

CHAPITRE 10

Les émotions¹

Sommaire



1. Les émotions : des processus intra-individuels	253
2. Les émotions : des processus relationnels	260
3. Les émotions : des processus culturels	268
4. Conclusion	274

1. Anna Tcherkasoff (Université de Grenoble-Alpes), Laurie Mondillon (Université de Clermont-Ferrand/CNRS).

Les émotions ne nous sont-elles pas extraordinairement familières et pourtant infiniment énigmatiques ? Elles font intrinsèquement partie de notre quotidien, et pourtant, nous sommes bien en peine d'expliquer ce qu'elles sont exactement. En psychologie, ce qu'on appelle « émotion » renvoie, en définitive, à plusieurs réalités psychologiques.

Tout d'abord, l'être humain est un être social régulé. De la sorte, les stratégies de régulation émotionnelle sont indissociables des manifestations émotionnelles (Mesquita & Frijda, à paraître). Le sens commun pense la régulation émotionnelle en termes de stratégie consciente mise en œuvre par une personne pour maîtriser des manifestations affectives non désirées. En fait, la régulation émotionnelle consiste surtout en des formes inconscientes et automatiques de contrôle qu'on ne peut distinguer du processus émotionnel lui-même, qui déterminent à la fois quelle émotion sera ressentie, quand et comment elle se manifestera (Gross, 2007).

L'émotion relève également de plusieurs niveaux d'analyse. À l'heure actuelle, les émotions, en tant que réponses efficaces aux problèmes de survie physique et sociale, sont jugées décisives pour l'adaptation (Keltner & Gross, 1999). En psychologie des émotions, on estime que ces dernières ont pour fonction principale de préparer l'individu à réagir aux obstacles ou opportunités rencontrés lors de ses interactions avec l'environnement (au sens large). Ceci est vrai aussi bien au niveau individuel qu'aux niveaux interpersonnel, groupal et sociétal.

Nous verrons ainsi comment les émotions et leur régulation, loin d'une vision binaire tendant à considérer l'individu d'un côté et la société de l'autre, appellent au contraire celle d'une étroite interaction entre les deux.

1. Les émotions : des processus intra-individuels

1.1 Définition de l'émotion

Les psychologues des émotions ne considèrent pas n'importe quel sentiment, sensation, ou humeur comme étant une émotion. Tous ces états appartiennent à la sphère des affects, terme générique désignant les états mentaux qui s'imposent automatiquement, dont la nature est intrinsèquement plaisante ou déplaisante et impliquant un certain degré d'éveil physiologique² (Sander & Scherer, 2009a). Toutefois, l'émotion est un processus constitué d'un ensemble cohérent de composants qui peuvent survenir de concert ou indépendamment (Sander & Scherer, 2009b) (figure 10.1). Ces composants, détaillés plus bas, sont les suivants : évaluation cognitive, motivationnel, neurophysiologique, comportemental-expressif et subjectif-phénoménal. Ces composants se manifestent en réaction à un objet qui est évalué comme étant significatif. En effet, l'émotion se produit toujours à propos d'un objet (une personne, une chose, une situation, une idée...), objet qui la déclenche même s'il n'est pas perçu consciemment.

2. Ce qui les distingue de jugements purement cognitifs.



© lassedesignen – Fotolia.com

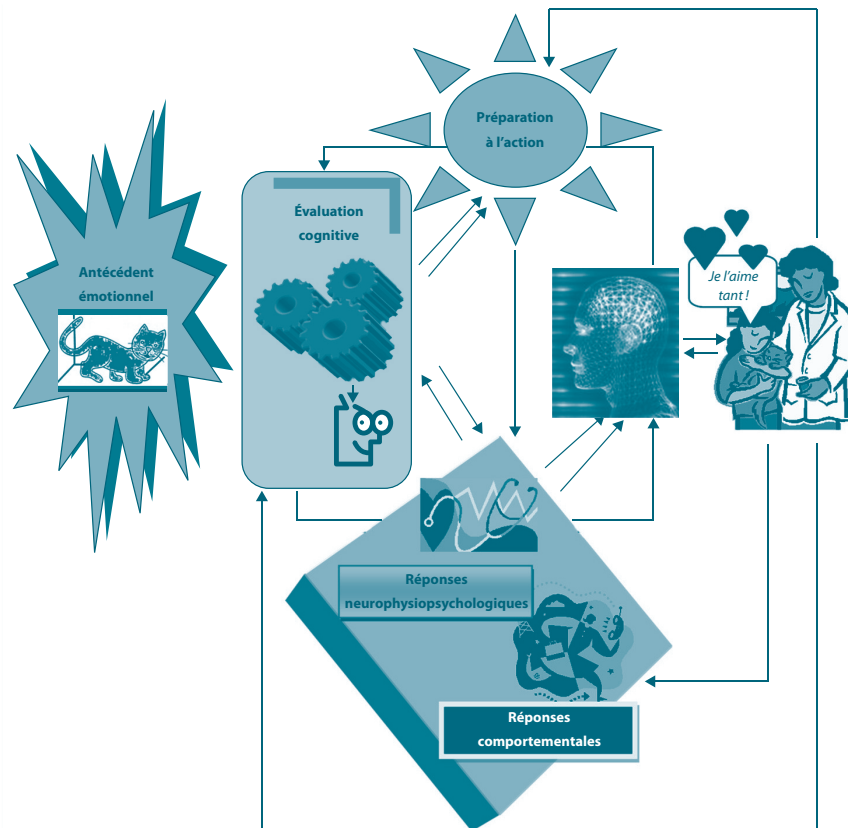
Une émotion est déclenchée par un objet (personne, situation, chose) perçu consciemment ou non.

Ces composants intervenant de façon interdépendante et coordonnée (synchronisée) confèrent à l'épisode émotionnel son caractère unitaire (Scherer, 2005). Dans ce sens scientifique précis, l'émotion se distingue nettement des autres états affectifs qui sont moins différenciés (alors qu'il existe une palette importante d'émotions différentes), moins intenses et plus diffus. C'est le cas de l'humeur, phénomène chronique (et non aigu comme l'émotion), d'intensité modérée dont aucun objet n'assure le maintien (contrairement à l'émotion). Les émotions se distinguent également du tempérament qui correspond à des traits affectifs stables, caractéristiques d'une personne

donnée ; ou encore, des sentiments qui sont des dispositions affectives à l'égard de certains objets et qui renvoient à la tonalité hédonique de contenus cognitifs conscients : éprouver de l'amitié, de la haine, de la sympathie, etc.

Figure 10.1.

Processus émotionnel selon la conception multicomponentielle (cf. Sander & Scherer, 2009a).



L'émotion est suscitée par un objet appelé « antécédent émotionnel ». Un objet est un antécédent émotionnel lorsqu'il est évalué par la personne comme affectant son bien-être (au sens large : sa quiétude, un de ses centres d'intérêt, un objectif qu'elle s'est fixé, ses besoins, ses attentes, ses valeurs, etc.). Si l'antécédent émotionnel entrave le bien-être (un échec, une séparation...), l'émotion sera négative ; s'il le favorise (un succès, des retrouvailles...), l'émotion sera positive. Cette évaluation cognitive opère extrêmement rapidement, de façon automatique et non consciente par des mécanismes cognitifs de bas niveau (Scherer, 2001). Face à un antécédent émotionnel, la personne tend à suspendre son activité en cours et à s'engager dans une autre conduite. De fait, l'émotion possède une force motivationnelle entraînant chez la personne un état de préparation à l'action pour faire face à l'antécédent émotionnel. Cet état motivationnel de préparation à l'action, un des composants de l'émotion, permet à la personne de s'engager très rapidement dans une relation spécifique vis-à-vis de l'antécédent émotionnel : une relation de rejet, d'approche, etc. (Frijda, 1986, 2007). Cet état motivationnel a la propriété de prendre le contrôle sur l'activité en cours, ainsi que le contrôle de l'attention et de la pensée (donnant à l'émotion son caractère passionnel).

Les changements psychophysiologiques au niveau hormonal, électroencéphalographique, cardiaque, respiratoire, vasculaire, etc., accompagnent souvent les émotions (qui n'a jamais eu les mains moites, ou les pupilles dilatées par quelque antécédent émotionnel fascinant). Pour autant, aucune émotion ne se caractérise par un pattern psychophysiologique spécifique – une sorte de « signature psychophysiologique » qui lui serait propre (cf. la méta-analyse de Stemmler, 2004, de nombreuses études menées à ce sujet). Par exemple, le rythme cardiaque mesuré lors d'un épisode de peur peut tout autant augmenter que diminuer. Les émotions se traduisent également au niveau comportemental-expressif, c'est-à-dire aux comportements non verbaux de type postural, vocal et facial. Toutefois, ce sont surtout les expressions faciales des émotions (EFE) qui ont été étudiées, en raison notamment de leur rôle prépondérant dans les interactions interpersonnelles (Mondillon & Tcherkassof, 2009).

