



Jacques Cosnier

PSYCHOLOGIE DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

Émotions, sentiments, humeurs, passions animent la vie quotidienne dont ils constituent des éléments primordiaux comme l'ont montré Darwin et Freud.

Pourtant les conventions sociales obligent souvent à canaliser ou à réprimer leur expression. Leur étude est marquée par l'ambiguïté : pour les sociologues, ils appartiennent à la psychologie, pour les psychologues, ils ne sont généralement étudiés qu'à travers leur pathologie. L'éthologie s'est emparée de ces affects, sur les traces de Darwin et leur a appliqué ses méthodes d'observation et de mesure sur le terrain.

PSYCHOLOGIE
DYNAMIQUE

RETZ

PSYCHOLOGIE DYNAMIQUE

**PSYCHOLOGIE
DES ÉMOTIONS
ET DES
SENTIMENTS**

Jacques Cosnier

RETZ

1, RUE DU DÉPART
75014 PARIS

Sommaire

Avant-propos	6
Introduction	10
Définition du sujet	14
Précisions sur la méthode	15
Approche biologique, 16	
Approche éthologique, 19	
La métapsychologie psychanalytique, 21	

CHAPITRE 1

LES FORTES ÉMOTIONS	26
Les émotions de base	26
Leurs critères d'après Ekman, 27	
Les émotions de base et les interactions sociales	32
Les caractères des émotions de base	35
Une durée et une intensité variables, 35	
L'importance des manifestations non verbales, 36	
Les effets récurrents de la régulation et du contrôle sur les émotions, 36	
Différences individuelles, 38	
<i>Métalogue 1</i>	38

CHAPITRE 2

LES GRANDS SENTIMENTS	46
Les relations affectives positives	46
L'amitié	50
L'attraction interpersonnelle et les affinités, 50	

L'amour	53
Tomber amoureux, 53	
Les variétés de l'amour : styles et destin de la passion, 56	
La prévisibilité de la durée de la relation amoureuse, 59	
Lien et attachement, 60	
La haine et les violences	65
Ethologie des comportements agonistiques, 66	
La psychologie de l'agressivité, 69	
L'approche psychanalytique, 71	
Warum Krieg ? (Pourquoi la guerre?), 72	
Compétition et jalousie, 75	
<i>Métalogue 2</i>	77

CHAPITRE 3

L'ÉTHOLOGIE DES AFFECTS QUOTIDIENS	79
Continuité ou discontinuité ?	79
La protection de la face	82
Les affects mis en scène : affects vécus et affects affichés, 83	
De l'échange au partage : l'empathie	86
Définition de l'empathie, 86	
Le concept d'analyseur corporel, 87	
Radioscopie d'une scène de ménage, 89	
La théorie de l'empathie généralisée	91
<i>Métalogue 3</i>	97

CHAPITRE 4

LE CONTROLE DES ÉMOTIONS	100
Le contrôle individuel	101
Les mécanismes de défense, 101	
L'organisation verbo-viscero-motrice, 105	
La rhétorique expressive des mécanismes de défense, 108	
Le contrôle social	111
Le champ sémantique affectif	113
La connotation, 113	
L'évaluation hédonique et le principe de plaisir-déplaisir, 114	
<i>Métalogue 4</i>	118

CHAPITRE 5

L'ÉCHEC DU CONTROLE : LES ÉMOTIONS RATÉES	121
L'anxiété et l'angoisse	121
Définition, 121	
Diagnostic, 123	
Les aspects positifs de l'anxiété, 125	
Le stress	127
Les médiateurs, 129	
Le stress au quotidien, 134	
Quelques modèles animaux, 135	
La gestion du stress quotidien, 138	
L'absence d'émotions : pensée opératoire et alexithymie	139
<i>Métalogue 5</i>	142

CHAPITRE 6

THÉORIES GÉNÉRALES	145
Théories des mécanismes ou théories processuelles	145
Le débat James-Lange contre Cannon, 146	
Les théories cognitivistes, 146	
Critique des théories des mécanismes, 148	
Théories de la pragmatique émotionnelle	150
De Darwin à Frijda, 150	
Les émotions comme mode de préparation à l'action, 153	
La fonction communicative des émotions, 155	
Conclusion	158
Index - glossaire	160
Bibliographie	163

(tous les mots signalés par un ♦ figurent dans le glossaire)

Avant-propos

Je n'aurais 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 intrapsychiques.

L'approche naturaliste du comportement 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 pas 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 être interprété que par 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*.

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 chez les 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 psychogalvaniques, témoins des microréactions affectives, tenaient une place importante. C'est à cette époque qu'a été conçu le concept d'*organisation verbo-viscéro-motrice*, et découvert le « *phénomène du balancement* » qu'on retrouvera au chapitre 3.

Mais c'est au début des années quatre-vingts 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, à 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 éthologues. Mais j'étais le seul chercheur français 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. 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 Bärninger-Huber, J.M.F. Dols, J.R. Edelman, Heiner Ellgring, Alfonso J. Fernandez, Dino 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-Alles 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 une 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 recherches sur les interactions¹ auquel mon Laboratoire était rattaché développait ses travaux sous la houlette de Catherine Kerbrat-Orrechioni, et ses 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 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'Éducation nationale à Lyon et à travers les formations de soignants développées par mon ami et collaborateur d'alors, Emmanuel Galacteros.

Cette dérive de ma recherche éthologique sur la voie thérapeutique m'a conduit à participer au séminaire dirigé à Paris VII par Max Pagès dans un groupe « Emotions » 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 paraissent 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 Brunel² sur l'empathie♦, qui constitue un des concepts les

1. CRLS puis GRIC.

2. Professeur à l'université du Québec à Montréal.

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 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 tous 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 « J.V.S. » mon interlocuteur dans les métalogue. J.V.S.³ représente 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 Sandrine Argant qui m'a aidé dans la matérialisation du manuscrit et pour tous les amis du Laboratoire d'éthologie des communications au sein duquel cet ouvrage a été conçu. Le climat d'affection et de sympathie qui y règne a toujours été source de grand plaisir dans mes activités quotidiennes de chercheur.

Enfin j'ai plaisir à exprimer ma très cordiale reconnaissance à Françoise Sichler pour son aide stimulante, efficace et compétente dans la correction du manuscrit.

3. Pour satisfaire les curiosités : J.V.S. : Je Veux Savoir... auquel répond J.C., bien sûr!

Introduction

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 j'en ai pour ma part relevé 150 en français...

Beaucoup de mots pour parler de ce que l'on connaît mal et qui, pourtant, anime chacun de nous quotidiennement (« émotion » vient de : *e-movere*, mouvoir au-delà, émouvoir...). 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.

C'est que, depuis Platon qui considérait les émotions comme perturbatrices de la pensée, 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 ou Sartre pour qui elles constituaient « un mode d'existence de la conscience » permettant de « comprendre son être-dans-le-monde », et beaucoup d'autres encore, le champ des émotions se présente aussi cacophonique en philosophie que dans les représentations populaires.

Mais les scientifiques eux-mêmes tiennent à leur sujet des discours qui peuvent paraître contradictoires, parfois autocontradic-

toires, comme si, dans ce domaine, chacun était libre de sécréter son propre savoir et de redéfinir termes et concepts. Kleinjinna et Kleinjinna (1981) ont recensé onze catégories de définitions des émotions !

Citons quelques exemples :

– pour Dantzer (1988), « 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 Pagès (1986), 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 « une différenciation de l'affect... son critère distinctif et 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 Ekman (1992), les émotions sont des entités psychophysiologiques et comportementales discrètes¹ 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 distingue des « autres émotions » tels 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 « émotions latentes » (« *emotional plots* »), « émotions complexes » liées à des situations particulières et à une histoire relationnelle (ex. : jalousie, rancune...).

Frijda (1986) propose une définition de travail des « phénomènes émotionnels » : ce sont « des comportements non instrumentaux², 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 évé-

1. Discrètes : individualisées.

2. Non opératoirement finalisés.

nements ». 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 ».

Pour le neurophysiologiste J.D. Vincent, passions et émotions sont 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, on ne s'étonnera pas que les théories soient elles-mêmes multiples et parfois antagonistes.

Le prototype est la célèbre controverse James/Cannon³ ouverte au début du siècle.

Selon James, l'expérience émotionnelle est basée sur des modifications corporelles : mouvements et réactions physiologiques. Chaque type d'émotion s'appuie sur un ensemble physiologique particulier. Ce sont donc les réactions périphériques qui différencient les émotions.

Selon Cannon, au contraire, leur point de départ est central. C'est dans le cerveau que tout commence par une activation générale et non spécifique et c'est l'interprétation cognitive de la situation qui différencie les émotions.

On a schématisé ces positions, qui ont donné lieu à de nombreuses variantes, par la formule : pour James, « on a peur parce qu'on fuit » et pour Cannon, « on fuit parce qu'on a peur », ou encore, « on est triste parce qu'on pleure » vs « on pleure parce qu'on est triste ». Presque un siècle plus tard, les choses ne se sont pas arrangées : le débat continue...

Une dernière constatation donne peut-être une des clés de l'ensemble. Quand les savants ou les philosophes parlent d'émotions, ils n'hésitent pas à se mettre en scène, phénomène exceptionnel dans des textes scientifiques où le souci d'objectivité et d'impartialité est de rigueur. Or les références personnelles sont ici très nombreuses, comme le montrent les 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, 1988).

3. En fait James (1884) et Lange (1885) vs Cannon (1929). Cf chap. 6.

« *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).

« 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).

Ce langage à la première ou à la seconde personne révèle que le champ des émotions implique les auteurs dans leur propre discours. Chacun, explicitement ou implicitement, y fait référence à soi-même, et l'introspection y occupe une place fondamentale malgré tous les dispositifs objectivement sophistiqués et les programmes rigoureux de recherches. Parler des émotions, c'est souvent parler de soi, et c'est sans doute l'une des raisons de la grande variété des propos qui les concernent. Cela traduit ce que j'appelle le *postulat empathique* qui 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 étudient sont tacitement d'accord pour admettre qu'ils ont une aptitude commune à éprouver des états mentaux, dont certains sont les « émotions » et le vocabulaire courant 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, tacitement admis comme universels.

Définition du sujet : psychologie des émotions et des sentiments quotidiens

Dans cette situation épistémologique quelque peu chaotique, il importe de préciser les axes organisateurs de mon propos d'abord en ce qui concerne les significations à attribuer aux termes : émotions♦, humeurs♦, sentiments.

Les émotions, stricto sensu, désignent aujourd'hui pour un grand nombre d'auteurs, les seules émotions « basales » ou « primaires » : la peur, la surprise, la colère, la joie, la tristesse et quelques autres, au nombre de six à dix ainsi que leurs dérivés, émotions « mixtes », résultantes des mélanges des émotions de base. C'est en raison d'un tel parti pris que l'amour et l'angoisse, notamment, ne sont que rarement abordés par les spécialistes des émotions. Il est pourtant assez habituel de comprendre sous les étiquettes de « vie affective » ou « vie émotionnelle » aussi bien les unes que les autres ; à l'évidence l'amour, l'attirance érotique, la haine, l'agressivité, l'anxiété jouent dans la vie quotidienne des rôles aussi fondamentaux que les émotions dites de base.

Ainsi sans ignorer l'acception restreinte, voire consacrée, du terme « émotion basale », je traiterai des émotions dans une acception étendue à tous les événements ou états du champ affectif qui se caractérisent par un ensemble d'« éprouvés » psychiques spécifiques accompagnés, de façon variable en intensité et en qualité, de manifestations physiologiques et comportementales.

Ces *éprouvés psychiques* consistent en états mentaux que j'appellerai *affects*. Certains, de durée limitée, résultent d'une induction événementielle précise (par exemple, la joie provoquée par une bonne nouvelle). Ce sont les émotions de base et leurs dérivés. D'autres, plus durables, sont liés à des relations plus qu'à des événements ; ils sont souvent appelés *sentiments* (par exemple, la sympathie que l'on porte à un ami).

