

# Psychologie des émotions

*Livret complémentaire*

L3 psychologie cognitive

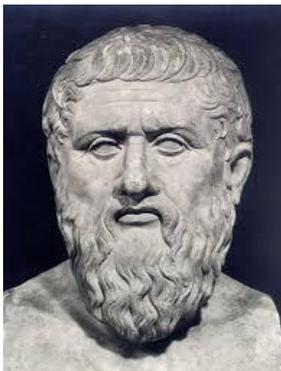
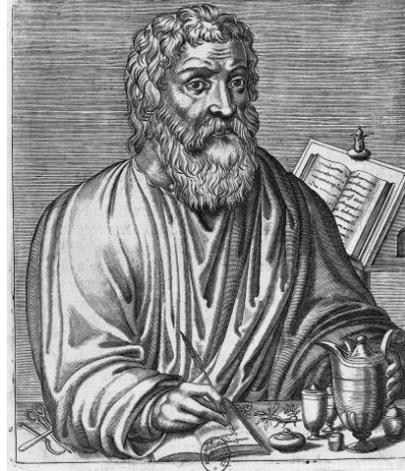
Mélanie Gauché  
Maitre de conférences ICT

2020

# Cognition & émotion : un duel historique

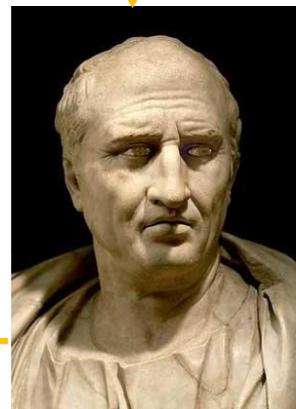
**Hippocrate** (460-377 av. JC): père de la médecine. Maladies ont une origine naturelle qu'il faut diagnostiquer. Émotions définies selon des «humeurs» (bile, sang, lymphe). Des excès d'humeurs peuvent entraîner des désordres.

Traitement : purge («catharsis»), reprise par **Aristote** (384-322 av. JC) pour le versant psychologique.



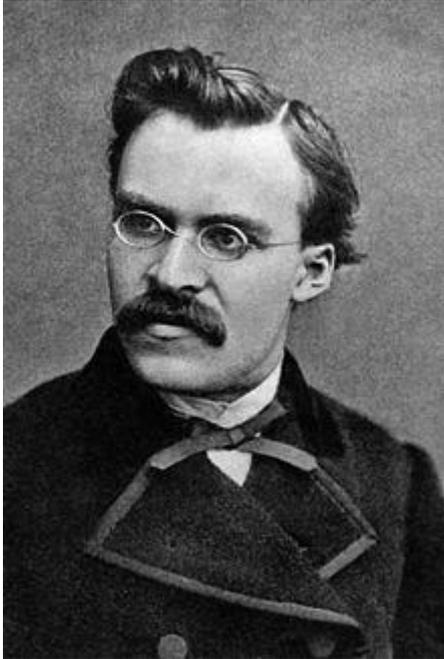
**Platon** (427-348 av. JC): Âme subdivisée en 3 agents : Raison, Émotion et Passion. Seule l'harmonie entre ces agents sous l'égide de la raison permet d'atteindre l'équilibre psychique.

**Cicéron** (106-63 av. JC): 4 émotions de base (tristesse, peur, joie et amour). Excès d'émotion peut entraîner maladie. Traitement : Exercice correct de la raison



**Galien** (131-201 ap. JC). Passion considérées comme maladies de l'âme; néfaste à santé car violence excessive. Reprend notion de « catharsis » d'Aristote comme remède aux passions.

## Cognition & émotion : un duel historique

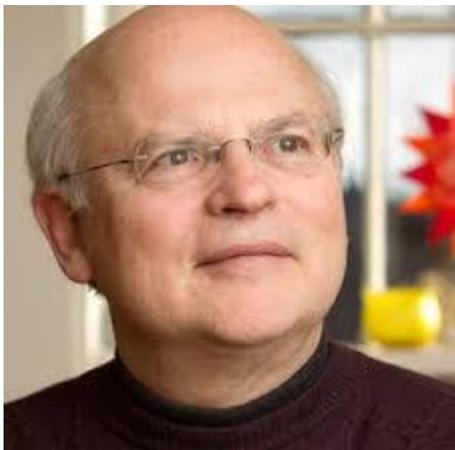


**Nietzsche** (1844-1900): Il faut une raisonnable soumission à ses passions. Sinon, il y a des débordements passionnels et déraisonnables. L'émotion a le droit de présence mais sous contrôle de la raison.

