'agent agresseur ("*stressor*")<sup>47</sup>, et réagit avec rapidité par une mise en jeu du système nerveux végétatif, avec libération de catécholamines (adrénaline et nor-adrénaline) ; ces réactions physiologiques sont comparables à celles que l'on trouve dans les mises en tension émotionnelle. Au delà d'un certain seuil, les modifications du milieu intérieur ainsi produites réalisent un déséquilibre homéostatique qui à son tour provoque une contre-réaction parfois excessive, et l'organisme entre alors dans la phase de résistance : les défenses sont mobilisées pour lutter contre le stressor.

Le diencephale et l'hypophyse entrent en action en stimulant des sécrétions d'hormones cortico-surréaliennes, une augmentation du catabolisme, et l'apparition, en cas de stress persistant, d'ulcères gastro-intestinaux, d'accidents cardio-vasculaires et d'autres troubles somatiques variables selon le milieu et la nature des agressions.

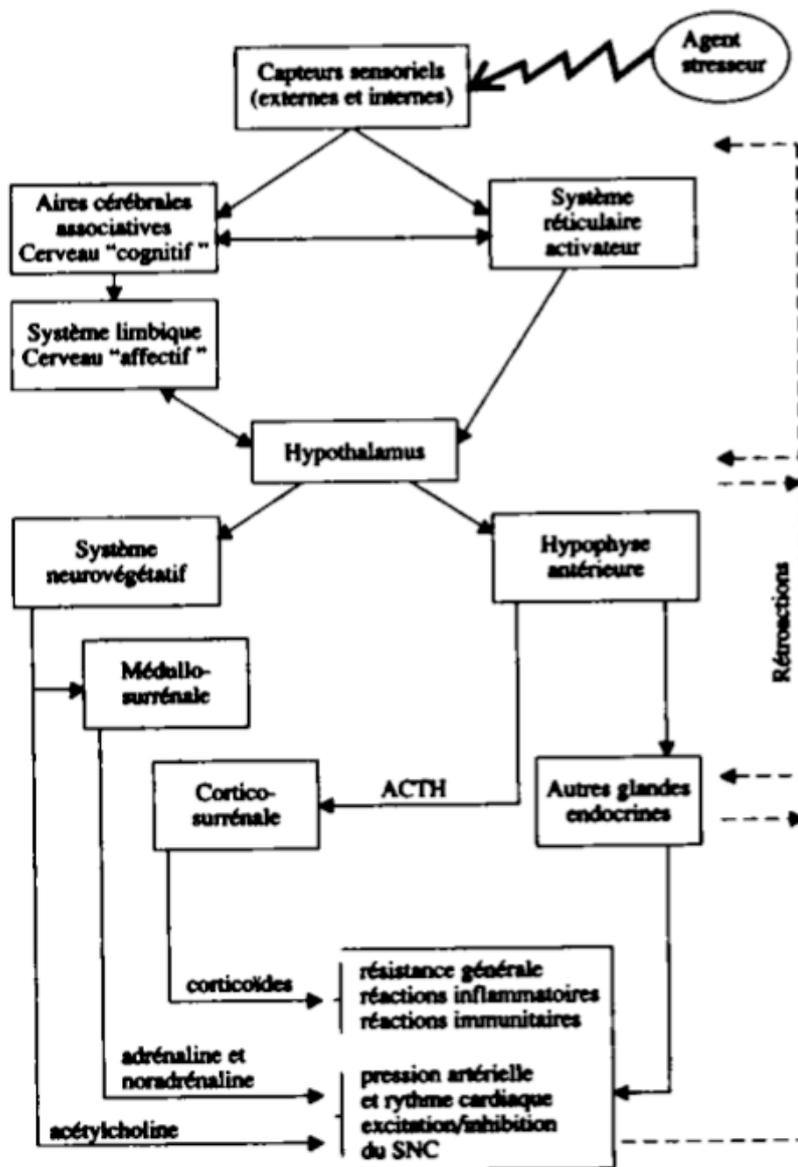
Finalement l'organisme entre dans une phase d'épuisement qui peut le conduire à la mort.

---

<sup>46</sup> Voir à ce sujet : D. Le Breton, *Passions du risque*, Paris : Métailié, 1991.

<sup>47</sup> J'utiliserai les termes "stress" et "stressor" ; "agresseur" et "agression" auraient pu être utilisés pour traduire "stressor" et "stress", mais l'utilisation du terme "stress" est aujourd'hui irréversible.

## ( Les acteurs physiologiques du stress )



- Il faut remarquer que l'extension de la notion de stress à toute situation nouvelle nécessitant une réaction adaptative, fait que les stressants peuvent être aussi liés des événements heureux : promotion, voyage, mariage ...

Les compagnies d'assurance sont même arrivées à chiffrer le risque de morbidité selon les différents stressseurs et ont établi des "échelles" : ainsi la fameuse échelle de "vunérabilité" de Holmes et Rahe

Evénement stressant	Intensité du stress
Mort de l'époux (épouse)	100
Divorce	73
Emprisonnement	63
Mariage	50
Départ à la retraite	45
Arrivée d'un nouveau né	39
Changement de situation	38
Départ d'un enfant du foyer	29
Succès personnel important	28
Changement de résidence	20
Vacances	13
etc. ...	...

Cette échelle (réduite ici volontairement à quelques items) donne une idée de la variété extrême des stressseurs éventuels.

Et c'est un fait que des accidents cardiaques surviennent à l'annonce inattendue d'événements aussi bien heureux que malheureux, que des cancers ou d'autres maladies apparaissent particulièrement dans les périodes d'entrée à la retraite ou quand surviennent des changements professionnels ou familiaux aussi bien positifs que négatifs.

C'est dans les années 1950 que les travaux de Selye acquièrent une grande notoriété avec la publication de "*stress of life*" et que le terme de "*stress*" fit son apparition dans le langage public pour désigner toute situation où l'organisme est soumis à un événement physique ou psychologique auquel il doit faire face<sup>48</sup> par la mise en jeu de mécanismes adaptatifs.

La mode du stress était lancée et dure encore un demi-siècle plus tard, recouvrant des publications innombrables et des concepts variés, souvent assez peu rigoureux. Aussi, ne ferai-je qu'en situer quelques points cardinaux

---

<sup>48</sup> Le "faire face" est l'expression française utilisée comme équivalente au terme anglais 'coping'.

susceptibles de faire avancer notre étude sur les émotions.

- Cependant, nuanciant cette perspective quelque peu inquiétante, une autre conception s'est faite jour, celle du "bon stress" ou "*eustress*"<sup>49</sup>. La vie quotidienne apporte à chacun une ration de stimulations utiles, ce sont les émotions bien tempérées, les petites joies et peines, les difficultés qui accroissent le plaisir de vaincre, les satisfactions des réussites qui entretiennent le tonus aussi bien physique que moral de l'individu. Une situation de protection totale contre tout stress créerait un nirvâna sans doute insupportable et préjudiciable à la santé. Certains auteurs ont d'ailleurs décrit les situations de trop grand calme comme elles-mêmes stressantes car génératrices d'ennui et de frustrations. L'attrait pour les activités sportives et ludiques, les "aventures" et les voyages, est d'ailleurs un indice de ce besoin et des bienfaits de l'*eustress*.

- D'autre part il n'existe pas une relation linéaire simple du type : stresser --> stress. A stresser égal, le stress peut différer en raison de plusieurs facteurs liés à la personnalité du sujet, et aux circonstances : ces facteurs modalisateurs ont été appelés "*médiateurs*"<sup>50</sup>.

#### 4.2.2 - *Les médiateurs*

J'examinerai trois groupes de médiateurs : (a) la personnalité du sujet, (b) le support social, (c) les événements de vie.

(a) La personnalité du sujet joue un rôle important. Par personnalité, je comprends les facteurs propres qui déterminent et caractérisent un sujet dans son potentiel génétique aussi bien que dans son histoire de vie. Il est en effet évident que la vulnérabilité, si elle dépend des événements et des situations, comme tendent à le montrer les échelles du type Holmes et Rahe, dépend aussi des ressources du sujet. Aussi de nombreuses recherches d'ordre épidémiologique ont été entreprises pour essayer de préciser des facteurs de vulnérabilité liés à l'histoire de vie.

Deux facteurs apparaissent, le premier lié à la perte d'un parent avant l'adolescence, le second lié à l'impossibilité d'avoir au moins un lien intime avec quelqu'un. Il faut cependant noter que ces deux facteurs de vulnérabilité sont très généraux et prédisposent aussi bien aux manifestations psychosomatiques qu'à la dépression mentale. Je discuterai du second (possibilité d'intimité) dans le cadre du "support social".

Beaucoup plus précise dans ce domaine, est la description de traits comportementaux aujourd'hui bien connus comme formant le "*Pattern Comportemental de type A*" (PCTA), découvert en 1959 par deux cardiologues Friedman et Rosenman et dont les caractéristiques sont les suivantes :

- une lutte permanente pour essayer de réaliser le maximum de choses dans le minimum de temps

<sup>49</sup> Qui rejoint celle de la "bonne anxiété".

<sup>50</sup> En anglais parfois "*moderators*". Mais l'appellation "médiateurs" me semble préférable.

- un caractère agressif, ambitieux et compétitif
- une parole explosive, une incitation à autrui à s'exprimer plus vite
- un caractère impatient, ne supportant pas l'attente de peur de perdre un temps précieux
- une préoccupation au sujet des échéances, et une polarisation sur le travail
- un sentiment de lutte permanente contre les personnes, les choses et les événements.

Pour Friedman et Rosenman ce PCTA est un complexe d'action-émotion présenté par la plupart des patients souffrants de maladie cardiaque coronarienne.

Le type A, individu toujours "stressé" et "stressant", s'oppose au type B qui par contre prend son temps et évite les conflits. Or, A ferait 2 fois plus de maladies coronariennes que B.

Le type A serait plus fréquemment relevé chez les hommes entre 35 et 55 ans, et pourrait être modifié par des entraînements comportementaux.

Par ailleurs des études récentes de Rimé et coll. suggéreraient que le type A serait en fait un indice de prédisposition à une large variété de pathologies (ulcères gastriques, problèmes thyroïdiens, asthme, polyarthrite rhumatoïde ...) et non uniquement aux coronarites. La dimension "impatience" (envers soi comme envers les autres) serait la dimension "toxique" du pattern, mais d'autres auteurs soulignent aussi l'importance de l'esprit compétitif comme dimension toxique. Quoi qu'il en soit, il paraît établi que le type A prédispose aux accidents somatiques.

Ce "médiateur" est-il dépendant de facteurs génétiques, de facteurs éducatifs, de facteurs sociaux (on a souvent fait remarquer que la civilisation actuelle encourageait chez les "leaders" ce genre de comportements) ? Probablement dépend-il de l'interaction de ces multiples facteurs.

(b) Un deuxième médiateur serait le "support social".

*Le support social* peut être défini comme le confort, l'assistance et l'information que l'individu reçoit à travers ses contacts formels et informels de la part d'autres individus ou de la part d'un groupe. Cette définition s'applique aussi bien aux échanges affectifs avec un professionnel (psychothérapeute, prêtre ...) qu'avec un collègue de travail, un commerçant du quartier, un voisin de palier, un familial, les coéquipiers d'un groupe sportif ...

Le support social peut s'exprimer en profondeur et largeur d'un réseau social autocentré : la profondeur définissant le degré d'intimité et la largeur le nombre d'interactants.

Il apparaît que la largeur du réseau, et surtout la profondeur des relations possibles, sont des facteurs protecteurs contre les problèmes de santé et les difficultés psychologiques.

B. Rimé fait remarquer que *"sans que les individus en aient une conscience claire, une proportion considérable de leurs conversations quotidiennes porte sur leurs expériences émotionnelles respectives, leurs préférences, les problématiques affectives auxquelles ils se trouvent confrontés, les tensions ou traumatismes dont ils sont ou ont été l'"objet"*.

Nous avons déjà rencontré, au chapitre sur *l'empathie*, cette appétence au partage social des émotions; B. Rimé pour sa part a étudié le rôle de la réévocation des expériences émotionnelles dans ses effets immédiats et à long terme.

Beaucoup d'individus, remarque-t-il, possèdent parmi leurs relations un ou des partenaires privilégiés qui font office d'"oreille professionnelle" pour recevoir les réévocations d'expériences émotionnelles.

Cette réévocation présente un certain nombre de constantes :

- elle tend à être socialement dirigée, ce qui la différencie de la simple rumination, autrement dit, même quand sa forme est monologique, elle s'adresse à quelqu'un.

- elle apparaît comme un effort d'articulation spatio-temporelle de l'expérience émotionnelle. L'expérience est représentée et réorganisée dans une mise en mots.

- elle est souvent répétitive. L'expression narrative de l'émotion est sujette à des répétitions successives avec des modifications et des élaborations secondaires.

Les effets immédiats sont apparemment en premier lieu de faire revivre dans une certaine mesure l'émotion. Plusieurs auteurs ont ainsi montré que la réactivation des traces mnésiques de l'émotion faisait réapparaître en modèle réduit l'état émotionnel. La propension à la réévocation pourrait donc paraître paradoxale dans le cas des émotions négatives, mais on peut faire l'hypothèse que le bénéfice obtenu provient de la possibilité de partage qui facilite la socialisation et l'élaboration mentale, grâce à une meilleure maîtrise des représentations "traumatiques" et à la possibilité d'un traitement défensif efficace.

Les effets à plus long terme sont difficiles à préciser, mais peuvent être approchés de façon indirecte.

Plusieurs chercheurs ont montré que les sujets qui ont une attitude "répressive" vis-à-vis du partage de leurs émotions ont une prédisposition aux troubles de santé de type "symptômes fonctionnels", hypertension artérielle et même cancer.

Mais les effets à long terme sont aussi corroborés par des anamnèses significatives. Ainsi Pennebaker (1986) et Susman (1986) ont montré que les individus qui dans leur enfance ont subi des événements traumatiques sans pouvoir en parler à autrui présentaient plus de problèmes de santé que les autres, et Pennebaker et O'Heron (1984) ont découvert que dans l'année qui suit la mort d'un membre d'un couple, le conjoint survivant a une forte probabilité de faire une maladie s'il n'a pu parler de ses problèmes affectifs à d'autres personnes.

(c) *Le troisième médiateur est constitué par les événements qui provoquent un changement vital.*

Il est facile de concevoir que des changements très soudains et dramatiques, qui constituent des "traumatismes" avérés, aient des conséquences psychophysiologiques pathologiques : on est dans ces cas-là dans le domaine du "stress" proprement dit.

Mais nous avons déjà vu que les études épidémiologiques montrent qu'une grande variété d'événements y compris certains d'apparence agréable sont susceptibles de provoquer des effets stressants. J'ai déjà cité l'échelle "*social readjustment rating scale*" de Holmes et Rahe dans laquelle on demande au sujet d'indiquer les événements survenus les douze mois précédents. Cette échelle permet d'évaluer quantitativement les réponses. Ainsi les individus qui atteignent 150 points ou moins sont généralement en bonne santé, mais ceux qui dépassent 300 ont 70 chances sur 100 de tomber gravement malade ... Si ces résultats confirment le rôle des événements vitaux, ils montrent aussi que les sujets leur sont inégalement sensibles : la personnalité est un médiateur important comme nous avons pu le constater avec les problèmes des patterns A et B.

En s'attachant à préciser la typologie de ceux qui résistent aux événements, Kobasa et ses collaborateurs ont décrit une personnalité résistante qu'ils ont dénommée "*hardiness*" ("robustesse") et qui présenterait trois caractéristiques : - celle de croire qu'ils ont la maîtrise des événements - celle d'être très investis dans leurs activités vitales - celle de traiter les changements comme des défis à relever. Enfin il faut remarquer que les événements importants n'ont pas tous le même caractère temporel : les uns sont parfaitement préprogrammés et anticipables (naissance, mariage, retraite, etc. ...) et les autres complètement inattendus (accidents, deuils, etc.), ces derniers ayant une valeur stressante évidemment supérieure aux premiers.

#### 4.2.3 - *Petits tracasseries et petites satisfactions : le stress au quotidien*

Cependant ces recherches sur les "événements" vitaux amènent à faire une remarque analogue à celle que nous a suggérée l'étude des "émotions de base".

Ce n'est pas tous les jours que l'on est soumis à une grande émotion, de même ce n'est pas tous les jours que survient un "événement" important.

Aussi doit-on tenir compte des "petits" événements dont tout porte à croire qu'ils jouent un rôle de stresseur au quotidien. R. Lazarus a ainsi soutenu que les petits ennuis dont beaucoup de personnes sont tous les jours accablées participent par leur répétition monotone tout autant que les grands événements, à entretenir un stress aussi dangereux mentalement et physiquement. Une étude menée sur une année auprès des hommes et des femmes de 30 à 50 ans appartenant à la classe moyenne américaine, a abouti (en 1981) à cette

classification par ordre d'importance décroissante des petits tracas et satisfactions quotidiens.

*Tracas :*

- 1 - Préoccupations au sujet du poids
- 2 - Soucis pour la santé d'un membre de la famille
- 3 - Hausse des prix
- 4 - Entretien de l'habitation
- 5 - Trop de choses à faire
- 6 - Désordre ou perte des objets
- 7 - Chantier
- 8 - Propriété, paiement des taxes
- 9 - Criminalité
- 10 - Apparence physique.

*Satisfactions :*

- 1 - Bonnes relations avec le conjoint ou l'amoureux
- 2 - Bonnes relations avec les amis
- 3 - Achèvement d'une tâche
- 4 - Sentiment de bonne santé
- 5 - Avoir bien dormi
- 6 - Manger dehors
- 7 - Faire face à ses responsabilités
- 8 - Rendre visite, téléphoner ou écrire à quelqu'un
- 9 - Passer du temps en famille
- 10 - Se trouver bien chez soi.

Les éléments précédents suggèrent deux remarques.

La première c'est que si les sources possibles en agents stressants sont multiples, leur nocivité est variable : certains stressseurs sont plus pathogènes que d'autres et cette nocivité dépend de la valeur de l'agression pour l'individu.

Par "valeur" pour l'individu, il faut comprendre la façon dont l'agression en question le concerne soit physiologiquement soit psychiquement.

La deuxième c'est l'attitude de l'individu vis-à-vis du stressseur, ou son activité au moment de la survenue de l'agression. Nous avons vu plus haut que l'attitude de "robustesse" permet de mieux supporter le stress et même d'en tirer des bénéfices secondaires. D'autre part, on a souvent observé que des sportifs ou des guerriers profondément engagés dans une action nécessitant une forte motivation et un degré élevé de concentration peuvent supporter des traumatismes, coups et blessures, sans paraître y attacher d'importance, alors que des traumatismes parfois de moindre intensité dans d'autres circonstances peuvent déclencher des chocs syncopaux.

Enfin, notons aussi que les deux premières sources de petites satisfactions quotidiennes (bonnes relations amoureuses et bonnes relations amicales) sont typiquement d'ordre relationnel, ce qui souligne encore l'importance du "support social".

#### 4.2.4-*Le syndrome de stress post-traumatique*

Comme nous l'avons vu une grande variété de situations sont susceptibles de déclencher un syndrome général d'adaptation, on pourrait même dire que toute émotion mobilise peu ou prou les ressources psychophysiologiques de l'organisme, mais nous avons vu aussi que la plupart de ces phénomènes constituent des « eu-stress » favorables au maintien de la santé, réductibles spontanément ou par des procédés curatifs légers.

Mais on observe aussi de plus en plus fréquemment des situations catastrophiques où des personnes sont soumises à des traumatismes de grande intensité : guerres, terrorisme, catastrophes naturelles, accidents de transports, agressions sexuelles etc...les conséquences en sont variables selon les individus mais pour la plupart des troubles émotionnels se manifestent de façon durable et ont amené à créer le concept de *syndrome de stress post- traumatique*.