Les *manifestations comportementales* sont variées selon la nature de l'affect : fuite, rapprochement, agression, exubérance, repli sur soi, etc., sans oublier les manifestations verbales qui sont une forme particulière de manifestations comportementales.

Les *manifestations physiologiques* sont dites couvertes ou ouvertes.

Couvertes (elles échappent au regard) : ce sont les modifications fonctionnelles neuro-endocriniennes, métaboliques, voire immunitaires.

Ouvertes (elles sont observables) : ce sont les symptômes de mise en activité du système nerveux autonome, tels l'accélération ou le

ralentissement du coeur, les tremblements, l'horripilation, la transpiration, les modifications du diamètre pupillaire, l'envie d'uriner, la sécheresse de la bouche, la striction oesophagienne, les changements de couleur des téguments, les pleurs, les rires, etc.

Dans cette définition très large des états émotionnels, je donnerai *la primauté aux manifestations psychiques*. Tout éprouvé subjectif est certainement basé sur un concomitant physiologique, et ce n'est pas moi, ancien psychophysiologiste, qui en douterai. Mais l'observation naturaliste nous montre que de nombreux éprouvés sont associés à des manifestations physiologiques subliminaires, c'est-à-dire à des manifestations imperceptibles par le sujet lui-même ; il n'y a pas de manifestations ouvertes, et pourtant il y a affects, émotions ou sentiments.

C'est même un cas très fréquent, sinon le plus fréquent de la *vie quotidienne* qui constituera pour cette raison, le cadre principal de mes propos.

Le quotidien, c'est ce qui se passe quand « rien ne se passe ». Il est fait de « petites joies » et de « petites peines », il est parfois aussi le théâtre de crises éphémères ou durables, de situations euphorisantes ou attristantes qui se détachent sur la monotonie répétitive du « train-train » habituel.

Mais si la vie quotidienne est ponctuée de joies, de peines, de surprises, de colères qui s'inscrivent en mémoire et peuvent faire ultérieurement l'objet de récits structurés, cela ne signifie pas que le train-train habituel soit affectivement vide. Et si je n'ai pas l'intention de négliger les émotions patentes, remarquables et remarquées, émotions de base classiques, je m'efforcerai aussi d'élucider ce qui se passe le reste du temps, c'est-à-dire la plupart du temps...

Précisions sur la méthode

De formation médicale d'abord, puis psychanalytique, enfin éthologique, j'aurais aimé tout aborder sous ce dernier angle, c'est-à-dire étudier les émotions hors laboratoire, sur le terrain de la vie courante, à partir d'observations naturalistes* et pragmatiques*. Mais la nature du sujet ne permet pas une approche aussi unilatérale, et je ferai donc parfois appel à la biologie aussi bien qu'à la psychanalyse et à la psychologie sociale.

Trois points de vue majeurs alimenteront mon propos : celui de la biologie, de l'éthologie et de la psychanalyse. Mais afin d'éviter les inconvénients de ce qui pourrait passer pour de l'éclectisme, il est utile de recadrer précisément leur discours.

L'approche biologique

Puisqu'une composante de base des émotions est constituée par des manifestations physiologiques, on peut s'attendre que la biologie tienne un discours compétent à leur sujet.

Encore faut-il s'entendre sur ce que la biologie recouvre. A première vue, elle rassemble au moins trois sources différentes de données : les unes éthologiques, sur les comportements émotionnels animaux, les autres endocrinologiques, sur le contexte hormonal de ces comportements, les dernières enfin, neurophysiologiques, sur les structures nerveuses centrales et périphériques mises en jeu. A ces trois sources, il conviendrait d'ajouter la biologie générale dans son aspect « historico-naturaliste » et dans la mesure où elle vient étayer les conceptions évolutionnistes darwiniennes et post-darwiniennes...

Cependant, je ne m'attarderai pas longuement sur les apports biologiques pour plusieurs raisons.

Il est aujourd'hui évident que toute manifestation comportementale comme tout état mental sont supportés par des processus organiques. Il n'y a pas de pensée sans cerveau ni de comportement sans corps et le domaine de la vie affective n'échappe pas à la règle. Mais de cela, il ne s'agit plus de convaincre le lecteur⁴. Le problème est autre : les travaux de la biologie permettent-ils de mieux comprendre les émotions quotidiennes ? Et en quoi ?

Je répondrai à cette question en faisant appel, quand cela est utile, à la biologie : par exemple au chapitre sur le stress. Mais la biologie, dans ses aspects endocrinologiques et neurophysiologiques⁵, est 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, pensées et émotions mais ne permet pas de savoir quels sont ces comportements, pensées et émotions et encore moins quels sont leurs rapports avec l'histoire individuelle et le contexte situationnel.

Pour prendre une métaphore : la connaissance précise de l'organisation d'un appareil de télévision ne peut renseigner sur les pro-

4. Qui pourra se référer à quelques ouvrages contemporains bien connus tels :

L'homme neuronal de J.-P. Changeux, éd. Hachette, 1984;

La biologie des passions de J.D. Vincent, Odile Jacob, 1986;

L'illusion psychosomatique de R. Danzer, Odile Jacob, 1989;

Neurobiologie des comportements de J. Delacour (ed), Herman, 1984.

5. L'éthologie sera traitée séparément et l'«histoire naturelle» sera reprise avec les théories darwiniennes.

grammes des différentes chaînes. Il est vrai que ces programmes nécessitent pour leur réalisation le fonctionnement d'un appareil, que la qualité des images, des couleurs et des sons en dépend, et que toute déféctuosité de l'appareil retentira sur la qualité du programme reçu. Pour qui connaît la technologie des téléviseurs, les possibilités de tel ou tel appareil sont clairement définies ; un appareil conçu pour le noir et blanc ne pourra produire des images couleur.

Mais si la technologie des tubes cathodiques 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 et celle des programmes sont complètement indépendantes.

Pour en revenir à la « mécanique passionnelle » de base, elle comprend les glandes surrénales (médullaires et corticales), le système nerveux autonome (sympathique et parasympathique), l'hypophyse et l'hypothalamus, la substance réticulée, le paléocortex et le néocortex (des hémisphères droit et gauche)... Certaines 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 cela⁶ » impliquant en état de marche des potentiels d'action neuronaux, la libération et la circulation de substances chimiques (hormones et neuromédiateurs)...

Cependant, même décrit avec précision et rigueur, tout cela ne dit pas pourquoi M. X a tiré l'autre jour un coup de carabine sur des gamins qui s'intéressaient de trop près à sa voiture, ni pourquoi Mme 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... Pour la connaissance de leurs éprouvés affectifs, c'est de peu d'intérêt.

Au-delà de ce problème de niveaux d'explication (compétence/performance), il existe un problème de définition d'objet. Et nous avons vu que dans le cas des émotions, les définitions très floues amalgament plusieurs phénomènes et, en conséquence, rendent très aléatoire toute physiologie spécifique. Les commentaires explicatifs des savants aboutissent le plus souvent à une somme de données hétérogènes.

6. « Tout cela » et le reste... Je n'ai pas mentionné par exemple la participation des phénomènes immunitaires, ni les aspects métaboliques pourtant fondamentaux...!

Un exemple⁷ est donné par l'émission « Envoyé spécial » (FR2) du 1^{er} avril 1993, intitulée « Le sexe et la vie ». Un épisode de l'émission consiste à faire commenter à trois scientifiques un passage du feuilleton américain *Amour, gloire et beauté* où l'on voit un homme jeune déclarer son désir à une jeune femme consentante, puis échouer dans leur rapport sexuel en raison de son impuissance inattendue. L'éminent endocrinologue interrogé explique alors que l'attraction mutuelle et érotisée de la première partie de l'épisode pourrait être une question de phéromones : ces molécules sécrétées par les mâles et les femelles pour manifester leur disponibilité et attirer leur partenaire ; quant à l'impuissance du jeune homme à la seconde scène, elle pourrait bien provenir d'un diabète méconnu ! Et la jeune femme a bien tort de lui offrir pour le consoler des friandises, sans doute, abondamment sucrées ! Le neurophysiologiste, pour sa part, passe en revue les relais nerveux intracérébraux (et ils sont nombreux !) du comportement sexuel pour en conclure que tout est une affaire d'hypothalamus, de cerveau limbique et de septum... Quant à l'éthologue, après avoir comparé la femme à une autoroute au plan de circulation complexe, il formule l'idée que bien que les conduites sexuelles aient des bases organiques évidentes, elles se réalisent selon les prescriptions culturelles, finalement à leur service.

Commentaire du journal *Libération* : « ... les mordus du *sit-com* trouveront peut-être un intérêt à voir trois scientifiques s'incruster dans l'image pour traduire l'impuissance du héros en vagues problèmes d'hormones et de neurones... »

Le 2 avril, on apprend au cours d'un tête-à-tête entre l'homme en question et son père, que ce dernier avait abusé de lui quand il avait entre 5 et 15 ans, et que le fils attribue son inhibition sexuelle à ce souvenir douloureux de son enfance.

Pour en finir avec les apports de la biologie, récapitulons les articles de son catalogue : une modélisation des grandes motivations. Les unes, comme la faim et la soif, obéissent à des systèmes de régulation homéostatique aujourd'hui très 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, aussi bien connus, et se traduisent par *les désirs* au service de la conservation de l'espèce. A ces besoins et désirs correspondent des états mentaux « affectifs » qui servent d'inducteurs à des patterns[♦] (ou modules) comportementaux préprogrammés selon le

7. Les exemples sont nombreux. Celui-ci a été retenu parce qu'il s'est trouvé, par hasard, coïncider avec la rédaction de ce passage.

code génétique de chaque espèce et selon les modalisations épigénétiques, où la culture joue un rôle majeur dans l'espèce humaine.

Les « états mentaux affectifs » sont donc le produit de la mise en jeu des systèmes motivationnels (les psychanalystes diraient « pulsionnels »), soit par des inductions exogènes (issues de l'environnement), soit par des inductions endogènes (issues de l'organisme), soit le plus souvent par la conjonction des deux.

En conclusion, la biologie peut aujourd'hui renseigner sur les systèmes motivationnels, sur les structures d'éveil et de préparation à l'action, et sur les patterns propres à chaque état affectif (particulièrement ce que j'appellerai les états phasiques) ; mais cela, dans une perspective générale, potentielle et compétentielle et donc hors histoire et hors contexte.

L'approche éthologique

Si l'éthologie était définie comme « biologie du comportement », le paragraphe précédent en traiterai déjà, mais pour moi ce n'est pas le cas : l'éthologie correspond de façon plus précise à l'étude objective des comportements naturels, c'est-à-dire des comportements spontanés (par opposition à des comportements 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, c'est dire qu'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 que je reprendrai ultérieurement.

Ici seront donc regroupées quelques-unes des données de l'éthologie susceptibles de guider notre réflexion sur les émotions :

► d'abord le fait que les comportements des animaux révèlent une grande richesse de la vie émotionnelle, qualitativement et 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. Ils sont capables aussi d'entretenir des relations d'hostilité personnalisée, d'inimitié, et de se coaliser pour mettre des rivaux en échec ;

► 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 bien été confirmé par Lorenz et les nombreux éthologues spécialistes des communications animales⁸ ;

► 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. ;

► selon les espèces existent des liens interpersonnels de plusieurs types :

– liens entre mère et enfants (attachement),

– liens entre mâles et femelles (liens sexuels monogames ou polygames),

– liens entre femelles,

– liens entre mâles ;

► pour la plupart ces manifestations sont liées :

– à 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 ;

– à l'état physiologique actuel de l'animal. Ainsi, les comportements sexuels dans les espèces saisonnières n'apparaissent qu'au moment où un équilibre endocrinien correspondant est atteint, provoquant l'*érotisation*♦. Le phénomène du « rut » chez la femelle est à cet égard caractéristique : la femelle ne devient amoureusement réceptive que lors de la période ovulatoire ;

► les « émotions » 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.