Les données interculturelles semblent confirmer l'existence d'expressions faciales prototypiques d'émotions de base, les variations observées s'expliquant par des normes d'expressivité – *display rules* – imposées par les différentes cultures concernant la façon de manifester ses émotions. Cependant, le lien entre EFE et émotions est plus complexe qu'il n'y paraît (Tcherkassof, 2008). Ainsi, les EFE spontanées émises lors de conditions émotionnelles réelles peuvent être totalement différentes des expressions prototypiques : certaines émotions, parfois même très fortes, ne génèrent pas d'expression faciale ou génèrent des expressions atypiques. Par ailleurs, les EFE spontanées, naturelles, sont mal aisées à reconnaître lorsqu'elles sont présentées hors contexte à un sujet qui a pour consigne d'identifier l'émotion affichée. C'est pourquoi l'interprétation correcte d'une EFE ne peut se faire qu'en tenant compte de l'intégralité temporelle et contextuelle de la situation dans laquelle elle est émise (Kaiser, Wehrle, & Schenkel, 2009).

Enfin, le dernier élément est le composant subjectif-phénoménal. Il correspond à ce que les psychologues appellent l'expérience subjective (ou phénoménologique), c'est-à-dire le fait de *ressentir* une émotion. Les Anglo-saxons parlent de *feeling*, qui est traduit en français par « sentiment » (signifiant « ce qui est ressenti »). Le terme français « sentiment » porte ainsi à confusion, car en psychologie, ce terme renvoie à la disposition affective



Interpréter correctement l'expression faciale d'une émotion suppose la prise en compte de son contexte.

vis-à-vis d'un objet (cf. ci-dessus) et non à l'expérience subjective. L'expérience subjective est le composant le plus familier pour tout un chacun (et a été le point de départ des premières théories des émotions ; Reisenzein & Döring, 2009). C'est ce qu'on ressent quand on vit une émotion. Il consiste à se percevoir comme étant dans un état différent (cette impression étant parfois tout juste consciente) ou encore, à se percevoir comme ressentant clairement un état émotionnel donné, bien identifié. L'expérience subjective est la réflexion consciente des composants perceptifs, cognitifs, motivationnels, psychophysiologiques et/ou comportementaux. Par exemple, l'expérience de colère peut consister à se sentir tendu, se sentir bouillir intérieurement, sentir son cœur battre rapidement, sentir une vive inclination à l'attaque, détester l'autre, penser que l'autre est un saligaud, penser avoir été traité injustement, etc. L'expérience d'une émotion peut ainsi prendre différentes formes, dès lors variant phénoménologiquement.

1.2 L'expérience subjective et les niveaux de conscience

Du fait que les différents composants émotionnels sont indépendants, les émotions surviennent bien avant que leur perception n'arrive à la conscience. De la sorte, l'émotion procède de niveaux de conscience différents. Ces niveaux de conscience sont dits anoétique, noétique, et auto-noétique (Philippot, Douilliez, Baeyens, Francart, & Nef, 2003)³.

Lorsqu'elle relève d'un niveau de conscience anoétique, l'émotion n'accède pas à la conscience (elle est non consciente). Elle est suscitée par un antécédent non conscient, c'est-à-dire que l'événement qui cause l'émotion est inconscient. L'émotion est bien présente car certains de ses composants sont activés : on observe des manifestations physiologiques ou comportementales, par exemple. Sa présence est également attestée par son influence au plan cognitif (au niveau du raisonnement, de la catégorisation, des inférences, de la prise de décision, etc. ; cf. Channouf, 2006). Cependant, la personne n'est pas capable de verbaliser sa réaction émotionnelle « au moment où elle se produit » et ne rapporte aucune expérience subjective émotionnelle. Ainsi, Winkielman et Berridge (2004), grâce à une procédure d'induction émotionnelle subliminale (exposition à des visages-amorces affichant des expressions de joie ou de colère) ont induit un état affectif chez des participants sans qu'ils en soient conscients. En effet, immédiatement après avoir été exposés aux visages-amorces, les participants, qui doivent rapporter leur expérience émotionnelle subjective, indiquent ne rien ressentir de particulier.

3. La terminologie diverge selon les auteurs : Lane (2000) parle de *conscience primaire et secondaire*, Lambie & Marcel (2002) d'*expérience de premier et de second ordre*, Sartre (1939) de *conscience irréflexive et réflexive*.

Ensuite, les sujets se versent, boivent et évaluent une nouvelle boisson au citron vert (figure 10.2). Les résultats montrent que les participants, après avoir été exposés à des visages-amorces joyeux, se sont servis et ont bu davantage de jus de citron vert et l'ont noté plus favorablement que les participants du groupe contrôle (exposés, quant à eux, à des visages-amorces neutres). Inversement, les participants exposés de façon subliminale à des visages de colère – sans pour autant rapporter ressentir quelconque expérience émotionnelle subjective – se sont moins servis et ont bu moins de boisson fruitée que les participants du groupe contrôle. Par ailleurs, les résultats montrent que les participants exposés aux visages-amorces de joie étaient prêts à payer la boisson près du double que les participants exposés aux visages-amorces de colère.

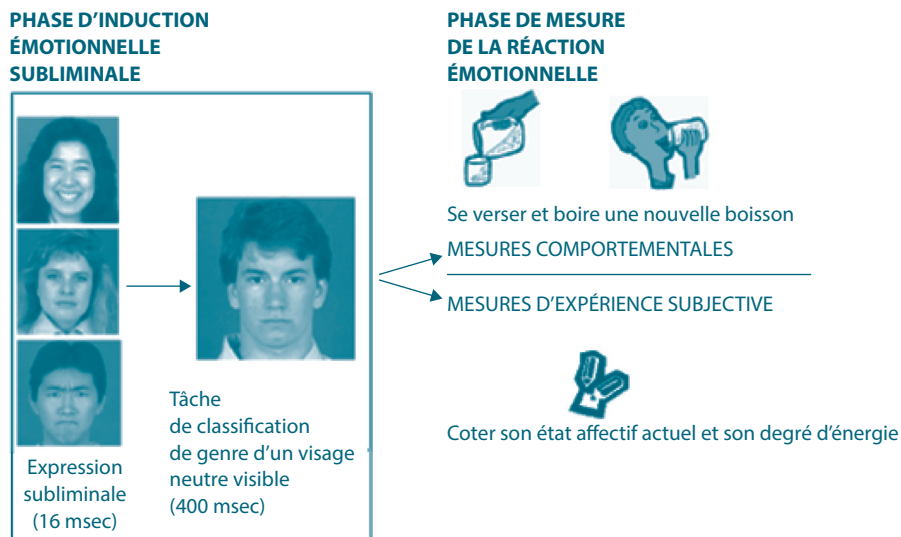


Figure 10.2.

Étapes de la recherche de Winkielman et Berridge (2004) sur l'impact d'EFE présentées subliminalement. En premier lieu, les participants visionnent des EFE différentes (joie, neutre, colère) exposées subliminalement. Les EFE sont masquées par un visage neutre visible que les participants catégorisent selon leur genre (féminin ou masculin). Ensuite, ils se versent et boivent une boisson et rapportent leur expérience subjective consciente (selon un ordre contrebalancé). Recopié et traduit de Winkielman & Berridge, 2004.

L'émotion peut aussi relever d'un niveau de conscience dit *noétique*, sorte de conscience émotionnelle phénoménologique immédiate et non réflexive (Block, 2007). Par exemple, en matière de perception visuelle, le piéton, marchant dans la rue tout en étant absorbé dans une discussion et pourtant esquivant les obstacles (arbres, bancs publics, bornes à incendie, etc.), prouve l'existence d'une conscience des obstacles. Toutefois, le piéton n'a pas conscience *de* ces obstacles, il n'en *prend* pas conscience (et sera par exemple incapable de rappeler par la suite les obstacles rencontrés). Ce type de conscience a été démontré empiriquement par Dehaene, Changeux, Naccache, Sackur et Sergent (2006). Des études en neuro-imagerie leur ont permis de cerner un état d'activité

préconscient transitoire au cours duquel l'information est potentiellement accessible, sans que le sujet y accède consciemment (cf. aussi Lamme, 2006). En matière émotionnelle, ce niveau de conscience constitue la forme la plus commune de l'expérience émotionnelle et caractérise l'expérience émotionnelle des jeunes enfants notamment. L'expérience subjective apparaît diffuse et inarticulée. Elle n'est pas verbalisable. Elle s'apparente, par exemple, à l'expérience directe du goût du vin, c'est-à-dire qu'elle relève de la seule sensation ou *qualia*. La personne n'identifie pas l'émotion qui l'affecte, tout comme le piéton n'identifie pas les obstacles. Elle est immergée dans son rapport à l'objet ici et maintenant (Frijda, 2005). C'est une conscience émotionnelle irréfléchie dans laquelle la personne et l'objet de l'émotion sont indissolublement unis (Sartre, 1939). Un truisme phénoménologique caractérise ce niveau de conscience : le monde ne *semble* pas comme ci ou comme ça ; il *est* comme ci ou comme ça. Dans le bonheur, le monde n'apparaît pas *comme* s'il était rempli de gens bons et beaux ; les gens *sont* bons et beaux. Un autre truisme émotionnel peut être le fait de vivre dans un enfer où il n'y a aucun moyen de s'échapper, ou encore l'évidence de son absolue nullité (Frijda, 2005)... Ce niveau de conscience favorise la mise en œuvre de processus d'attributions afin de donner du sens à ce qui est ressenti (Schachter & Singer, 1962 ; Weiner, 1986) faisant alors passer l'expérience subjective au niveau auto-noétique.

