

Anna Tcherkassof

Les Emotions et leurs expressions

Collection Psychologie en +

Presses universitaires de Grenoble
BP 47 – 38040 Grenoble cedex 9
Tél. : 04 76 82 56 52 – pug@pug.fr / www.pug.fr

Introduction

« *Sans émotions, pas de communication
et sans communication, pas de société.* »

Jacques Cosnier, 1994.

« Quelle émotion ! »

Une semaine peut-elle s'écouler sans qu'on entende quelqu'un s'écrier « quelle émotion ! » ? Une semaine ne peut se passer sans qu'on ait éprouvé des émotions, sans qu'on ait donné des émotions, voire parfois qu'on ait recherché à vivre des émotions fortes. L'essor des nouvelles technologies rend ce phénomène encore plus patent qu'auparavant : courrier électronique, téléphone portable... autant de médias qui permettent de communiquer et de vivre l'émotion quasiment en temps réel. En la matière, la télévision est probablement le support privilégié de l'exhibition de l'émotion, que l'on songe à Nelson Monfort, journaliste virtuose du sentimentalisme mielleux lorsqu'il commente le patinage artistique, ou aux émissions comme *L'île de la tentation*, *reality shows* dont l'audimat est, à n'en pas douter, directement lié à leur degré d'étalage d'émotivité. À l'évidence, le rôle de la vie affective apparaît central dans les affaires humaines et pour qui s'intéresse au comportement humain, il n'y a aucun doute que les émotions y occupent une place essentielle. Sans pathos, notre vie serait aussi fade que celle du célèbre Phineas Gage atteint d'une lésion cérébrale ; nous serions *apathiques*. Pourtant, au cours des siècles, la question de l'émotion a connu bien des hauts et des bas. Tous ceux qui s'y sont penchés, les psychologues au premier chef, se sont heurtés – et se heurtent toujours – à de nombreuses difficultés qui rendent laborieux le progrès des connaissances sur les émotions.

Deux façons de concevoir l'émotion existent. Pour certains, l'émotion n'est qu'un phénomène transitoire et perturbateur tandis que pour d'autres, il s'agit du premier moteur motivationnel de l'homme. Les premiers ne lui accordent qu'un rôle réduit dans la mesure où elle désorganise le comportement et influence de façon désastreuse le raisonnement. Les mouvements de panique ou les conflits meurtriers montrent que trop d'émotion peut avoir des effets dévastateurs. Dans certaines situations extrêmes, les émotions peuvent avoir un effet perturbateur violent sur l'activité mentale. Ces « orages affectifs » parfois très intenses qui affectent notre conscience et notre corps ont amené le philosophe Kant dans son *Anthropologie* à voir les émotions comme des maladies de l'âme. Du reste, certaines thérapies visent précisément à faire disparaître les réponses émotionnelles inadaptées, considérant que, sous le coup de l'émotion, le sujet est « hors de lui ». Cette idée est reprise par la justice pour qui un crime commis sous l'emprise d'une émotion, comme un crime *passionnel*, est davantage excusable que celui commis « de sang-froid »... Pour ceux qui envisagent l'émotion de cette façon, l'émotion n'est qu'un état accidentel. Elle est « irrationnelle » puisqu'elle domine notre volonté. La perspective selon laquelle les émotions sont des perturbations physiologiques et mentales a longtemps dominé la pensée occidentale et la pensée psychologique en particulier. C'est la position qu'a notamment soutenue le psychologue Pierre Janet, au début du XX^e siècle. Il considérait l'émotion comme une déroute, relevant des formes inférieures de l'activité humaine. D'autres, en revanche, estiment que l'émotion, de par son rôle d'organisation et de motivation, est cruciale pour comprendre le comportement humain. Au-delà de la tonalité émotionnelle dont se compose tout comportement, il apparaît même, paradoxalement, que l'émotion est indispensable à la mise en œuvre des comportements rationnels. En 1995, Damasio a ainsi montré que des sujets atteints de lésions cérébrales spécifiques, comme Phineas Gage, sont incapables d'exprimer et de ressentir des émotions. Cette incapacité a de graves conséquences puisqu'elle

handicape les patients dans leurs prises de décisions en accord avec leurs projets personnels, les conventions sociales et les principes moraux. Ainsi, après avoir longtemps considéré que la raison (les processus intellectuels supérieurs) pouvait être « piratée » par l'émotion qui serait donc, *in fine*, un obstacle à la civilisation, les conceptions théoriques et épistémologiques ont évolué pour adopter une perspective fonctionnaliste et envisager l'émotion comme le fondement de la survie de l'être humain et le socle de la culture humaine.