8. Cf. J. Coulon, «Les communications animales», in A. Berrendonner et al., *Les voies du langage*, Dunod, 1982.

Sans émotions, pas de communication et sans communication, pas de société. Remarquons que dans la mesure où l'éthologie est une science de terrain, elle permet une approche beaucoup plus contextualisée que la biologie mais aussi qu'elle traite *des comportements émotionnels et non directement des émotions ou des affects.*

La métapsychologie psychanalytique

La psychanalyse, au contraire de l'éthologie, ne traite guère des émotions en tant que telles, mais des affects.

J'y ferai allusion à plusieurs reprises. La question est envisagée ici à un niveau plus 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 très inspirée à cette époque par l'hypnose et la suggestion, et Freud découvre, avec Breuer, que si l'on arrive à provoquer chez ces malades des crises durant lesquelles ils 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...

A 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 un 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 neurobiologisantes, 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, la

quantité mise en tension est transformée en angoisse (par exemple dans les cas simples de la névrose d'angoisse).

Dans cette période première 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 » et 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 requalification affective de cette représentation. Il y aurait : représentation de chose + affect → liaison à la représentation de mots. En résumé, le refoulement s'opère sur la représentation de chose, et l'affect se transforme en angoisse, se déplace, ou est réprimé.

L'angoisse peut prendre valeur de signal, comme la peur est un signal de danger d'origine interne, fantasmatique.

Un autre aspect de la théorie psychanalytique concernant les affects est le fameux *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 ».

Cependant Freud sera amené en 1920, dans *Au-delà du principe de plaisir*, à nuancer cette identification trop schématique du déplaisir à la tension, car à l'évidence, il existe des tensions plaisantes, et la recherche de l'excitation est un mobile aussi fréquent que son évitement. Un aspect temporel est pris en compte : ce qui est plaisir à un moment peut se transformer en déplaisir selon sa durée et son rythme ; un aspect qualitatif intervient qui complète l'aspect quantitatif. Enfin l'antinomie plaisir/déplaisir est doublée d'une autre opposition : plaisir/réalité. Le principe de plaisir régit les processus primaires et tend à la décharge immédiate, le principe de réalité s'y oppose en introduisant des détours et des délais, et permet ainsi le développement des processus secondaires du langage et de la culture. Le plaisir apparaît autant lié au détournement de l'énergie pulsionnelle vers des buts sublimatoires que vers la décharge immédiate.

Après Freud, plusieurs psychanalystes ont tenté de compléter et d'approfondir la théorie.

En 1973, A. Green a consacré à l'ensemble de ces conceptions, freudiennes et post-freudiennes, une étude critique très détaillée⁹. Il aboutit à la conclusion que l'affect serait clivé sur deux versants : l'un corporel, surtout viscéral, l'autre psychique avec deux aspects - l'activité autoperceptive correspondant à la perception des mouvements corporels, l'activité évaluative correspondant aux sensations de plaisir/déplaisir.

Ainsi, pour Green comme pour Freud, l'affect va du corps au psychisme, « l'affect est regard sur le corps ému » (*op. cit.*, 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 doit être complétée.

La psychanalyse est née à l'occasion de l'observation de l'abréaction des patients hystériques avec réminiscence de représentations et reviviscence d'affects.

Mais à partir de là, Freud, pour des raisons théoriques et personnelles, a délibérément privilégié l'aspect « réminiscence de représentations », au détriment de l'aspect « 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. 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 la parole.

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 perçu la partialité du maître dans son choix de la réminiscence des représentations aux dépens de la reviviscence des affects, amenant nécessairement à privilégier l'expression verbale par rapport à l'expression corporelle. On peut dire rétrospectivement que W. Reich a fait un choix inverse : il a préféré la reviviscence à la représentation, l'expression corporelle à l'expression verbale. Il en est résulté un développement théorique sur les défenses corporelles, en particulier musculaires et posturales¹⁰, et l'introduction de nouvelles pratiques aujourd'hui qualifiées de pratiques « à

9. A. Green, *Le discours vivant*, PUF, 1973.

10. «La cuirasse caractérielle» en est une formulation célèbre.

médiations corporelles ». Il serait hors sujet de développer plus avant cette discussion, mais aucune étude en profondeur de la psychanalyse et des émotions ne pourrait la contourner, enrichissant la connaissance de la vie affective. L'étude du corps parlant est un complément nécessaire à l'étude du discours vivant.

Biologie, éthologie, psychanalyse apportent donc chacune dans leur domaine des matériaux utiles pour la connaissance des émotions au sens large.

Les états émotionnels sont caractérisés par trois types de manifestations : les unes physiologiques, les autres comportementales, les troisièmes psychiques. Aucun de ces aspects ne suffit à définir les phénomènes affectifs, mais tous y concourent à divers titres 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 rien d'autre. Car pour aller des molécules au sentiment amoureux, il faut que ces molécules appartiennent à un système organisé (un organisme)¹¹, que cet organisme se trouve dans certaines conditions contextuelles internes et externes, enfin que des émois spécifiques soient perçus par l'organisme en question.

La passion de la biologie constitue certainement une forte motivation pour approfondir la biologie des passions. Mais la passion détourne d'une appréciation objective de la réalité.

Cependant si mes emprunts épistémologiques apparaissent hétéroclites, ils s'organisent autour d'un axe qui servira de lien aux différentes données et interprétations. Cet axe est celui de l'interaction, processus fondamental au sein duquel se réalisent les activités quotidiennes des êtres humains et se développent les relations verbales et non verbales sous-tendues par l'affectivité.

L'*homo communicans* du XXI^e siècle a des points communs avec les ordinateurs, comme s'efforce de le démontrer le cognitivisme[♦] contemporain, mais c'est un organisme doué d'affectivité. Cela peut être jugé comme une infériorité ou comme une supériorité¹². Ceux qui partagent la première opinion, espèrent que l'affectivité va progressivement disparaître, et que le règne de la pensée opératoire[♦] est proche ; les autres souhaitent au contraire que, dans un monde de plus en plus informatisé, les affects ne constituent pas une espèce en voie de disparition mais soient appelés à jouer un rôle majeur pour la sauvegarde de l'humanité.

11. Organisé veut plus précisément dire : structuré et fonctionnellement programmé.

12. En fait, les spécialistes sont amenés à se poser la question de l'introduction du paramètre affectif dans les modèles d'intelligence artificielle...

L'étude de la vie affective est donc aujourd'hui aussi importante que complexe et mon ambition n'est autre que de fournir au lecteur quelques repères pour s'orienter dans son maquis. Je suivrai le plan qui me paraît le plus rationnel ; d'abord - à tout seigneur, tout honneur - les émotions et les sentiments de « base ». Pour indiquer leur caractère emblématique, je les ai baptisés « fortes émotions » et « grands sentiments ». Après cette présentation, je traiterai de l'éthologie affective du quotidien, chapitre essentiel à mes yeux d'éthologue pour la compréhension de l'ensemble.

Puis selon un déroulement logique seront traitées les questions du contrôle des émotions et de ses faillites qui nous mèneront aux frontières de la pathologie.

Enfin, complétant ma démarche qui pourrait être considérée comme trop empirique, descriptive, objectiviste, en un mot trop éthologisante, j'ai conclu sur un chapitre théorique qui m'apparaît indispensable en dépit du primat que j'accorde à l'expérience. Ce chapitre aurait pu servir d'introduction... mais je n'ai pu me résoudre à commencer par un exposé des théories avant d'avoir mis sur la table matière à théoriser.

Au demeurant, rien n'empêche le lecteur dûment averti, de commencer par le dernier chapitre...

Les fortes émotions

Les émotions de base

La quasi-totalité des spécialistes considèrent qu'existe un nombre déterminé d'émotions « discrètes » (c'est-à-dire différenciées les unes des autres) appelées émotions de base ou primaires (« *basic emotions* »). Elles sont caractérisées par des *vécus*, des *comportements* et des *manifestations physiologiques* spécifiques.

Certaines sont admises par tous, d'autres sont plus discutées, comme le montre le tableau suivant.

Fig. 1 : tableau des émotions de base

	Jolie	Surprise	Peur	Colère	Tristesse	Dégoût	Mépris	Détresse	Intérêt	Culpabilité	Honte	Amour
Woodworth et Schlosberg (1964)	+	+	+	+	+		+	+				
Ekman et Friensen (1975)	+	+	+	+	+		+	+				
Izard	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
Schwartz et Schaver (1987)	+	+	+	+	+							

Elles ont généralement été isolées et définies à partir de classements de photographies de visages, de dessins, ou d'analyses du vocabulaire de sujets incités à parler de leurs émotions. Les résultats obtenus recourent des distinctions familières au grand public¹. Des arguments divers, basés sur des descriptions comportementales ou des études de corrélats physiologiques paraissent les confirmer.

1. Pour Descartes (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*, Paris, Vrin, 1964).

Deux sources donnent une idée assez panoramique de la question et me permettent de pointer les questions sujettes à discussion et à recherche.

La première se réfère aux travaux d'Ekman et particulièrement à une publication récente où il propose une synthèse critique de ses conceptions, la seconde correspond à une recherche poursuivie à la fois dans une perspective fondamentale et comparative par l'équipe européenne citée dans l'avant-propos.

Les neuf critères des émotions discrètes d'après Ekman

P. Ekman et son collaborateur W. Friesen ont acquis durant cette dernière décennie une notoriété de premier plan dans le domaine de la recherche sur les émotions, qui est liée à plusieurs raisons : – des raisons théoriques (ces auteurs, Ekman notamment, se situent dans une tradition néodarwinienne qu'ils ont contribué à mettre en valeur : 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 sont d'expression universelle.

– des raisons pratiques : Ekman et Friesen ont mis au point un système de codage des mimiques faciales basé sur la détermination d'« unités d'action » à définition anatomique (et donc objectives).

Leur 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 de décrire des configurations types avec leurs caractéristiques fondamentales et leurs variantes. Ainsi ont-ils relevé pour la colère soixante 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, les sourcils sont abaissés et rapprochés, la paupière supérieure relevée et le muscle labial resserré.

Dans un article de 1992, Paul Ekman énumère et discute neuf caractéristiques permettant de spécifier les différentes émotions de base : colère, peur, tristesse, joie, dégoût, surprise.

Ces neuf caractéristiques sont les suivantes :

1. L'universalité des signaux émotionnels

Ekman (1972, 1973) et 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, la surprise, par exemple, peut être confondue avec la colère. Mais un fait paraît aujourd'hui solidement établi pour ces auteurs : *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 ».

Cependant, la question de l'universalité des patterns expressifs des émotions en suscite une autre qui partage 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.

Pour les autres, théoriciens « socioconstructivistes », 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.

Je reviendrai ultérieurement sur cette question qui me paraît susceptible d'être posée autrement en termes d'épigenèse interactionnelle♦.

Les deux premiers aspects des émotions de base sont, en tout cas : leur universalité expressive et 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 observe chez les primates non hominiens des expressions de peur, de colère, de tristesse et de joie ; des éthologues en ont décrit les mimiques faciales et les comportements caractéristiques (Chevalier-Skolnikoff, 1973) et j'ajouterais 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'homme n'a pas inventé les émotions et il a hérité leur expression et leur fonction sociale de ses ancêtres primates.

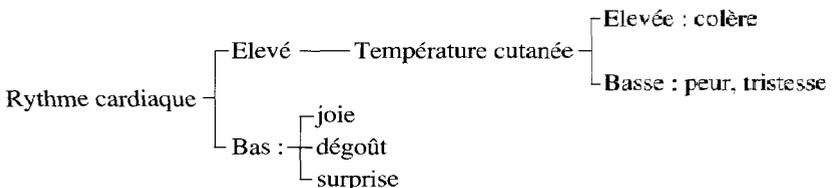
3. Chaque émotion s'appuie sur un contexte physiologique spécifique

Ce point fondamental est encore très discuté mais pour Ekman et ses collaborateurs, il constitue 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 patterns sont, dans une perspective évolutive, liés à la préparation de l'action, ce qui explique qu'on ne les trouve pas pour la surprise et la joie dont les actions à venir sont indéterminées.