La conscience d'être le sujet d'une émotion clairement identifiée résulte de processus auto-noétiques. C'est lorsque la personne prend conscience qu'elle est dans un état émotionnel particulier. Dans ce cas, elle peut verbaliser son état émotionnel : « je suis vraiment très en colère ». Il s'agit d'une conscience réflexive dans laquelle l'expérience émotionnelle est davantage articulée : l'un des (ou plusieurs) composants de l'émotion devient l'objet de réflexion. La personne prête attention à ses propres états et les interprète selon la théorie naïve des émotions à laquelle elle souscrit. Cette théorie naïve comporte les différents scripts en vigueur dans la culture de la personne et toutes les considérations de sens commun concernant le rôle des pensées, des sensations corporelles, des inclinations comportementales, etc., au sujet des émotions. Ainsi, Lambie et Marcel (2002) notent que les expériences subjectives de peur, d'anxiété et de tristesse sont davantage décrites par les Chinois, comparativement aux Américains blancs de classe moyenne, en termes de sensations corporelles et de concomitants interpersonnels et ne le sont jamais en termes de caractéristiques intrapsychiques (comme des pensées par exemple). En revanche, les descriptions des émotions que font les Samoans ou les Ifalukiens n'incluent aucune référence à des corrélats physiologiques. En effet, les personnes de ces cultures rapportent ne sentir aucune sensation corporelle lorsqu'ils ressentent une émotion donnée (Mesquita & Frijda, 1992).

1.3 L'autorégulation de l'émotion

L'émotion est souvent vécue comme s'imposant d'elle-même, échappant ainsi à notre volonté, nous saisissant en quelque sorte à notre insu. C'est pourquoi nombreux sont ceux qui cherchent à savoir comment dompter et apprivoiser leurs émotions. La régulation émotionnelle consiste à atténuer, intensifier ou maintenir une émotion positive ou négative, selon ce que vise la personne (Gross, 2007). Elle réfère aux processus, tant intrinsèques qu'extrinsèques qui permettent d'apprendre à reconnaître, à explorer, à évaluer et à

modifier une réaction émotionnelle (Power, 2008). Ils se traduisent par des tentatives pour modifier la durée et/ou l'ampleur d'un des (ou plusieurs) composants de l'émotion.

Par exemple, les tentatives de « court-circuiter » les réactions physiologiques (par exemple en respirant lentement et profondément) sont un bon moyen de réguler l'émotion (Philippot, Chapelle, & Blairy, 2002). Ou encore, de nombreuses évidences empiriques ont montré que l'altération de l'EFE (appelée l'effet du feed-back facial) influence l'expérience subjective (Soussignan, 2002).

La régulation peut également porter sur le composant expérientiel. Ainsi, nombreux sont ceux qui croient que le fait de se focaliser sur des aspects précis de son expérience subjective émotionnelle accroît son intensité. Les recherches auprès de populations cliniques et non cliniques ont démontré le contraire. Se concentrer sur des détails précis et spécifiques d'une expérience émotionnelle que l'on est en train de vivre (sur ce qui la rend unique) – plutôt que de se focaliser sur ceux qui sont typiquement ressentis lors d'une telle émotion – est une façon efficace de gérer l'intensité de l'expérience subjective et l'activation physiologique (Philippot, Neumann, & Vrielynck, 2007). Ce type de régulation émotionnelle est au cœur des préoccupations des spécialistes des thérapies cognitives et comportementales (Philippot, 2007). De plus, Lambie et Baker (2003) montrent que la prise de conscience de l'émotion améliore la capacité à inhiber des actions suscitées par cette émotion. Leurs résultats indiquent que les participants répressifs (c'est-à-dire sujets à une anxiété non réflexive) sont plus nombreux que les participants non répressifs (sujets à une anxiété réflexive) à choisir l'option de sortie – qui leur permet de ne pas effectuer la tâche (faire un exposé devant un large public). Le choix de l'option de sortie évalue ainsi dans quelle mesure les participants agissent sur leur anxiété. Par ailleurs, les participants répressifs sont les moins à même de fournir une explication émotionnelle de leur évitement : la raison qu'ils invoquent le plus souvent est le besoin d'informations supplémentaires, tandis que dans les autres groupes, les motifs invoqués sont le fait d'être anxieux, préoccupé ou gêné par la tâche.

Selon la méta-analyse de Augustine et Hemenover (2009), les stratégies d'autorégulation qui produisent le changement hédonique le plus important sont la réévaluation cognitive ($d = 0.65$) et la distraction ($d = 0.46$). La réévaluation cognitive consiste modifier la façon dont on évalue (*appraisal*) l'antécédent émotionnel de façon à en altérer la signification émotionnelle (Ochsner & Gross, 2005). L'autre stratégie de régulation efficace, la distraction, consiste à penser à autre chose ou à s'engager dans l'action, ce qui a pour conséquence de détourner l'attention de l'expérience émotionnelle. En effet, s'engager dans des activités distrayantes qui sont cognitivement prenantes sollicite une bonne partie de la mémoire de travail dont la capacité est limitée. Cela permet de réguler les réponses émotionnelles indésirables car la mémoire de travail traite l'activité focale au détriment de l'information émotionnelle négative (Van Dillen & Koole, 2007).



© Patryssia - Fotolia.com

Nombreux sont ceux qui cherchent à savoir comment apprivoiser leurs émotions.

Les différences interindividuelles sont importantes en matière de régulation émotionnelle. Certaines personnes sont aisément submergées par leurs émotions tandis que d'autres réussissent à les contrôler assez facilement. Certaines privilégient les stratégies de confrontation tandis que d'autres favorisent celles d'évitement (Luminet, 2002). Selon Mikolajczak (2008), ces différences interindividuelles sont liées aux connaissances de la personne quant à l'efficacité des différentes stratégies de régulation émotionnelle, à sa capacité de mettre en œuvre ce savoir, et à sa propension dispositionnelle à avoir recours à l'une ou l'autre de ces stratégies lors de situations émotionnelles. La régulation émotionnelle est un pan important du fonctionnement quotidien des personnes, tant au niveau intra-individuel qu'interpersonnel. En effet, celui qui régule efficacement ses émotions entretient des relations interpersonnelles positives. Ce type de comportement s'apparente d'ailleurs à la notion d'intelligence émotionnelle, qui est une notion de plus en plus étudiée en psychologie et dont les liens étroits avec le bien-être social et la bonne santé ne sont plus à démontrer (cf. la méta-analyse de Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar, & Rooke, 2007).

2. Les émotions : des processus relationnels

L'émotion n'est pas un phénomène dont nous serions les « victimes » passives et que nous tenterions de réguler avec plus ou moins de succès, mais est un phénomène dans lequel nous nous engageons activement et qui a des conséquences pour les gens qui nous entourent (Parkinson, Fischer, & Manstead, 2005). L'émotion, pour une grande part, promeut et régule nos liens sociaux (Van Kleef, 2009), notamment en affectant les conduites des individus et en fournissant des interprétations du monde environnant.

2.1 Le partage social des émotions

Le partage social des émotions est l'une de nos activités les plus fréquentes et probablement préférée (Rimé, 2005). Après avoir vécu un épisode émotionnel, nous sommes toujours désireux de l'évoquer. Nous allons immédiatement ou presque en parler à notre entourage, que l'événement ait suscité une forte ou une faible émotion. Autrement dit, une expérience émotionnelle ne se limite pas à vivre ponctuellement une émotion ; elle se prolonge dans le récit que nous en faisons par la suite. Ce partage social consiste en l'évocation de ses émotions sous une forme socialement partagée. Le plus souvent, il se traduit de façon orale. Toutefois, il peut également se faire par écrit, sous la forme de courrier, de courriel ou de texto, de journal intime, etc. Il consiste pour l'essentiel à évoquer un événement émotionnel et les réactions et ressentis qu'il a suscités. Le partage social des émotions s'observe quel que soit l'âge, le sexe, la culture. Ainsi, contrairement à l'idée répandue selon laquelle les hommes sont moins enclins que les femmes à parler de leurs émotions, les données recueillies montrent que la propension à parler d'un épisode émotionnel se retrouve aussi bien chez les hommes que chez les femmes. En fait, ce qui distingue les premiers des secondes en matière de partage social réside essentiellement dans la façon de le faire, notamment en ce qui concerne le choix du partenaire

initial. Les recherches ont également établi l'existence d'un phénomène corollaire, celui de partage social secondaire (Christophe & Rimé, 1997 ; Curci & Bellelli, 2004). Lorsqu'elles ont été le réceptacle d'un récit émotionnel, les cibles d'un partage social vont à leur tour partager l'expérience émotionnelle qui leur a été confiée.