«Il y a toujours un peu de folie dans l'amour mais il y a toujours un peu de raison dans la folie.» *Ainsi parlait Zarathoustra*

# Cognition & émotion : un duel historique

**Freud** (1856-1939): concepts d'inconscient, refoulement et instances moi/surmoi/ça contredisent la raison toute-puissante. Les émotions sont considérées comme une quantité d'énergie. Il faut néanmoins rationaliser les affects. Cette rationalisation est rendue possible par la psychanalyse. Là encore, les émotions ne sont plus niées, mais il convient de les contrôler.



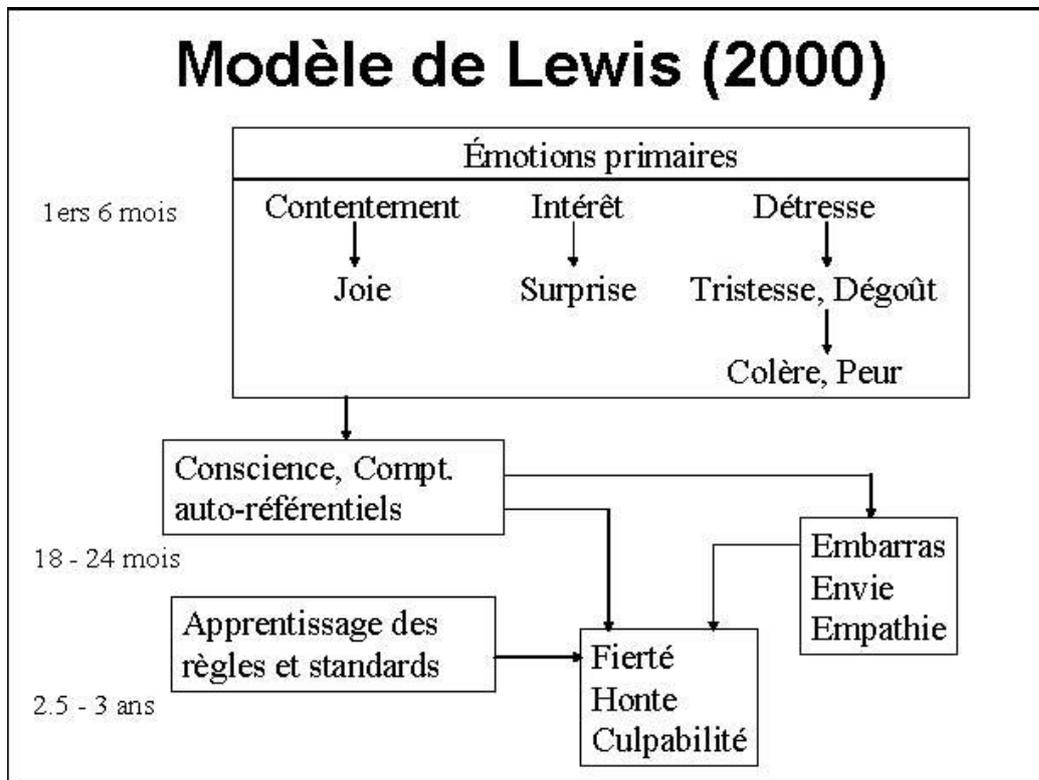
**Zajonc** (1980): Le système affectif est séparé du système cognitif parce que : 1) Les réactions affectives sont primaires. 2) Les réactions affectives précèdent (phylogénétiquement) les cognitions. 3) Les réactions affectives sont incontournables. 4) Les jugements affectifs sont irrévocables. 5) Les jugements affectifs impliquent le soi. 6) Les réactions affectives sont difficiles à verbaliser. 7) Les réactions affectives ne dépendent pas de la cognition. 8) Les réactions affectives peuvent être séparées de leur contenu.

**Damasio** (1999, 2001) : *Les émotions* sont des actions. Elles peuvent se traduire par sorties musculaires et phénomènes physiologiques. Exple : Expression du visage, postures corporelles, sécrétions hormonales, rythme cardiaque et respiratoire,

*Les sentiments* : Ils sont privés et subjectifs. Seul le sujet y a accès. Il s'agit donc de pensées et non de comportements. L'émotion est un sentiment traduit par une expression somatique,



# Développement des émotions



Le ressenti des émotions de base se développe très tôt dans l'enfance.