Ce syndrome est actuellement défini dans le DSM IV selon plusieurs critères que nous résumerons schématiquement :

- Avoir été exposé à un événement impliquant un risque mortel ayant provoqué des réactions intenses de peur, d'impuissance ou d'horreur.
- La récurrences obsédantes des souvenirs de la situation traumatique.
- La tentative de mettre en œuvre des procédés d'évitement des souvenirs et de situations apparentés au traumatisme.
- Une hyperexcitabilité psychophysiologique : insomnies, irritabilité, difficultés de concentration...
- Une persistance de ces troubles de un à trois mois pour le syndrome aigu ou plus pour les syndromes chroniques avec des conséquences sur la vie quotidienne familiale, sociale, professionnelle....

Ce syndrome qui a pris de l'importance avec l'augmentation des cas observés a fait et fait l'objet de multiples travaux dont Horowitz a été promoteur (1976, 1979). Pour cet auteur un élément symptomatique central est la propension à revivre l'expérience traumatique (ce qui avait déjà décrit dans les "névroses de guerre"). Cette propension aux représentations répétitives incontrôlables et anxiogènes serait liée à la difficulté cognitive à assimiler les événements traumatiques dans les modèles cognitifs préexistants et les conceptions habituelles de soi et des rapports avec l'univers familial. L'autonomisation de ce syndrome a évidemment soulevé les problèmes de prévention et de thérapie. Une mesure aujourd'hui classique est l'intervention de spécialistes de 'debriefing' dans l'idée que permettre la mise en paroles de l'émotion et l'écoute

compréhensive d'autrui fournirait un support social libérateur et protecteur. En fait, les travaux de Rimé et de son groupe (Rimé, 2005) sur le partage social des émotions montrent que si ces *debriefing* sont utiles et répondent à un besoin spontané de partager son émotion avec autrui cela reste insuffisant pour éviter les conséquences pathologiques. Il serait nécessaire en effet de prendre en charge les perturbations cognitives afin de permettre une réorganisation des modèles du soi et des relations sociales, ce qui implique un travail plus complexe que le simple récit consommatoire de l'expérience traumatique.

#### 4.2.5 - *Quelques modèles animaux*<sup>51</sup>

Quatre observations tirées de l'éthologie animale illustrent et élargissent les remarques précédentes.

##### (1)-*Les bouleversements hiérarchiques* (travaux de l'Institut de Sukhumi).

Un groupe de babouins comprenant un mâle dominant avec ses femelles et ses petits est placé dans une cage. Quand le groupe est adapté à ces conditions de vie, le mâle est séparé du groupe et mis dans une cage adjacente. Cela provoque immédiatement de sa part des réactions très violentes, il secoue les barreaux de la cage, crie, et exprime de la fureur. Mais si au moment de la distribution de nourriture, il est systématiquement servi le premier, il retrouve son calme au bout de quelques jours. Par contre si l'on enfreint cette règle de préséance hiérarchique, en nourrissant d'abord les femelles et les petits, cela re-déclenche une période de protestation violente. Si, le calme étant revenu, on introduit un autre mâle dans la cage des femelles, le mâle titulaire qui en est le témoin impuissant présente alors une phase de protestation très violente, l'animal va jusqu'à se casser les dents contre le grillage et si l'expérience se prolonge, il présente au bout de 4 à 5 mois une hypertension artérielle et peut mourir d'infarctus. Ces effets pathogènes des ruptures d'équilibre social sont d'ailleurs illustrés par la très haute mortalité qui survient dans les jours qui suivent la capture des singes sauvages. A peu près 20% seulement des singes capturés supportent sans dommage les manipulations diverses auxquelles ils sont soumis avant d'être expédiés au laboratoire. J'ai souvent constaté cela aussi avec des rats sauvages : il n'est pas rare qu'un rat capturé dans la nature et isolé dans une cage au laboratoire meurt dans les 24 heures.

##### (2) *Le stress territorial* (travaux de J. P. Henry).

Henry construisit des territoires d'interaction sociale pour souris : cagettes reliées par des tuyaux permettant, dans certains cas, une organisation territoriale,

---

<sup>51</sup> La littérature sur les modèles animaux du stress et des conduites pathologiques est abondante. On peut se reporter à Cosnier J. "Les névroses expérimentales", Seuil, 1966 ; Dantzer, R., loc. cit. O. Jacob, 1990 ; Verdoux H., Bourgeois M., "Modèles animaux et psychiatrie", Monographie de l'AMPP, vol. 5, 1991

et dans d'autres cas au contraire, obligeant des animaux à des rencontres multiples sans possibilité de s'éviter et d'établir des territoires. Dans ces dispositifs il utilisa deux sortes de populations : l'une composée d'animaux élevés en privation sociale après sevrage (animaux isolés de 14 jours à 4 mois), l'autre d'animaux élevés en groupe dans des cages de laboratoire ordinaires. Henry constate alors que dans les dispositifs permettant l'organisation socio territoriale rien d'anormal n'apparaît, les animaux s'adaptent.

Dans les dispositifs à organisation territoriale difficile, les animaux antérieurement élevés en privation sociale ne se reproduisent pas, ont des surrénales hypertrophiées et accusent une élévation constante de la pression artérielle ; ils présentent aussi des comportements agressifs quasi-permanents. Les autopsies révèlent au bout de quelques mois de l'artério-sclérose des reins, du coeur et de l'aorte. Chez les autres, il est possible de caractériser des animaux dominants, qui malgré une hyperactivité du sympathique ont des surrénales nettement moins hypertrophiées que celles des souris dominées, lesquelles ont des concentrations de corticostérone plus élevées (signe de stress chronique).

Ces expériences rappellent les observations et expériences classiques d'auteurs comme J.J. Christian (1959) et J.B. Calhoun (1962) étudiant la surpopulation chez les petits rongeurs. La constitution d'un "cloaque comportemental" soumet ces animaux à un stress permanent qui amène une augmentation de la mortalité et une diminution des naissances pouvant aller jusqu'à la disparition de la population. Mais ici encore avec une relative protection des dominants qui sont les seuls à avoir quelques chances de survivre.

### (3) *Interpréter et agir.*

Des rats ( Weiss, 1972 ) sont isolés dans un dispositif expérimental qui permet de leur administrer un choc électrique sur la queue. L'un d'eux peut mettre fin aux chocs en actionnant une roue tournante. Cette activité permet d'éviter les chocs électriques pour tous les rats. Or les rats passifs présentent nettement plus d'ulcères gastriques que le rat actif.

On peut rapprocher de ces données le modèle de la "*résignation apprise*" ("*Learned helplessness*", Seligman 1975 ). Des animaux (des chiens) s'ils sont placés, après avoir subi passivement des chocs, dans un autre dispositif où ils pourraient alors s'adapter activement et trouver des solutions pour gérer la nouvelle situation stressante, restent prostrés et sont incapables de réagir, contrairement à ceux qui placés dans les mêmes conditions avaient pu être actifs dans la première phase d'exposition aux chocs. Tout se passe comme si les animaux passifs s'étaient résignés à considérer les événements aversifs comme inévitables. De cela, on peut rapprocher deux observations que j'avais faites il y a plusieurs années. A cette époque j'étudiais les crises audiogènes des rongeurs : l'agitation d'un trousseau de clés provoque des paniques chez les animaux dont

certains présentent alors des courses effrénées se terminant par des crises d'épilepsie. Cependant, dans la lignée génétique que j'étudiais, certains rats, au lieu de courir paniqués se dressaient les uns contre les autres dans l'attitude du boxeur, attitude agressive classique des rats avec parfois des débuts de combats. Or, les animaux, qui réagissaient par une agressivité coordonnée et relationnelle, restaient réfractaires aux crises convulsives. L'autre observation fut faite avec D. Bret au cours d'une étude sur les ulcères de contraintes aussi chez les rats : les rats immobilisés dans un grillage présentent au bout de quelques heures un état de stress accentué avec en particulier des ulcérations digestives. Or, en plaçant deux animaux de telle sorte que l'un peut avoir des contacts avec l'autre par le museau, nous avons constaté que ceux qui en avaient ainsi la possibilité agressaient leur congénère, par des morsures, et que ces "agressifs-actifs" ne présentaient pas d'ulcérations gastriques ou en présentaient significativement plus tardivement que les immobilisés passifs.

*Et chez l'homme ?* Les observations précédentes sont aisément transposables. Le stress professionnel a été abondamment étudié, en particulier récemment dans ses aspects psychosociaux par M. Pagès et N. Aubert (1989), et de nombreuses études ergonomiques ont prouvé l'importance de la motivation, des possibilités d'initiative et d'anticipation, et le rôle régulateur de l'activité motrice coordonnée. Cela rejoint d'ailleurs ce que j'ai décrit sous le nom de *phénomène du balancement* : le pouvoir réducteur sur l'émotion des activités motrices et verbales ; ce pouvoir réducteur peut au-delà des émotions s'étendre au stress en général. Paradoxalement, l'activité protège ainsi contre la fatigue. A condition cependant qu'elle s'enracine dans une motivation du sujet et qu'elle ne vienne pas à l'hyperactivité caractéristique des patterns A dont nous avons déjà parlé. Cela nous amène donc à évoquer la question de la gestion du stress quotidien.

#### 4.2.6 - *La gestion du stress quotidien*

Avec l'extension de la notion de stress et du vécu anxigène que suscite un monde en mutation technologique, démographique et politique accélérée, de nombreuses conditions sont réunies pour entretenir une ambiance de stress quotidien.

Les programmes de gestion du stress se sont donc multipliés ces dernières années. On peut citer quelques procédés couramment préconisés à titre individuel.

- *La relaxation* et les méthodes apparentées (sophrologie - yoga). Ces méthodes partent du principe que la détente corporelle lutte contre la tension et les contractures défensives provoquées par le stress.

- *La méditation* et les exercices d'imagerie mentale qui déconnectent le champ psychique de ses préoccupations latentes et entraînent le sujet à gérer son activité représentative.

- *L'activité corporelle* : danse et thérapies par le mouvement, sport, expression

corporelle ... qui permettent une décharge des tensions psychophysiologiques et une reprise en charge bénéfique au point de vue du narcissisme et de l'image du corps propre.

- *Les procédés auto-calmands*, qui s'apparentent aux précédents mais résultent de la découverte et de la mise au point empirique par chacun de petites techniques modératrices de l'excitation ou/et de l'anxiété : gestes d'auto-contacts (onychophagie, auto-caresses), masturbation, balancements rythmiques, tapotements et manipulation d'objets (chapelets, bouliers etc...), mastication et succion (chewing-gum, cigarette, pipe...), rituels personnels divers (cérémoniaux du coucher, de la toilette etc...). En général ces activités agissent à titre de décharge de la tension et mettent en oeuvre les phénomènes de balancement ou d'équivalence déjà décrits plus haut. Ils peuvent aussi prendre des formes socialisées (prières collectives avec gesticulations et vocalisations rituelles) et entrent alors dans les processus d'empathie et de support social.

- Enfin *les relations sociales amicales*, intimes ou au moins bienveillantes. C'est en fait celles qui paraissent les plus importantes et constituent sans doute une des composantes essentielles des précédentes. Nous avons en effet vu l'importance du "*support social*", et les effets protecteurs de la "ré-évoation des expériences émotionnelles". Il paraît en effet très fondamental à chacun d'avoir sa *ration quotidienne d'échanges affectifs* et d'avoir à travers ceux-ci l'opportunité de mettre ses expériences affectives en mots. Cet aspect de partage d'expérience a déjà été évoqué au chapitre sur l'empathie. Mais il faut encore souligner l'importance des relations sociales dans ce domaine. Relaxation, méditation, activités corporelles se font avec autrui ou s'organisent, au moins au départ, avec lui. Une fois la technique apprise et l'apport inducteur intériorisé, le sujet peut alors pratiquer ces méthodes seul, à condition de réalimenter périodiquement la relation à l'autre.

Ces principes sont bien sûr connus et développés par les professionnels de la psychothérapie qui les ont institutionnalisés comme nous le verrons ci-dessous. Mais ils ont été aussi empiriquement découverts par beaucoup de sujets qui pratiquent régulièrement du sport, des activités ludiques, ou plus simplement la "causette". Enfin il y a aussi des procédés moins anodins bien que très répandus : tabac, alcool, tranquillisants et somnifères dont l'énorme consommation quotidienne suffit à prouver l'importance du problème dans notre société.

### 4.3 - Les émotions absentes : Alexithymie<sup>52</sup> et pensée opératoire

En 1962, les psychanalystes P. Marty et M. de M'Uzan proposaient le concept de *pensée opératoire* pour désigner un type de fonctionnement mental particulier qui leur semblait lié à l'existence de troubles psychosomatiques.

La "pensée opératoire" \*désigne un mode de fonctionnement mental organisé sur les aspects purement factuels de la vie quotidienne.

Les discours qui permettent de la repérer sont empreints d'objectivité et ignorent toute fantaisie, expression émotionnelle ou évaluation subjective. Le sujet semble ainsi adhérer à la réalité "opératoire" et se référer à l'efficacité de l'action concrète. Marty et ses collaborateurs en déduisaient que la pensée opératoire était basée sur une carence fonctionnelle des activités fantasmatiques et oniriques, carence qui empêchant l'intégration des tensions pulsionnelles autrement que par l'action, allait de pair avec l'apparition de perturbations somatiques. La description de la pensée opératoire a eu un grand retentissement dans les années 60-70 en France et contribua à la notoriété de "l'Ecole Psychosomatique de Paris".

Comme beaucoup de cliniciens de cette époque, j'ai recherché ce mode de fonctionnement chez des consultants et effectivement j'en constatai l'existence.

Certains patients présentent des difficultés importantes sur le plan du fonctionnement de l'imaginaire. Ainsi sont-ils incapables de raconter un rêve : ils savent qu'ils rêvent « comme tout le monde », mais ne s'en souviennent jamais.

En position de relaxation, les yeux clos et sollicités d'imaginer une situation même simple (par exemple une assiette sur une table avec des fruits, ou un vase avec des fleurs) ils s'en déclarent incapables sans l'aide d'autrui auquel ils posent des questions du genre "quels fruits ? quelles fleurs ? une table et un vase, comment ?".

Par contre, ils peuvent volontiers raconter les détails d'un voyage, d'un événement ou d'une technique en le faisant de façon parfaitement objective. La pensée opératoire se déroule comme la "pensée" de l'ordinateur.

Cependant il faut souligner deux faits importants :

- Tous les malades "psychosomatiques" n'ont pas forcément une pensée opératoire, et à l'inverse tous les sujets qui présentent une pensée opératoire ne sont pas forcément psychosomatiques...
- La pensée opératoire peut aussi se développer dans un contexte de maladie organique autre que psychosomatique, ainsi que dans le syndrome décrit par Marty sous le nom de "dépression essentielle", étendant dans ce cas le concept à celui de "vie opératoire".

---

<sup>52</sup> On trouvera dans la monographie de J.P. Pidinielli "Psychosomatique et alexithymie" (PUF, 1992), dans le "Que sais-je ?" de P. Marty "La Psychosomatique de l'adulte" (PUF, 1990), dans le "Petit Traité de médecine psychosomatique" de J.Vaysse (Empêcheurs de penser en rond, 1996) des revues générales sur ces questions.

L'*alexithymie* a été proposé par Sifneos en 1972 pour désigner un syndrome présenté par certains malades psychosomatiques. L'*alexithymie* reprend à son compte la description de la pensée opératoire de Marty et de M'Uzan et la met dans un cadre où comme l'étymologie l'indique (*a-lexis-thymos* : manque de mot pour l'émotion) la dimension du déficit émotionnel est mise particulièrement en relief.

Les points cardinaux du syndrome alexithymique sont les suivants :

- L'incapacité à l'expression verbale des émotions.
- La carence de la vie imaginaire.
- La tendance au recours à l'action.
- L'adhérence aux faits et réalités concrètes.

Le premier caractère, celui qui nous intéresse le plus ici, est aussi le plus sujet à discussion. Cette difficulté à verbaliser les émotions traduit-elle une difficulté dans le maniement du vocabulaire émotionnel ? Dans la perception de ses propres émotions ? Dans la perception des émotions d'autrui ? S'agit-il d'autre part d'une non-perception globale, ou seulement une non-perception des activités physiologiques ("*visceral emotions*"), ou de leur reflet subjectif ("*feeling emotions*") ? Sifneos considère que les "*visceral emotions*" existent chez les alexithymiques mais que l'incapacité porterait sur l'expression des "*feeling emotions*". Le terme choisi d'"alexithymie" serait donc très adéquat.

Le second caractère : limitation de la vie imaginaire, rejoint le premier.

L'impossibilité de raconter un rêve semble s'apparenter à la difficulté à "parler" les émotions : ces sujets rêvent sans doute (de même ont-ils des émotions) mais la possibilité de passage à la pensée réflexive et à la verbalisation ne peut se faire.

Le troisième caractère : tendance à recourir à l'action présente aussi quelques ambiguïtés. Il ne s'agit en effet pas de "passage à l'acte" au sens où les sujets agiraient leur fantasme pour éviter d'en avoir une représentation mentale consciente, mais plutôt, d'après les cas que j'ai pu moi-même observer, il s'agit d'activités motrices à fonction essentiellement "économique" ou de "décharge". Ainsi certains sujets à pensée opératoire, réservent-ils dans leur emploi du temps des activités physiques et sportives dont on serait tenté de penser qu'agissant comme procédés auto-calmants elles les protègent contre les décompensations psychosomatiques ...

Le quatrième caractère découle des précédents : si l'on exclut les dimensions sentimentales et imaginaires de la conversation, que reste-t-il sinon le factuel et le banal ( pour reprendre le concept élaboré par Sami Ali, 1980) .

Au total, comme on l'a fait souvent remarquer, "pensée opératoire" et "alexithymie" pourraient en un sens être d'excellentes formes adaptatives aux exigences de la vie moderne dont l'idéal de pensée paraît bien souvent être celui

qui est réalisé dans les logiciels des ordinateurs ... Ces derniers ont évidemment fort peu d'émotions ...

#### 4.4-Les Psychothérapies et les Emotions

Qui dit "Psychothérapie" évoque en fait implicitement le traitement de problèmes affectifs. La demande psychothérapique est en effet pratiquement toujours basée sur un sentiment de mal-être : anxiété, dépression, insatisfaction familiale ou professionnelle, etc... Il est rare et de mauvais augure que la demande soit purement d'ordre intellectuel.

*-Les « psychothérapies naturelles ».*

On peut qualifier de "psychothérapies naturelles" les procédés régulateurs mis en place par le milieu social pour prendre en charge et gérer les émotions dans leur expression et leurs effets négatifs sinon pathogènes.

Il y a ainsi les grands cadres sociaux des événements familiaux: rituels de naissance, baptêmes, mariage, décès...Il y a ensuite toutes les possibilités de canaliser et/ou d'entretenir les affects quotidiens : manifestations et pratiques sportives, culturelles, politiques , fêtes , jeux, arrosages, commémorations, etc...

Parmi ces dispositifs il convient d'accorder une place particulière au *support social* . Son importance est apparue il y a quelques années à partir de travaux sur les *réseaux sociaux*<sup>53</sup>. Ces recherches n'avaient pas pour objet l'étude de la vie affective, mais elles démontraient de façon impressionnante comment s'organisait l'univers relationnel de chaque individu.

Au Laboratoire d'Ethologie des communications, nous avons eu l'opportunité d'appliquer ce concept dans une recherche sur les émigrés<sup>54</sup> du Maghreb, et plus récemment sur les personnes âgées<sup>55</sup>, c'est-à-dire à deux populations qui pour des raisons diverses, doivent adapter leurs réseaux à des conditions de vie socialement difficiles. Ce qui frappe alors le chercheur, ce sont les efforts des gens pour recréer, aménager et maintenir un réseau minimum.