Le partage social des émotions remplit bien des fonctions bénéfiques. Elle ne les remplit pas de la façon dont les croyances populaires le laissent croire. Selon ces dernières, les émotions fonctionneraient comme les cocottes-minute qui, lorsqu'elles sont sous pression, évacuent le trop-plein : sous le coup de l'émotion, nous « exploserions » en laissant échapper nos larmes ou nos cris de joie, et parler de nos émotions permettrait de « faire descendre la pression », c'est-à-dire conduirait à la récupération émotionnelle. Les études scientifiques mettent à mal cette théorie du sens commun (Zech, 2003). La simple verbalisation des émotions n'entraîne pas la récupération émotionnelle car le processus émotionnel n'est pas une cocotte-minute. Par conséquent, il ne fonctionne pas comme les théories naïves le postulent. Pour autant, la verbalisation des émotions a bien de nombreux effets positifs. Ses profits se situent à d'autres niveaux, dès lors que des facteurs cognitifs et sociaux appropriés sont mis en œuvre : il nous procure des bénéfices cognitifs en permettant de produire du sens ; au niveau subjectif, il nous procure le sentiment d'avoir reçu du réconfort, de l'affection, le soulagement d'avoir été écouté, compris et reconnu dans son expérience (Rimé, 2009). Au niveau interpersonnel, le partage social remplit de plus un rôle de régulation émotionnelle précieux dans la mesure où il suscite aide, soutien, réconfort, consolation, voire conseils et solutions de la part de l'entourage (Rimé, 2007).



Le partage des émotions assure d'importantes fonctions psychologiques.

2.2 Les émotions et les relations sociales proches

Les gens partagent également leurs émotions à travers le phénomène de contagion émotionnelle. Hatfield et ses collaborateurs la définissent comme la tendance à imiter et à synchroniser automatiquement ses propres expressions faciales, vocales et/ou posturales à celles d'une autre personne, et, par conséquent, à converger émotionnellement (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994 ; Hatfield, Rapson, & Le, 2008). Dans la contagion émotionnelle, une personne éprouve le même état affectif qu'une autre sans conserver la distance entre soi et autrui. Le fou rire est un exemple de contagion émotionnelle : une expérience subjective de gaieté est ressentie par les deux individus. À un niveau plus sophistiqué encore, les personnes, notamment lorsqu'elles sont socialement proches, peuvent faire preuve d'empathie. L'empathie est une notion complexe se définissant comme la simulation mentale du point de vue d'autrui. Elle correspond à la capacité à comprendre les émotions d'autrui, sans confusion entre soi et l'autre, et incarne un puissant moyen de communication interindividuelle (Decety,

2005). En effet, si l'empathie n'est pas « la contagion émotionnelle » ni la « sympathie⁴ », elle n'apparaît pas non plus comme un processus « froid » de raisonnement. De nature multidimensionnelle, ce processus impliquerait trois principales composantes : la résonance affective (perception de l'émotion qu'éprouve autrui), la flexibilité mentale (adopter le point de vue subjectif d'autrui) ainsi que la régulation des émotions (voir également Baron-Cohen & Wheelwright, 2004 ; Pacherie, 2004). Enfin, l'empathie participe beaucoup à l'intelligence émotionnelle, puisqu'elle inclut la capacité d'un individu à percevoir et comprendre ses propres émotions et celles des autres – mais aussi à user des émotions à bon escient, réguler ses propres émotions et celles d'autrui (Schutte *et al.*, 2007).



© lipowski - Fotolia.com

L'imitation automatique par l'individu de son environnement social a été baptisée l'« effet caméléon ».

La capacité à percevoir et décoder les EFE d'autrui constitue une partie non négligeable des capacités empathiques. Dans une étude de Marsh, Kozak et Ambady (2007), les participants les plus à même de décoder les EFE d'autrui présentent davantage de comportements prosociaux envers celui-ci (don d'argent à une personne en difficulté ; voir aussi van Baaren, Holland, Kawakami, & van Knippenberg, 2004). Cette variable s'avère également plus prédictive des comportements altruistes que les variables classiquement retrouvées dans la littérature en psychologie sociale tels le genre ou l'humeur des participants. En outre, Strayer, Fraser et Roberts (2004) ont établi un lien entre empathie des parents et de leurs enfants *via* le style éducatif parental. En effet, le style parental « démocratique » (contrôle mais aussi chaleur parentale et encouragements de l'enfant à exprimer ses propres émotions) lié à un mode d'attachement qualifié de type « *secure* » – à l'in-

verse des styles « permissifs » et « autoritaires » – favorise les capacités empathiques (Winsler, Madigan, & Aquilino, 2005) *via* une meilleure estime de soi (Laible, Carlo, & Roesch, 2004). Le style démocratique diminue les comportements agressifs (Monto, Zgourides, & Harris, 1998) et encourage les comportements sociaux positifs (McWayne, Owsianik, Green, & Fantuzzo, 2008).

Par ailleurs, de nombreux travaux mettent l'accent sur le rôle de l'imitation des EFE dans le processus empathique (Mondillon, Niedenthal, Gil, & Droit Volet, 2007 ; Stel & van Knippenberg, 2008). L'imitation serait un vecteur d'empathie, la similitude des EFE (*via* la simulation des représentations perceptivo-motrices ; Rizzollati & Fabri-Destro, 2008) s'accompagnant d'une identité des émotions ressenties (Decety & Jackson, 2004). Son déclenchement serait en outre automatique (*i.e.*, non intentionnel et non conscient) et présent tôt dans l'ontogenèse (Meltzoff, 2002 ; Meltzoff & Decety,

4. La sympathie consiste elle aussi à comprendre les affections d'une autre personne mais comporte une dimension affective supplémentaire, notamment une réponse motivationnelle poussant à agir pour améliorer le sort d'autrui.

2003). Cette aptitude à l'empathie, *via* l'imitation, constituerait un fonctionnement hautement adaptatif (Lakin, Jefferis, Cheng, & Chartrand, 2003 ; Gallese, Keysers, & Rizzolatti, 2004) tant pour les relations interindividuelles que pour le bien-être et la coopération au sein du groupe social d'appartenance (Dijksterhuis, 2005). Ainsi, une anomalie au sein de ce mécanisme prive l'individu de jugements moraux ainsi que des comportements sociaux adaptés, comme c'est par exemple le cas dans les pathologies du type autisme, sociopathie ou schizophrénie (Decety, 2005). Sa fonction sociale n'est autre que la communication émotionnelle permettant l'affiliation et des rapports sociaux agréables, lui valant l'appellation de « colle sociale » (Lakin *et al.*, 2003). De fait, l'imitation s'observe le plus souvent chez les personnes qui partagent des liens étroits ou qui ont pour but de se rapprocher autrui (se rapprocher d'un supérieur ; Lakin & Chartrand, 2003) ou encore qui tentent de ne pas être exclues de leur groupe social d'appartenance (Lakin, Chartrand, & Arkin, 2008).

Focus

Empathie et comportement prosocial : une relation complexe⁵

L'empathie (capacité à partager et à comprendre les états émotionnels d'autrui) et la sympathie (capacité à ressentir une motivation orientée envers le bien-être d'autrui) jouent un rôle crucial dans la motivation du comportement prosocial (Batson, 2009). Toutefois, ces deux concepts sont souvent confondus à tort. En effet, l'empathie n'engendre pas systématiquement de la sympathie, ni des comportements prosociaux (Decety, 2010). L'empathie pour la souffrance d'autrui peut en réalité susciter deux états émotionnels antagonistes : de la *sympathie* ou de la *détresse personnelle* (Decety & Lamm, 2009 ; Eisenberg et Eggum, 2009). Or seule la sympathie est positivement corrélée au comportement prosocial (aide, réconfort). La détresse personnelle est quant à elle une réponse émotionnelle aversive orientée vers soi (inconfort, anxiété), associée à la motivation d'évitement, et négativement corrélée au comportement prosocial. Une question importante est alors de savoir ce qui déterminera le fait de ressentir de l'empathie et de la sympathie ou au contraire de la détresse personnelle face à la souffrance d'autrui. Nous allons voir qu'empathie, sympathie et détresse personnelle recouvrent des états affectifs et motivationnels distincts qui mobilisent des circuits neuronaux en partie indépendants.