À l'heure actuelle, les émotions, en tant que réponses efficaces liées aux problèmes de survie physique et sociale, sont jugées décisives pour l'adaptation (Keltner & Gross, 1999). On considère en psychologie des émotions que ces dernières ont essentiellement pour fonction de préparer l'individu à réagir aux obstacles ou opportunités rencontrés lors de ses interactions avec l'environnement (au sens large). Ceci est vrai à différents niveaux d'analyse (Doise, 1986). Au niveau individuel, ou biopsychologique, leur fonction est de coordonner les processus physiologiques, perceptifs et cognitifs qui permettent à l'organisme de répondre de façon adéquate aux circonstances environnementales entravantes ou facilitantes significatives. Au niveau interpersonnel, leur fonction est de coordonner de façon immédiate les interactions sociales, notamment grâce aux expressions émotionnelles qui aident les individus à connaître les émotions de leurs interlocuteurs, leurs croyances et leurs intentions. Au niveau d'analyse groupal, les émotions aident des ensembles d'individus qui partagent une identité et des objectifs communs (familles, groupes de travail, etc.) à atteindre leurs buts communs ou les buts supra ordonnés du groupe. C'est ainsi que les émotions qui procurent le sens d'une identité commune, comme les liesses collectives (celle observée en France à l'occasion de la victoire de l'équipe nationale lors de la coupe du monde de football de 1998 en est un bon exemple), aident les individus à définir les frontières du groupe et à identifier les membres du groupe. Les émotions sont également inscrites dans les pratiques de socialisation. Chaque

culture véhicule et inculque aux enfants dès leur plus jeune âge des normes sociales qui prescrivent la façon appropriée d'exprimer et de ressentir les émotions. Enfin, l'émotion doit aussi être considérée dans une dernière dimension, à savoir la façon dont elle profite aux groupes culturels et à leur organisation sociale.

Cet ouvrage a pour but de faire un tour d'horizon des principaux centres d'intérêts de la psychologie des émotions et de présenter de façon synthétique les principales connaissances théoriques et empiriques acquises sur les émotions et leurs expressions depuis maintenant une centaine d'années. La perspective adoptée est celle de la psychologie sociale, raison pour laquelle ne sont pas abordés (ou à peine effleurés) les courants neuropsychologique, développemental, pathologique, etc. Cet ouvrage doit beaucoup à mes étudiants qui ont stimulé et stimulent encore ma réflexion sur cette question inépuisable. L'idée que la vie émotionnelle des gens vivant dans d'autres cultures diffère parfois drastiquement de la leur les décontenance souvent. Comme beaucoup d'Occidentaux, leur vision du monde est profondément individualiste; ils voient les émotions comme des expériences intimes, personnelles et privées, des constructions individuelles. Pourtant, la nature de l'émotion est profondément sociale. Ce livre a pour ambition de les en convaincre.

Pour commencer, il s'agira d'inviter le lecteur à une réflexion sur les questions conceptuelles que suscitent les émotions. Cet ouvrage s'emploiera ensuite à préciser ce qu'on entend par humeur, sentiment, émotion... Après avoir apporté quelques définitions, le premier chapitre s'intéressera à la question du lexique émotionnel dans une perspective interculturelle et de son lien avec l'expérience subjective, le ressenti (ce que les Anglo-Saxons appellent *feeling*). Ces considérations souligneront combien il est difficile d'envisager l'émotion en tant qu'entité psychologique recouvrant une réalité unique à travers le monde. Elles montreront que la prise en compte de l'*ethos*, la « culture émotionnelle », est indispensable pour l'analyse de ce phénomène. Afin de poursuivre l'appréhen-

sion de ce concept, les principales théories scientifiques seront ensuite exposées. Les théories dominantes auront la part belle, mais les théories qui adoptent une attitude dénotative ne seront pas pour autant délaissées comme c'est trop souvent le cas dans les ouvrages consacrés à ce sujet. Ainsi, les théories qui relèvent d'une dimension explicative seront tout d'abord exposées, depuis Darwin et James pour aboutir aux théories cognitives actuelles selon une logique historique. Ensuite, les théories relevant d'une démarche structurelle, théories complémentaires aux premières dans l'alternative constructive qu'elles offrent, seront présentées.

La deuxième partie de cet ouvrage se consacrera à la communication émotionnelle. « Lire » le visage d'autrui est notre activité la plus quotidienne. Pouvoir interpréter les signaux émotionnels émis par autrui et émettre soi-même des expressions faciales lisibles est fondamental pour le bon fonctionnement des rapports humains. Ce rôle essentiel des expressions émotionnelles faciales sera développé dans le troisième chapitre, qui portera également sur des considérations méthodologiques au sujet de la recherche scientifique dans ce domaine. La communication sera par la suite abordée sous l'angle des échanges émotionnels. L'émotion est ce qui donne vie aux échanges. Le bon déroulement de nos interactions repose avant tout sur la gestion « correcte » des subjectivités impliquées, c'est-à-dire sur la coordination émotionnelle des interlocuteurs. La question des échanges émotionnels, dans une tout autre perspective, renvoie aussi à notre soif à parler de nos émotions. Un de nos sujets de conversation privilégiés concerne nos expériences émotionnelles et celles des autres. Aussi un chapitre sera dédié au partage social des émotions afin d'en éclairer les dynamismes sous-jacents. Pour finir, on verra comment le processus de socialisation de la communication émotionnelle participe de l'intériorisation de la culture affective – l'*ethos* – rendant ainsi possible le lien social.

Cet ouvrage est destiné aux étudiants en sciences de l'homme et de la société, et en psychologie en particulier, mais il s'adresse

également à tous ceux qui désirent en savoir plus sur ce que la psychologie sociale peut leur apprendre des émotions et de la communication émotionnelle – que ce soit pour des raisons professionnelle ou personnelle.