Chez les personnes âgées, par exemple, l'importance des relations familiales et des relations de voisinage (voisins et commerçants de quartier) devient prépondérante, et l'augmentation des consommations médicales et kinésithérapiques ne s'explique pas seulement par des problèmes de détérioration physique mais aussi en grande partie par un besoin profond de consommation relationnelle capable de satisfaire la pulsion affiliative.

On peut supposer que quand cette pulsion est satisfaite, l'"affect affiliatif" correspond à un sentiment de bien-être et de confirmation narcissique. Cette

<sup>53</sup> Mitchell 1969, 1973, Boisserin et Mitchell 1973, Milroy, 1980.

<sup>54</sup> Cosnier, Dalhoumi, 1981.

<sup>55</sup> Cosnier, Bandelier, Colas, Greppo, 1991.

situation résulte en grande partie de la pratique du "support social", c'est-à-dire d'un partage empathique d'affects ; mais, on peut aussi supposer que dans les cas de carences affiliatives, on doit observer a contrario des affects négatifs, en particulier des affects dépressifs dont j'ai peu parlé jusqu'ici car ils sont l'objet aujourd'hui d'une littérature, surtout biomédicale et psychopathologique, tellement abondante<sup>56</sup> qu'il paraît impossible d'en présenter ne serait-ce qu'une esquisse. Cependant il est reconnu que les affects dépressifs ont très généralement des liens avec le dysfonctionnement de la pulsion affiliative. La non-satisfaction de la pulsion affiliative est une des principales génératrices des affects dépressifs, et les études des populations migrantes et personnes âgées en sont de bonnes illustrations.

Les populations migrantes ont d'ailleurs souvent mis en place des dispositifs d'accueil communautaire qui permettent à l'expatrié de retrouver rapidement un support social. Quant aux personnes âgées on sait combien les affects dépressifs y sont fréquents, obéissant à des déterminismes multiples, parmi lesquels l'appauvrissement du réseau relationnel joue un rôle majeur. Mais il faut aussi rappeler que les effets déprimants des carences relationnelles se voient dès le début de la vie. Déjà observable chez les nourrissons. La célèbre "dépression anaclitique"\* décrite par Spitz en est un exemple des plus classiques. De nombreux travaux leur ont été depuis consacrés, y compris chez les animaux où les expériences de Harlow de séparation de jeunes macaques de leur mère sont aujourd'hui bien connues et ont été reprises par différents auteurs en quête de modèles animaux d'états dépressifs. La carence en support social est une source de dépression, mais c'est aussi un facteur important de vulnérabilité psychosomatique, ou même tout simplement somatique.

Nous avons déjà fait allusion aux travaux de B. Rimé, mais dans un ouvrage récent, intitulé "Entre santé et maladie", (F. Amiel-Lebigre et M. Gognalon-Nicolet, P.U.F, 1993) un chapitre entier est consacré à "réseaux sociaux, support social et maladie" dans lequel de nombreux travaux sont mentionnés qui illustrent, par exemple, la relation entre les réseaux sociaux et la mortalité. Je citerai aussi celui de Berkman et Syme qui ont suivi environ 7000 adultes du Comté d'Alameda pendant neuf ans et qui ont ainsi montré que le plus grand nombre de décès se produisaient chez les personnes manquant de liens sociaux, et ceci indépendamment de l'âge et du niveau socio-économique.

Comment expliquer les vertus du support social ? A première vue deux modes d'action peuvent être évoqués. Le premier est un mode d'action "cognitif" ou "informationnel", grâce au support social le sujet est cognitivement aidé à maîtriser la situation difficile. Par lui il peut accéder rapidement et efficacement aux meilleures stratégies de faire-face (*coping*). Un exemple est celui des malades hospitalisés. Une hospitalisation est évidemment une source multiple de

---

<sup>56</sup> cf. Widlöcher, 1983.

stress : rupture des liens socio-familiaux habituels, ambiance anxiogène par les anticipations d'événements douloureux concernant le corps, difficultés d'anticipation et d'interprétation par manque de compétence, inactivité forcée etc. ... Or, le stress peut être considérablement amoindri : (1) par l'accueil concerté offert par le milieu soignant si celui-ci explique, justifie et informe le patient (2) par les relations établies quand cela est possible avec les autres malades. Ainsi M. Kattan-Fahrat<sup>57</sup> a montré comment se constituait un réseau efficace d'information entre malades, les anciens instruisant les nouveaux et fournissant un support social très précieux dans ces situations de vulnérabilité extrême.

Le second mode d'action est la possibilité du partage empathique d'affects qui constitue une partie affective du support social extrêmement efficace pour ses effets anti-stress et d'ailleurs souvent socialement très formalisée. Les rituels de deuil en sont un exemple, les pratiques psychothérapeutiques professionnelles diverses en sont un autre.

### *Les psychothérapies professionnelles*

Nous dénommons ainsi les psychothérapies institutionnalisées : elles ont un label, se réclament d'une théorie et sont pratiquées par des spécialistes qualifiés. Elles sont utiles lors de l'insuffisance des dispositifs "naturels" ou le plus souvent quand les personnes se trouvent mentalement dans l'incapacité d'utiliser ces dispositifs. On pourrait dire que les psychothérapies professionnelles ont pour objectif de rendre les sujets aptes à se servir des psychothérapies naturelles qu'offre la vie quotidienne.

Remarquons pour faire le lien entre les deux catégories de thérapies que la pratique du support social est aujourd'hui institutionnalisée sous la forme des "cellules" d'aide psychologiques systématiquement convoquées lors d'événements catastrophiques. Les praticiens de ces équipes de '*debriefing*' aident les victimes à exprimer et à donner forme par la parole aux bouleversements émotionnels auxquels elles ont été soumises. En dehors de ces cas d'intervention d'urgence particuliers dont nous avons déjà parlé, la réponse au mal-être affectif est généralement envisagée de deux manières : soit par action pharmacologique directe sur les médiateurs cérébraux des états affectifs, soit par l'action d'échanges paroliers et de pratiques fonctionnelles diverses.

La psychanalyse est le prototype historique de ces méthodes et nous avons déjà mentionné ses rapports initiaux avec la remémoration des situations traumatiques et la reviviscence des affects associés. Cependant la psychanalyse a beaucoup évolué depuis ses origines et l'on sait que la situation quasi-hypnotique initiale a été remplacée par une situation d'associations (verbales)

---

<sup>57</sup> "Territoires et scénarios de rencontre dans une unité de soins" in Cosnier, Grosjean, Lacoste (ed.) 1993

libres qui permettent, à travers le transfert, à la fois la reviviscence affective et avec l'aide interprétative éventuelle de l'analyste, une prise de conscience des conflits sous-jacents. Il faut remarquer que le dévoilement purement intellectuel de l'inconscient reste en principe inefficace : il est indispensable que les affects soient mobilisés et cette difficulté a donné lieu à différentes autres thérapies.

D'abord des psychothérapies d'inspiration Reichienne qui par des injonctions directes et des mises en jeu corporelles ont l'objectif de faciliter les reviviscences affectives, voire des catharsis, ainsi que les psychothérapies dites à médiation corporelle déjà mentionnées plus haut.

Ensuite les psychothérapies cognitivo-comportementales qui attaquent directement les symptômes en confrontant le sujet avec les situations anxiogènes et en utilisant des méthodes de conditionnement-déconditionnement qui permettent d'établir de nouvelles stratégies de faire face et de nouveaux modes de représentation mentales. Cependant et quels qu'en soient les fondements théoriques, toutes les psychothérapies ont deux caractères communs qui paraissent importants :

(1) le cadrage suggestif : elles se présentent au patient comme au praticien comme ayant une efficacité « thérapeutique », or, il est amplement prouvé qu'une telle croyance suffit à produire en effet une certaine amélioration (c'est le fameux *effet placebo*),

(2) le support social : le fait de pouvoir exposer ses problèmes à autrui et d'être accepté, écouté et compris a aussi par lui-même des effets bénéfiques. Bien sûr, dans ce domaine du support social, la psychanalyse est des plus avancée avec en particulier l'exploitation du phénomène transférentiel et la règle fondamentale initiale du tout-dire, mais cela renforce notre proposition que les thérapies professionnelles ne sont en grande partie que l'exploitation rationnelle et systématisée des processus thérapeutiques naturels.

## **5 - Théories générales**

### **5.1 - Quelles théories ?**

*Les théories* car, on peut s'en douter, devant cette multiplicité d'approches et d'objets, essayer d'édifier *une* théorie unitaire et compréhensive des émotions, et encore plus de l'affectivité, est une gageure, et comme souvent dans de telles situations, la difficulté de concevoir *une* réponse en suscitera plusieurs, parfois antagonistes, souvent partiales, toujours partielles.

Au demeurant, au cours des chapitres précédents, plusieurs aspects théoriques ont déjà été mentionnés, voir esquissés, ici ne seront donc abordées que les théories générales "classiques" et représentatives des grandes tendances actuelles.

Ces théories peuvent, schématiquement, se regrouper en deux grandes

catégories : celles qui cherchent à expliquer les mécanismes des réactions émotionnelles ou *théories processuelles*, et celles qui s'appliquent à définir leur pragmatique ou *théories fonctionnelles* .

### **5.1.1 - Les théories des mécanismes ou théories processuelles.**

Ces théories sont nombreuses et se sont organisées principalement autour de deux sortes de questions :

- la première est celle de l'origine : "centrale ou périphérique" qui a animé le fameux débat "James-Lange vs Cannon".
- la seconde plus contemporaine mais qui découle en bien des points de la précédente est la relation entre émotion et cognition : l'émotion est-elle un élément de la cognition, ou constitue-t-elle une entité autonome ?

#### **-Le fameux débat James-Lange vs Cannon.**

Ce débat porte en premier lieu sur un problème de causalité posé en termes séquentiels : rappelons que pour James et Lange, le rôle essentiel et primaire est attribué aux réactions corporelles et comportementales, pour Cannon au contraire ces réactions sont secondaires aux processus nerveux centraux.

Cette opposition schématisée à l'extrême amène quelques questions<sup>58</sup>.

D'abord celui de la spécificité des réactions ; si les réactions corporelles sont initiales elles peuvent avoir deux statuts :

- elles alertent le sujet qui évalue la situation, et cette évaluation est suivie de diverses réactions spécifiques.
- elles alertent le sujet mais sont d'emblée différenciées et l'évaluation de la situation est largement influencée par la perception de l'état interne spécifique qui la précède.

Dans les deux cas, c'est admettre l'existence de patterns de modifications physiologiques spécifiques selon les émotions.

C'est là un premier point qui mérite d'être apprécié.

J'ai déjà signalé les récentes observations d'Ekman et de Bloch qui vont dans ce sens. Mais un parcours de la littérature relativement abondante sur ce sujet révèle une situation assez confuse<sup>59</sup>.

Ceci est sans doute lié aux difficultés méthodologiques que pose l'étude directe des émotions qui a cependant donné quelques résultats différentiels pour la Joie, la Tristesse, la Colère, la Peur, la Surprise ... Les informations indirectes tirées des récits d'expérience personnelle (interviews, questionnaires, témoignages),

---

<sup>58</sup> On trouve dans G. Kirouac, 1992, un bon exposé du problème. Cf. R. Plety (ed.) *Ethologie humaine, aide mémoire méthodologique*, PUL, 1993.

<sup>59</sup> Cf. Mandler, 1984, Ax 1953, Furkenstein, 1955, Schwartz, Weinberg et Singer, 1981, etc.

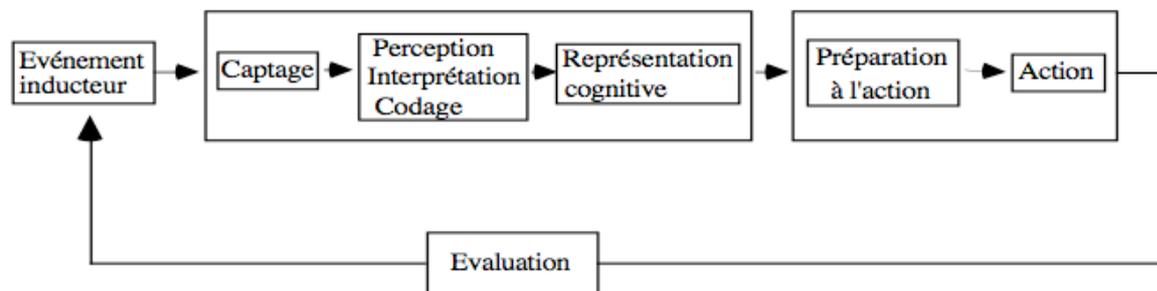
conservent dans ce domaine une place importante. Or, elles font apparaître nettement qu'en effet des différences existent que ce soit au niveau du comportement, ce qui est une évidence, mais aussi au niveau des réactions végétatives (rires - pleurs – tension/décontraction - sensation de chaleur ou de froid - tachycardie – bradycardie - tremblements - rougeurs - pâleurs etc. ...) <sup>60</sup>. La peur, la colère, la joie, la tristesse, la honte, l'excitation érotique ont des contextes végétatifs très distincts et bien connus de tous.

Reste cependant toujours posée, la question de leur antériorité, or les théories cognitivistes, aujourd'hui très à la mode, sont généralement en faveur du processus cognitif premier.

### *Les théories cognitivistes.* <sup>61</sup>

Ces théories raisonnent pour la plupart en termes de traitement de l'information. Le principe général en est le suivant. Dans une première étape l'événement inducteur est reçu, interprété, codé et mis en forme de représentation interne (de "cognition"). Dans une deuxième étape un plan de préparation à l'action (du "faire-face") est mis en place. Dans une troisième étape une évaluation de l'adéquation de l'action adaptative est effectuée.

Nous pourrions en faire le schéma suivant :

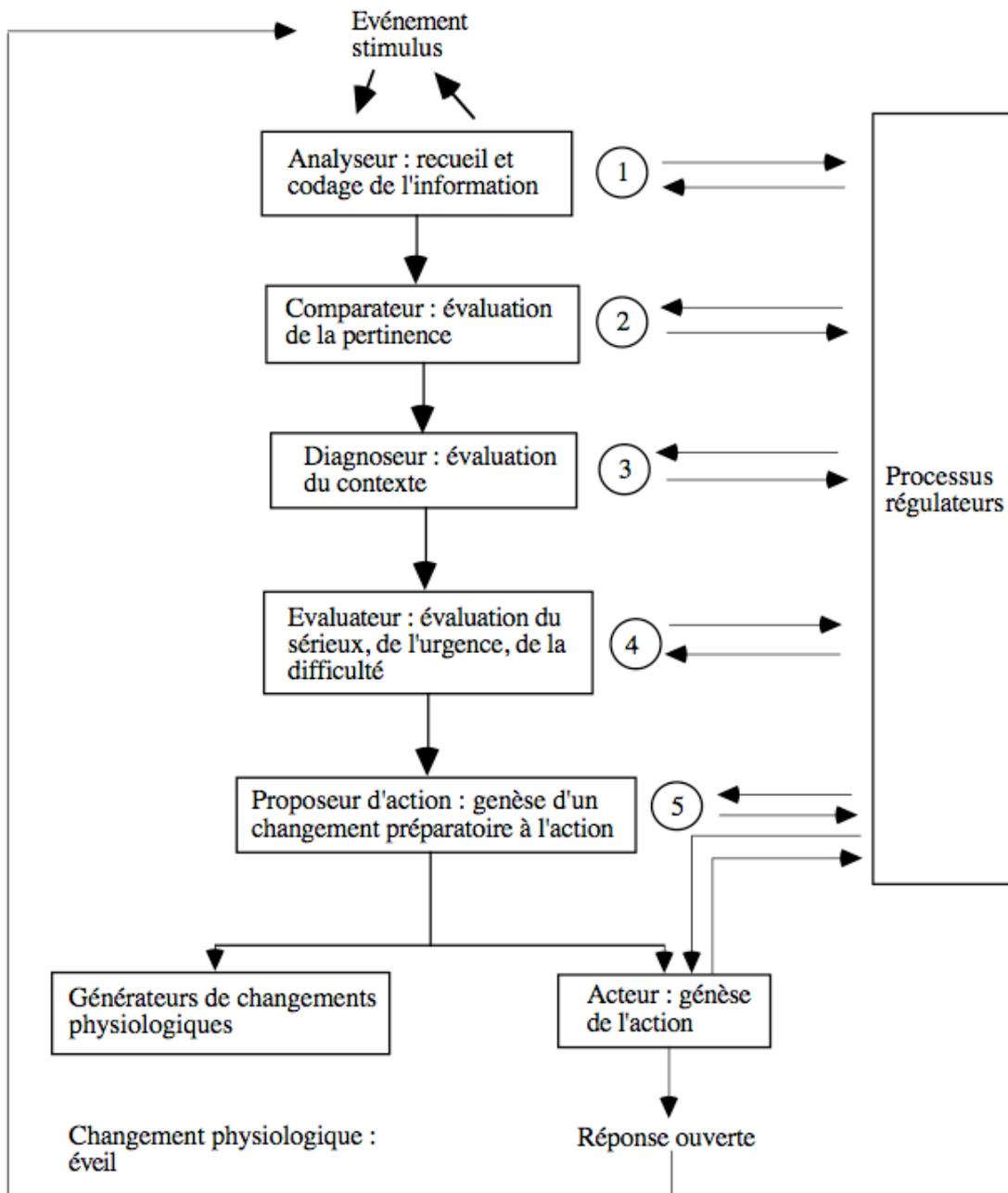


Cette conception avec quelques variantes est celle des différents auteurs cognitivistes (Leventhal, 1984, Lazarus, 1982, 1984 etc. ).

<sup>60</sup> Cf. Scherer, Summerfield, Wallbott (Eds.) (1986) et Wallbott & Scherer 1986.

<sup>61</sup> Cf A. Channouf, G.Rouen(Eds) (2004)

Le modèle de FRIJDA en est une démonstration détaillée.



Processus émotionnel. D'après Frijda (1986).

Le modèle proposé par Frijda (1986) paraît à cet égard très représentatif.

L'événement inducteur est d'abord reçu et codé par un "analyseur". Un "comparateur" apprécie la pertinence quant aux intérêts et émet un des quatre

signaux de pertinence suivants : plaisir, douleur, étonnement, désir, ou éventuellement un signal de non-pertinence ; un "diagnosteur" évalue son contexte ; un "évaluateur" juge de l'urgence et du sérieux de la situation ainsi créée et de la nécessité ou non de modifier les actions en cours ; un "proposateur d'action" sur la base des traitements précédents introduit un changement dans la préparation à l'action. D'où s'en suivent des modifications physiologiques et le passage à l'action qui constitue la réponse ouverte, laquelle modifie rétroactivement la situation par rapport au stimulus déclencheur.

Ce modèle est un modèle séquentiel qui à chaque stade, peut subir l'influence du processus de régulation. D'autre part Frijda prend soin de remarquer que ce système est dynamique, continuellement en activité tant que le sujet est éveillé, et qu'il suppose une gestion intégrative de l'ensemble en particulier pour situer l'émotion par rapport aux autres sollicitations et motivations.

Pour compléter ce rapide panorama on pourrait aussi citer le modèle proposé par K. Scherer (1984, 1992) dit *modèle des "processus composants"*.

Selon ce modèle le vécu émotionnel serait un état de conscience de "formes d'état" d'une série de sous-systèmes : d'assistance, d'action, d'information, régulateur et moniteur. Une fonction évaluative traiterait toutes ces "facettes" et la résultante déterminerait la nature et l'intensité de l'émotion et les différentes composantes des émotions seraient ainsi des états-types momentanés de sous-systèmes fonctionnels de l'organisme.

*Quelques remarques critiques sur les théories processuelles précédentes :*

L'exposé des modèles processuels, bien que nécessairement incomplet, permet de pointer quelques questions majeures.