CorrélatS neuronaux de l'empathie pour la souffrance d'autrui

De récentes études IRMf (Jackson, Meltzoff, & Decety, 2005 ; Singer *et al.*, 2004) ont montré que l'observation de la souffrance d'autrui déclenche de manière automatique chez l'observateur le réseau neural impliqué dans l'expérience personnelle de la douleur, notamment l'insula et le cortex cingulaire antérieur (voir figure 11.1). Cependant, les activations au sein de la neuromatrice de la douleur ne sont pas spécifiques à l'expérience émotionnelle de celle-ci : elles sont également impliquées dans l'évaluation des stimuli négatifs et dans la sélection des mouvements musculo-squelettiques appropriés face à des stimuli aversifs, comme l'évitement et la fuite (Decety & Lamm, 2009). La découverte que l'observation de la souffrance d'autrui active les structures corticales impliquées dans les expériences émotionnelles négatives/aversives pourrait expliquer pourquoi l'observation de la souffrance d'autrui ne produit pas toujours de la sympathie et des comportements prosociaux. Des auteurs ont proposé que la détresse personnelle serait la

5. Johan Lepage, Université de Grenoble-Alpes.

conséquence d'une confusion soi/autrui et que la sympathie nécessiterait l'intervention de processus cognitifs de haut niveau comme la prise de perspective.

CorrélatS neuronaux de la sympathie et de la détresse personnelle

La psychologie sociale s'intéresse depuis longtemps à la distinction entre « imaginer autrui » et « imaginer soi » et aux conséquences émotionnelles et motivationnelles de ces deux perspectives. Des études IRMf (Jackson, Rainville, & Decety, 2006 ; Lamm, Batson, & Decety, 2007) ont montré des patterns d'activation spécifiques des circuits neuronaux de l'empathie suivant la perspective que l'on adopte face à la souffrance d'autrui. Ainsi, *s'imaginer être dans la même situation qu'autrui* provoque une élévation des sentiments de détresse personnelle, et induit une forte augmentation de l'activité hémodynamique au niveau des structures corticales codant les aspects affectifs-motivationnels de la douleur, comme l'amygdale (structure impliquée dans l'analyse et l'évaluation des stimuli selon leur signification affective) et la substance grise péri-aqueducale (structure impliquée dans la modulation de la douleur et la sélection de comportements de défense ou de fuite). S'imaginer soi-même dans une situation douloureuse provoque donc des réponses plus fortes d'aversion et de peur qu'imaginer autrui dans cette même situation. En revanche, adopter la *perspective d'autrui* induit une diminution des sentiments de détresse couplés à des sentiments de sympathie envers autrui, une baisse de l'activité hémodynamique au sein de l'amygdale corrélée à une augmentation de l'activité des cortex préfrontal dorso-latéral et médian (structures impliquées dans la régulation émotionnelle) et de la jonction temporo-pariétale droite. Ces résultats montrant que la prise de perspective s'accompagne d'activations additionnelles au niveau de certaines aires frontales sont importants car celles-ci permettent de séparer la perspective propre de celle d'autrui et d'empêcher la première d'interférer avec la deuxième (Decety & Jackson, 2004). La jonction temporo-pariétale droite est également importante pour la distinction soi/autrui et semble jouer un rôle décisif pour la conscience de soi.

Ces résultats sont d'une grande importance pour la compréhension des déterminants du comportement prosocial. En effet, l'empathie semble impliquer à la fois des mécanismes rapides et automatiques de contagion émotionnelle et des processus cognitifs de haut niveau comme la prise de perspective, la conscience de soi et la distinction soi/autrui qui détermineront les conséquences affectives, motivationnelles et comportementales du partage affectif initial.

Avancées théoriques

L'empathie n'apparaît plus aujourd'hui comme un concept unitaire, référant à un mécanisme cognitif ou affectif circonscrit, et sous-tendu par un réseau cérébral spécifique. L'empathie est au contraire un phénomène reposant sur divers processus affectifs et cognitifs sollicitant de nombreuses structures cérébrales. Les travaux de neuroscience sociale ont permis l'élaboration de nouvelles théories introduisant des modèles multidimensionnels et intégratifs de l'empathie. Ainsi, Decety et Jackson (2004) ont proposé un modèle permettant de prédire les diverses conséquences émotionnelles, motivationnelles et comportementales de l'empathie pour la souffrance d'autrui. Selon ce modèle, l'empathie impliquerait trois composantes fonctionnelles ou « compétences » : (i) le partage affectif, (ii) la conscience de soi, (iii) la flexibilité mentale et l'autorégulation. La première composante renvoie à la contagion émotionnelle (activation automatique des circuits neuronaux responsables de l'expérience personnelle des émotions observées). La conscience de soi permet entre autres d'attribuer à autrui des états mentaux et affectifs. Cette compétence permet d'accéder à la connaissance que le soi et autrui sont similaires mais distincts. La flexibilité mentale permet d'adopter le point de vue d'autrui (prise de perspective) et de maintenir une séparation claire et consciente entre soi et autrui. L'autorégulation permet d'inhiber la perspective personnelle et d'évaluer la perspective d'autrui.

Ces trois grandes compétences varient d'un individu à l'autre et suivant les situations. Ainsi, les personnes présentant une certaine rigidité mentale et/ou un faible niveau d'autorégulation émotionnelle seront plus susceptibles d'éprouver de la détresse personnelle face à autrui en souffrance et de ne pas s'engager dans des comportements d'aide (Eisenberg & Eggum, 2009 ; Hatfield, Rapson, & Le, 2009). La stigmatisation raciale ou sociale des victimes diminue les capacités de partage affectif (Damburn & Vatiné, 2010 ; Decety, Echols, & Correll, 2009).

– Les **cortex somatosensoriels primaires et secondaires** sont impliqués dans les aspects sensori-discriminants de la douleur (localisation corporelle et intensité du stimulus).

– Les **cortex cingulaires antérieur** et l'**insula** sont impliqués dans la composante affective-motivationnelle de la douleur (évaluation de l'inconfort subjectif et préparation de la réponse dans un contexte aversif ou douloureux).

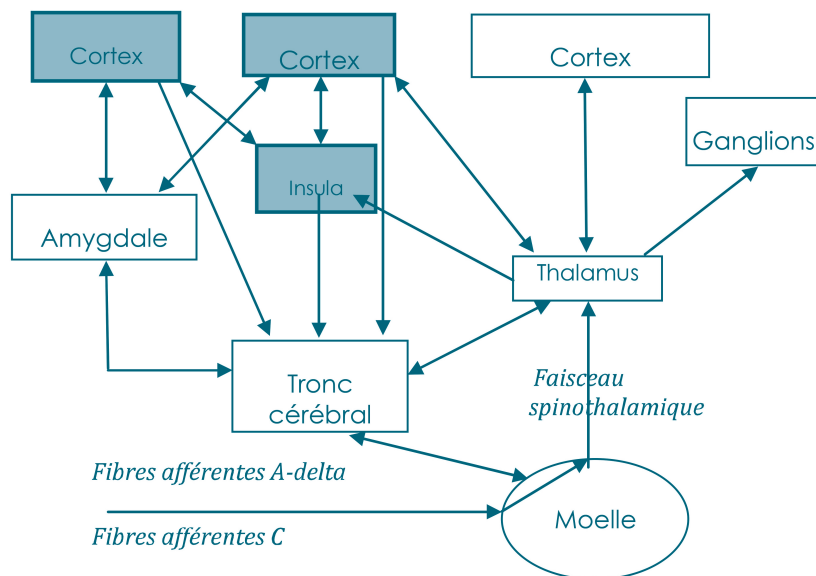


Figure 10.2.

Principales composantes anatomiques de la « neuromatrice de la douleur » (Decety et Lamm, 2009)

2.3 Les émotions et les rôles sociaux

Si les émotions se partagent avec autrui, certaines, positives comme négatives, ne sont pourtant pas toujours opportunes. Lorsque la situation est peu propice à l'expression d'une émotion ou que celle-ci est considérée comme envahissante, l'individu tente souvent de la maîtriser voire de l'inhiber grâce à des stratégies qui lui sont propres (voir ci-dessus). Il existe en effet une multitude de facteurs sociaux qui poussent l'individu à ne pas exprimer librement ses émotions (Tcherkassof, 2008). Les raisons de ce comportement peuvent être la crainte de causer du tort à autrui (raisons pro-sociales) ou encore la difficulté de s'exposer au jugement des autres (protection de soi). Ainsi, l'expressivité émotionnelle est affectée, entre autres, par l'appartenance groupale (cf. ci-après), mais aussi par les caractéristiques individuelles, ou encore par la position hiérarchique (Hess & Philippot, 2007).