Il est lié aux expériences de vie et à la relation aux parents.

Les émotions auto-référentielles :

Pour le développement de la honte et de la fierté, il faut (selon Barrett) :

- développer des standards, des règles et des buts
- considérer ces standards comme importants
- comprendre le soi comme agent
- comprendre le soi comme objet
- avoir des relations pertinentes avec autrui
- avoir des expériences avec maintes situations différentes

Cela viendra donc plus tard, vers 22 mois.

Pour en savoir plus à ce sujet : <http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/textes-experts/fr/69/les-emotions-liees-a-la-conscience-de-soi.pdf>

# Développement des émotions

## Le sourire :

- Le sourire de joie (3 mois).
- Le sourire social (2 mois)

**Dégoût** (< 3 mois)

**Surprise** (5 -7 mois)

**Peur** (7 -8 mois)

**Détresse** -colère (quand immobilisation, 1-4 mois)

**Tristesse** (quand la mère arrête l'interaction, 4 mois)

NON VERBAL

EXPRIMER

VERBAL



**Capacité de parler** des émotions : Joie, peur, colère, tristesse (2 ans)

**Capacité de comprendre les émotions d'autrui** (correspondance avec l'adulte) : 3 ans (2/3 du temps) et à 5 ans (3/4 du temps)

**Capacité à comprendre les mots émotionnels prononcés chez les enfants de 18 mois** : « somnolent, affamé, bon, heureux, propre, fatigué, triste »

**A 6 ans**: « nerveux » (83%), « a embarrassé » (77%), « jaloux » (60%), « malheureux » (53%)

# Développement des émotions

- 2 ans :
  - ➔ associer une étiquette avec une expression
    - Joie et tristesse > 80%
    - Dégoût et peur < 30%
  - ➔ associer une situation avec une expression : Joie, tristesse, surprise (25% -71%)
- 3 ans : confusion entre tristesse, colère, peur
- 5 -6 ans : Décodage des émotions de base



## Développement des émotions

En parallèle, l'enfant acquiert l'ensemble des normes sociales. Cela va l'inciter à exprimer ses émotions d'une façon **ADAPTEE** à la situation.

Par ce phénomène, il s'ajuste. Cela permet à l'interaction avec les adultes d'être plus efficace.

Il va également apprendre qu'on ne peut pas toujours exprimer ses émotions telles qu'elles apparaissent et quand elles apparaissent. Il apprend ainsi à **REGULER** ses émotions, et à les maîtriser. L'adulte aide à ce développement par les feedbacks qu'il donne (positifs ou négatifs).

# Développement des émotions

Au départ, Darwin n'étudie pas les émotions mais les mimiques faciales, et notamment les différentes ouvertures de la bouche : Il fait des descriptions objectives

Darwin s'interroge sur la fonction de ces signaux émotionnels

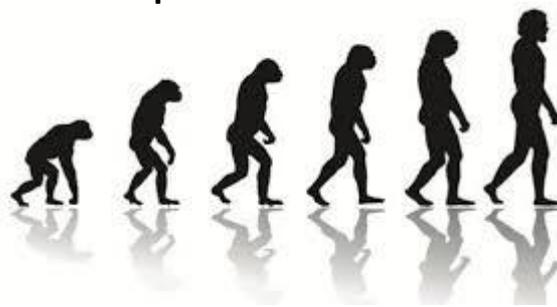
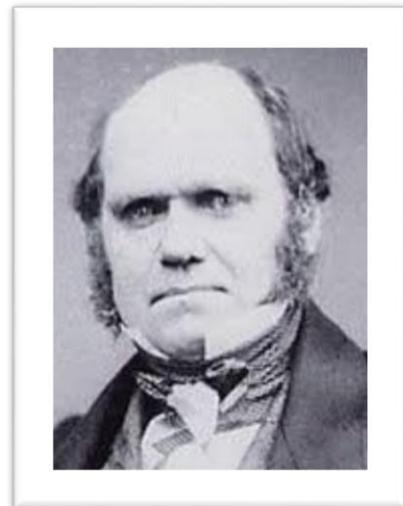
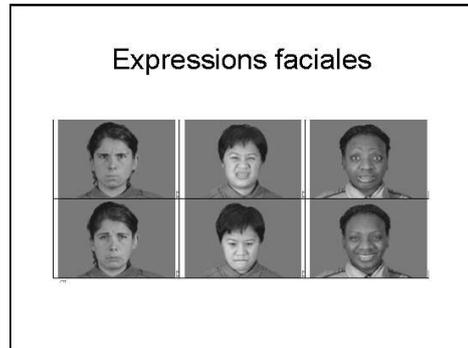
Ex : Etude du bâillement chez les singes : avertissement, relation à distance, défense de territoire