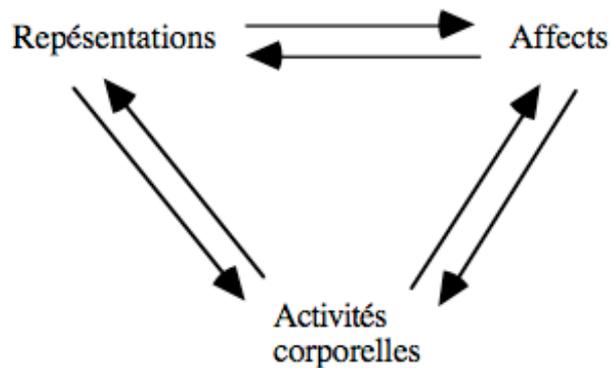
Celle, ancienne, de la primauté de l'origine centrale vs l'origine périphérique et celle plus moderne de l'importance des "cognitions" viennent d'être abordées. Je ne m'essaierai pas à prendre position dans les débats qu'elles soulèvent encore aujourd'hui, mais il y a des raisons de penser qu'elles ne sont pas toujours bien posées .

- Ainsi, pourquoi opposer origine périphérique et origine centrale ? Ne faut-il pas dépasser ce mode traditionnel de raisonnement en "ou bien/ou bien" et le remplacer par "l'un n'empêche pas l'autre" ? En effet si effectivement des représentations mentales (des "cognitions") peuvent induire des affects et des réactions corporelles végétatives, pourquoi cela ne pourrait-il pas aussi fonctionner en sens inverse ?

Le passage des représentations mentales aux réactions corporelles est un fait : il suffit de penser aux réactions des spectateurs devant un film ou une pièce,

dramatiques, comiques, érotiques... Les représentations fictionnelles suscitent aisément des pleurs et des rires authentiques.

Mais la mise en conditions convenables du corps par des mimiques, des postures, et/ou des exercices musculaires et respiratoires<sup>62</sup> induit aussi des affects et des représentations. On peut tout à fait tenir pour acquises les réciprocitys :



On sait d'ailleurs que certains préconisent (sérieusement) le sourire et le rire comme traitement de l'anxiété et de la dépression.

Nous avons antérieurement vu, et j'y reviendrai, que ces inductions réciproques sont en jeu dans le processus empathique.

- Il en est sans doute de même dans l'opposition "cognition-émotion". Ce débat s'est développé dans les années 80, parfois personnalisé en débat "Zajonc/Lazarus".

Pour Zajonc l'émotion est une entité autonome irréductible à la cognition, et de nature différente de celle-ci. Pour lui, émotion et cognition appartiennent à deux systèmes, en interaction certes, mais indépendants.

Ses arguments<sup>63</sup> sont les suivants :

- les réactions affectives se produisent dans un temps plus court que les réactions cognitives aux latences plus longues, et des voies neurophysiologiques courtes pourraient associer directement stimulation et émotion
- les réactions affectives seraient plus fondamentales aussi bien dans l'évolution des espèces que dans celle de l'individu : l'émotion précède la cognition
- les réactions affectives sont relativement indépendantes de la volonté et du raisonnement
- les réactions affectives sont souvent peu clairement conscientes et sont souvent

<sup>62</sup> Cf. P. Ekman et col. (1983) et S. Bloch (1989).

<sup>63</sup> Zajonc a par ailleurs proposée une théorie psychophysiological des émotions basée sur une relation directe entre l'irrigation de la musculature faciale (et donc des mimiques) et l'irrigation cérébrale. Cette conception argumentée avec des données physiologiques va bien sûr dans le sens de la théorie de l'autonomie ...

difficiles à verbaliser. Il existerait d'ailleurs une indépendance entre contenu substantiel (dénotatif) et aspect évaluatif (connotatif).

A cette vision s'oppose celle des cognitivistes. Dans ces théories comme nous l'avons vu plus haut, l'appréciation de la signification affective (le '*cognitive appraisal*' de Lazarus (1992)) est fondamentale : appréciation des causes (interprétation de la situation) et appréciation des conséquences de l'action. Ainsi Lazarus distingue une évaluation primaire de l'aspect positif ou négatif de toute situation nouvelle, suivie d'une analyse des ressources (évaluation secondaire) éventuellement nécessaire pour le faire-face, suivie elle-même d'une évaluation des résultats.

D'une façon générale les tenants d'une conception cognitive restent dans la lignée indiquée par Schachter dès 1964 : c'est l'interprétation de la situation qui va déterminer l'aspect subjectif et le type d'émotion. La spécificité, voire le rôle des réactions physiologiques, restent dans cette conception très secondaires et en tout cas non déterminantes, voire parfois comme pour Weiner (1982, 1986) pratiquement nuls.

En fait, ici encore, on peut penser que ces oppositions sont artificielles. Un état émotionnel peut être secondaire à un processus cognitif, mais la réciproque est souvent vérifiée.

Il paraît aujourd'hui indispensable d'éviter une pensée causaliste linéaire, et il est dangereusement réducteur de ne pas tenir compte des dialectiques permanentes entre l'état physiologique, l'état cognitif et l'état affectif.

Mais une autre réflexion s'impose au sujet de ces théories processuelles; à quoi s'appliquent-elles exactement ? En vertu du "postulat empathique" que j'ai énoncé dans l'introduction, chaque chercheur lorsqu'il élabore un modèle, a probablement à l'esprit *une* émotion précise qu'il a choisie, consciemment ou inconsciemment, comme exemple. Or, *un* exemple est-il généralisable ? Nous avons vu l'hétérogénéité de l'éventail des types d'émotion. Aboutira-t-on au même modèle s'il s'agit de la surprise, de la colère, de l'excitation érotique ?

Peut-on rendre compte de la même manière des affects phasiques et des affects toniques ? Les processus seront-ils les mêmes dans le cas d'un stress chronique, d'un accident de la route, d'une cérémonie de mariage, ou de l'annonce d'un gain à la loterie ? Et d'autre part, que dire pour rendre compte des "microaffects" subliminaux des interactions quotidiennes de type conversationnel par exemple ?

Il faudrait au minimum traiter séparément des émotions phasiques et des sentiments toniques, ceux-ci sont souvent des états affectifs motivationnels d'arrière-plan et la rencontre de l'objet consommatoire s'accompagne d'une émotion phasique mais beaucoup d'émotions phasiques ne sont pas de cet

ordre...

Nous terminerons cette présentation des théories processuelles par une conception cognitiviste défendue par Rimé (2005) et ses collaborateurs; cette conception qui s'appuie sur les travaux d'Epstein(1973) et sur leurs propres recherches permet en intégrant le niveau psycho-social de dépasser les conceptions antérieures sans rejeter leurs apports: l'être humain vivrait phénoménologiquement dans un univers présomptif ou "virtuel", avec des théories implicites permettant des anticipations pragmatiques et théoriques et fournissant des réponses causalistes aux événements, le tout s'accompagnant d'une évaluation positive de soi-même et de son destin. Les situations d'émotion correspondraient aux moments où cet univers virtuel serait pris au dépourvu.

La mise en défaut des postulats concrets de la vie courante donnerait lieu aux émotions banales et permettrait des réajustements faciles et même des enrichissements mais la mise en défaut des postulats abstraits (sens de la vie, identité, cohérence du soi, valeurs et croyances familiales et sociales, etc...) demanderait un travail cognitif d'intégration beaucoup plus difficile ce qui expliquerait le désarroi immédiat du sujet et par la suite la persistance de la représentation de l'expérience traumatique, cette rémanence correspondrait à la difficulté d'assimilation des faits nouveaux dans le système de référence antérieur, voire exigerait son changement.

On peut cependant remarquer que si cette interprétation séduisante rend compte des émotions courantes ainsi que des syndromes post-traumatiques elle est difficile à appliquer aux émotions positives telles la Joie : la réussite à un examen, le gain à la loterie, etc., viennent plutôt conforter les anticipations que démolir l'univers présomptif...On peut aussi remarquer que ce modèle est compatible avec les conceptions psychanalytiques indiquées dans de précédents chapitres : c'est en effet le conflit entre certaines stimulations-représentations et les instances normatives (surmoi et idéal du moi) qui déclanchera les mesures défensives et, en cas d'échec, l'anxiété ou divers symptômes.

Au terme de ces quelques considérations nous voyons que si l'on peut élaborer des modèles partiels de tel ou tel aspect de la vie affective, une théorie générale en termes de processus peut, au moins pour l'instant, difficilement être établie.

Encore faut-il rappeler, et c'est ce qui complique souvent la question et explique les insuffisances des théories, qu'en fait de vie affective, elles ne concernent généralement que les émotions de base mais non les sentiments, humeurs et autres phénomènes toniques.

Qu'en est-il en termes pragmatiques ?

### **5.1.2- Les théories de la pragmatique émotionnelle, ou théories fonctionnelles.**

On peut à un premier niveau distinguer les conceptions non-finalistes : les émotions ne servent à rien, sinon à perturber le bon ordre intra et interindividuel.

Sous une forme schématique ce sont les philosophies platoniciennes et l'opposition traditionnelle entre la Raison et la Passion, l'Âme et le Corps, aboutissant le plus souvent à des religions et à des morales répressives. Ces conceptions des émotions perturbatrices ou disruptives ont été fondamentalement remises en cause par Darwin.

*-Des trois principes de Darwin (1872) aux quatre principes de Frijda (1984).*

Darwin publie "*L'expression des émotions chez l'homme et les animaux*" en 1872, un an après la "*Descendance de l'homme*", et treize ans après l'"*Origine des espèces*". C'est donc un ouvrage de maturité, aboutissement de ses découvertes et de ses réflexions, un ouvrage capital qui ouvre l'histoire naturelle des espèces sur l'éthologie et la psychologie comparée. Darwin déclare en effet que le naturaliste peut et doit s'occuper de l'expression comportementale (à l'exclusion de la "sensation"<sup>64</sup>). L'expression des émotions est commune à l'homme et aux animaux, mais c'est l'étude de ces derniers qui peut nous permettre de comprendre l'homme, et "les faits observés chez eux sont préférables car moins sujets à tromper". Cette étude l'amène à établir trois principes qui lui "paraissent rendre compte de la plupart des expressions et gestes involontaires de l'homme et des animaux, tels qu'ils se produisent sous l'emprise des émotions et des sensations diverses".

Ces trois principes, devenus classiques sont les suivants:

1 - *principe de la pérennité des habitudes utiles.*

Au cours de l'évolution un certain nombre de comportements se sont avérés être utiles à l'espèce, parmi lesquels les expressions émotionnelles. Elles se sont fixées héréditairement, et même si à la longue certaines sont devenues inutiles, elles persistent à l'état d'ébauche. Ainsi en est-il de la mimique de l'homme en colère qui retousse ses lèvres et montre ses dents serrées comme l'animal prêt à mordre.

Cela explique que les bébés et les enfants aveugles présentent des réactions émotionnelles sans avoir pu les apprendre. Cependant certaines expressions peuvent se perfectionner avec l'exercice.

2 - *Principe de l'expression antithétique des émotions opposées.*

Les traits expressifs caractéristiques des émotions opposées sont eux-mêmes

---

<sup>64</sup> Ce terme était à son époque synonyme de perception consciente et donc subjective, Darwin évitait ainsi de se heurter de front à la difficulté épistémologique du postulat empathique, mais cependant par son adoption d'une méthodologie etho-comparative il fournissait des justifications à son existence.

morphologiquement opposés. Ainsi chez le chien menaçant les oreilles sont dressées, la bouche grande ouverte avec la lèvre supérieure rétractée, chez le chien soumis les oreilles sont abaissées, la bouche close ou mi-close avec les lèvres relâchées ; chez l'homme la satisfaction s'accompagne d'un sourire avec élévation des commissures labiales, le dégoût ou la tristesse s'accompagnent d'une moue avec abaissement des mêmes commissures.

### *3 -Principe de l'action directe du système nerveux.*

Si l'excitation est forte, la "force nerveuse" est engendrée en excès et va se transmettre selon les voies prédéterminées du système nerveux et en partie des habitudes.

Ce troisième principe de Darwin est moins clair que les précédents, dans ses commentaires il paraît contenir deux aspects, celui de la prédétermination du pattern expressif correspondant ici à la prédétermination des structures nerveuses, idée conforme au premier principe, mais aussi celui de l'écoulement de la force nerveuse annonçant les idées de catharsis et de décharge développées quelques décennies plus tard par les psychothérapeutes.

Il est intéressant de comparer ces trois principes proposés par Darwin en 1872, aux principes proposés par un des spécialistes contemporains des émotions, N. Frijda, un siècle après (1984). Soit les quatre principes suivants :

#### *1 - Principe de l'activité relationnelle.*

L'activité relationnelle est une activité qui établit, diminue ou nie les relations physiques et cognitives du sujet et de son environnement. Cette activité peut utiliser la locomotion, des modifications corporelles et des adaptations sensorielles.

#### *2 - Principe de l'efficacité interactive.*

Certains comportements expressifs peuvent être compris comme des actions dont le but est de modifier les relations du sujet et de son environnement en agissant sur le comportement d'autres individus.

#### *3 - Principe d'activation.*

Certains comportements expressifs peuvent être compris comme des manifestations d'activation comportementale, ou de diminution de cette activation (l'activation étant définie comme une orientation et une préparation intentionnelles à l'action, à l'effort ou à la réponse).

#### *4 - Principe d'inhibition.*

Certains comportements peuvent être compris comme le résultat d'une inhibition

de l'action.

Pour Frijda le point crucial est celui des relations de l'individu et de son environnement ; ainsi peut s'expliquer le fait que plusieurs comportements correspondant à une même émotion soient possibles, de même cela peut expliquer la reconnaissance des émotions chez autrui (Frijda, 1969) à partir de la reconnaissance des patterns de mouvements expressifs qui peuvent indiquer la tendance relationnelle, l'état d'activation et de contrôle inhibiteur.

Mais le fait que des émotions différentes puissent utiliser les mêmes activités relationnelles explique les erreurs d'interprétation possibles.

Confrontons ces principes émis à un siècle de distance.

On trouve dans Darwin trois idées majeures : l'expression émotionnelle utilise des patterns fixés au cours de l'évolution de l'espèce, en conséquence ces patterns sont universels ; cette fixation évolutive est liée à l'utilité originelle des émotions, utilité pour l'adaptation individuelle : décharge de tension, ajustement à l'action ; utilité aussi pour les relations interindividuelles : l'expression des émotions informe autrui de l'état et donc des intentions éventuelles du sujet.

Les principes darwiniens sont donc basés sur la reconnaissance de la dimension fonctionnelle des émotions et de leur soumission aux lois générales de l'évolution biologique.

Frijda quant à lui n'insiste plus sur cet aspect évolutionniste, peut-être parce qu'un siècle après, cet aspect a perdu son attrait novateur et fait partie des acquis définitifs. Par contre il insiste sur l'aspect fonctionnel adaptatif : l'émotion sert à moduler les relations entre le sujet et son environnement, elle est le moteur de l'activité relationnelle. Et il précise les mécanismes alternatifs : activation-inhibition d'une action sur l'environnement soit directe, soit par l'intermédiaire des autres individus.

Le point de vue de Darwin était plus naturaliste, le point de vue de Frijda est plus cognitiviste.

Mais une autre question peut se poser : parlent-ils de la même chose ? Comme nous allons le voir, les émotions comme mode de préparation à l'action et comme manifestation d'états de motivation, cela concerne autant, voire plus, les sentiments ou affects toniques que les émotions basales phasiques, bien qu'évidemment, et nous l'avons déjà souligné, les deux soient étroitement liés.

*Les émotions comme mode de préparation à l'action.*

La tendance cognitivo-fonctionnaliste se retrouve dans la définition des émotions comme "mode de préparation à l'action". Les émotions définies comme des états de préparation ou d'activation de systèmes comportementaux

(en grande partie innés, mais influencés aussi par l'exercice et l'apprentissage) entrent dans le cadre des états de motivation .

Les émotions seraient des états motivationnels majeurs (Tomkins 1972, Izard 1977) réalisant des états de tension orientés : "tendance d'action" (Arnold 1960, Leventhal 1979), "mode de préparation à l'action" (Frijda 1986) et résultant de la mise en jeu des structures particulières d'évaluation (Frijda 1986, 1987). Les tendances à l'action sont des états de préparation à exécuter un type donné d'action, et sont ainsi définies par leurs buts et leurs résultats.

Les patterns expressifs présentent des variations pour s'adapter aux circonstances, cela s'explique du fait que les tendances à l'action préparent à des actions multiples au service d'une même intention, et cela rend compte des préparations latentes ainsi que de la flexibilité comportementale.

Selon cette conception les différentes émotions peuvent se définir par les différents modes de préparation à l'action.

Ainsi la peur est liée à la tendance de l'individu à prendre de la distance par rapport aux événements aversifs, la colère à la préparation à l'attaque. Les émotions de base correspondent aux formes distinctes et élémentaires de préparation à l'action, et les émotions mixtes sont des mélanges de préparation ex : la prudence = intérêt + peur modérée, donc résulte d'une tendance à l'approche et d'une tendance à la fuite.

Cependant, pour certains états affectifs différents des émotions basales, l'attitude et la nature de l'objet prédomineront sur le pattern de préparation à l'action. Ainsi la jalousie, qui résulte de la haine + la dépression, change la relation sans préparer à une action précise.

L'état affectif serait donc caractérisé par le mode de préparation à l'action et/ou par la nature de l'objet par rapport auquel la relation est modifiée par cet état préparatoire à l'action.

Les émotions qui sont définies essentiellement par le premier caractère sont les émotions de base reconnaissables à leur expression spécifique, mais les autres définies prioritairement par leur objet ne peuvent être reconnues par leur seule expression, tels : la jalousie, la honte, la nostalgie, le courroux, la culpabilité, le mépris ... (on remarquera que cette dernière catégorie correspond aux affects toniques (= aux sentiments), tandis que les émotions basales sont généralement phasiques).

Enfin ces préparations à l'action constituent des états quasi-intentionnels. Elles impliquent l'orientation vers un état à venir et donnent lieu à des réponses qui se définissent par leur fonction : la protection, le dépassement d'un obstacle, le resserrement d'un contact etc. Cependant les tendances à l'action sont plutôt

vécues comme des impulsions ou des besoins que comme des intentions et il s'agit plus souvent d'"intérêt" ('*concern*') que d'intention.

Par exemple l'envol de panique d'un groupe d'oiseaux a plus pour fonction de se soustraire au danger que de se diriger vers un lieu sûr. Un état de besoin incite à quitter une situation de manque plutôt que de se diriger vers un lieu précis ou assouvir ce besoin, tandis que les intentions "vraies" sont basées sur des anticipations de buts précis à atteindre. Mais chez l'homme les deux sont souvent liés et les conduites intentionnelles peuvent avoir un point de départ émotionnel.

### *La fonction communicative des émotions.*

Une autre façon de voir, compatible avec la précédente et qui d'une certaine façon la complète, est de concevoir les émotions sous l'angle des communications : communication avec soi-même, communication avec les autres. Les conceptions précédentes insistaient sur la fonction "relationnelle" au sens général de relation avec l'environnement, alors qu'ici les relations sont des relations avec des personnes.

Cette fonction communicative était déjà implicite chez Darwin : l'expression de l'individu fait impression sur son partenaire qui est par elle informé sur l'état et les dispositions du premier. La forme des expressions étant héréditairement fixée, les patterns expressifs peuvent donc réaliser un répertoire expressif propre à l'espèce et permettre la communication interindividuelle. Cette conception a été très élargie et développée par les travaux éthologiques. Tous les systèmes de communication animaux sont basés sur l'existence de patterns expressifs fixés et parfois ritualisés.

Mais quand il s'agit de l'espèce humaine cette conception communicologique suscite un certain nombre de commentaires.

D'abord, certains comme Frijda la récuse. Le comportement expressif pour cet auteur, comme nous l'avons vu plus haut, est une composante du processus émotionnel qui sert à réaliser ou à modifier la relation du sujet à son environnement. Donc sous cet angle, le comportement expressif peut influencer la communication mais ce n'est pas là son but, il fournit tout simplement à autrui des indices qui lui permettent de faire des inférences, et si l'évolution phylogénétique l'a maintenu ce n'est pas pour sa valeur communicative.