Certains considèrent que les rôles sociaux sont en grande partie responsables de l'expressivité ou de l'inhibition émotionnelle dans le cadre d'une relation interpersonnelle. Souvent mentionné est le concept d'asymétrie de pouvoir et de statut social (Keltner, Gruenfeld, & Anderson, 2003 ; Mondillon, Niedenthal, Brauer, Rohman, Dalle, & Uchida, 2005). La colère, par exemple, servirait à exercer du pouvoir sur une personne afin de modifier son comportement (Fischer & Roseman, 2007). Elle est plus souvent exprimée par les personnes en position de pouvoir (Tiedens, 2001), qui prennent moins en compte le point de vue d'autrui (Galinski, Magee, Inesi, & Gruenfeld, 2006) et sont moins à même d'être influencées par les émotions exprimées par autrui (Van Kleef, De Dreu, Pietroni, & Manstead, 2006). En revanche, les personnes en position de subordination inhibent cette réaction au profit de la honte, de la tristesse, de la peur ou encore de la surprise (Tiedens, Ellsworth, & Moskowitz, 2000). Lors d'une réussite, ces dernières évitent également d'exprimer leurs émotions de fierté face à une personne en position de domination. De plus, les attributions de pouvoir que font les individus à propos d'autrui peuvent aussi dépendre de cette expressivité émotionnelle. Par exemple, les gens confèrent un statut social plus élevé et plus de pouvoir à ceux qui expriment de la colère qu'à ceux qui l'inhibent et/ou qui expriment de la tristesse. Ou encore, il est admis que les personnes de bas statut social doivent, plus que les autres, inhiber leurs expressions négatives de dégoût et colère et exprimer de la gentillesse et manifester de la déférence (Tiedens, Ellsworth, & Mesquita, 2000). Le sourire est typiquement un signe de déférence, c'est pourquoi les individus en position de pouvoir ont la possibilité de réprimer cette EFE ou de l'exprimer librement. Plus

généralement, les personnes de statut élevé sont moins inhibées que les personnes en position de subordination et présentent une plus grande expressivité émotionnelle (LaFrance & Hecht, 1999).

Il en résulte que, dans le cadre des relations de travail, les individus modifient leur expressivité en fonction de leur rôle et statut. Alors que les vendeurs supprimeront leurs émotions négatives et adresseront un large sourire au client « roi » pourtant désagréable (Thoits, 2004), les gardiens de prison ou les CRS exhiberont librement leur colère face à des individus récalcitrants.

D'autres professions nécessitent un comportement rationnel passant par le contrôle de soi et l'inhibition de toute émotion, notamment de peur ou de tristesse (soldats, pompiers, médecins, ambulanciers ; Fischer, Manstead, Evers, Timmers, & Valk, 2004). Enfin, si les managers ont longtemps considéré les émotions négatives (honte et incertitude) comme socialement indésirables dans leurs relations de travail, au profit



© Jérôme Dancette – Fotolia.com

Les rôles professionnels induisent des attentes quant aux expressions faciales émotionnelles qu'il convient de communiquer dans une situation donnée.

des émotions comme la joie et l'enthousiasme, de récentes études insistent sur l'importance du partage émotionnel. La notion d'intelligence émotionnelle a en effet beaucoup modifié les considérations à propos de la suppression émotionnelle, engendrant généralement autant de coûts que de bénéfices pour la personne et ses relations interpersonnelles. La régulation émotionnelle est désormais vue comme une certaine habileté non pas à inhiber ses émotions, mais à mieux les détecter et les réguler en fonction du comportement et des émotions d'autrui (Fischer *et al.*, 2004). De ce fait, un manager sera encouragé à sincèrement exprimer ses émotions auprès de ses collègues dès lors qu'il sentira un terrain favorable pour le faire et que les conséquences d'un tel comportement seront largement anticipées (Fineman, 2000).

2.4 Les émotions sociales complexes

La communication émotionnelle constitue, on le voit, un moyen essentiel de production, de maintien et de négociation des relations interpersonnelles (Planalp, 1999). Ainsi, les émotions remplissent des fonctions essentielles au niveau des relations sociales, notamment en structurant les relations entre les personnes et en organisant leurs interactions (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). À cet égard, certaines émotions y ont un rôle bien particulier. C'est le cas, par exemple, de l'embarras. Parkinson *et al.* (2005) expliquent que l'embarras est considéré comme un lubrifiant social qui lisse et permet de retisser les liens endommagés lors d'une interaction altérée par une bévue (postillonner sur son interlocuteur, par exemple). L'embarras sert à signaler « que l'on n'est pas le genre de personne qui fait normalement ce genre de choses, et que l'on est tout à fait conscient que ce genre de choses ne se font pas » (Parkinson *et al.*, 2005, p. 189). Autrement dit, afin de « réparer » la relation à autrui, il s'agit de montrer que l'on est conscient que la conduite en question est un impair et qu'elle est accidentelle. De plus, la fonction palliative de l'embarras se traduit par le fait que l'on pardonne davantage à celui qui manifeste clairement son embarras à la suite d'une bévue et que, de surcroît, on l'évalue plus positivement (de Jong, 1999).

L'embarras – comme l'envie, le regret, la jalousie, la culpabilité, la honte, la fierté, etc. – appartient aux émotions « comparatives » (Niedenthal, Krauth-Gruber, & Ric, 2008), qui sont des émotions sociales complexes au contraire des émotions dites « de base » (joie, colère, tristesse, peur, dégoût, surprise). Ces émotions résultent de la comparaison que nous faisons de nos caractéristiques personnelles (nos qualités, notre statut, etc.) à celles d'autrui ou aux standards établis par le contexte social immédiat (travail, famille...) et par la société plus largement. Ainsi, l'envie est suscitée par une autre personne perçue comme possédant une caractéristique convoitée (un objet, un avantage, une supériorité ; Smith & Kim, 2007), la culpabilité résulte de la mise en œuvre d'un comportement jugé inacceptable au regard des normes morales (Lazarus, 1991), tandis que la fierté provient d'une comparaison favorable entre ses propres conduites et ses propres standards (Sander & Scherer, 2009a), eux-mêmes influencés par les normes.

Le rôle de liant des émotions sociales se traduit par leur faculté à stimuler les conduites pro-sociales (Nelissen, Dijker, & De Vries, 2007 ; Tangney & Dearing,

2002). C'est le cas, par exemple, de la culpabilité qui accroît les comportements prosociaux (Ketelaar & Au, 2003 ; Xu, Bègue, & Bushman, 2012 ; Xu, Bègue, & Shangkland, 2011) ou de la honte qui stimule les conduites d'altruisme (de Hooge, Breugelmans, & Zeelenberg, 2008 ; Petit & Tcherkassof, 2010 – figure 10.3). Ainsi, les comportements prosociaux sont bénéfiques au bien-être d'autrui et, par conséquent, améliorent les relations sociales.

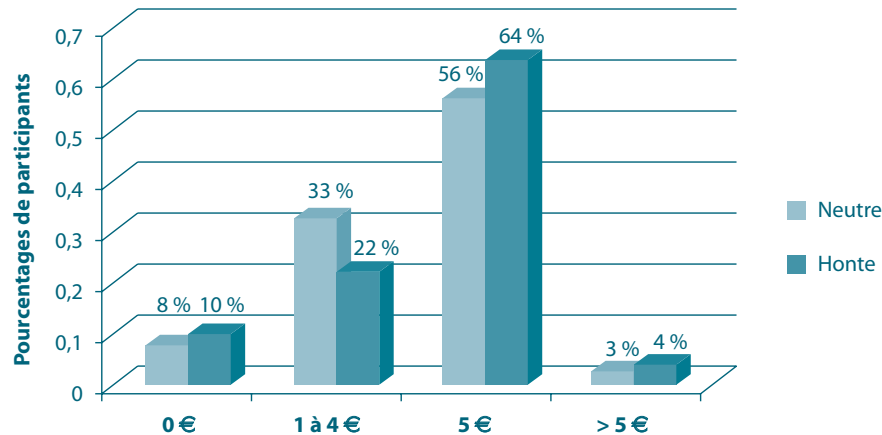


Figure 10.3.

Dons des participants selon l'induction émotionnelle

Résultats de la recherche de Petit et Tcherkassof (2010) sur les effets de la honte sur l'altruisme. Chaque participant avait la possibilité de répartir entre lui-même et un autre participant (fictif, en réalité) 10 euros que l'expérimentateur mettait à sa disposition. La solution « rationnelle » serait que le participant conserve la totalité de la somme. Or, les résultats indiquent que les participants font preuve d'altruisme en offrant une partie de la somme à l'autre participant, et ceci d'autant plus lorsqu'ils ressentent de la honte (induction émotionnelle préalable de honte chez la moitié des participants versus induction neutre chez l'autre moitié).

3. Les émotions : des processus culturels

En permettant l'ajustement mutuel des individus, les émotions remplissent une fonction essentielle de coordination sociale au niveau des relations interpersonnelles et, par conséquent, au niveau plus large des groupes sociaux. En effet, elles sont des outils indispensables servant à l'adaptation des membres d'un collectif (Rimé, 2009), qu'il s'agisse d'un groupe ou d'une société. Ainsi, l'appartenance groupale conduit à des interprétations et à des significations partagées des événements émotionnels et à des normes qui dictent comment ressentir et comment se conduire dans les différents contextes émotionnels (Mesquita, 2007).