**Les émotions ont une valeur de communication.**

Il étudie les émotions primaires : joie, colère, dégoût, peur

Selon Darwin :

- **les émotions sont évolutives et jouent un rôle important pour la survie des espèces.** C'est à dire que la capacité d'exprimer les émotions est le produit d'un processus de sélection naturelle.
- **Il y a un continuum entre les émotions animales et les émotions humaines**
- **Tous les êtres humains ont les mêmes émotions**
- **Les émotions ont une valeur adaptative.**



# Emotions & contexte social

Elles sont liées à :

- Environnement
- Valeurs culturelles
- Collectivisme -individualisme
- Différence de statut entre les individus



## Exemple de différences

Le tempérament : les enfants timide



USA : considérés mal ajustés par des parents/profs d'école, rejet par les pairs, basse estime de soi

Chine: considérés bien ajustés, bonnes relations avec les pairs, bonne estime de soi



# Emotions & contexte social

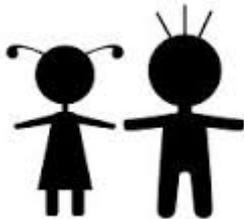
Elles concernent : les croyances, l'expression et les règles d'affichage des émotions selon le genre.

## Exemple de croyances

- Femmes plus émotionnelles
- Hommes devraient contrôler leurs émotions

### RÉALITÉ EXPERIMENTALE :

Les femmes rapportent plus de contrôle de leurs émotions que les hommes (questionnaires et situations expérimentales)



## Exemple de normes sociales / stéréotypes concernant les différences entre filles et garçons

Exple : « Les filles sont gentilles » – « Les garçons seront toujours des garçons »

### RÉALITÉ EXPERIMENTALE :

Standards différents dans l'éducation donnée par les parents. Attentes des adultes, et tolérance différente.

## Exemple de règle d'affichage : Le mythe des hommes inexpressifs (Jansz, 2000)

- Le stéréotype est culturellement restreint (hommes blancs de classe moyenne américaine)
- Les hommes expriment des émotions MAIS ils en parlent moins
- Les émotions des hommes sont mésattribuées



Concerne tous les aspects sociaux et communicationnels (verbaux et non-verbaux) qui favorisent les interactions

### L'EMPATHIE

#### Différence entre compassion et empathie :

Compassion (sympathy): « souffrir avec ». La douleur ressentie face aux malheurs non mérités d'autrui

Empathy: Traduction par Titchner (1909) du mot « Einfühlung » à partir du mot grec «empatheia»

La capacité de l'observateur de se projeter dans le vécu d'autrui. Selon Lipps (1903) un processus d'imitation interne.

**Empathie cognitive** : compréhension des émotions d'autrui (prise de perspective)

**Empathie émotionnelle** : ressentir les émotions d'autrui (prise de rôle)

#### Fonctions de l'empathie

Éthique

- Compréhension d'autrui (pitié)
- Compassion pour autrui (bienfaisance)
- Comportements d'aide
- Empêche l'agression

Intelligence émotionnelle (cf. cours L2)

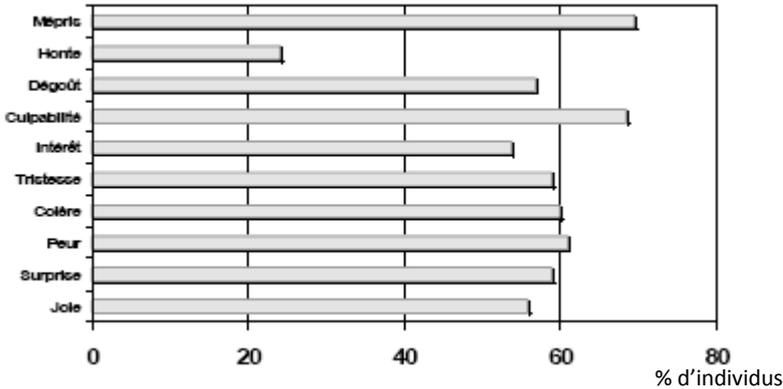
- Planification de nos actions en fonction des réactions d'autrui
- Coordination sociale