Il existe une classe d'expressions interactives, mais leur fonction n'est pas de communiquer un "état mental" : "Elles ne communiquent pas quelque chose, *elles sont* des formes de communication" (Frijda 1982).

Comme on le voit, Frijda récuse les fonctions communicatives des comportements expressifs au nom d'une conception restrictive de la

communication. Selon lui, seraient "communicatives" seulement les productions volontaires à contenu informatif.

C'est confondre, à notre avis, système de communication et système langagier : tout système langagier est un système de communication mais la réciproque n'est pas vraie. Les critères implicites de Frijda sont des exigences pour la définition d'un système langagier, mais non pour celle d'un système de communication, le suivre dans sa position serait nier l'existence des systèmes de communication animaux.

D'autre part il existe de nombreux arguments pour montrer que le système expressif émotionnel est premier phylogénétiquement (comme l'a montré Darwin) mais aussi ontogénétiquement et sert donc de base au développement du système de communication langagier qui s'édifiera ultérieurement.

Dans l'espèce humaine le fait crucial est que les mimiques faciales font partie des éléments expressifs les plus facilement *décontextualisables* et donc *conventionnalisables*.

Décontextualisables, c'est-à-dire utilisables hors de la situation où elles seraient véritablement éprouvées (le lecteur ici présent peut très bien sur commande "mimer" la satisfaction ou la contrariété) et conventionnalisables : pour se livrer à l'exercice précédant le lecteur choisira la mimique qu'il jugera conventionnellement adéquate pour signifier l'éprouvé choisi.

Or, il faut souligner qu'un tel mécanisme est à l'origine du langage humain.

C'est grâce à cette aptitude à décontextualiser et à conventionnaliser que l'espèce humaine a pu construire un langage, c'est-à-dire un système de communication progressivement détaché de l'expression affective immédiate pour véhiculer conventionnellement des informations, d'abord sur des états mentaux affectifs différés puis sur des objets absents. L'étude de l'ontogenèse des communications et du langage humain a bien illustré ces données.

*La conduite émotionnelle comme système de communication primitif (Max Pagès).*

Pour Max Pagès (1986) l'émotion est le socle de la communication interhumaine et de l'organisation sociale. Le "système émotionnel" possède une fonction sémiotique normalement subordonnée au "système discursif", mais c'est la communication émotionnelle qui fournit la base de la communication discursive. Sa théorie de l'émotion exposée en 1986 dans : "*Trace ou sens - Le système émotionnel*" est développée en 1993 dans "*Psychothérapie et complexité*".

L'organisme s'appuie sur le fonctionnement de quatre systèmes.

- le système corporel
- le système émotionnel
  
- le système discursif
- le système sociofamilial.

Le système corporel correspond au corps physiologique.

Le système sociofamilial correspond à la position sociale de la famille.

Entre les deux se situent les systèmes émotionnels et discursifs.

Le système émotionnel se construit par étayage sur le système corporel et met en place un premier (ontogénétiquement) système “Economico-Représentatif-Communicationnel”(ERC) dont la spécificité est de lier dans un ensemble solidaire l'image concrète, l'affect primaire et l'expression émotive (gestes - postures - cris ...).

Ce premier système ERC assure les interactions précoces avec l'adulte nourricier, il permet la communication d'affects à travers un ajustement corporel réciproque et un accordage affectif. Son évolution est donc liée à l'évolution de la relation et à la qualité des échanges.

Le système discursif est le second système ERC, il lie représentation - sentiment - discours, il est donc marqué par l'émergence de la fonction symbolique et du développement de la communication verbale. Normalement le système émotionnel est subordonné au système discursif mais chacun des deux jouit d'une autonomie relative qui leur garantit des possibilités de fonctionnement originales.

Cependant les degrés de liberté sont plus restreints pour le premier système : il correspond à un univers relationnel bipolaire, où la séparation sujet-objet est incomplète. Il s'agit d'un mode de représentation et de communication primitif très profondément saturé en affects. Tandis que le second système suppose la séparation du sujet et de l'objet, et une organisation tripolaire des relations (oedipiennes et post -oedipiennes).

Cette triangulation oedipienne permet le dépassement de la symbiose archaïque avec l'objet maternel par la constitution d'un objet interne et d'une première relation d'amour unifié. La résolution des conflits oedipiens à son tour permet de renoncer au premier objet d'amour, et ouvre le champ infini de la substituabilité des relations amoureuses.

## 5.2 - En guise de synthèse : retour à la théorie de l'empathie généralisée.

Darwin - Frijda - Pagès ... plusieurs autres auraient pu être cités mais ces auteurs là nous ont permis de personnaliser les quelques positions fonctionnalistes fondamentales.

Avec Darwin il apparaît que l'individu, qu'il soit animal ou humain est construit pour avoir des affects : l'organisme est émotionnellement compétent. Ce qui justifie le *postulat empathique* : chacun est capable d'éprouver des affects comparables à ceux de ses partenaires et réciproquement ; ou encore, "les affects existent, ils ne peuvent se rencontrer, mais chacun de nous en éprouve et en exprime".

Avec Darwin aussi, se renforce cette idée, raison d'être de la précédente, que les affects sont utiles. Ils servent à adapter l'organisme aux différentes situations vitales.

Frijda développe particulièrement cet aspect : les affects assurent la préparation à l'action. J'ajouterai qu'ils assurent aussi l'action qui par elle-même et par ses effets relationnels les réduira, voire les annulera ainsi les affects sont à la fois des inducteurs d'action et des régulateurs d'action, ils sont *motivacionnels* et *consommatoires*.

Cependant pour éviter les confusions fréquentes rappelons qu'être émotif et être sentimental appartiennent à deux catégories différentes : l'émotivité se traduit par des réactions phasiques (les émotions), la sentimentalité par des états toniques (les sentiments, les humeurs, les motivations) et ces derniers servent d'arrière plan aux premiers et nous avons vu que si les motivations sont les moteurs du comportement, les émotions sont leur pilote.

On peut à partir de cette distinction schématique considérer qu'il y aura deux grands groupes ou types d'émotions : les *émotions consommatoires* et les *émotions aléatoires*. Les émotions consommatoires sont celles qui sont liées à la satisfaction motivationnelle, elles sont donc plus ou moins attendues, anticipées voire souhaitées, tandis que les émotions aléatoires sont liées à des événements intercurrents, elles sont inattendues, et le plus souvent dérangeantes voire traumatisantes. Prenons quelques exemples :

-réussir à un examen scolaire provoque une émotion consommatoire positive, échouer provoque une émotion consommatoire contrariée (frustration).

-gagner à la loterie provoque une émotion consommatoire (et non aléatoire, car elle est anticipée et vivement souhaitée).

-être victime d'un accident de la route, d'un attentat et autres cataclysmes provoque une émotion aléatoire.

On voit que les émotions consommatoires sont majoritairement positives ou confirmatives et les émotions aléatoires plutôt négatives voire traumatisantes.

Cette opposition est renforcée du fait que les émotions aléatoires par leur survenue inattendue peuvent contrarier l'accès aux émotions consommatoires. Elles vont perturber l'"univers présomptif", selon l'expression de Rimé.

Mais les affects sont aussi des producteurs d'expression : tout se passe comme si les expressions affectives du sujet étaient faites pour faire impression sur autrui.

Les affects jouent un rôle fondamental dans le déroulement des communications interindividuelles, et c'est l'aspect que Max Pagès retient spécialement. Toujours sous l'angle des communications un autre aspect implicitement contenu dans les conceptions précédentes mérite d'être souligné : c'est le rôle des affects dans l'intra-communication, la communication avec soi-même. Comme Freud l'avait remarqué, l'affect a une fonction de signal non seulement pour les autres mais d'abord pour le sujet qui l'éprouve.

A ce titre nous pouvons dire que l'affect est un moyen fondamental de connaissance du monde à partir de soi-même dans le monde. D'une part, toute perception est située sur les axes évaluatifs du champ sémantique connotatif et ceci est vrai de toute représentation. D'autre part toute activation d'une région de ce champ sémantique est susceptible de faire surgir des représentations, ou pousse le sujet à rechercher les situations correspondantes.

Enfin il faut rappeler le rôle du corps dans ce fonctionnement affectif : le champ sémantique peut être à première vue comparé à une scène, scène de "représentations de choses affectées". Conscientes, ces représentations affectées peuvent être à leur tour mises en représentation de mots et communiquées à autrui. Inconscientes, elles subissent différents traitements qui les font disparaître dans les coulisses ou les transforment de diverses manières. L'affect est ainsi délié ou déplacé ou réprimé.

Cependant cette métaphore de la scène, bien que pratique, pourrait être trompeuse.

Car la scène en question ne se réduit pas à un "espace mental" neuro-cognitif : la scène englobe le corps entier du sujet. Les affects sont répartis, étayés, entretenus et générés par l'activité corporelle : végétative et musculaire. En outre, les représentations du monde et d'autrui sont aussi en permanence supportées par le corps : c'est le corps qui constitue la scène de nos représentations et c'est pour cela que celles-ci sont "affectées" en permanence.

"La jouissance esthétique est jouissance objectivée de soi" disait Lipps, mais on peut ajouter que la connaissance du monde et des autres est aussi connaissance objectivée de soi et que les affects y tiennent une place fondamentale.

## GLOSSAIRE

**Abréaction** : décharge émotionnelle libératrice d'affects attachés à un souvenir traumatique .

**Affiliative (pulsion)** : processus fondamental chez les animaux sociaux caractérisé par une poussée vers la création d'une relation avec un partenaire de la même espèce. La pulsion affiliative se manifeste par l'«attractivité sociale» et la création de liens interindividuels.

**Affects** : ou «éprouvés affectifs» sont les faces subjectives des états émotionnels. Certains caractérisent les émotions basales et leurs dérivées, certains autres sont durables et caractérisent les sentiments (par exemple la sympathie que l'on porte à un ami, les affects de haine, de jalousie, d'amour... ) .

**Agressivité** : comportement hostile envers autrui à distinguer des comportements de prédation .

**Alexithymie** : terme proposé par Sifneos(1973) pour désigner des patients prédisposés à des atteintes psychosomatiques et caractérisés par :

1-l'incapacité à exprimer verbalement leurs affects

2-la pauvreté de la vie imaginaire

3-la tendance à recourir à l'action

4-la tendance à s'attacher à l'aspect matériel et objectif des événements, des situations et des relations.

Ce concept rejoint les concepts psychosomatiques de *pensée opératoire* proposé par P. Marty et ses collaborateurs de l'Ecole de Paris et le concept de«*banal*» proposé par Sami Ali.

**Amitié** : relation durable qui résulte de la mise en jeu de la pulsion affiliative.

**Amour** : la «meilleure et la pire des choses ». Dans l'espèce humaine l'amour résulte de la conjonction de la pulsion sexuelle et de la pulsion affiliative

**Anaclitique** : se dit d'une relation où l'un des membres s'appuie de façon vitale sur l'autre (et souvent réciproquement).

**Analyseur corporel** : désigne le corps comme instrument de connaissance des affects d'autrui. Plusieurs arguments et données expérimentales montrent en effet que la compréhension d'autrui se fait non seulement grâce à des processus de décodages cognitifs mais s'accompagne presque toujours d'une appropriation corporelle empathique : les paroles comme les activités physiques d'autrui sont l'objet d'échoisations introjectives plus ou moins

explicites.. Le corps du "récepteur" entre en résonance avec le corps de "l'émetteur" et ce phénomène (*analyseur corporel*) permet par un mécanisme de feed-back d'attribuer à autrui des états mentaux. Cette incorporation échoïsante explique au moins en partie les mécanismes de sympathie et d'antipathie : s'il est facile d'empathiser avec des corps inducteurs de vécus familiers et positifs, par contre les vécus étrangers et négatifs font l'objet de mécanismes de défense et de rejet. Des données neurophysiologiques récentes étayent les données psychologiques : la perception des mouvements d'autrui induit chez le sujet percevant une activité cérébrale analogue à celle qu'il aurait s'il effectuait lui-même les mouvements ("neurones-miroir" et "systèmes résonnants").

**Attachement** : notion proposée par les éthologues pour désigner les relations durables qui s'établissent entre deux individus. L'attachement a été principalement étudié dans les relations mère-enfant. Ils s'établiraient à la suite du phénomène d'empreinte et au cours d'une période sensible.

D'abord mis en évidence chez les oiseaux (Heinroth,1910 ; Lorenz, 1935, 1937) son étude s'est ensuite étendue aux mammifères (Harlow,1969) et à l'espèce humaine (Bowlby, 1958, 1969 ; Ainsworth, 1979 ; Montagner, 1988).

L'attachement est un des aspects majeurs de la pulsion affiliative.

**Catharsis** : terme étymologiquement lié à l'idée de purification des corps par la purge ; sa signification s'est ensuite étendue à la purification de l'"âme"...aujourd'hui, il désigne la décharge psychomotrice des affects ; à ce titre la catharsis est recherchée dans certaines pratiques psychothérapeutiques à visées libératrices.

**Cognition** : ensemble des activités mentales qui assurent l'acquisition des connaissances et le traitement de l'information. Elle est traditionnellement opposée à l'affectivité, mais le cognitivisme contemporain considère cette dernière comme une partie de la cognition. Certains cependant parlent de sciences cognitives vs sciences affectives.

**Connotation** : indexation affective liée à une représentation de chose et à sa représentation de mot. Elle peut être sociale et conventionnelle ou individuelle et idiosynchrastique.

**Contrôle** : terme général englobant divers procédés de régulation : mécanismes de défense et d'adaptatio homéostasique, gestion personnelle et interpersonnelle des affects.

**Culpabilité** : sentiment d'avoir commis une faute ou simplement d'en avoir l'intention.

**Dépression** : baisse passagère ou durable du tonus psychologique marquée par la tristesse, la fatigabilité, le découragement et divers symptômes psycho- physiologiques du "mal-être". La forme extrême et pathologique en est la "mélancolie".

**Dyspathie** : trouble de l'humeur

**Dysphorie** : humeur dépressive.

**Echoïsation** : activité en miroir qui se développe chez les partenaires d'une interaction. L'échoïsation est à la base de l'empathie et correspond à la mise en jeu de l'"analyseur corporel"... L'échoïsation reste souvent subliminaire, mais peut devenir manifeste : écholalie, échomimie, échopraxie.

**Embarras** : gêne ressentie au cours d'une interaction avec autrui, symptôme fréquent de la timidité.

**Emoi érotique** : affect lié à une émotion provoquée par des stimulations à caractère sexuel.

**Emotion** : au sens large, synonyme d'affectivité : tout état affectif est dans ce sens un état émotionnel. Au sens restreint, partagé aujourd'hui par l'ensemble des spécialistes, le terme émotion est réservé uniquement pour désigner les émotions dites " basales " ou "primaires" ou "modales", telles la peur, la surprise, la colère, la joie, la tristesse, le dégoût et quelques autres, au nombre d'une demi-douzaine à une dizaine, et à leurs dérivées, émotions "mixtes", résultantes des mélanges des émotions basales. Leurs caractéristiques sont d'être des processus dynamiques qui ont un début et une fin et une durée relativement brève. Ces phénomènes "phasiques" sont causés par des événements précis et généralement inattendus. Il est classique de dire que les émotions sont contagieuses, en particulier la Joie, la Tristesse et la Colère qui sont de bons inducteurs d'empathie d'affects.

**Empathie** : Le terme d'Empathie correspond à la francisation du terme anglais *Empathy*, proposé par le psychologue Titchner en 1909 comme équivalent du terme allemand *Einfühlung*. Il fut introduit en esthétique par Friedrich Vischer en 1873, et utilisé systématiquement par le psycho-esthéticien Theodor Lipps (1903) dans les domaines des arts plastiques, de la musique et de la littérature comme « la jouissance objectivée de soi », ou encore la « projection de soi dans l'objet esthétique » .

Deux conceptions principales émergent actuellement : -la prise de rôle (*role taking*) : l'empathie est définie par l'aptitude à prendre imaginativement le rôle d'autrui et à interpréter ainsi ses pensées, sentiments et actions.

-le partage de perspective (*perspective taking*) : par une décentration cognitive on imagine ce que l'on percevrait à la place d'autrui.

La première définition, prise de rôle, concerne plus l'univers affectif, la seconde, prise de place, l'univers cognitif.

Cependant depuis quelques années avec l'essor des sciences cognitives on parle aussi fréquemment de « théorie de l'esprit » : la communication interindividuelle nécessite que chacun fasse des hypothèses sur ce que pense autrui. Au total, l'empathie paraît être aujourd'hui un mécanisme cognitif essentiel aux interactions humaines dans lequel le corps joue un rôle de support fondamental, et son dysfonctionnement pourrait expliquer certains états psychopathologiques : autisme et psychoses schizophréniques par exemple.

Les interactions dites de "face-à-face" seraient en fait des interactions de corps- à-corps et l'intersubjectivité serait à base d'intercorporalité.

**Empathique (postulat)** : croyance en une communauté de compétence affective et cognitive entre les membres de l'espèce humaine qui se traduit par la référence à un "nous"expérientiel. Ce postulat est une des conditions du fonctionnement langagier et du fonctionnement des sociétés humaines.

**Episodes émotionnels** : émotions rémanentes qui débutent comme les émotions basales mais ont des durées plus longues, un exemple caractéristique est celui du deuil, mais aussi de multiples circonstances de participation à des événements ou à des manifestations sociales : mariages, carnivals, fêtes et commémorations, compétitions sportives etc... L'état émotionnel commence souvent dans l'anticipation de l'événement, subit son apogée durant l'événement et persiste un temps plus ou moins long .

La rumination mentale est une autre forme d'émotion rémanente, elle consiste en retour souvent intrusif de pensées, images mentales ou souvenirs liés à un événement émotionnel passé.

**Erotisation** : actualisation de la compétence sexuelle induite par la conjonction d'un contexte et d'un état central de motivation d'où résulte un état d'émoi érotique.

**Ereutophobie** : crainte de rougir en public.

**Ethos** : d'après Bateson, système des attitudes affectives qui commande la valeur qu'une communauté accorde aux différentes satisfactions et frustrations de la vie ou encore le système culturellement normalisé qui organise les instincts et les émotions des individus.

**Face** : dans le sens courant, la face est synonyme de partie antérieure du corps plus particulièrement le visage : comme dans l'expression face-à-face. En microsociologie interactionniste, ce terme désigne la valeur sociale positive qu'une personne (un acteur social) revendique au cours d'une interaction.

**FACS** : *Facial action coding system*, système de codage des expressions faciales en unités motrices, mis au point par Ekman et Friesen .

**Faire-face** : traduction du terme anglais '*coping*' qui désigne les activités psychophysiologiques mises en œuvre par l'organisme pour s'adapter à une situation nouvelle.

**Habitus** : notion empruntée à la scolastique par les sociologues (Durkeim, Weber, Bourdieu) pour désigner l'ensemble des dispositions psychiques organisatrices des manières de penser et d'agir. "manière d'être".

**Hédonique** : qui a trait au plaisir.

**Homéostasie** : terme introduit en physiologie par Cannon (1923) pour désigner les mécanismes régulateurs, nerveux et humoraux, permettant de maintenir l'équilibre des grandes constantes organiques (pression sanguine, glycémie, température interne etc..)

**Humeurs** : dispositions ou états affectifs qui constituent un arrière plan plus ou moins durable imprégnant et orientant positivement ou négativement le déroulement de la vie quotidienne.

**Organisation Verbo-Viscéro-Motrice** : structuration fonctionnelle des réactions individuelles aux situations émotionnelles. Certaines personnes utilisent préférentiellement la parole, d'autres l'activité motrice, d'autres les réactions viscérales.

**Passions** : sentiments d'intensité excessive et contraignante, apparentés aux états de dépendance affective qui caractérisent les addictions. Historiquement le terme été utilisé comme synonyme d'émotion.