3.1 Les émotions et le genre

Le fait que les conduites émotionnelles soient façonnées par l'appartenance groupale est particulièrement patent dans le domaine des différences inter-sexe. L'idée selon laquelle les femmes sont plus émotionnelles et plus expressives que les hommes – qui n'extériorisent que peu, voire jamais, ce qu'ils ressentent – est une idée très répandue. De fait, les études menées dans 37 pays montrent que les femmes rapportent des émotions plus intenses, de durée plus longue et exprimées plus manifestement que celles des hommes (Brody & Hall, 2008). Lors des interactions sociales, les observations montrent que les femmes expriment une émotivité plus grande que les hommes (Fischer, 2000). Par exemple, elles pleurent davantage qu'eux, et, dans l'ensemble, sont plus enclines à ressentir et à exprimer la tristesse, la peur ou la honte. Elles sont aussi plus prédisposées aux émotions pro-sociales telles que l'empathie, le bonheur ou l'enthousiasme (bien que cette prééminence en matière d'expressivité positive s'observe surtout chez les jeunes femmes [18-25 ans] et se fasse moins sentir chez les femmes plus âgées). La méta-analyse de LaFrance, Hecht et Levy Paluck (2003) indique que les femmes sourient davantage que les hommes ($d = 0.41$), bien que la mesure dans laquelle ceci est vrai dépende grandement de variables situationnelles (par exemple, le sexe de l'interlocuteur modère les différences de genre puisque c'est lorsqu'elles interagissent avec un homme que les femmes sourient le plus – et c'est lorsqu'ils interagissent entre eux que les hommes sourient le moins) et culturelles (les jeunes filles caucasiennes sont plus expressives envers un bébé que leurs pairs masculins, tandis qu'aucune différence entre filles et garçons n'est observée chez les enfants afro-américains du même âge). Enfin, plus largement, il semblerait que les femmes soient plus « compétentes » dans le domaine émotionnel non verbal. Elles exprimeraient davantage, plus ouvertement et mieux, leurs émotions que les hommes et identifieraient mieux les EFE affichées par autrui (Fischer, 2000).



© Rido

En moyenne, les femmes sourient davantage que les hommes.

Toutefois, on a pu mettre en évidence un lien entre les attentes normatives et la prééminence émotionnelle. En effet, certaines émotions sont, selon des idées reçues, des « émotions sexuées ». Par exemple, le bonheur, la tristesse ou la peur sont considérés comme des émotions typiquement féminines tandis que la colère, le mépris et le dégoût sont des émotions essentiellement masculines. Il existe de la sorte des stéréotypes émotionnels selon les genres (Hutson-Comeaux & Kelly, 2002). Ainsi, en réalité, les femmes expriment mieux les émotions stéréotypiques de leur sexe, tandis que les hommes, eux, expriment mieux les émotions « masculines ». Du reste, le domaine de l'expressivité n'est pas le seul concerné. Les femmes qui souscrivent au stéréotype selon lequel les femmes sont plus émotionnelles que les hommes rapportent elles-mêmes *ressentir* des émotions plus extrêmes (par exemple, elles ressentent plus souvent que les hommes beaucoup de honte et de culpabilité, conformément au stéréotype). Les hommes qui souscrivent aux stéréotypes sexués rapportent de leur côté des émotions peu marquées (ils disent ne pas souvent ressentir des émotions fortes). Ces

observations ne se retrouvent pas chez les personnes qui ne souscrivent pas à ces stéréotypes. Il existe donc un lien entre souscription aux stéréotypes et émotivité. Brody (1999) considère même que les différences de genre en matière d'expressivité sont surtout et avant tout lourdement influencées par les valeurs culturelles concernant les rôles sexués. Chaque culture véhicule des stéréotypes de genre en matière d'expressivité émotionnelle, comme le fait que les garçons ne doivent pas pleurer alors que les filles ne doivent pas être agressives. Dans les cultures occidentales, les hommes qui manifestent des expressions de tristesse, de dépression, de peur, de honte ou d'embarras sont encore souvent évalués plus négativement que les femmes qui expriment ces mêmes émotions. À l'inverse, l'expression de la colère et de comportements agonistiques est tolérée chez les hommes mais pas chez les femmes. Les femmes, elles, sont encouragées à exprimer chaleur et cordialité, gaieté et entrain et toute manifestation de leur fragilité. Ainsi, les différences de genre dans le fonctionnement émotionnel sont largement modulées par les facteurs socioculturels.

3.2 Les normes culturelles

De façon plus générale, de nombreux travaux ont souligné l'impact des variables sociales et culturelles sur les processus émotionnels (Matsumoto, Keltner, Shiota, O'Sullivan, & Frank, 2008). Ainsi, les normes émotionnelles varient grandement d'une culture à l'autre. Dans la plupart des cultures occidentales, appelées aussi « individualistes » (les pays d'Europe ou les États-Unis par exemple), la personne se définit comme une entité autonome affranchie du reste du groupe. Son concept de Soi est dit indépendant. Il en résulte des expériences et expressions émotionnelles qui reflètent l'indépendance et l'autonomie du Soi. En revanche, dans la plupart des cultures non occidentales, souvent appelées « collectivistes » (les cultures asiatiques comme le Japon ou la Chine par exemple), le concept de Soi, dit « interdépendant », se définit relativement aux membres du groupe social d'appartenance (Markus & Kitayama, 1991). Ainsi, lorsque les buts ou l'intégrité de la personne sont menacés, les émotions de dominance (colère, dégoût, frustration, mépris) sont considérées comme légitimes dans les cultures à indépendance du Soi. Inversement, dans les cultures à interdépendance du Soi, ces mêmes émotions sont perçues comme dangereuses et inconcevables car elles risquent de perturber l'harmonie interpersonnelle (Elliott, Chirkov, Kim, & Sheldon, 2001 ; Karasawa, 2001). Dans ces cultures, sont surtout encouragées l'expérience et l'expression d'émotions permettant de maintenir le Soi dans une position de relation à autrui et permettant d'entretenir des relations harmonieuses avec lui (honte, culpabilité, sympathie). Par conséquent, *via* la conceptualisation de Soi, la socialisation et l'apprentissage des normes associées orientent indirectement le vécu émotionnel des individus (figure 10.4). Des personnes de cultures différentes tendent ainsi à ressentir et exprimer des émotions variables dans une même situation (Markus, Mullally, & Kitayama, 1997).

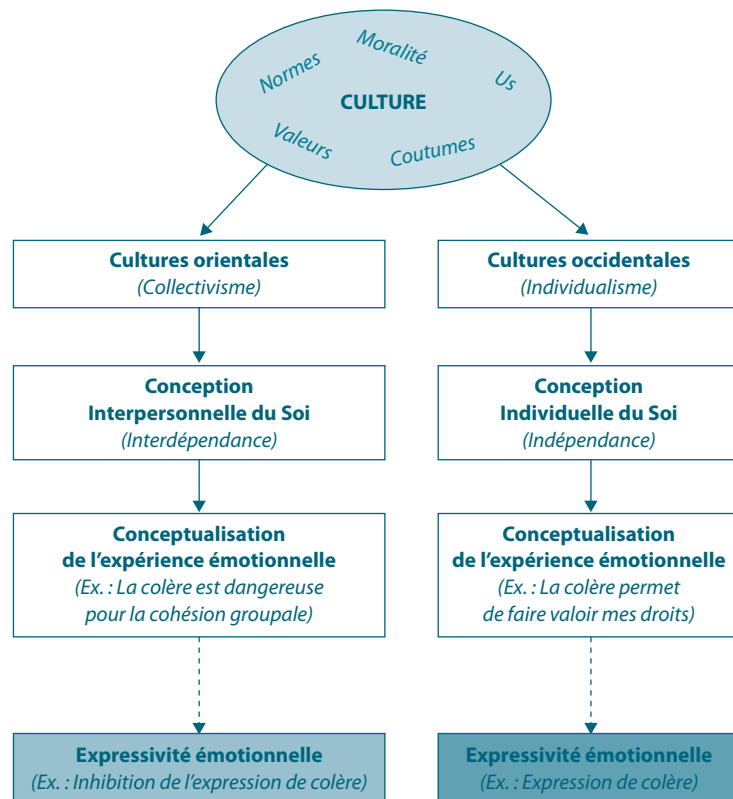


Figure 10.4.

Au cours de son développement, l'individu est éduqué dans le sens de son adaptation à son environnement culturel. Les valeurs sociétales, les us, coutumes et relations interpersonnelles influencent la façon dont les individus se définissent (comme interdépendants ou indépendants). Une même émotion peut donc être perçue comme dangereuse pour les buts supra-ordonnés du groupe ou, à l'inverse, bénéfique pour les buts personnels de l'individu. En conséquence, des règles/procédures formelles et des représentations guident l'individu dans sa régulation émotionnelle via la conceptualisation du Soi. Ceci opère tant explicitement qu'implicitement.

D'autres règles sociales, également, influencent directement les comportements émotionnels non verbaux comme les règles d'expressivité et les règles de reconnaissance (*decoding rules*), et celle relevant des « styles expressifs ». Ces concepts ont été proposés afin de rendre compte de la variabilité interculturelle des EFE. Ainsi, Ekman (1982), repris ensuite par Matsumoto (1990 ; voir aussi Matsumoto, Yoo, Hirayama, & Petrova, 2005) a suggéré l'existence de *règles d'expressivité* qui correspondent, pour l'individu, à des règles culturelles spécifiques et implicites concernant la façon d'afficher ses émotions.