Pour étayer sa conviction, Ekman se base sur une expérimentation (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 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 montre que

James, Lange et les défenseurs de l'origine périphérique des émotions n'avaient pas tort ; elle constitue aussi une preuve supplémentaire de la spécificité des émotions de base et de leur caractère discret.

4. Universalité des événements déclencheurs

L'idée de l'évolution adaptative de l'expression émotionnelle repose sur le postulat que les situations inductrices (les anglophones disent « antécédentes ») ont des points communs : c'est un certain type de situations et de problèmes vitaux 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.

Aujourd'hui encore, 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 même d'émotion².

Selon Howell (1981), par exemple, pour les Chewong de Malaisie, l'affect n'est qu'un phénomène secondaire ; parler des émotions revient pour eux à tenir un discours sur les relations de l'individu aux autres et à lui-même. Selon Riesman (1983), pour les Fulani d'Afrique de l'Ouest, le degré d'expressivité émotionnelle n'est qu'un signe de la structure hiérarchique de la société.

De même, Irvine (1982) décrit chez les Ouolofs du Sénégal des « registres affectifs » liés aux situations et aux statuts des personnes.

Un débat reste donc ouvert, que j'aborderai à nouveau en parlant 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 « précâblé » associant étroitement expérience et expression.

Cependant, cette assertion mérite d'être nuancée.

Des dissociations sont possibles, par exemple, dans les cas d'annulation de l'expression à des fins de contrôle, de convenance

2. 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; M. Tousignant et E. Habinama : *Emotion et Culture*, Encyclop. Med. Chir. 37-715-A-20 (1993).

ou en raison de structure caractérielle personnelle. Ce qui montre que malgré leur lien, l'expression et l'expérience sont séparables. L'expression peut aussi être modifiée, voire inversée à des fins de dissimulation ou de mensonge. De même, peut-elle se développer en l'absence d'expérience émotionnelle authentique : c'est le cas des acteurs de théâtre.

Cette possibilité de dissociation de l'expérience et de l'expression ne contredit pas la cohérence des réactions émotionnelles spontanées, elle montre la possibilité d'une décontextualisation des expressions, et 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. Chacun peut facilement extérioriser à la demande 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 pourrait ouvrir 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.

Les réactions physiologiques peuvent survenir en une fraction de seconde et les mimiques en quelques millisecondes (Ekman et Friesen, 1978).

Cela implique que ce déclenchement est provoqué par un événement inducteur précis (« antécédent »). Cette mise en tension rapide sert à différencier les « émotions de base » des autres états affectifs, tels que les « grands sentiments » dont les déterminants sont moins temporellement localisables.

7. La durée limitée

C'est encore une nécessité adaptative.

D'après Ekman les émotions durent quelques secondes, et 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 de ses traits différentiels d'avec les « humeurs » qui durent des heures ou des jours, même si les humeurs sont saturées par l'une ou l'autre des émotions : l'irritabilité par la colère, la dysphorie par la tristesse, l'appréhension par la peur, l'euphorie

par la joie. Pour Ekman, les humeurs se différencient des émotions par leur durée, leurs motifs et leur physiologie.

8. Le mécanisme de perception automatique

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

Pour Lazarus (1991) ce serait un « principe psychobiologique » lié aux processus émotionnels universels. 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 des mécanismes de défense et des mécanismes adaptatifs différents.

Le contrôle volontaire est inégalement efficace selon les appareils : la musculature squelettique lui est la plus accessible, ce sont, ensuite, les mimiques faciales, puis le son de la voix, 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. 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.

Les émotions de base et les interactions sociales

Si l'on admet l'existence des grandes émotions de base telles qu'elles sont définies par Ekman, on est amené à s'interroger sur leur place dans la vie sociale. Qu'est-ce qui les déclenche ? Que font ceux qui les vivent ? Avec quelles conséquences ?

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

En 1979 le groupe de chercheurs européens évoqué plus haut³, réuni sous l'égide du Laboratoire européen de psychologie sociale

3. 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. Sherer et H.G. Wallbott).

de la Maison des Sciences de l'homme à Paris, décida d'aborder le problème par la méthode des questionnaires.

Après des discussions et des essais préliminaires, quatre émotions ont été retenues : la joie, la tristesse, la peur, la colère, et un questionnaire construit, recouvrant pour chaque émotion trois domaines : les « antécédents », c'est-à-dire la situation et les événements ayant déclenché l'émotion, les réactions dans leurs divers aspects aussi bien mentaux, verbaux, non verbaux, corporels, et les modes de contrôle et de résolution de l'épisode.

Le questionnaire traduit dans chacune des langues européennes est ensuite distribué à 780 sujets (on en trouvera un exemple p. 109).

Les résultats exposés en détail 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 données intéressantes pour notre propos.

La relative rareté des grandes émotions

C'est la première constatation : chez un même sujet, les grandes émotions de base ne sont pas fréquentes, en tout cas, pas quotidiennes. Si l'on demande à brûle-pourpoint 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, les trois quarts des sujets seulement ont éprouvé de la colère et de la joie, et un tiers de la tristesse et de la peur. Pas plus de 10 % des sujets disent avoir vécu une émotion notable le jour même ou la veille du questionnaire.

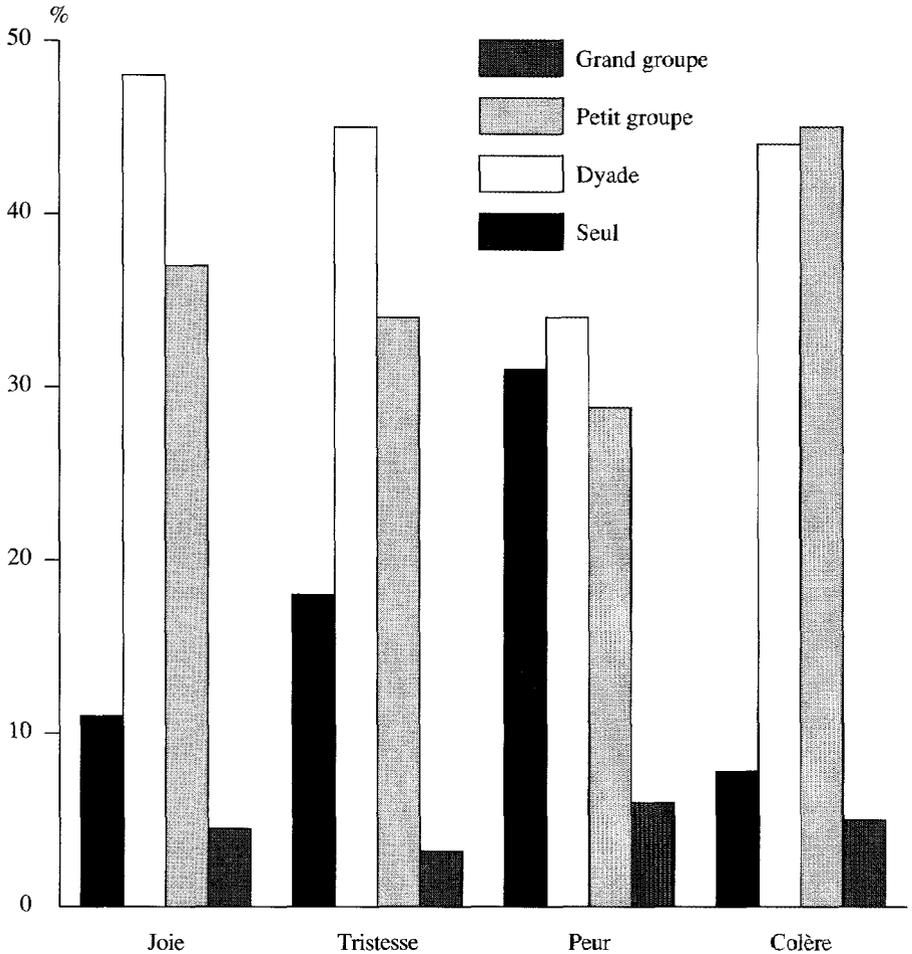
Leurs antécédents : les relations sociales

Par exemple pour la joie, les antécédents relevés plus souvent sont « les relations avec des amis », « les rencontres amicales », « les expériences de réussite » ; pour la tristesse ce sont « 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 aux règles de la part de proches, d'amis ou d'autrui », et « le sentiment d'être victime d'injustice » (Fig. 3).

Dans ces différents types de situations, on perçoit que se trouve pratiquement toujours en jeu un besoin, une attente ou un objectif de première importance pour le sujet : ce que Frijda appelle un

Fig. 3 : Le contexte social de l'émotion

(d'après Badad et Wallbott, in Scherer et al. «*Experiencing emotion*». Maison des sciences de l'homme et Cambridge University Press. 1986.)



« 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 être regroupés en trois grands types : les intérêts personnels, les intérêts relationnels et les intérêts sociaux.

Les intérêts personnels sont liés à l'intégrité physique et à l'intégrité psychologique. Ainsi y trouve-t-on les problèmes de protection ou satisfaction corporelles, de satisfaction des besoins élémentaires aussi bien que la 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 plus particulièrement à la source 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. 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).

Les caractères des émotions de base

Une durée et une intensité variables

Le questionnaire a permis d'analyser et de mesurer l'intensité des expériences ainsi que d'évaluer leur durée.

Une émotion se distingue des autres par sa plus forte intensité : la colère, peut-être en raison de sa plus grande fréquence et de la plus grande maîtrise à laquelle elle est soumise.

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 dure d'une heure à un jour, en raison de l'importance de son contexte social.

La tristesse, enfin, se prolonge de un à plusieurs jours, nécessitant souvent l'élaboration d'un travail de deuil et l'adaptation à la nouvelle situation relationnelle.

L'importance des manifestations non verbales

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 colère⁴. Mais les modifications des mimiques faciales qui sont cependant d'une importance capitale dans l'expression des émotions 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).

Les données concernant la parole, fort importante elle aussi dans l'expression émotionnelle, ont été fournies par les réponses à la question : « Qu'avez-vous dit ? », qui se regroupent en trois types :

- pas de réaction verbale ;
- des exclamations ;
- des phrases ou des propositions plus ou moins longues.

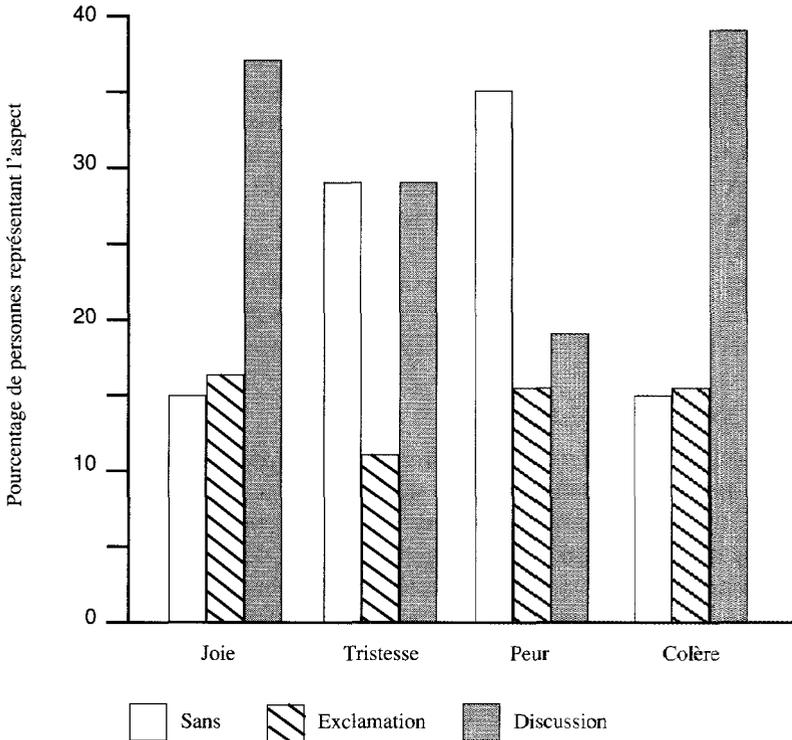
La distribution de ces trois types de réponses fait ressortir deux groupes d'émotions ; celles où les « discussions » sont nombreuses, ce sont les « émotions bavardes » – colère et joie –, et celles où les absences de parole sont fréquentes – « émotions silencieuses », en premier lieu la peur, puis la tristesse. (Fig. 4)

Les effets récurrents du contrôle sur les émotions

La structure du questionnaire reflétait cette conception implicite de la chronologie émotionnelle : un déclenchement suivi de réactions, soumises elles-mêmes à un contrôle.