**Pensée opératoire** : voir alexithymie.

**Phénomène du balancement** : lié à l'Organisation Verbo-Viscéro-Motrice : les activités verbales et motrices sont antagonistes des réactions végétatives qu'elles permettent de réguler.

**Plaisir-déplaisir** : l'ensemble de l'activité mentale a pour but d'éviter le déplaisir et de procurer du plaisir. Ce principe rend compte de l'axe hédonique fondamental présent dans toute évaluation cognitive des situations.

**Postulat empathique** : Ce postulat peut se formuler ainsi : chaque membre d'un groupe social est convaincu qu'autrui est capable de sentir et de se représenter les mêmes choses que lui et réciproquement. Cette attribution de similitude est souvent facilitée par une attraction de

similitude, conséquence de la pulsion affiliative qui sous-tend nos rapports sociaux. Dans l'espèce humaine, cette aptitude au partage d'états mentaux utilise largement le langage. Cet univers de signes conventionnels permet de construire un univers sémantique commun et de ce consensus résulte une inter-objectivité de base. En fait, au-delà du langage proprement dit, c'est la « culture », ensemble de systèmes sémiotiques, qui sert de cadre à l'univers des représentations partagées. Lequel cadre constitue la plate-forme communicative commune indispensable à toute communication.

**Réaction électrodermale (RED):** réaction végétative modifiant la conductance cutanée lors d'une émotion même subliminaire et échappant au contrôle volontaire (pour cela utilisée dans le fameux "détecteur de mensonge")

**Rumination mentale :** ensemble de pensées, images mentales ou souvenirs récurrents et souvent intrusifs liés à un épisode émotionnel.

**Sentiments :** processus affectifs durables en l'absence des objets déclencheurs et du contexte, par exemple l'amour et la haine, s'associent aux *humeurs*, pour entretenir un tonus de base qui colore la vie psychique, ainsi la bonne humeur (l'*euphorie*) et la mauvaise humeur (*dysphorie, dépression*).

**Stress :** réactions physiologiques générales et non spécifiques de l'organisme aux agressions décrites par Hans Selye en 1936.

**Support (ou Soutien) social :** bénéfice psycho-physiologique découlant des relations positives avec autrui. Ces relations sont naturellement assurées par le réseau social de chaque individu mais peuvent aussi être fournies par des dispositifs formalisés : "*debriefing*" des situations post-traumatiques, groupes de parole et psychothérapies diverses.

**Sexualisation :** acquisitions des caractères sexuels psycho-physiologiques. A ne pas confondre avec l'érotisation.

**Surprise :** la surprise est très généralement citée parmi les émotions de base cependant elle n'est souvent que le premier temps d'une émotion : une pro-émotion.

**Végétatif :** qui concerne les fonctions physiologiques contrôlées par le système nerveux autonome (ou végétatif) qui comprend les systèmes sympathique et parasympathique.

**BIBLIOGRAPHIE** (les références suivantes ont servi à l'élaboration du livre, toutes ne sont pas citées dans le texte et certaines n'existaient pas lors de sa première élaboration).

Abramson, L., Seligman, M. & Teasdale, J., (1978), Learned helplessness in humans : critique and reformulation, *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.

Aebischer, V., Cosnier, J., (1986), The French case: emotion and rationality, in Scherer, Wallbott, Summerfield (eds) *Experiencing emotions*, Cambridge University Press et Maison des Sciences de l'Homme, Paris .

Ainsworth, M.D.S., (1974), *The secure base*, New York, Johns Hopkins University.  
(1983), L'attachement mère-enfant, *Enfance*, 1-2, 7-8 .

Ajuriaguerra, A.J. de, Casati, I., (1985), Ontogénèse des comportements de tendresse, *Psychiatrie de l'enfant*, 28, 325-402.

Alexander, C., (1966), The city as a mechanism for sustaining human contact , in Edwald (Eds.) *Environment for man*, Indiana: Indiana Univ. Press .

Allport, G. W., & Vernon, P. (1935), *Studies in expressive movement*. New York : Macmillan.

Altman, I., Taylor, D.A., (1973), *Social penetration : the development of interpersonal relationship*, New York, Holt, Rinehart & Winston.

Amiel-Lebigre, F., Gognalons-Nicolet, M., (1993), *Entre santé et maladie*, PUF.

Arndt, H., Janney, R. W., (1991), Verbal, prosodic, and kinesic emotive contrasts in speech, *Journal of Pragmatics*, 521-549.

Arnold, M. B., (1960), *Emotion and personality*, New York : Columbia University Press.

Asendorf, J. B. & Scherer, K. R., (1983), The discrepant repressor : differentiation between low anxiety, high anxiety, and repression of anxiety by autonomic-facial-verbal patterns of behavior, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1334-1346.

Atkinson, J., & Birch, D., (1978), *An introduction to motivation*. New York : Van Nostrand.

Aubert, N., Pages, M., (1989), *Le stress professionnel*, Paris: Klincksieck .

Auchlin, A., (1995), Le bonheur conversationnel , in Veronique et Vion (eds) *Modèles de l'interaction verbale*, Aix en Provence, Presses de l'Université de Provence.

Averill, J. R., (1975), A semantic atlas of emotional concepts. *JSAS Catalogue of Selected Documents in Psychology*, 5, 330. (Ms. No 421).

(1980), A constructivist view of emotion. In : R. Plutchick & H. Kellerman (Eds.), *Emotion. Theory, research, and experience*, Vol. 1, New York, Academic Press, 305-340.

Bandelier, C., Colas, Y., Cosnier, J., Greppo, B. (1991), *Communication et personnes âgées* :

*évolution et aménagements*. Rapport PPSH 52. Région Rhône Alpes.

Bandura, A., (1969), *Agression : a social learning analysis*. Englewood Cliffs, N. J. Prentice-Hall.

(1977), *Social learning theory*, Englewood Cliffs, Prentice Hall.

Basowitz, H., Persky, H., Korchin, S. J., & Grinker, R. R. (1955), *Anxiety and stress*. New York : McGraw-Hill.

Bateson, G., (1991), *La cérémonie du Naven*, Paris: Ed. de Minuit.

Bavelas, J. B., Black, A., Lemery, C. R., Mullett, J., (1987), Motor mimicry as primitive empathy, in *Empathy and its development*, Eisenberg, N., Strayer, J., Cambridge University Press.

Beck, A. T., (1971), Cognitions, affect and psychopathology. *Arch. Gen. Psychiat.*, 24, 495-500.

Bekdache, K., (1976), *Approche psychophysiologique de l'organisation verbo-viscero-motrice au cours de situations colloques*, Thèse de 3° Cycle Univ. Lyon 1.

Bell, C., (1844), *The anatomy and philosophy of expression* (3 rd ed.). London : Bohn.

Benejam, G., (1983), *Contribution à l'étude de l'expression et de la régulation sociale de l'émotion chez l'homme*, Thèse de 3° Cycle, Univers. Lyon 1.

Bentler, P.M., Newcomb, M.D., (1978), Longitudinal study of marital success and failure, *Journal of consulting and clinical psychology*, 46, 1053-1070.

Bergeret, J., (1984), *La violence fondamentale*, Paris: Dunod.

Berscheid, E., Snyder, M., Omoto, A. M., (1989), The relationship closeness inventory : assessing the closeness of interpersonal relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 792-807.

Berscheid, E., Walter, E., (1978), *Interpersonal attraction*, Reading Mass., Addison-Wesley.

Berkman, L. F., Syme, S. L., (1979), Social networks, resistance and mortality : a nine years follow-up of Alameda county residents, *Am. J. Epidemiol.*, 109, 186-204.

Berkowitz, L., (1962), *Agression : a social psychological analysis*. New York : McGraw-Hill.

Berthoz, A., Jorland, G., (Eds.) (2004), *L'empathie*, Paris, Odile Jacob.

Bidart, C., (1991), L'amitié, les amis, leur histoire, *Société Contemporaine*, 5, 21-42.

Birdwhistell, R. L., (1963), The kinesic level in the investigation of the emotions. In : P. H. Knapp (Ed.), *Expression of the emotions in man*, New York, Academic Press, 11-89.

- Blackburn, R., (1965), Emotionality, repression-sensitization and maladjustment, *British Journal of Psychiatry*, 111, 399-404.
- Blanc, N., (Eds.) (2006), Emotion et cognition, quand l'émotion parle à la cognition, In-Press édit.
- Blaney, P. H., (1986), Affect and memory : A review, *Psychological Bulletin*, 99, 229-246.
- Block, J., Funder, D. C., (1986), Social roles and social perception : individual differences in attribution and error . *Journ. of Personality and Social Psychology*, 51, 1200-1207.
- Bloch, S. (1989), Emotion ressentie, émotion recréée, *Science et Vie*, 168, 75-68.
- Boissevain, J., Mitchell, J. C., (1973), *Network analysis : studies in human interaction*, The Hague : Mouton.
- Bolles, R. C., (1975), *Theory of motivation* (2nd Ed.). New York : Harper & Row.
- Bonis, de, M., (1996), *Connaître les émotions humaines*, Mardaga.  
(1986), L'idée d'interaction entre niveaux expressifs : émotions, représentations et cognition, *Bulletin de Psychologie*, 24, 377, 913-921.
- Bonami, M. & Rimé, B., (1976), Approche exploratoire de la personnalité pré-coronarienne pour analyse standardisée de données projectives thématiques, *Journal of Psychosomatic Research*, 16, 102-113.
- Bond, C. F., Anderson, E. L., (1987), The reluctance to transit bad news : private discomfort or public display ?, *Journal of experimental Social Psychology*, 23, 176-187.
- Bourdieu, P., ( 1982), *Ce que parler veut dire* , Paris: Fayard.
- Bozon, M., Héran, F., (1988), La découverte du conjoint, *Population*, 6.
- Bougeant, J. C., (1989), *L'arrière plan théorique et méthodologique dans la problématique stress-performances*. Thèse Etat, Lettres et Sc. Humaines, U. Lyon 2.
- Bower, G. H., (1981), Mood and memory, *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bower, G. H., Giligan, S. G., Monteiro, K. P., (1981), Selectivity of learning caused by affective states, *Journal of Experimental Psychology : General*, 110, 451-473.
- Bowlby, J., (1969), *Attachment and loss*, (2 Vol.). London : Hogarth Press. (Traduc. Fr. Paris: PUF, 1969-1973 ).
- Brady, J. V., (1970), Endocrine and autonomic correlates of emotional behaviour. In P. Black (ed.), *Physiological correlates of emotion*. New York : Academic Press.
- Braconnier, A., Albert, E., (1992), *Tout est dans la tête*, Paris : Odile Jacob
- Braconnier, A., (1998), *Le sexe des émotions*, Paris, Odile Jacob.

- Broadbent, D. E., (1971), *Decision and stress*. New York : Academic Press.
- Brunel, M. L., (1989), *L'empathie en counseling interculturel*, Société Mentale du Québec.
- Brunel, M.L. & Cosnier J., (2012), *L'empathie*, Presses Universitaires de Lyon.
- Buck, R., (1985), Prime theory. An integrated view of motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 389-413.
- Buunk, B. Bringle, R.G., (1987), Jealousy in love relationships, in D.Pearlman, S.Duck (Eds.) *Intimate relationship, development, dynamics and deterioration*, New Park, CA, Sage.
- Buunk, B., Hupka, R.B., (1987), Cross-cultural differences in the elicitation of sexual jealousy, *Journal of sex research*, 23,12-22.
- Buss, D. M., (1988), The evolutionary biology of love, in R. I. Sternberg, M. L. Barnes (Eds.) *The psychology of love*, New Haven : Yale University Press.  
(1989), Sex differences in human mate preferences : evolutionary hypothesis tested in 37 cultures, *Behavioral and Brain Sciences*, 56, 735-747.
- Busnel, M.C., Lecanuet, J.P., Granier-Deferre, C., De Casper, (1986), Perception et acquisition auditives prénatales, *Médecine Périnatale*, 37-46.
- Byrne, D., (1964), Repression sensitization as a dimension of personality. In : B. Maher (Eds.), *Progress in experimental personality research*, vol. 1, New York, Academic Press, 169-219.
- Cabanac, M., (1995), *La quête du plaisir*, Montréal, Liber.
- Calhoun, J. B., (1962), Population density and social pathology, *Scientific American*, 206, 139-148.
- Canon, W. B., (1927), The James-Lange theory of emotion : a critical examination and an alternative theory. *Am. J. Psychol.* 39, 106-24.  
(1929), *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage* (2nd ed.). New York :Appleton.
- Cantor, J. R., Zillman, D. & Bryant, J., (1975), Enhancement of experienced sexual arousal in response to erotic stimuli through misattribution of unrelated residual excitation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 69-75.
- Channouf, A., Rouan, G., (Eds.), (2004), *Emotions et Cognitions*, Bruxelles, de Boeck Université.
- Charavel, M., (1992), *Les interactions mère-enfant en situation de prématurité*, Thèse Psychologie, Univers. Lyon 2.
- Chevalier-Skolnikoff, S., (1973), Facial expression of nonhuman primates. In P. Ekman (ed.), *Darwin and facial emotion*. New York : Academic Press, 11-89.

Chiva, M., (1985), *Le doux et l'amer*. Paris : Presses Universitaires de France.

Christophe, V., (1998), *Les émotions*, Paris, Presses Univ. Du Septentrion.

Clark, M. S., (1986), Some effects of everyday moods and possible individual differences in these effects. In R. J. Hockey, A.W.H. Gaillard & M.G.H. Coles (eds.), *Energetics and human information processing*, NATO ASI series, Dordrecht, Nijhoff, 299-311.

Clark, M. S., Milberg, S. Ross, J., (1983), Arousal cues arousal-related material in memory : implications for understanding effects of mood on memory, *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 22, 633-649.

Cobb, S., (1976), Social support as a moderator of life stress. *Psychosom. Med.* 38, 300-14.

Cohen, S., (1980), After effects of stress on human performance and social behavior : A review of research and theory, *Psychological Bulletin*, 99, 82-108.

Colletta, J.-M. & Tcherkassof, A., (Eds.) (2003) *Les émotions, cognition, langage et développement*, Sprimont : Mardaga.

Cosnier, J., (1966), *Les névroses expérimentales*, Paris : Seuil.

(1984), Observation directe des interactions précoces ou les bases de l'épigénèse interactionnelle, *Psychiatrie de l'enfant*, 27, 1, 108-126.

(1984), Progress in interaction models, in *Ontogeny of bonding-attachment*, Prog.reprod.Biol.Med vol II, Basel, Karger.

(1989), Les tours et le copilottage dans les interactions conversationnelles. In *Le parler frais d'Erving Gofman*, I. Joseph (ed.), Paris:Ed. Minuit,

(1991), De l'amour du texte à l'amour du contexte, in E. Fivaz in *Texte et contexte dans la communication*, Depeursinge (ed.), 13, 29-46.

(1992a), Gestion des affects et communication non verbale, *Evolutions psychomotrices*, 17, 11-20.

(1992b), Synchronisation et copilottage de l'interaction conversationnelle, *Protée*, 20, 2, 33-40.

(1994), *La psychologie des émotions et des sentiments*, Paris, Retz.

(1998), *Le retour de Psyché*, Paris, Desclée de Brouwer

Cosnier, J., Dalhoumi, S., (1981), Pratiques communicatives quotidiennes de maghrébiens en milieu urbain français. In : "*Langues et Migrations*", Publications Université de Grenoble.

Cosnier, J., Dols, J. M. F., & Fernandez, A. J., (1986), The verbalisation of emotional experiences. In : K. R. Scherer, H. G. Wallbott & A. B. Summerfield (Eds.), *Experiencing emotion : a cross-cultural study*, Cambridge : Maison des Sciences de l'Homme & Cambridge University Press, 117-128.

Cosnier, J., Grosjean, M., Lacoste, M., (Eds.) (1993), *Soins et communication, approches interactionnistes des relations de soins*, PUL : Lyon.

Cosnier, J. Vaysse, J., (1992), La fonction référentielle de la kinésique, *Protée*, 40-47.

- Cosnier, J., Charavel, M., (1998), Développement théorico-clinique du concept d'épigénèse interactionnelle, *Psychiatrie Française*, 78-87.
- Coulon, J., (1982), Les communications animales, in *Les voies du langage*, Paris, Dunod., 182-254.
- Cüceloglu, M., (1970), Perception of facial expression in three different cultures, *Ergonomics*, 13, 93-100.
- Cupchick, G. C., & Leventhal, H., (1974), Consistency between expressive behavior and the evolution of humorous stimuli : the role of sexe and self-observation. *J. Pers. Soc. Psychol.* 30, 429-42.
- Czyba, J.C., Cosnier, J., (1973), La notion de sexe dans l'espèce humaine. In : Czyba et al., *Ontogénèse de la sexualité humaine*, Lyon, SIMEP-Editions .
- Dahan, G., (1975), *Contribution au traitement du contexte psychophysologique de l'examen psychologique*, Thèse 3° Cycle, Univers. Lyon 1, 1975.
- Damasio, A.R., (1994), *Descartes' error*, Grosset : Putnam Books, (Trad. Franç. 1995, Odile Jacob)
- Dantzer, R., (1988), *Les émotions*, PUF. (réédition 2002)  
(1989), *L'illusion psychosomatique*, Paris, Odile Jacob .
- Darwin, C., (1872), *The expression of the emotions in man and animals*, London : Murray. (Traduc. Française, 1981, Bruxelles, Edit. Complexes).
- Davitz, J. R., (1969), *The language of emotions*, New York, Academic Press.
- Deichmann, M., (1984), *Genèse du langage: observation sur l'ontogénèse des communications précoces*, Thèse 3° Cycle Université Lyon 2 .
- Dejours, C., (1986), *Le corps entre biologie et psychanalyse*, Paris, Payot.
- Delacour, J., (Eds.), (1984), *Neurobiologie des comportements*, Paris : Hermann.
- De Rivera, J., (1977), A structural theory of the emotions, *Psychological Issues*, Vol. X, New York, International Universities Press.
- Descartes, R., (1647), *Les passions de l'âme*, Amsterdam, Elsevier, (Paris, Vrin, 1970).
- Descartes, R., (1649), *Le traité des passions*, Edit. du Rocher, 1996.
- Dickey, E. C., & Knower, F. H., (1941), A note on some ethnological differences in recognition of simulated expressions of the emotions, *American Journal of Sociology*, 47, 190-193.
- Dollard, J., Doob, L. W., Miller, N. E., Mowrer, O. H., & Sears, R. R., (1939), *Frustration and aggression*. New Haven, Conn. : Yale Univ. Press.