Paul Ekman (photographié sur la partie supérieure de l'image) est chercheur à l'Université de Californie à San Francisco. Il a très notoirement contribué à l'étude des émotions humaines et de leur expression faciale, démontrant l'universalité des expressions émotionnelles de la surprise, la tristesse, la joie, la peur, la haine et du dégoût.

Celles-ci répondent à des normes sociales culturellement déterminées prescrivant l'attitude qu'une personne doit adopter face à une situation émotionnelle (enterrement, dispute, entrevue professionnelle...). Ces normes, acquises très tôt, affectent l'expressivité émotionnelle de différentes façons : l'individu peut intensifier, ou

au contraire atténuer, voire masquer, son expression faciale en la remplaçant par une autre (sourire en étant triste). Les règles d'expressivité sont directement sous la dépendance de variables sociales comme les caractéristiques individuelles physiques (âge, genre) et sociales (rôle, statut social), la nature de l'interaction, etc. Pour exemple, le sourire non-Duchenne, aussi appelé sourire poli ou de circonstance, est souvent observé lorsqu'un individu tente de masquer une émotion négative (Ekman, Davidson, & Friesen, 1990).

Comme le soulignent Matsumoto, Kasri et Kooken (1999), les règles d'expressivité et de reconnaissance sont souvent étroitement liées. Ainsi, les normes culturelles limitant l'expression de certaines émotions tendent également à moduler leur reconnaissance. Par exemple, si les gens d'une culture donnée peuvent inhiber certaines émotions, leurs pairs, sensibilisés à l'affichage atténué de ces émotions, sont à même de les reconnaître aisément et de les considérer comme des signaux clairs et évidents, malgré des indices non verbaux relativement subtils et ambigus. Bien entendu, cette compétence sera amoindrie pour un individu d'une autre culture, qui commettra davantage d'erreurs d'interprétation. Ainsi, les Japonais ont tendance à sous-estimer l'intensité des EFE en raison de l'existence d'une norme culturelle japonaise proscri-



La culture transmet des normes d'expressivité, qui guident la communication des émotions humaines.

vant l'expression d'émotions pouvant nuire à l'harmonie des relations sociales (Elliott *et al.*, 2001). Dans cette optique, la théorie « dialectale » de Elfenbein (2007) stipule qu'il existerait un « style expressif » propre à chaque société, c'est-à-dire des nuances culturelles dans la façon d'exprimer les différentes émotions. En quelque sorte, chaque culture a son propre « accent non verbal » en matière de communication.

3.3 Les émotions et l'endogroupe

Grâce à cet « accent non verbal », un observateur reconnaît mieux les émotions affichées par un membre de son endogroupe car celui-ci émet une expression faciale avec un style expressif (un « accent ») qui lui est familier, ce qui n'est pas le cas pour une EFE affichée par un membre d'une autre culture (même si elle reste largement reconnaissable). C'est pourquoi des sujets américains identifient mieux les EFE de Chinois américains que celles de Chinois de Chine. Plus spécifiquement, des études ont montré que les individus reconnaissent mieux les émotions exprimées par les membres de leur propre culture que par les membres d'une autre culture (Elfenbein & Ambady, 2003a, 2003b ; Elfenbein, Mandal, Ambady, Harizuka, & Kumar, 2004 ; Matsumoto, 2002). Cette différence de performance dans la reconnaissance des EFE a été appelée « biais pro-endogroupe » (Elfenbein & Ambady, 2002b).

Dans les études d'Elfenbein et Ambady (2003c), les participants américains d'origine caucasienne reconnaissent mieux et plus rapidement les émotions exprimées par des visages d'origine caucasienne plutôt que d'origine chinoise. Inversement, les participants chinois présentaient de meilleures performances dans l'identification des expressions affichées par des individus de leur propre culture plutôt que par des Américains d'origine caucasienne. Elfenbein et Ambady (2002a) ont expliqué ces résultats par des différences interculturelles à propos de l'apprentissage des normes, des concepts émotionnels ainsi que des normes d'expressivité et les règles de reconnaissance (voir ci-dessus). Les répercussions de ce biais pro-endogroupe peuvent être relativement négatives. En effet, la distinction endogroupe/exogroupe et l'identification à l'endogroupe qui en résulte vont aisément engendrer de la discrimination. L'IET (*Intergroup Emotion Theory*, Mackie, Devos, & Smith, 2000 ; Smith & Ho, 2002) a été développée afin de rendre compte des comportements émotionnels intergroupes, notamment les formes négatives de discrimination. Selon cette théorie mariant la théorie de l'identité sociale et la théorie des évaluations cognitives (Mackie, Silver, & Smith, 2004), les réactions comportementales vis-à-vis d'autres groupes sociaux seraient déterminées par les réactions émotionnelles basées sur des évaluations permettant de comparer l'endogroupe à l'exogroupe. Ces réactions auraient une fonction adaptative de régulation (confrontation, affiliation, évitement ; Mackie & Smith, 2002) et s'effectueraient au bénéfice du groupe d'appartenance. Dans une situation donnée, les réactions émotionnelles des individus s'effectueraient



© delkoo - Fotolia.com

Nous avons plus de difficultés pour reconnaître une émotion exprimée par un visage lorsqu'elle est exprimée par une personne issue d'un exogroupe.

donc de manière dépersonnalisée et en accord avec les objectifs de l'endogroupe, plutôt qu'au niveau individuel. Le groupe (les « Américains », les « étudiants », etc.) présente ainsi un profil typique de tendances émotionnelles, de sorte que lorsqu'un individu est amené à s'identifier au groupe, les émotions résultantes sont le plus souvent la fierté, le mépris, l'irritabilité, l'anxiété, la colère, etc. Cette configuration diffère significativement de celle rapportée par le même individu en situation de non-identification, et constitue le facteur le plus prédictif des émotions résultantes à l'égard de l'endo- et de l'exogroupe (Smith, Seger, & Mackie, 2007). De plus, même lorsque la personne n'est pas directement impliquée, le simple fait d'apprendre un événement négatif pour d'autres personnes du groupe d'appartenance suffit à faire émerger des émotions de colère et de tristesse (Yzerbyt, Dumont, Wigboldus, & Gordijn, 2003). Par ailleurs, Smith et ses collaborateurs (2007) ont observé une forte corrélation entre les émotions groupales positives (fierté, satisfaction) et le niveau d'identification à l'endogroupe. Celui-ci est également corrélé à l'émotion de colère envers l'exogroupe (voir aussi Kessler & Hollbach, 2005) et négativement relié aux émotions négatives envers l'endogroupe (culpabilité, anxiété). Enfin, Miller, Smith et Mackie (2004) ont étudié le rôle des émotions intergroupes ressenties par les Américains d'origine caucasienne envers les Afro-américains afin de prédire leur niveau de discrimination vis-à-vis de ces derniers. Les résultats soulignent un effet significatif du contact intergroupe ainsi que du score de dominance sociale (tendance d'un individu à considérer les hiérarchies sociales et les inégalités intergroupes comme légitimes) sur la réduction du niveau de discrimination. Plus important encore, cet effet est significativement médiatisé par les émotions négatives ressenties à l'égard de l'exogroupe.

4. Conclusion

L'émotion est le plus souvent considérée comme un phénomène privé, propre au sujet, qui influence à la fois le contenu de ses pensées, sa façon de voir le monde et de l'interpréter. Elle peut parfois même être « émotion sans conscience » qui dicte ses conduites. Pourtant, l'émotion n'est pas une matière figée qui s'impose au sujet. C'est un processus qui transforme de façon dynamique son rapport au monde. La psychologie a longtemps mis l'accent sur les aspects intrapsychiques de l'émotion. Pourtant, les dimensions interpersonnelle, groupale et sociétale, comme cela a été évoqué tout au long de ce chapitre, sont inhérentes à ce phénomène. Les émotions sont, certes, profondément privées, mais elles sont en même temps résolument sociales. L'émotion est surtout la faculté sophistiquée de l'être humain à s'ajuster, à se synchroniser, à se coordonner avec autrui. C'est ainsi que le partage émotionnel et l'empathie sont des manifestations d'un achèvement émotionnel plus large, à savoir celui d'unir ou rassembler les êtres... autrement dit le syncrétisme.

Les émotions contribuent à insérer le sujet dans un ordre social et à renforcer cet ordre. Elles aident les êtres humains à naviguer dans la vie sociale tout en participant au bon fonctionnement des systèmes sociaux. Les différences émotionnelles entre hommes et femmes en sont la parfaite illustration. Celles-ci sont étroitement liées aux différents rôles sociaux des hommes et des femmes et à leurs statuts (et, par consé-

quent, à leur pouvoir). Les émotions groupales et les comportements intergroupes en sont également un autre exemple. C'est ainsi que, comme le stipulent Charmillot, Dayer, Farrugia et Schurmans (2008), les émotions, en tant qu'œuvre de fabrication psychique en constante confection sociale, relèvent tout autant d'une dimension individuelle que d'une activité collective.