4. 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 (1974, 1979, 1983) et Menahem (1983).

Fig. 4 : Types d'expressions selon les émotions
(d'après Cosnier, Dols et Fernandez in op. cit.)



Cette conception comporte à l'évidence une simplification théorique porteuse d'ambiguïtés, car la régulation peut concerner plusieurs niveaux, un niveau individuel (homéostasie* individuelle) et un niveau social (homéostasie sociale).

Certaines « réactions » ont sans doute un rôle dans l'homéostasie individuelle, telles les « réactions expressives de décharge » décrites plus haut (pleurer, crier, gesticuler...). Elles sont ressenties comme nécessaires et permettent un état de soulagement cathartique* bénéfique. *La réaction est dans ces cas par elle-même régulatrice de l'état émotionnel.*

Mais il est vrai que les manifestations émotionnelles publiques sont conditionnées par les convenances et soumises à l'homéostasie sociale (ou interindividuelle).

Ces deux aspects, *contrôle* individuel* et *contrôle social*, sont intimement mêlés, et la « réaction » apparente est le résultat de la

conjonction de la tendance expressive spontanée et de son contrôle*. Il y a très souvent simultanéité et non successivité, réaction et contrôle étant indissociables.

De même en ce qui concerne l'activité verbale, l'ambiguïté de la dichotomie expression/contrôle apparaît aussi nettement. La parole peut être considérée de deux manières : soit comme objet de régulation (c'est le sens de la question sur le contrôle verbal), soit comme instrument même de la régulation ; le sujet utilisant, par exemple, la parole comme moyen de réduire la tension corporelle ou pour camoufler ses sentiments.

Ainsi coexistent deux aspects : le contrôle de l'expression verbale et l'expression verbale comme instrument de contrôle.

En raison de l'importance de ce problème, j'en reparlerai au chapitre traitant plus spécifiquement du contrôle des émotions.

Différences individuelles

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 à faire plus d'effort pour en maîtriser les manifestations que les externaliseurs, chez qui la décharge prévaudrait sur le contrôle.

Le sexe apparaît aussi comme 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 en général plus sensibles à la peur et à la tristesse. Mais tout ceci n'est que statistique, et la bisexualité psychique permet bien des recouvrements...

Métalogue 1

J.V.S. : Une première question que je voudrais vous voir préciser est celle de l'universalité des expressions émotionnelles. Est-ce un fait bien établi ? Est-il vrai que les émotions et leurs expressions sont les mêmes pour les Français, les Japonais et les Bantous ? Vous sembliez laisser planer un doute, en mentionnant les « culturalistes ».

J.C. : C'est en effet une question très importante, qui avait déjà préoccupé Darwin. Pour ma part, je crois que cette universalité est établie ; il y a plusieurs arguments pour l'affirmer, indirects et directs.

L'argument indirect est comparatif. Les animaux ont à l'évidence des comportements émotionnels. Même les personnes qui n'ont jamais eu de chien ont pu observer les manifestations de joie de cet animal retrouvant son maître. Le balancement de la queue est en quelque sorte l'équivalent du sourire humain.

Mais depuis longtemps on connaît bien ce tableau dont un côté est marqué par l'agressivité et l'autre par l'amicalité avec les différentes mimiques du chien, résultant de la variation des différents paramètres : regard, ouverture de la bouche et dispositions des babines, position des oreilles dressées ou couchées, auxquelles il faudrait ajouter la posture, le hérissément des poils, et la position de la queue. Or ceci est universel pour le peuple des chiens. Je prends cet exemple car il nous est familier, et que l'espèce humaine sait parfaitement décoder ces signaux émotionnels.

J.V.S. : Le chien sait-il réciproquement décoder les signaux humains ?

J.C. : Oui et il en résulte une communication interspécifique exemplaire entre les deux espèces. Cela montre aussi que malgré la nature génétique des émotions, leur reconnaissance peut être apprise mais de telles communications sont rares. En revanche la règle générale veut que chaque espèce possède son répertoire de configurations expressives, que les éthologues appellent *schèmes d'activité spécifique*. Ces « S.A.S. » peuvent être moteurs, sonores ou chimiques : l'animal dégage des odeurs particulières selon son état émotionnel, c'est le domaine des « hormones sociales » ou « phéromones* »... *Il existe des états émotionnels chez les animaux, et chaque espèce possède son répertoire expressif ; enfin, ces schèmes d'activité dépendent des facteurs génétiques* : le répertoire appartient à l'espèce, non à l'individu, et il est soumis aux lois de l'évolution phylogénétique.

J.V.S. : Y a-t-il une parenté entre les mimiques humaines et les mimiques des autres primates ?

J.C. : Oui et non. Une étude de Van Hoof tente de le prouver pour le rire et le sourire. Mais il ne faut pas trop vouloir prouver dans ce domaine pour plusieurs raisons.

La première – qui apparaît dans les schémas de Van Hoof, mais est encore plus éclatante dans la réalité –, c'est que la configuration anatomique faciale des primates est très différente selon les espèces, et que les mêmes mimiques, je veux dire la mise en jeu des mêmes unités d'action faciales, pour reprendre la terminologie d'Ekman, provoquent des aspects assez différents. La deuxième, c'est que chaque espèce a intérêt à se différencier des autres plutôt qu'à leur ressembler. Or, le répertoire d'expressions émotionnelles fournit la base du répertoire des signaux qui assurent les communications sociales et, en raison de leur dépendance génétique, ces signaux participent à la reconnaissance identitaire intragroupe : ils permettent à un animal de reconnaître sans hésiter ceux qui appartiennent à son espèce. Enfin, c'est dans l'espèce humaine que les mimiques faciales se sont le plus diversifiées. Parce que, semble-t-il c'est dans l'espèce humaine que les communications interpersonnelles sont les plus variées et les plus nuancées.

J.V.S. : Existe-t-il un autre argument indirect de l'universalité des mimiques ?

J.C. : Oui, et c'est un argument ontogénétique. Tous les enfants du monde extériorisent les mêmes mimiques et les acquièrent dans le même ordre. Plusieurs chercheurs, entre autres l'éthologue Eibl-Eibesfeldt, ont observé l'existence d'expressions faciales chez les jeunes enfants aveugles de naissance. Ceci est un argument très fort pour la mise en place programmée de schémas d'activités faciales spécifiques indépendants de modèles fournis par le milieu. Il est vrai aussi que chez les aveugles, les mimiques subissent ensuite un certain appauvrissement probablement par manque d'entretien et de régulation sociale. Nous touchons là aux problèmes d'épigenèse⁵ interactionnelle : le programme génétique fournit des compétences, mais c'est le milieu qui les révèle, les développe, les modalise et les entretient.

J.V.S. : Et quels sont les arguments directs en faveur de l'universalité ?

J.C. : En premier lieu, les observations de terrain ; comment les gens se comportent dans les différentes situations banales ou exceptionnelles de la vie quotidienne, et qu'en disent-ils ? Darwin avait ainsi procédé à une grande enquête auprès d'informateurs divers du grand Condominium britannique de son

5. Cf. la thèse d'Arnelle Primel (1993).

époque. Mais, plus rigoureusement, la méthode utilisée de nos jours consiste à montrer une collection de photographies de mimiques faciales et à la faire interpréter par un groupe statistiquement suffisant de personnes. C'est ce qu'ont fait Izard et Ekman, notamment. Dans une de ces enquêtes (1986), Ekman et Friesen, à travers neuf « cultures » (Estonie, Grèce, Hong-Kong, Japon, Ecosse, Turquie, Etats-Unis, Allemagne, Sumatra) ont trouvé 90 % de concordance pour la joie, 89 % pour la surprise, 85 % pour la tristesse, 80 % pour la peur, 73 % pour le dégoût. Au cours de cette enquête, ils ont ajouté le mépris avec plus de 75 % d'accords.

Le deuxième procédé est celui de l'enquête par interviews ou questionnaires, comme dans notre étude européenne.

J.V.S. : Enquête qui semble confirmer l'existence des « émotions discrètes » mais n'apporte pas d'arguments à la transculturalité ?

J.C. : C'est vrai, aussi notre équipe ne s'est-elle pas arrêtée là. Toujours sous la direction de Klaus Scherer, notre groupe s'est internationalisé avec des représentants d'Israël, de Nouvelle-Zélande, de Pologne, d'Australie, du Japon, de Chine, des Etats-Unis, du Brésil, d'Inde, du Zimbabwe, etc., l'ensemble représentant vingt-sept pays. Le projet fut baptisé : « Etude internationale sur les antécédents et sur les réactions des émotions »⁶, et un nouveau questionnaire conçu en tenant compte de notre première étude et distribué à 2 235 sujets ! Sept émotions furent ainsi testées : joie, peur, colère, tristesse, dégoût, honte, culpabilité.

Deux résultats majeurs ressortent de la masse de données récoltées. Le premier, c'est que les différences entre les émotions choisies sont très significatives pour la plupart des aspects étudiés dans leur processus comme dans leur expression.

Le deuxième, c'est, au contraire, que les différences entre populations sont faibles et portent essentiellement sur l'intensité et la durée des phénomènes.

La conclusion serait que, dans leur nature, les émotions sont bien universelles, mais que les contextes socioculturels interviendraient d'une part dans les conditions d'apparition offertes, d'autre part dans les contrôles exercés sur les manifestations expressives. Pourtant, certains « culturalistes » discutent aujourd'hui encore le concept d'émotion...

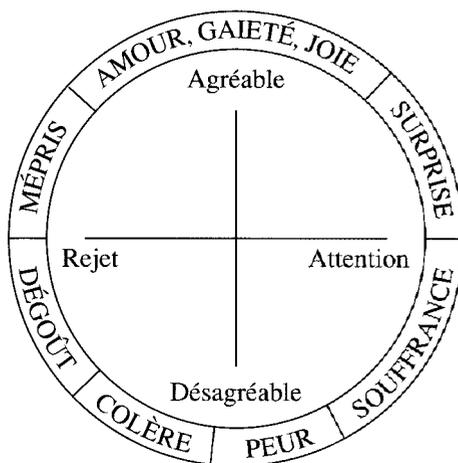
6. La France y était représentée par J. Cosnier et M. Allès-Jardel.

J.V.S. : Peut-on regrouper les émotions malgré leur caractère discret ?

J.C. : Il existe des émotions mêlées : la jalousie par exemple. On peut les organiser selon des axes que plusieurs chercheurs ont essayé de déterminer.

R. S. Woodworth et H. Schlosberg, psychologues expérimentalistes, ont proposé en 1964 un tableau devenu classique où les émotions sont disposées en cercle continu et caractérisées par deux diamètres orthogonaux : (Fig. 5).

Fig. 5 : Axes d'organisation des émotions
(adapté par J. Cosnier d'après Schlosberg).



S. Bloch (1987) en a formulé un autre très semblable, dont les axes sont tension/relaxation et évitement/approche.

Enfin, un autre type d'analyse structurale a été proposé par J. Schwartz et P. Shaver, à partir de cent trente-cinq termes du vocabulaire émotionnel. Ces auteurs construisent une classification hiérarchique avec six niveaux majeurs et au niveau de base six émotions, qui sont, pour eux, l'amour, la joie, la colère, la tristesse, la peur et la surprise (Figure 6 page suivante).