- Donnerstein, M., Donnerstein, E., Berkowitz, L., Linz, D., (1987), *The question of pornography : research findings and policy implications*, New York, Free Press.
- Dumas, G., (1910), *La théorie de l'émotion* (3e éd.), Paris, Alcan. (1948), *La vie affective*, Paris, PUF.
- Economides, S., (1977), *Situation duelle et corrélations psychophysiologiques*, Thèse 3<sup>e</sup> Cycle, Univ. Lyon 1.
- Eibl-Eibesfeldt, I., (1979), *The biology of peace and war*, London, Thames and Hudson.
- Edinger, A. J., Patterson, M. L., (1983), Non verbal involvement and social control, *Psychological Bulletin*, 93, 1, 30-56.
- Ekman, P., (1973), Cross cultural studies of facial expressions. In P. Ekman (Eds.), *Darwin and facial emotion*. New York : Academic Press.  
 (1984), Expression and the nature of emotion. In : K. R. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion*, Hillsdale, N. J., Lawrence Erlbaum, 319-344.  
 (1992), An argument for basic emotions, *Cognition and emotion*, 6, 169-200.
- Ekman, P., & Friesen, W. V., (1969), The repertoire of nonverbal behavior : categories, origins, usage and coding. *Semiotica*, 1, 49-98.  
 (1971), Constants across cultures in the face and emotion, *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 124-129.  
 (1978), *The facial action coding system*. Palo Alto : Consult. Psychologist Press.  
 (1986), A new pan-cultural facial expression of emotion, *Motivation and Emotion*, 10, 159-168.
- Ekman, P., Friesen, W. V., Tomkins, S. S., (1971), Facial affect scoring technique : a first validity study. *Semiotica*, 3, 37-58.
- Ekman, P., Levenson, R., Friesen, W. V., (1983), Automatic nervous system activity distinguishes between emotions, *Science*, 221, 1210-1208.
- Ekman, P., Sorensen, E. R. & Friesen, W. V., (1969), Pan-cultural elements in facial displays of emotion, *Science*, 164, 86-88.
- Elias, N., (1939). *The civilizing process*. New York : Urizen Books, 1969).  
 (1978 (1939)), *The history of manners*, New York : Pantheon Books.
- Epstein, S., (1990), The self-concept, the traumatic neurosis, and the structure of personality. In D. Ozer, J.M. Healey Jr, A.J. Stewart (Eds.), *Perspectives on personality*, London, Jessica Kingsey.
- Eysenck, H. J., (1975), Anxiety and the natural history of neurosis. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 1). New York : Wiley, 51-94.
- Fehr, B., Russel, J. A., (1984), Concept of emotion viewed from a prototype perspective, *Journal of Experimental Psychology : general*, 113, 464-486.

- Feyereisen, P., de Lannoy, (1985), *Psychologie du geste*, Bruxelles, Mardaga.
- Field, F., Fogel, A., (Eds.), *Emotion and early interaction*, Hillsdale (NJ), Erlbaum.
- Fillenbaum, S., & Rapoport, A., (1971), *Structures in the subjective lexicon*. New York : Academic Press.
- Fisher, S., (1984), *Stress and the perception of control*, Hillsdale, N. J. Lawrence Erlbaum.
- Fonagy, I., (1983), *La vive voix*, Paris, Payot.
- Fraisse, P., (1975), Les émotions. In P. Fraisse et J. Piaget (eds.), *Traité de psychologie expérimentale*, vol. V, Motivation, émotion et personnalité, Paris, PUF, 83-153.
- Freud, S., (1895), Etudes sur l'hystérie.  
 (1905), Le mot d'esprit.  
 (1920), Au delà du principe de plaisir.  
 (1921), Analyse du moi.  
 (1926) Inhibition, symptôme et angoisse.  
 (1930), Malaise dans la civilisation.
- Freud, S., Einstein, A., (1932-1933), *Why war ?*, Stand. Edit., J. Strachey, London: Hogarth Press.
- Frijda, N. H., (1986), *The emotions*, New York, Cambridge University Press.  
 (1987), Emotions, cognitive structures and action tendency, *Cognition and Emotion*, 1, 115-143.  
 (1989), Les théories des émotions : un bilan, in B. Rimé et K. Scherer (Eds.) *Les émotions*, Neuchâtel, Delachaux et Niestlé, 21-72.
- Frijda, N. H., & Swagerman, J., (1987), Can computers feel ? Theory and design of an emotional system, *Cognition and Emotion*, 1, 235-258.
- Galacteros, E., (1974), *L'espace psychoprophylactique de l'expérience maternelle*, Thèse d'Etat, Biol. Hum., Univers. Lyon 1 .
- Geertz, H., (1959), The vocabulary of emotion: a study of Javanese socialisation processes, *Psychiatry* 22, 225-37.  
 (1968), *Biological foundations of emotion*. Glenview, III. : Scott & Foresman.
- Gellhorn, E., & Loofburrow, G. N., (1963), *Emotion and emotional disorders*. New York : Haber Medical Division.
- Glass, D. C., & Singer, J. E., (1972), *Urban stress : experiments on noise and social stressors*, New York, Academic Press.
- Gori, R., (2002), *Logique des passions*, Paris, Denoël.
- Gottlieb, B. H., (1983), *Social support strategies*, Beverley Hills : Sage Publications.

Gottman, J. M., Levenson, R. W., (1992), Marital processes predictive of later dissolution : behavior, physiology and health, *Journal of Personality and social Psychology*, 63, 2, 233-221.

Gray, J. A., (1971), *The psychology of fear and stress*. London : Weidenfeld & Nicholson.  
(1982), *The neuropsychology of anxiety : an enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*, Oxford, Oxford University Press.

Green,A., (1973), *Le discours vivant* , Paris,PUF.

Grings, W. W., & Dawson, M. E., (1978), *Emotions and bodily responses : a psychophysical approach*. New York : Academic Press.

Grosjean,M., (1991), *Les musiques de l'interaction*, Thèse de 3<sup>e</sup>cycle, U.Lyon 2.  
(2001), La régulation interactionnelle des émotions dans le travail hospitalier, *Revue Internationale de Psychosociologie*, VII,16, 339-355.

Haan, N., (1977), *Coping and defending : processes of self-environment organization*. New York : Academic Press.

Hall, E., (1971-1966), *La dimension cachée*, Paris, Seuil.

Halle, M., Stevens, K.N., (1974), Speech recognition, in Mehler et Noizet (eds), *Textes pour une psycholinguistique*, La Haye,Mouton,.

Hammond, L. J., (1970), Conditioned emotional states. In : P. Black (Eds.), *Physiological correlates of emotion*, New York, Academic Press, 245-259.

Harlow, H. F., (1958), The nature of love. *Am. Psychol.* 13, 673-85.  
(1959), Love in infant monkeys, *Scientific American*, 200, 68-74.

Hatfield, E., (1988), Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg, M. L. Barnes (Eds.) *The psychology of love*, New Haven : Yale University Press.

Hatfield, E., Sprecher, S., (1986), Measuring passionate love in intimate relations, *Journal of adolescence*, 9, 383-410.

Hatfield, E., Cacioppo,J.T., Rapson, R.L., (1994), *Emotional contagion*, Cambridge University Press et Maison des Sciences de l'homme.

Hebb, D. O., (1949), *The organisation of behavior*, New York, Wiley.

Helfrich, H., Standke, R. & Scherer, K. R. (1984), Vocal indicators of psychoactive drug effects, *Speech Communication*, 3, 245-252.

Hendrick, C., Hendick, S., (1986), A theory and method of love, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392-402.

Hendrick, C., Hendick, S., Adler, N. L., (1988), Romantic relationships : love, satisfaction, and staying together, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988.

Henry, J. P., (1986), Neuroendocrine patterns of emotional response, in R. Plutchick, H. Kellerman (eds). *Emotion : theory, research and experience*. Vol. 3 Academic Press. Orlando, 37-60.

Henry, J. P., Stephens, P. M.,(1977), *Stress, health and the social environment. A sociobiological approach to medicine*. New York : Springer Verlag.

Henry, G., Weintgartner, H., Murphy, D. L., (1973), Influence of affective states and psychoactive drugs on verbal learning and memory, *American Journal of Psychiatry*, 130, 966-971.

Hess, E.H., (1972), Pupillometrics: a method of studying mental, emotional and sensory processes, in Greenfield and Sternbach (Eds.) *Handbook of psychophysiology*, New-York : Holt, Rinehart & Winston.

Hill, C. A., (1987), Affiliation motivation : people who need people but in different ways. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1008-1018.

Hill, C. A., Christensen, A. J., (1989), Affiliative need, different types of social support, and physical symptoms, *Journal of Applied Social Psychology*.

Holmes, T. H., Rahe, R. H., (1967), The social readjustment rating scale, *Journal of psychosomatic research*, 11, 218-213.

Hochschild, A. R., (1979), Emotion, work, feeling rules and social structures. *Amer. J. Sociol.* 85, 3, 551-575.

(1983), *The managed heart*, Berkeley, *University of California Press*.

Horowitz, M. J., (1976), *Stress response syndromes*. New York : Jason Aronson.

Howell, S., (1981), Rules not words. In : Heelas and Locks (Eds.) *Indigenous Psychologies*, London, Academic Press.

Irigaray, L., (1967), Approche d'une grammaire d'énonciation de l'hystérique et de l'obsessionnel, *Langages* 5, 109-99.

Irvine, J.T., (1990), Registering affect: heteroglossia in the linguistic expression of emotion. In : Lutz and Abu-Lughod (Eds.), *Language and the politics of emotion*, Cambridge Univer. Press .

(1982), Language and affect : some cross-cultural issues. in Byrnes ,H.,(Eds.), *Contemporary perceptions of language : interdisciplinary dimensions*, Washington,DC,Georgetown University Press.

Isen, A. M., & Patrick, R., (1983), The effect of positive feeling on risk-taking : when the chips are down, *Organisational Behavior and Human Performance*, 3, 194-202.

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

(1977a), *Human emotions*. New York : Plenum Press.

(1977b), *A social interactional theory of emotions*, New York, Wiley.

(1979).*The Maximally Discriminative Facial Movement Coding System (MAX)*,

Newark, Del.: University of Delaware, Instructional Resource Center.

Izard, C.E., Malatesta, C.Z., (1987), Perspectives on emotional development. In : Osofsky, J.D. (Eds.) *Handbook of infant development*, New York, Wiley. Instructional Resources Center, University of Delaware, Newark, Delaware.

(1980), Cross cultural perspectives on emotion and emotion communication, in H. C. Triandis, W. W. Lambert (Eds.) *Handbook of cross-cultural psychology*, vol. 1, Boston, MA : Allyn and Bacon.

Izard, C. E., Izard, B. S., (1980), Expression of emotions as a transcultural language in social interactions and theatrical performance. In W. von Raffler-Engel (Eds.), *Aspects on non verbal communication*, Lisse : sweets and Zeitlinger.

Jacques, F., (1985), *L'espace logique de l'interlocution*. Paris.PUF.

James, W., (1884), What is an emotion ? *Mind*, 9, 188-205.

(1890), *Principles of Psychology*, New York, Holt.

Jeannerod, M., (2002), *La nature de l'esprit*, Paris, Odile Jacob.

Josephson, W.D., (1987), Television violence and children's aggression: testing the priming, social script, and disinhibition prediction, *Journ. of Personality and Social Psychol.* 42,882-890.

Jouvent, R., (Eds.) (2006), *Les émotions*, Paris, Edit.PIL.

Kaës, R., (1993), *Le groupe et le sujet du groupe*, Paris : Dunod.

Kaplan, M.F., (1981), State dispositions in social judgement, *Bulletin of the psychonomic society* , 18,27-29.

Karli, P., (1987), *L'homme agressif*, Paris, Odile Jacob.

Kattan-Farhat, M., (1993), Territoires et scénarios de rencontre dans une unité de soins. In Cosnier, Grojean, Lacoste (Eds.) *Soins et communication*, Lyon: PUL.

Kenny, A., (1963), *Action, emotion and will*, London, Routledge, Kegan Paul.

Kemper, T. D., (1978), *A social interactional theory of emotions*. New York : Wiley.

Kerbrat-Orecchioni, C., (1981), *La connotation*, Lyon, P.U.L..

Kessler, R. C. & McLeod, J. D., (1984), Sex differences in vulnerability to undesirable life events, *American Sociological Review*, 49, 620-631.

Kirouac, G., (1989), *Les émotions*, Monographie de Psychologie - 8 -, Presses Universitaires du Québec (C. P. 250, Sillery, Québec G1T2R1).

Kleck, R. E., Vaughan, R. C., Cartwright-Smith, J., Vaughan, K. B., Colby, C. & Lanzetta, J. T., (1976), Effects of being observed on expressive, subjective, and physiological responses to

painful stimuli, *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 1211-1218.

Klein, M., (1968), *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot.

Klein, M., Rivière, J., (1973), *L'amour et la haine*, Paris, Payot.

Kleinginna, P. R., Kleinginna, A. M., (1981), A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition, *Motivation and emotion*, 5, 345-379.

Klineberg, O., (1938), Emotional expression in chinese literature, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 33, 517-520.

Kobasa, S. C., (1979), Stressful life events, personality and health : an inquiry into hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 1-11.

Kuroda, I., Fujiwara, O., Okamura, N., Itsuki, N., (1976), Methods for determining pilot stress through analysis of voice communication, *Aviation Space and Environmental Medicine*, 47, 528-533.

LaBarre, W., (1947), The cultural basis of emotion and gestures, *Journal of Personality*, 16, 49-68.

Laborit, H., (1985), *L'inhibition de l'action*, Paris Masson.

Lader, M., (1975), Psychophysiological parameters and methods, In : L. Levi (Eds.), *Emotion : their parameters and measurement*, New York, Raven Press, 341-386.

Laird, J. D., (1974), Self-attribution of emotion : the effects of expressive behavior on the quality of emotional experience, *Journal of Personality and Social Psychology*, 29, 475-486.

Lang, P. J., (1979), A bio-informational theory of emotional imagery, *Psychophysiology*, 16, 495-514.

(1984), Cognition in emotion : concept and action. In : C. E. Izard, J. Kagan & R. B. Zajonc (Eds.), *Emotions, cognition and behavior*, New York, Cambridge University Press, 192-226.

Lange, C. G., (1885), *The emotions*, Baltimore : Williams & Wilkins, (1922).

Lanzetta, J. T., Cartwright-Smith, J. & Kleck, R. E., (1976), Effects of nonverbal dissimulation on emotional experience and autonomic arousal, *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 354-370.

Lanzetta, J. T., & Kleck, R. E., (1970), Encoding and decoding nonverbal affect in humans, *Journal of Personality Psychology*, 16, 12-19.

Laplanche, J., (1970), *Vie et mort en psychanalyse*, Paris: Flammarion.

Lazarus, R. S., (1966), *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw Hill.

(1982), Thoughts on the relation between emotion and cognition, *Am.*

*Psychol.* 37,1019-1024.

(1984), On the primacy of cognition. *Am. Psychol.* 39, 124-9.

Lazarus, R. S., Averill, J. R., & Opton, E. M., Jr., (1970), Towards a cognitive theory of emotion. In : M. B. Arnold (Eds.), *Feeling and emotion : the Loyola symposium*. New York : Academic Press, 207-32.

Lazarus, R. S., & Folkman, S., (1984), *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer.

Lazarus, R. S. & Launier, R., (1978), Stress-related transactions between person and environment. In : L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology*, New York, Basic Books, 249-315.

Lebovici, S., (1970), *Le nourisson, la mère et le psychanalyste*, Paris, Le Centurion.

Le Camus, J., (1989), *Les racines de la socialité*, Paris: Le Centurion.

(1992), Attachement et détachement, *Enfance*, 4, 201-212.

Lemaine, J., (1959), L'empathie et les problèmes de la perception d'autrui, *Année Psychologique*, 1, 142-161.

Lemaire, J. G., (1984), *Le couple : sa vie, sa mort*, Paris : Payot.

Lesser, I. M., (1981), A review of the alexithymia, *Psychosomatic Medicine*, 43, 531-543.

Leventhal, H., (1984), A perceptual theory of emotion, *Adv. Exp. Soc. Psychol.*, 17, 117-182.

Liebert, R.M., Sprafkin, J.N., Davidson, E.S., (1989), *The early window : effects of television on children and youth*, New-York, Pergamon.

Lieberman, A. M., Mattingly, I. G., (1985), The motor theory of speech perception revisited, *Cognition*, 21, 36-1.

Lorenz, K., (1969-1963), *L'agression*, Paris, Flammarion.

Lyons, W., (1980), *Emotions*, Cambridge, Cambridge University Press.

Leight, K. A., Ellis, H. C., (1981), Emotional mood states, strategies and state-dependency in memory, *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 20, 251-266.

Leventhal, H., (1980), Toward a comprehensive theory of emotion. In : L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 13, New York, Academic Press, 140-208.

(1984), A perceptual-motor theory of emotion, *Adv. Exp. Soc. Psychol.*, 17, 117- 182.

Lindsley, D. B., (1951), Emotion. In : S. S. Stevens (Eds.), *Feelings and emotion*, N-Y, Wiley.

Lipps, T., (1903), *Aesthetik : Psychologie der Schönen und der Kunst*. Leipzig : Vogt.

Lloyd, G. G., Lishman, W. A., (1975), Effect of depression on the speed of recall of pleasant and unpleasant experiences, *Psychological Medicine*, 5, 173-180.

Lutz, C.A., Abu-Lughod, L., (1990), *Language and politics of emotion*, Cambridge University Press et Maison des Sciences de l'Homme.

Luminet, O., (2002), *Psychologie des Emotions*, Bruxelles : De Boeck Université.

Macht, M. L., Spear, N. E., Levis, D. J., (1977), State-dependant, retention in humans, induced by alterations in affective-state, *Bulletin of the Psychonomic Society*, 10, 415-418.

MacLeod, C., Mathews, A. & Tata, P., (1986), Attentional bias in emotional disorders, *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 15-20.

McFarlane A.H., Norman, G.R., Streiner, D.I., Roy, R.G., (1983), The process of social stress : stable, reciprocal and mediating relationships. *Journ. of Health and Social Behavior*, 24, 160-173.

McGhee, Ph. E., (1979), *Humor : its origin and development*. San Francisco : Freeman.

Maisonneuve, J., (1950, 1991), *La psychologie sociale*, PUF.

Maisonneuve, J., Lubomir, L., (1993), *Psychosociologie de l'amitié*, PUF.

Mandler, G., (1962), Emotion. In Brown, R. W. et al. (Eds.), *News directions in psychology*, New York, Holt.

(1975), *Mind and emotion*. New York : Norton.

(1984), *Mind and body : psychology of emotion and stress*, New York, Norton.

Marc, E., Picard, D., (1989), *L'interaction sociale*, Paris : PUF.

Marcel, A., (1983), Conscious and unconscious perception : an approach to the relations between phenomenal experience and perceptual processes, *Cognitive Psychology*, 5, 238-300.

Martins, D., (1982), Influence of affect on comprehension of a text, *Text*, 2, 193-210.

(1984), Influence de l'importance, de l'intensité affective des paragraphes et de l'émotion ressentie lors de leur lecture dans la compréhension de textes, *Cahiers de psychologie cognitive*, 5, 495-510.

Marty, P., & M'Uzan, M., (1963), La pensée opératoire, *Revue française de psychanalyse*, 27, numéro spécial.

Marty, P., de M'Uzan, M., David, C., (1963), *L'investigation psychosomatique*, Paris, PUF

Marty, P., (1990), *La psychosomatique de l'adulte*, Paris, PUF .

Maucorps, P. H., Bassoul, R., (1950), *Empathie et connaissance d'autrui*, Paris CNRS.

Maury, L., (1993), *Les émotions de Darwin à Freud*, Paris, PUF.

- Mazet, P., & Lebovici, S., (Eds.) (1992), *Emotions et affects chez le bébé et ses partenaires*, Paris : ESHEL.
- Mead, G.H., (1963), *L'esprit le soi et la société*, Paris: PUF.
- Mellier, D., (Eds.) (2002), *Vie émotionnelle et souffrance du bébé*, Paris, Dunod.
- Menahem, R., (1983), La voix et la communication des affects, *Année psychologique*, 1983, 83, 537-560.
- Miller, N. E., (1941), The frustration-aggression hypothesis. *Psychol. Rev.* 48, 337-42.
- Miller, R. E., Murphy, J. V., & Mirsky, I. A., (1959), Non-verbal communication of affect. *J. Clin. Psychol.* 15, 155-8.
- Milroy, L., (1987), *Observing and analyzing natural language*, Basil Blackwell : Oxford.
- Montandon, C., (1992), La socialisation des émotions : un champ nouveau pour la sociologie de l'éducation, *Revue Française de Pédagogie*, 101, 105-122.
- Montagner, H., (2006) *L'attachement, les débuts de la tendresse*, Paris, Odile Jacob.
- Moore, B. S., (1985), Behavioral consequences of affect. In : M. Lewis & C. Saarni (Eds.), *The socialisation of emotions*, New York, Plenum Press, 213-238.
- Moore, B.S., Isen, A.M., (Eds.) (1990), *Affect and Social Behavior*, Cambridge Univ.Press et Maison des Sciences de l'Homme.
- Morris, D., (1971), *Intimate behavior*. London : Jonathan Cape.
- Morrow, G. R., & Labrum, A. H., (1978), The relationship between psychological and physiological measures of anxiety, *Psychosomatic Medecine*, 3, 85-101.
- Mowrer, O. H., (1960), *Learning theory of behavior*. New York : Wiley.
- Moses, P., (1954), *The voice of neurosis*, New York, Grune & Stratton.
- Nadel, J., (1986), *Imitation et communication entre jeunes enfants*, Paris, PUF.
- Nadel, J., Muir, D., (2005), *Emotional development*, Oxford University Press.
- Niemeier, S., Dirven, R., (Eds.) (1997), *The language of emotions*, Amsterdam, Benjamins Publishing Company.
- Noël, M.P., Rimé, B., (1988), Pensée opératoire, alexithymie et investigation psychosomatique : revue critique, *Cahiers Psychol. Cognitive*, 6, 573-599.
- Nowlis, V., (1966), Research with the mood adjective check list. In : S. S. Tomkins & C. E. Izard (Eds.), *Affect, cognition and personality*, New York, Springer, 352-389.