# Emotions & contexte social

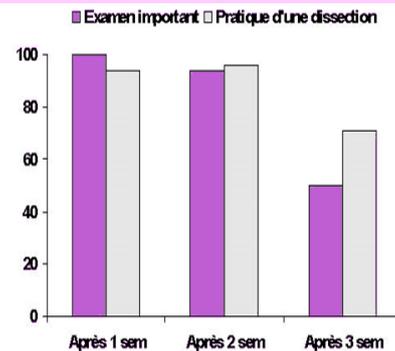
Concerne tous les aspects sociaux et communicationnels (verbaux et non-verbaux) qui favorisent les interactions

## CONTAGION & PARTAGE EMOTIONNELS

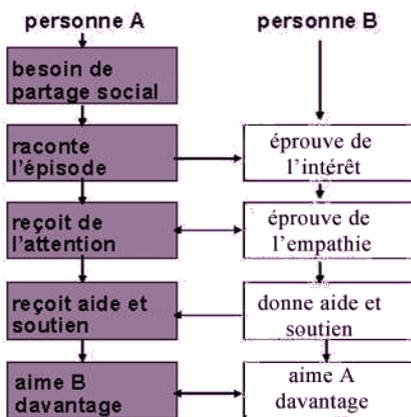
Quels épisodes émotionnels sont les plus partagés le jour même ?



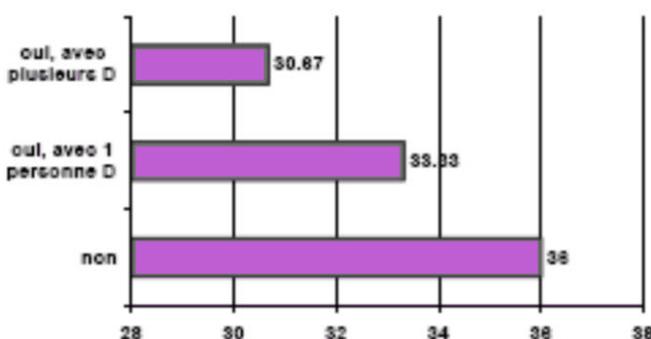
Partage d'un événement important chez des étudiants en médecine



Dynamique interpersonnelle du partage des émotions



L'épisode vécu par A a été partagé par B auprès de C : en a-t-il parlé ensuite à D ?



Fonctions du partage social :

**Aide à la récupération en mémoire :**

Consolidation de la mémoire d'un épisode émotionnel + Création d'un souvenir précis des événements imprévus.

Traitement et construction du souvenir émotionnel : Ajout des interprétations supplémentaires ou nouvelles de l'événement

**Comment et avec qui partage t-on les émotions ? (Rimé)**

Ceux qui ont vécu un épisode émotionnel en reparlent :

- à des personnes proches (famille, intimes, conjoints)
- dans les heures, jours, semaines qui suivent
- de manière répétitive (+ 60%) – et rapide (50% à 60% le jour même)
- très général (dans 88% à 96% des cas)
- pas de différences entre hommes et femmes

CONTEXTE INTERPERSONNEL

# Les émotions de base, selon les différents auteurs

	Basic Emotions	Basis for Inclusion
Plutchik	Acceptance, anger, anticipation, disgust, joy, fear, sadness, surprise	Relation to adaptive biological processes
Arnold	Anger, aversion, courage, dejection, desire, despair, fear, hate, hope, love, sadness	Relation to action tendencies
Ekman, Friesen and Ellsworth	Anger, disgust, fear, joy, sadness, surprise	Universal facial expressions
Frijda	Desire, happiness, interest, surprise, wonder, sorrow	Forms of action readiness
Gray	Rage and terror, anxiety, joy	Hardwired
Izard	Anger, contempt, disgust, distress, fear, guilt, interest, joy, shame, surprise	Hardwired
James	Fear, grief, love, rage	Bodily involvement
McDougall	Anger, disgust, elation, fear, subjection, tender-emotion, wonder	Relation to instincts
Mowrer	Pain, pleasure	Unlearned emotional states
Oatley and Johnson-Laird	Anger, disgust, anxiety, happiness, sadness	Do not require propositional content
Panskepp	Expectancy, fear, rage, panic	Hardwired
Tomkins	Anger, interest, contempt, disgust, distress, fear, joy, shame, surprise	Density of neural firing
Watson	Fear, love, rage	Hardwired
Weiner and Graham	Happiness, sadness	Attribution independent