J.V.S. : Les « axes » ne sont pas les mêmes pour Woodworth, Schlosberg et Bloch, et par ailleurs, on trouve chez les uns et les autres l'amour, voire la tendresse et l'érotisme (Bloch), alors

que chez Ekman l'amour et la tendresse ne sont pas des émotions de base et l'érotisme est ignoré...

J.C. : C'est vrai, l'érotisme, ou plutôt l'émoi érotique est inexistant dans la plupart des listes d'émotions de base et cela est d'autant plus surprenant qu'il correspond exactement aux neuf critères d'Ekman : l'émoi érotique est universel, il s'appuie sur un contexte physiologique spécifique, il est déclenché par des événements ou des situations vitales universelles, il produit des réactions congruentes, il est de déclenchement rapide et de durée limitée, enfin il surgit indépendamment de la volonté ou du raisonnement et possède un caractère spontané...

J.V.S. : Comment expliquer alors que l'émoi érotique n'ait pas droit au statut des émotions de base ? La censure sociale agit-elle à l'insu des chercheurs ?

J.C. : C'est en effet possible ! Et c'est d'autant plus curieux que les expériences faites en laboratoire pour tester les réactions végétatives, en particulier les variations du diamètre pupillaire⁷, utilisent très souvent le visionnement de photos de nus, donc des inducteurs érogènes ! Quant à l'amour et à la tendresse, la question est plus compliquée et il sera plus facile d'en discuter après les paragraphes suivants.

7. Ces études ont été initiées par E. Hess qui montra que les pupilles des femmes se dilatent à la vue des photos de nus masculins, et celle des hommes, de nus féminins. Les pupilles des femmes se dilatent aussi à la vue des nourrissons.

Amour

Joie

Surprise

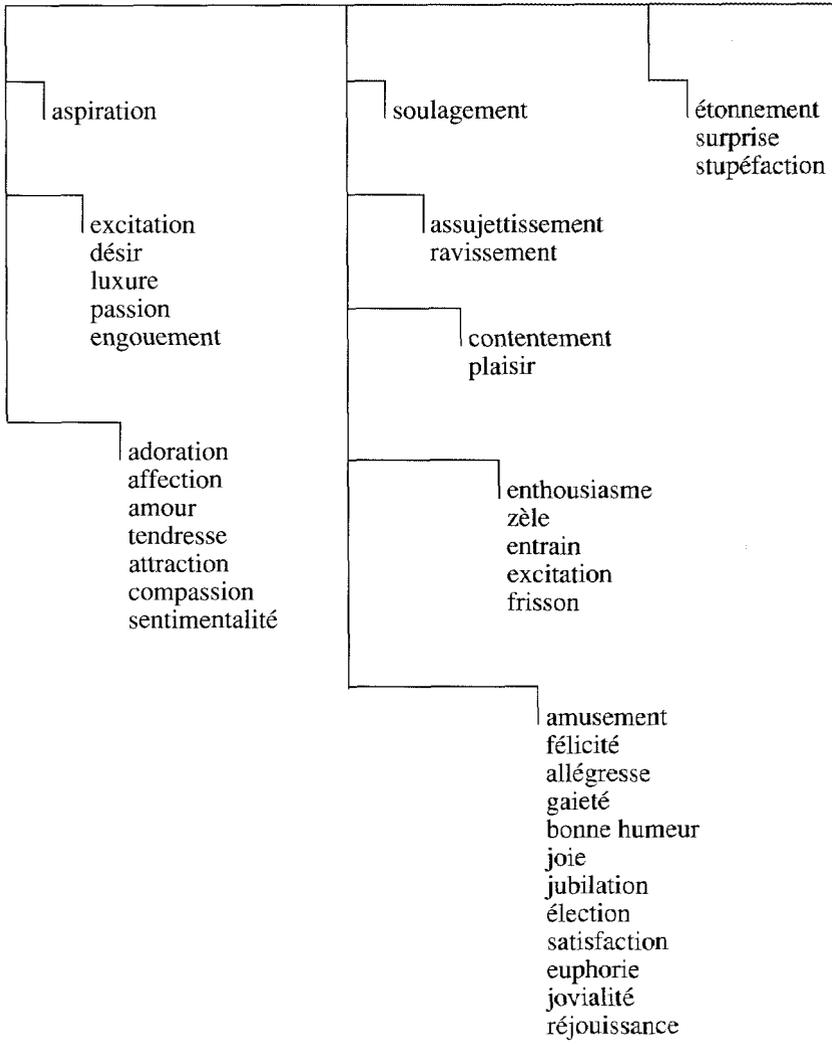
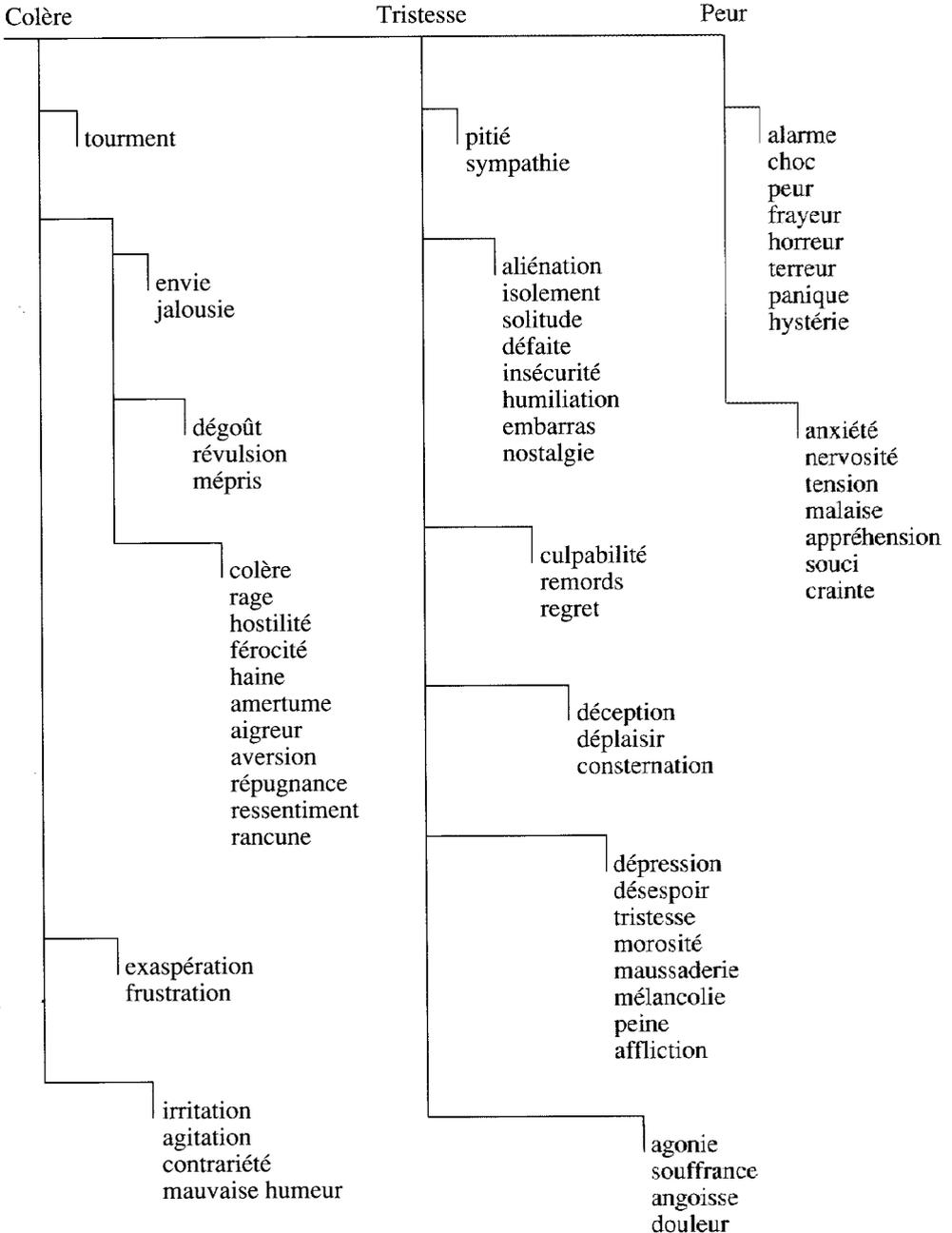


Fig. 6 : Structure hiérarchique des domaines émotionnel

(d'après Schwartz et Shaver adapté par J. Cosnier)



Les grands sentiments

Pour qui est familier de l'abondante littérature scientifique sur les émotions, une constatation paradoxale s'impose : seules les émotions de base en constituent le thème habituel alors que l'amour, la haine, l'angoisse en sont presque toujours absents. Or, ceux-ci font partie des « passions », en tout cas certainement des affects, éprouvés et affichés abondamment dans la vie quotidienne par tout un chacun, exploités et diffusés par tous les médias : cinéma, romans, télévision à travers l'information et les « *reality shows* ». Dans un bain social saturé en émotions, l'amour, la haine, l'angoisse, jouent des rôles de premier plan.

Les relations affectives positives : l'Amour et l'Amitié

« Ah ! l'Amour, toujours l'amour¹... » « Tout ce qui se fait 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 fou², 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 série de lieux communs et de stéréotypes montre que le terme « amour » est utilisé dans bien des sens. On parle d'ailleurs

1. Titre d'un livre Cl. de Sarraute, Flammarion, 1993.

2. Titre d'un livre d'A. Breton, Gallimard, 1937.

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. 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. L'amour peut se faire sans qu'on soit amoureux, pourtant ce n'est pas un hasard si l'on dit « faire l'amour » pour désigner l'accomplissement érotique. 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 atrophié dans l'acte sexuel isolé ?

Mais l'« amour » tel qu'il est conçu aujourd'hui semble d'invention récente, s'épanouissant au Moyen Age avec l'amour courtois et les cours d'amour, inspirant dès lors et jusqu'à nos jours la quasi-totalité des productions littéraires et artistiques par un processus que certains, depuis Freud, appellent sublimation*, signifiant par là que toute activité créative utilise une énergie initialement produite par les pulsions sexuelles et détournée de son but consommatoire primitif.

Par ailleurs, la relation amoureuse étant une forme de relation interindividuelle, quels sont ses rapports avec la relation amicale ? Cette dernière ne serait-elle qu'une relation amoureuse incomplète par absence, ou refoulement de la dimension érotique ? Ou la relation amoureuse serait-elle basée sur une relation érotique première, devenue accessoirement amicale ?

Il est difficile d'en préjuger mais j'ai choisi de traiter successivement ces deux modes de relation proche : l'amoureuse et l'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, ou 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 et à contrac-

ter avec eux des liens de différents types, essentiels pour la survie du groupe comme pour celle de l'individu.

L'espèce humaine est une espèce sociale, et les êtres humains sont animés par cette pulsion affiliative qui se traduit notamment par l'existence de liens interpersonnels amicaux.

On observe aussi de tels liens chez de nombreux mammifères sociaux : chiens et primates en particulier. Ils sont souvent homosexués³, 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 cette question en traitant plus précisément des problèmes du lien et de l'attachement). *La relation interindividuelle amicale, expression de la pulsion affiliative est première et générale dans toute espèce sociale.*

Or, il existe aussi chez ces espèces sociales des relations sexuelles, ou plus généralement, diverses relations 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'œstrus de la femelle, ou réapparaît périodiquement sur un fond de relation interpersonnelle permanente, 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 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 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 extraconjugales purement ponctuelles et éphémères. Mais le qualificatif « amoureux » n'est appliqué qu'aux liens durables.

Les arguments éthologiques conduisent donc à traiter séparément relation d'amour et relation d'amitié quitte, en raison de leur intrication, à revenir sur les conditions de leur coexistence.