- Nuttin, J., (1963), La motivation. In : P. Fraisse et J. Piaget (Eds.), *Traité de psychologie expérimentale, Vol. V, Motivation, émotion et personnalité*, Paris, PUF, 2-82.
- Oatley, K., & Johnson-Laird, P., (1987), Towards a cognitive theory of emotions, *Cognition and Emotion*, 1, 3-51.
- Obrist, P. A., (1981), *Cardiovascular psychophysiology : a perspective*, New York, Plenum Press.
- Osgood, C. E., (1962), Studies on the generality of affective meaning systems, *American Psychologist*, 17, 10-28.
- Osgood, C. E., May, W. H. & Miron, M. S., (1975), *Cross-cultural universals of affective Meaning*.
- Ortany, A., Clore, G. L. & Foss, M. A., (1987), The semantics of the affective lexicon, *Cognitive Science*.
- Oster, H., Ekman, P., (1978), Facial behavior in child development, in *Symposium on child psychology*, Vol. II, 231-276, Hillsdale, Lawrence Erlbaum.
- Ostwald, P. F., (1963), *Soundmaking : the acoustic communication of emotions*, Springfield (Il.), Charles Thomas.
- Palmer, G.B., Occhi, D., (Eds.) (1999), *Languages of sentiment*, Amsterdam, Benjamins Pub. Company.
- Pages, M., (1977), *Le travail amoureux*, Paris: Dunod.  
 (1986), *Trace ou sens, le système émotionnel*, Paris, Hommes et groupes.  
 (1993), *Psychothérapie et complexité*, EPI, Desclée de Brower.
- Pages, R., (1965), La perception d'autrui. In : P. Fraisse et J. Piaget (eds.), *Traité de psychologie expérimentale, Vol. IX, Psychologie sociale*, Paris, PUF, 101-169.
- Pasini, W., (1992), *La qualité des sentiments*, Paris : Payot .
- Paulhan, F., (1887), *Les phénomènes affectifs*, Paris, Alcan.
- Pedinielli, J.P., (1992) *Psychosomatique et alexithymie*, Paris, PUF .
- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K., (1986), Confronting a traumatic event : toward an understanding of inhibition and disease, *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W. & Hoover, C. W., (1986), Inhibition and cognition : toward an understanding of trauma and disease. In : R. J. Davidson, G. E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation*, Vol. 4, New York, Plenum Press, 107-136.
- Pennebaker, J. W. & O'Heeron, R. C., (1984), Confiding in others and illness rates among spouses of suicide and accidental-death victims, *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 473-476.

- Pfeifer, R., (1982), *Cognition and emotion*. Carnegie-Mellon Univ., CIP-working paper no. 436.
- Philippot, P., Rimé, B., (1998) Social and cognitive processing in emotion : a heuristic for psychopathology, in W.F.Flack et J.D.Laird (Eds.) *Emotion and psychopathology*, New,Oxford University Press.
- Picard ,D., (1983), *Du code au désir* , Paris,Dunod .
- Pittmann, N. L. & Pittman, T. S., (1979), Effects of amount of helplessness training and internal-external locus of control on mood and performance, *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 39-47.
- Plantin,C., Doury,M., Traverso,V.(Eds.) (2000), *Les émotions dans les interactions*, Lyon,Presses Universitaires de Lyon.
- Plety, R.,(Eds.) (1993), *Ethologie humaine, aide-mémoire méthodologique*, Lyon, Presses Universitaires de Lyon.
- Plutchick, R., (1970), Emotions, evolution and adaptative processes. In : M. B. Arnold (ed.), *Feelings and emotions*, New York, Academic Press.  
(1980), *Emotion : a psychoevolutionary synthesis* New York : Harper & Row.
- Postman, L., Brown, D. R., (1952), The perceptual consequences of success and failure, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 213-221.
- Poole,T., ( 1986 ),*Social behavior in Mammals* , New-York, Blackie .
- Pribram, K. H., (1967), Emotion : steps toward a neuropsychological theory. In : D. C. Glass (Ed.), *Neurophysiology and emotion*, New York, Rockefeller University Press and Russel Sage Foundation, 2-40.  
(1970), Feelings as monitors. In : M. B. Arnold (Ed.), *Feelings and emotions : the Lyola symposium*, New York, Academic Press, 39-54.
- Rabaud, E., (1927), Les rassemblements de mâles d'Halictes et le phénomène social chez les Insectes , *Bull.Biol.Fr.*,61,163-185.
- Redican, W. K., (1982), Facial displays of emotion by monkeys and apes : an evotinary perspective on human facial displays. In : P. Ekman (Ed.), *Emotion in the human face* (2nd ed.), Cambridge University Press, 212-280.
- Reisenzein, R., (1983), The Schachter theory of emotion : two decades later, *Psychological Bulletin*, 95, 52-77.
- Reuchlin, M., (1981), *Psychologie*, Paris, PUF.
- Riesman,P., (1977), *Freedom in Fulani social life*, Chicago,University of Chicago Press .
- Rimé, B., (1984), Les théories des émotions : histoire séculaire ou histoire circulaire, *Cahiers*

*de psychologie cognitive*, 4, 5-8

Rimé, B., Philipott, P., Boca, S., Mesquita B., (1992), Long-lasting and social consequences of emotion : social sharing and rumination, *European Review of Soc. Psychol.*, 3, 225-258.

Rimé, B., Scherer, K., (Eds.), (1989), *Les émotions*, Neuchatel: Delachaux Niestlé .

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

Rivolier, J., (1992), Stress et émotion ,aspects biologiques et cognitifs, *Psychol. Med.*, 29, 3, 257-60.

Rizzolatti, G., Craighero, L., Fadiga, L., (2002), The mirror system in humans, in Stamenov et Gallese, (Eds.), *Mirror neurons and the evolution of brain and language*, Amsterdam, John Benjamins Publishing Company.

Roessler, R., Lester, J. W. , (1979), Vocal patterns in anxiety. In : W. E. Fann, A. D. Pokorny, I. Koracav & R. L. Williams (Eds.), *Phenomenology and treatment of anxiety*, New York, Spectrum.

Roseman, I., (1984), Cognitive determinants of emotion : a structural theory. In : P. Shaver (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology, Vol. 5, Emotions, Relationships and health*, Beverley-Hills, Sage, 11-36.

Rosolato, G., (1978), *La relation d'inconnu*, Paris, NRF.

Rusinek, S., (2004), *les émotions, du normal au pathologique*, Paris :Dunod

Russel, J. A., (1980), A circumplex model of affect, *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.

Salovey, P., Mayer, J. D., (1990), Emotional Intelligence, *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Sami-Ali, (1980), *Le banal*, Paris: Gallimard.

Sarason, I. G., (1975), Anxiety and self preoccupation. In : I. G. Sarason et C. D. Spielberger (Ed.), *Stress and anxiety*, col. 1 et 2, New York, Hemisphere Halstead.

Sarraute, Cl., (1993), *Ah! l'Amour toujours l'amour*, Paris, Flammarion .

Sartre, J. P., (1939), *Esquisse d'une théorie phénoménologique des émotions*. Paris : Hermann.

Schachter, S., (1964), The interactions of cognitive and physiological determinants of emotional state. In : L. Berkowitz (ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 1, New York, Academic Press.

Schachter, S., & Singer, J., (1962), Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychol. Rev.* 63, 379-99.

Schaffer, R., (1977), *Le comportement maternel*, Bruxelles: Mardaga.

Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., O'Connor, C., (1987), Emotion knowledge : further exploration of a prototype approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 6, 1061-1086.

Scherer, K. R., (1979), Nonlinguistic vocal indicators of emotion and psychopathology. In C. Izard (ed.), *Emotions in personality and psychopathology*. New York : Plenum Press, 495-529.

(1984), On the nature and function of emotions : a component process approach. In K. R. Scherer, & Ekman (eds.), *Approaches to emotion*. Hillsdale, N. J. : Erlbaum, 293-317.

(1992), Les émotions : fonctions et composantes, in Mazet, P., Lebovici, S. (eds), *Emotions et affects chez le bébé et ses partenaires*, Eshel.

(2000), Emotion, in M. Hewstone & W. Stroebe (Eds.) *Introduction to Social Psychology. A European perspective* (3rd., pp.151-191). Oxford : Blackwell ;

Scherer, K. R. & Ekman, P. (Eds.) (1982), *Handbook of methods in nonverbal behavior research*, Cambridge, Cambridge University Press.

Scherer, K. R., Scherer, U., Hall, J. A., Rosenthal, R., (1977), Differential attributions of personality based on multi-channel presentation of verbal and nonverbal cues, *Psychological Research*, 39, 221-247.

Scherer, K. R., Walbott, H. G., & Summerfield, A. B., (Eds.), (1986), *Experiencing emotions: a cross-cultural study*. Cambridge, England : Cambridge Univ. Press.

Schlosberg, H., (1954), Three dimensions of emotion, *Psychological Review*, 61, 81-88.

Schutte, N.S., Malouff, J., Post-Gorden, J.C., Rodasts, A.L., (1988), Effect of playing videogames on children's aggressive and other behavior, *Journ. of Appl. Soc. Psych.*, 18, 454-460.

Seligman, M. E. P., (1975), *Helplessness : On depression, development and death*, San Francisco, Freeman.

Selye, H., (1956), *The stress of life*. New York : McGraw Hill.

Sem-Jacobsen, C. W. & Styri, O. B., (1975), Manipulation of emotion : electrophysiological and surgical methods. In : L. Levi (Ed.), *Emotions : their parameters and measurement*, New York, Raven Press, 645-676.

Senko, K. Maynard, (2002), *Linguistic Emotivity*, Amsterdam : John Benjamins Publishing Company.

Seyfried, B. A., Hendrick, C., (1973), Need similarity and complementary in interpersonal attraction, *Sociometry*, 36, 207-220.

Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D. & O'Connor, C., (1987), Emotion Knowledge : further exploration of a prototype approach, *Journal of Personality and Social Behavior*, 52, 1061-1086.

- Sifneos, P., (1973), The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-262.
- Smith, R.H., Kim, S.H., Parrott, W.G., (1988), Envy and jealousy : semantic problems and experiential distinctions, *Personality and Soc. Psychol. Bull.*, 14, 401-409.
- Simon, H. A., (1967), Motivational and emotional controls of cognition, *Psychological Review*, 84, 29-39.
- Simonov, P. V. (1970), The information theory of emotion. In Arnold, M. B. (Eds.), *Feeling and emotions* : the Loyola symposium, New York, Academic Press, 145-149.
- Simonov, P. V., Prolov, M. V., (1973), Utilisation of human voice for estimation of man's emotional stress and state of attention, *Aerospace Medecine*, 44, 254-258.
- Singly de ,F., (Eds.)(1991) *La famille, l'état des savoirs*. Paris:La découverte.
- Sjöberg, L., Svensson, E. & Persson, L. O., (1979), The measurement of mood, *Scandinavian Journal of Psychology*, 20, 1-18.
- Slovan, A. & Croucher, M., (1981), Why robots will have emotions, *Proceedings, 7th International Joint Conference of Artificial Intelligence*, 197-202.
- Smith, C. A. & Ellsworth, P. C., (1985), Patterns of cognitive appraisal in emotion, *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 813, 838.
- Smith, C. A., McHugo, G. J. & Lanzetta, J. T., (1986), The facial muscle patterning of posed and imagery induced expressions of emotion by expressive and non expressive posers, *Motivation and Emotion*, 10, 133-157.
- Solomon, R. C., (1976), *The passions*, New York, Doubleday-Anchor.
- Spinoza, B., (1677), *Ethica*, Amsterdam, Rieuwertsz
- Spitz, R., (1956), Genèse de premières relations objectales, *Revue Française de Psychanalyse*, 28.
- (1968), *De la naissance à la parole*, Paris : PUF,
- Sroufe, L. A. & Waters, E., (1976), The ontogenesis of smiling and laughter : a perspective on the organization of development in infancy, *Psychological Review*, 83, 173-18.
- Stern, D.N., (1981), *Mère enfant. Les premières relations* , Bruxelles, Mardaga.
- Sternberg, R. J., (1986), A triangular theory of love, *Psychological Review*, 93, 119-135.
- (1988), Triangulating love, in Sternberg R. J., Barner M. J. (eds) *The psychology of love*. New Haven : Yale University Press.
- Suomi, S. J., & Harlow, H. F., (1976), The facts and function of fear. In M. Zuckermann & C. D. Spielberger (Eds.). *Emotions and anxiety*. Hillsdale, N. J. : Erlbaum, 3-34.

Tavris, C., (1983), *Anger : the misunderstood emotion*. New York : Simon & Schuster.

Taylor, G. H.,(1984), Alexithymia : concept, measurement and implications for treatment, *American Journal of Psychiatry*, 141, 725-733.

Tcherkassof,A., (2009), *Les émotions et leurs expressions*, Presses Univ.de Grenoble.

Teasdale, J. D., Fogarty, F. J.,(1979), Differential effects of induced mood on retrieval of pleasant and unpleasant events from episodic memory, *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 248-257.

Thayer, R. E., (1978), Toward a psychological theory of multidimensional activation (arousal), *Motivation and Emotion*, 2, 1-34.

Titchener, E. B., (1908), *Lectures on the elementary psychology of feeling and attention*. New York : Macmillan.

Toates, F. M.,(1980), *Animal Behavior : a systems approach*, Chichester, Wiley.

Toda, M., (1982), *Man, robot and society*, The Hague, Nijhoff.

Tomkins, S. S., (1962), *Affect, imagery and consciousness*, New York, Springer.

(1979), Script theory : differential magnification of affects. In Dienstbier, R. A. (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation*, Lincoln-London, University of Nebraska Press, 201-237.

Trevarthen, C., (1984), Emotions in infancy : regulators of contacts and relationships with persons, in Scherer, K., Ekman, P., (eds), *Approaches to emotion*, Hillsdale (NJ), Erlbaum.

Triandis, H. C. & Lambert, W. W., (1958), A restatement and test of Schlosberg theory of emotion with two kinds of subjects from Greece, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56, 321-328.

Van Hoof, J. A. R. A. M., (1972), A structural analysis of the social behavior of a semi-captive group of chimpanzees. In : M. Van Cranach & J. Vine (Eds.), *Social communication and movement*, New York, Academic Press, 75-162.

Vaysse, J., (1992), Danse-thérapie et gestion des affects/émotions , *Evolutions Psychomotrices*, 17,24-31.

Vaysse,J.,(1996), *Petit traité de médecine psychosomatique*, Synthélabo, Les empêcheurs de penser en rond.

Veitch,R.,Griffitt,W.,(1976), Good news, bad news : affective and interpersonal effects , *Journal of Appl. Soc. Psychol.*, 6,69-75.

Velten, E., (1968), A laboratory task for induction of mood state, *Behaviour Research and Therapy*, 6, 473-482.

Verdoux, H., Bourgeois, M., (1991), *Modèles animaux et psychiatrie* , Monographie de

l'AMPP, Vol.5.

Vincent, J. D., (1986), *La biologie des passions*, Paris, Odile Jacob .

Vincent, E., (2010), *Les émotions*, Toulouse : MILAN.

Vitz, P. C., (1966), Affect as a function of stimulus variation, *Journal of Experimental Psychology*, 71, 74-79.

Vygotsky, L., (1998), *Théorie des émotions*, Paris, L'Harmattan.

Wallbott, H. G. & Scherer, K. R., (1986), How universal and specific is emotional experience ? Evidence from 27 countries on five continents, *Social Science Information*, 25, 763-795.

Wallon, H., (1934), *Les origines du caractère chez l'enfant*, Paris, Flammarion.  
(1942), *De l'acte à la pensée*, Paris, Flammarion.

Watson, J. B., (1919), *Psychology from the standpoint of a behaviorist*, Philadelphia, Lippincott.

Weinberger, D. A., Schwartz, G. E. & Davidson, R. J., (1979), Low-anxious, and repressive coping styles : psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress, *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 369-380.

Weiner, B., (1982), The emotional consequences of causal attribution. In : Clark, M. S. & Fiske, S. T. (Eds.), *Affect and Cognition*. 17th Carnegie-Mellon symposium on cognition, Hillsdale, N. J. Erlbaum.

Weiner, B., (1985), An attributional theory of achievement motivation and emotion, *Physiological Psychology*, 77, 22-30.

Weingartner, H., Miller, H., Murphy, D. L., (1977), Mood-state dependent retrieval of verbal associations, *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 276-284.

Widlöcher, D., (1986), *Metapsychologie du sens*, PUF.  
(1983), *Les logiques de la dépression*, Fayard : Paris.

Winkin, Y., (Eds.) (1981), *La nouvelle communication*, Paris, Seuil.

Williams, C. E., Stevens, K. N., (1972), Emotions and speech : some acoustical correlates, *Journal of Acoustical Society of America*, 52, 1238-1250.

Wolff, C. T., Friedman, S. B., Hofer, M. A. & Mason, J. W., (1964), Relationship between psychological defenses and mean urinary 17-OH-CS excretion rates : a predictive study of parents of fatally ill children, *Psychological Medicine*, 26, 576-591.

Worringer, W., (1978-1911), *Abstraction et Einföhlung*, Paris, Klincksieck .

Woodworth, R. S., & Schlosberg, H., (1954), *Experimental psychology*, New York : Holt.

Wundt, W.,(1903), *Grundriss des Psychologie*, Stuttgart, Engelmann.

Zajonc, R. B., (1980), Feeling and thinking : preferences need no inferences, *American Psychologist*, 2, 151-176.

(1984), On the primacy of emotion. *Am. Psychol.* 39, 117-23.

(1985), Emotion and facial difference : a theory reclaimed , *Science*, 228 , 15-21

Zazzo, R., (Eds.) (1976), *L'attachement*, Neuchâtel : Delachaux et Niestlé.

Zillman, D., Bryant, J., Cominsky, P. W., Medoff, N. J., (1981), Excitation and hedonic valence in the effect of erotica on motivated intermale aggression, *European Journal of Social Psychology*, 11, 233-252.

Zillman, D., (1988), Cognition-excitation interdependencies in aggressive behavior, *Aggressive behavior*, 14, 51-64.

Zuckerman, M., (1979), *Sensation seeking*, Hillsdale, Erlbaum.

Zuckerman, M., Klorman, R., Larrance, D. & Spiegel, N., (1981), Facial, autonomic, and subjective components of emotion : the facial feed-back hypothesis versus the externalizer-internalizer distinction, *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 929-944.

### **Jacques COSNIER,**

6 Rue Auguste Comte, 69002, LYON,FR

04 78 42 98 27

06 81 86 54 35

e-mail: jacques.cosnier@wanadoo.fr

<http://icar.univ-lyon2.fr/membres/jcosnier/>