La deuxième remarque, d'ordre sociologique, concerne les courbes évolutives des deux types de relation, schématiquement

3. Homosexué ne signifie évidemment pas homosexuel.

différentes, bien que ceux-ci 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) de qui elles se sentaient « les plus proches ». Trois types de relations sont apparues les plus fréquentes : 47 % des sujets nommèrent un « *romantic partner* » (nous traduirions en français « ami(e) de cœur »), 36 % un ami, et 14 % un membre de leur famille. Les 3 % restant désignaient diverses 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 les 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 continue virtuellement à exister ; les amis considèrent qu'ils sont toujours amis, et si l'occasion s'en présente, sont heureux de se revoir. Il existe pour cela des rituels sociaux (visites rituelles, repas de promotion, cartes de vœux, etc.).

La courbe de la relation amoureuse est différente. Le départ 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 sexualisées 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 (de 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 ».

Ce sont des schémas, et la relation amoureuse peut avoir d'autres destins, en particulier celui de se transformer en relation amicale dans les cas heureux.

L'Amitié⁴

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

La vicinité

« *Propinquity, invisible matchmaker* », disent les sociologues anglophones, que je traduirai par : « La vicinité, invisible entremetteuse. » Toutes les anamnèses et études statistiques de liens amicaux ont en effet montré que ceux-ci résultent d'une proximité physique : voisinage, fréquentation d'un même groupe de travail ou de loisir, places attribuées à l'école... Le hasard des coïncidences alphabétiques ont initié beaucoup d'amitiés de collègue et influence de nombreuses destinées.

Ce facteur 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 crée la familiarité, laquelle s'accompagne d'une régression du sentiment de peur envers 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 indirectement prouvée par le fait, souvent rapporté, de personnes devenues familières sans avoir de relation ouverte réelle (elles se connaissent simplement de vue). Par exemple, deux voisins de quartier se croisent tous les jours sans s'adresser la parole ou même se saluer, mais se trouveront normalement habilités à le faire et à entrer en conversation s'ils se rencontrent fortuitement dans un lieu public éloigné de leur domicile, ou au cours d'un voyage à l'étranger. Dans des conditions d'insécurité, la familiarité donnera à la relation un relief amical qu'elle n'aurait jamais eu jusque-là.

L'attraction interpersonnelle et les affinités

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

4. Le récent ouvrage de J. Maisonneuve et L. Lamy, *Psychologie de l'amitié*, PUF, 1993, constitue une mise au point très documentée sur cette question.

amis et de partager avec eux des expériences émotionnelles. 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 corrélativement 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.

Pour fonctionner, la pulsion affiliative a besoin de conditions favorisantes sinon 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 jouer ici, dont l'état de disponibilité ou d'ouverture affective des partenaires : plusieurs études expérimentales ont montré que l'humeur de base était déterminante pour l'ouverture de la relation (Veitch et Griffitt, 1976 ; Kaplan, 1981 ; 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 » dans l'initialisation de la relation amicale est renforcée par les embrayeurs d'empathie, c'est-à-dire les indices permettant une connotation d'autrui positive et annonçant des points de convergence et d'investissement communs. « Qui se ressemble s'assemble. »

Divers facteurs s'opposent naturellement à la pulsion affiliative, dont la trop grande différence d'habitus*, telle qu'on la constate dans des rencontres de sujets appartenant à des cultures différentes : l'usage de codes émotionnels et de rituels d'interactions étrangers crée des malentendus difficiles à dépasser et entretient des incertitudes et des inquiétudes empathiques qui inhibent, retardent ou s'opposent à l'établissement d'une relation amicale. C'est une des sources du racisme.

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 est établi sur les places respectives, les expressions et impressions revendiquées par chacun. Cela permet un fonctionnement « écono-

mique » de la relation, sur le plan interactif et sur le plan informatif et donne cette impression de *connivence* caractéristique des relations amicales bien établies.

Par ailleurs sur le plan émotionnel, l'existence de « supports affectifs » est importante, comme nous le verrons plus loin, pour la santé mentale et physique.

La pulsion affiliative trouve à se satisfaire dans les relations amicales, mais celles-ci ont des formes et des profondeurs diverses, qui se traduisent par le degré d'intimité.

Les travaux de E. Hall ont montré que chaque individu est au centre d'une série de bulles qui déterminent des distances propices à tel ou tel type de relation, ainsi de 0 à 50 cm, la distance intime, 50 cm à 1,20 m, la distance personnelle, 1,20 à 3,60 m, la distance sociale, et 3,60 m et plus, la distance publique.

La distance intime est la plus défendue ; son accès est réservé aux personnes habilitées affectivement (familiers, amis « intimes ») ou professionnellement (médecins, kinésithérapeutes, tailleurs). Une intrusion y provoque des mécanismes de défense comme le retrait du corps et la reconstitution d'une distance acceptable ou, dans les espaces confinés tels les ascenseurs ou les transports publics, l'adoption de postures d'indifférence et d'ignorance mutuelle. Ces distances « transactionnelles » obéissent à un double déterminisme : l'un est fonction des cultures, les Américains du Nord par exemple ont des distances intimes et personnelles plus grandes que les Méditerranéens ou les Sud-Américains, et l'autre, des structures psychologiques : certaines personnes sont « distantes » et généralement pour cela qualifiées de « froides », d'autres sont au contraire ressenties comme « proches » et « chaleureuses ». Ces phénomènes d'intimité spatiale sont d'observation facile, mais on les retrouve également sur le plan psychique. On parle de relations proches et de relations lointaines. Le concept d'intimité correspond à la distance physique et affective que le sujet établit dans sa relation avec autrui, distance variable selon la nature de la relation.

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 l'ambivalence. Elle 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.

Pour éviter la surcharge, il faut minimiser l'engagement relationnel et maximiser la distance transactionnelle.

Minimiser l'engagement s'obtient en obéissant aux prescriptions proxémiques⁵, en adoptant strictement des comportements de rôles et en préservant l'anonymat. Cela se traduit par la « défense capsulaire » qui caractérise l'attitude des citoyens dans les territoires neutres, avec des précautions dans la présentation de soi, la surveillance des distances, l'adoption de façades indifférentes ou bienveillantes⁶, 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 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 trois ou quatre 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 neuf à dix sont des relations personnalisées (Mc Farlane et al., 1981) parmi lesquelles deux sont des amis intimes, deux des camarades, deux 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 le développement dans les agglomérations urbaines des contacts téléphoniques qui, palliant les difficultés des rencontres directes et fréquentes, maintiennent des nécessaires relations intimes. Chacun aurait besoin d'une certaine ration quotidienne de relations amicales pour vivre ou survivre.

L'Amour

Tomber amoureux ou les caractères de la passion

On « tombe 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

5. La proximité est un terme proposé par Hall pour désigner l'organisation de l'espace social.

6. Le sourire qu'arborent certaines personnes âgées avançant 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 à priori jugé dangereux avec des inconnus.

complexes, mais elle est fortement induite par la rapidité et l'imprévisibilité du phénomène qui caractérise le mode d'entrée dans la phase initiale ou phase passionnelle de la relation amoureuse.

Les témoignages à cet égard 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,
- 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 Sprecher, 1986) ont établi une échelle de mesure du degré de la passion. Les sujets ont à évaluer sur une échelle à 9 points un ensemble de propositions telles que :

- « 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 plus haut dans la période ascendante et au début du plateau de la relation.

Mise en tension rapide, investissement privilégié, voire exclusif, et idéalisation de l'objet sont les caractéristiques de la passion.

Les conditions de l'amour passionnel

La première est socioculturelle : cet état survient dans les cultures qui lui offrent un statut et où les jeunes gens ont 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.

En réalité, la conception actuelle de l'amour est récente, remontant en Europe, au Moyen Age. Jusqu'à la fin du XVII^e siècle il n'était pas considéré comme un élément essentiel du mariage.

Dans certaines cultures orientales, les unions maritales sont

encore fréquemment issues d'arrangements sociofamiliaux qui ne se soucient pas de savoir si les futurs conjoints s'aiment ou non. Les unions sont d'ailleurs parfois prévues quand les sujets sont encore enfants, ou même à naître...

Le mariage ou l'union d'amour n'est pas un fait universel.

La deuxième condition est la rencontre d'un objet approprié⁷.

C'est celui qui déclenche l'émotion amoureuse. Pour beaucoup de personnes, il s'agit d'une personne de l'autre sexe ressentie comme « attirante ».

Les qualités de cet objet sont variées. Outre l'appartenance sexuelle, l'âge, la morphologie et certaines caractéristiques physiques, le maintien et certains traits comportementaux et intellectuels sont généralement évoqués. Mais c'est souvent aussi un ensemble difficile à analyser qui confère son charme à l'objet de l'amour. 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, à nouveau, l'adage « qui se ressemble s'assemble ». Les « affinités » jouent ici le même rôle que dans l'établissement des relations amicales⁸.

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, la biologie permet de distinguer deux notions : la sexualisation et l'érotisation⁹.

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 présenté par 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 se trouve 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 correspondant à la force pulsionnelle et déterminisme exogène lié à la valeur stimulante de l'objet. Tous deux 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 exi-

7. Le terme « objet » est utilisé ici à la suite des psychanalystes, comme objet d'investissement libidinal.

8. Voir à ce sujet Bozonet Héran, 1988; Girard, 1964; de Singly, 1991; Kaufmann, 1992.

9. J.C. Czybza et J. Cosnier, « La notion de sexe dans l'espèce humaine », pp. 1-10, in Czybza et col., *Ontogenèse de la sexualité humaine*, Simep-Éditions, 1973.

geante quant aux qualités érogènes de l'objet. C'est ainsi que les vieillards auront besoin d'objets plus stimulants (« démon de midi ») tandis que les jeunes hommes s'enflammeront au contact du premier jupon venu.

A cet égard, je concluerai par l'évocation des conceptions socio-biologiques de Buss (1988-1989).

Pour ce dernier, l'attirance amoureuse est au service de l'activité reproductive de l'espèce et se conçoit donc en fonction des stratégies de reproduction. Or les stratégies des hommes et des femmes ne sont pas symétriques mais complémentaires.

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

De l'étude de Buss, portant sur 10 000 hommes et femmes environ échantillonnés sur six continents et cinq îles, il ressort qu'en tous points du globe les femmes apprécient d'abord les ressources de l'homme (son esprit créateur, productif et sa maturité) tandis que les hommes apprécient en premier lieu, chez la femme, les capacités reproductives inférées de sa jeunesse, de sa beauté et de sa santé.

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

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

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

Les variétés de l'amour : styles et destins de la passion

Il est généralement admis que l'état amoureux intense, caractérisé plus haut, a de fortes chances de n'être que temporaire. L'état passionnel n'est pas destiné à l'éternité mais ses évolutions sont diverses.

De nombreux cas de figure peuvent s'observer qui ont été décrits et analysés par les psychosociologues.

Les six styles d'amour (« six part model of love » d'Hendrick et Hendrick, 1986).

D'un questionnaire élaboré par ceux-ci, ressortent six types de relation amoureuse, que l'on trouvera énumérés ci-dessous.

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 (« <i>game-playing</i> »)	– 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 père ou une bonne mère. – 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 (« <i>selfless</i> »)	– 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 privilégient l'amour-passion et l'amour ludique, et les femmes, l'amour-amitié, l'amour-raison et l'amour possessif.

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

Une autre typologie a été proposée par Sternberg, basée sur trois composants 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 qu'a 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, celle de maintenir cette relation amoureuse.

– Sternberg tient en outre 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.

Les destins de la passion

– *Le feu de paille*¹⁰ première et plus fréquente éventualité.

L'état d'exaltation réalisé par la forte attirance corporelle et psychologique ne résiste pas à la frustration lorsqu'il n'arrive pas à la consommation, du fait des réticences du partenaire, ou à la confrontation des fantasmes et de la réalité lorsqu'au contraire, la satisfaction est obtenue trop rapidement. C'est l'« amour » sans lendemain.

– *La métamorphose haineuse* : elle correspond aux cas où l'état passionnel a généré une relation d'une certaine durée que le déclin de la passion dépouille progressivement de son intérêt initial. Passé l'exaltation initiale, les partenaires se retrouvent sans points communs, ou se découvrent 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 ou économiques, la relation s'aménage pour durer sur un mode sadomasochiste qui, malgré les scènes et les plaintes, maintient le lien.

– *La métamorphose amicale* : la relation intense du début subit le même sort que dans le cas précédent, mais sa dissipation laisse la place à une relation d'amitié affectueuse et privilégiée. L'ancrage

10. qui succède au « coup de foudre »...

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.

La prévisibilité 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 critique dans les sociétés occidentales : aux États-Unis par exemple on estime que 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 les études longitudinales (c'est-à-dire observant l'évolution de couples sur plusieurs années), encore peu nombreuses, pourraient apporter quelques données.

Ce sont les études récentes de J.M. Gottman et R.W. Levenson qui explorent 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-ils 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 successivement au fil des ans 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 étho-clinique. Le couple est une entité qui peut certes être régulée ou non régulée mais c'est une entité dyadique, c'est-à-dire qui résulte de la conjonction des deux entités que sont chacun de ses membres avec son histoire et sa personnalité.

Tel couple peut se présenter comme parfaitement régulé pendant trois ans, voire cinq ans (les études longitudinales excèdent rarement ces délais) et se désorganiser au-delà.

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

J'en reviens donc au point de départ : certains types de relations sont a priori voués à l'éphémère. Pour les autres, statistiquement dans un cas sur deux pour l'instant il y aura séparation, sans qu'on puisse prédire lesquels connaîtront ce sort et dans quelques années peut-être, la statistique sera de 2 cas sur 3, avant qu'il ne devienne parfaitement « normal » d'envisager que 100 % des individus divorcent (s'ils se marient encore) au moins une fois dans leur vie... Et les études de prévisibilité 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. 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. » Cela ne signifie pas qu'une bonne communication évite à coup sûr une séparation mais qu'un optimum d'échanges et de partage affectif permet de gérer au mieux le lien amoureux dans sa phase d'état – c'est facile – comme dans sa phase de déclin – toujours affectivement problématique.

Lien et attachement

L'amitié et l'amour sont à la base des relations humaines les plus chargées d'affects.

J'ai postulé que ces liens sont les produits de deux pulsions, la pulsion affiliative et la pulsion sexuelle, et que les affects corres-

pondants sont, dans le premier cas, l'affection, la sympathie et la tendresse, dans le second, l'attirance érotique. On objectera que cette dichotomie est trop schématique et que l'amour peut comprendre au-delà de l'attirance érotique et comprend même nécessairement tous les ingrédients de l'amitié. C'est exact. Mais cette objection reprend 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 conduit au débat célèbre ouvert par Zazzo en 1974 sur l'attachement* et au rappel de quelques données sur la genèse des liens, autrement dit, des relations interindividuelles durables.

L'attachement

Lorenz a découvert en 1935 au cours d'expériences célèbres que la fixation des jeunes oisons à leur mère oie, phénomène en apparence « inné », était due 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, qui 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 se trouve à la base de l'« attachement », relation étroite et privilégiée qui relie les jeunes à leur mère. Il s'ensuit une tendance à éviter ou fuir les autres objets et corollairement, à rejoindre précipitamment le groupe et la mère qui fournissent une base de sécurité, en cas de danger réel ou supposé. Depuis ces premières observations, les 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 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. Elle 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 homéostatiques encore à venir : régulation thermique en particulier, mais aussi stimulations tactiles, contrôle sphinctérien, apport nutritionnel. La différenciation et l'autonomisation sont progressives et liées à la maturation physiologique ainsi qu'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 ; Ainsworth, 1972, 1983 ; Montagner, 1988 ; Le Camus, 1989, 1992).

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

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

Les effets synchroniques sont 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. Elle 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 se réfugie 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 existe 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) est variable (Ainsworth et al., 1979). Ce comportement noté chez d'autres mammifères a fait l'objet de nombreux travaux regroupés sous l'étiquette de l'influence des « interactions précoces »¹¹.

La création du lien résulte « naturellement » de l'attachement. Dans l'espèce humaine comme dans les autres espèces. Ce lien, très serré dans le jeune âge, se détend progressivement à la puberté, 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 se produisent avec des conséquences importantes :

des *liens sociaux*, en particulier l'acquisition de l'aptitude à reconnaître les congénères et 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). Schématiquement, on remarque que les liens précoces inhibent les comportements sexuels des individus à l'égard de leurs protagonistes : ce qui pousse à l'exogamie et réalise une certaine forme de « tabou biologique » de l'inceste¹².

Pour résumer 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 permettant le développement du comportement maternel et se poursuivant par le développement du comportement social. Le processus d'*épigénèse interactionnelle* qui en résulte prend différentes formes selon les espèces animales, et selon les « personnalités » des adultes ; au sein de l'espèce humaine, ce processus subit en outre des pressions culturelles qui influencent probablement les « tempéraments » de base¹³ (« anxieux », « agressifs », « pacifiques », « chaleureux », « distants »...), et modalisent les liens sociaux entre adultes.

11. Voir en particulier Cosnier J. : Progress in interaction models, in *Ontogeny of bonding-attachment*, prog. reprod. Biol. Med vol II, pp. 1-13, Karger : Basel.

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

12. On pourra consulter le livre de J.D. de Lannoy et P. Feyereisen, *L'inceste*. Q.S.J., PUF. Paris, 1992.

13. A ce sujet nous relevons que la participation génétique au déterminisme du « tempérament » fait peu de doute ... chez les animaux (Cf. Cosnier, *Les névroses expérimentales*, Le Seuil, 1966).

Lien familial, lien social, lien sexuel

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 peut se traduire par la création d'un lien sexuel, mais elle semble secondaire à la pulsion affiliative.

Ce point de vue est fondé 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 traits objectifs : les animaux affiliés passent une notable partie de leur temps ensemble, pratiquent un toilettage mutuel fréquent, et dans plusieurs espèces échangent des baisers, se reniflent, s'étreignent ; 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 avantages¹⁴.

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*. En fait, ce dernier cas est rare. Dans la plupart des espèces, il correspond à la courte période de l'accouplement reproducteur, mais il peut persister en dehors de l'œstrus 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). Pourtant dans ces cas mêmes, la relation ne devient vraiment intense qu'au moment de l'œstrus et, en dehors de cette période limitée, les relations préférentielles continuent souvent à se faire entre animaux de même sexe.

Il serait hors sujet de développer 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 les liens non sexuels constituent la force de cohésion essentielle qui détermine la forme prise

14. On trouvera dans F. de Waal, *De la réconciliation chez les primates*, Flammarion, Paris, 1992, de nombreuses illustrations de ces comportements chez les primates.

par la société chez les mammifères¹⁵. » Retournons à l'espèce humaine. L'existence de liens sociaux de type amical homme/femme y est une évidence, mais l'on constate de grandes variétés culturelles. 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 tendant à l'égalité des fonctions et des droits sociaux, le couple hétérosexuel mêle les deux liens : amical et sexuel. Nous avons examiné 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 (hypocritement) 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. Et ceci 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. On a remarqué que certains comportements d'amitié « virile » : jeux d'insultes, bourrades, brimades, 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.

La haine et les violences

Aux grands sentiments positifs vécus dans l'amour sexualisé, l'amour tendre et l'amitié affectueuse, s'opposent « naturellement » les grands sentiments « négatifs » : la haine, l'agressivité et la violence. « Naturellement » car « amour et haine » sont souvent associés dans le langage comme membres d'une paire antonyme et que, d'un point de vue éthologique, « amour et agressivité » sont constitutifs des comportements sexuels et reproducteurs...

La violence est le plus souvent considérée comme un comportement d'agressivité défini par son intensité et son caractère irré-

15. «*There is no doubt that no sexual bunds 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.

pressible, une fois déclenché. Elle semble annihiler les facultés cognitives et les mécanismes autoprotecteurs. Destructrice, elle se présente généralement sous forme paroxystique, avec une phase de mise en tension rapide, une phase d'explosion élastique¹⁶ et un retour au calme relativement rapide.

Elle constitue l'un des problèmes majeurs de la fin du XX^e siècle en raison de ses manifestations multiples et, peut-être, de l'extension excessive du concept lui-même.

On parle de la « violence interethnique » et de la « violence politique » qui « font rage » en de nombreux points du globe où l'espèce humaine donne l'impression de laisser libre cours à des pulsions autodestructrices irraisonnées. On parle aussi de la « violence des stades » devant le déchaînement agressif et destructeur de certaines bandes organisées, de la « violence des émeutes interraciales » qui peuvent se déclencher inopinément à la suite d'un incident sans commune mesure avec ses conséquences apparentes. À côté de ces manifestations collectives, foisonnent les exemples de violence individuelle : réactions démesurément agressives d'automobilistes, de personnes excédées par leurs voisins au point de passer à l'acte meurtrier, d'adultes frappant des enfants ou leur faisant subir des sévices corporels pouvant entraîner la mort. Dans une autre acception, on parle de violence pour désigner les abus de pouvoir exercés sur autrui : violence des parents, des enseignants, des « chefs » de toute espèce...

Enfin l'adjectif « violent » qualifie aussi la forte intensité d'un affect ; peur, colère, tendresse peuvent être violents. Dans le même sens, certaines formes d'expression extrêmes sont qualifiées de « frénétiques ». Bien que cet ensemble de violences ait un statut d'exception, et parfois de fait divers, sa révélation est devenue l'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 qu'elle ait suscité une littérature croissante et des théories multiples et parfois contradictoires.

L'éthologie des comportements agonistiques

Si la violence s'exprime par des comportements agressifs, l'inverse n'est pas vrai : ces derniers peuvent appartenir à des familles de comportements dont la violence n'est pas la caractéristique fondamentale. Les éthologues qualifient ces comportements d'*agonistiques*.

16. Terme utilisé en sémiologie psychiatrique pour qualifier les conduites destructrices.

Utilisés pour l'attaque et la défense ils apparaissent le plus fréquemment pour la défense de la progéniture, de la réserve de nourriture, de l'espace vital et du territoire, du statut social, ainsi que pour la protection contre les prédateurs. Ces comportements sont donc d'observation banale et, d'une façon générale, apparaissent intégrés aux comportements reproducteurs et aux comportements alimentaires.

Cependant on observe aussi que dans une situation de conflit, l'individu peut soit lutter contre son adversaire, soit tenter de fuir. Le combat n'est intéressant que pour le plus fort : le plus faible a intérêt à se soumettre ou à fuir. Cela implique des systèmes d'évaluation du risque, et les éthologues ont 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 et l'offre de soumission de l'un des partenaires. Les techniques de combat sont elles-mêmes ritualisées... Si l'agressivité se manifeste très fréquemment chez les animaux, elle n'aboutit que rarement à la destruction physique de l'adversaire. Ceci est d'autant plus manifeste que le déroulement de l'échange dépend en grande partie du contexte : sur son propre territoire, le résidant a généralement l'avantage. De même, dans un groupe socialement organisé, une hiérarchie s'établit qui évite la mise en cause permanente des préséances. Enfin, on observe aussi parfois un « respect » de la propriété. Dans une perspective sociobiologique, ces systèmes, qui permettent de réguler l'agressivité, évitent l'autodestruction de l'espèce et participent à la sélection naturelle en favorisant la reproduction et la survie des dominants.

Une autre remarque, partiellement corollaire des précédentes est que le *comportement d'agression n'est pas 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, il s'agit du comportement reproducteur, dans le second, du comportement alimentaire. Tout se passe dans la nature comme si l'animal était en possession d'une panoplie de modules comportementaux, mobilisables en fonction des circonstances, le seuil d'excitation de certains modules étant abaissé en fonction de la motivation interne dominante. 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-ils partie du répertoire de schèmes d'activité spécifiques propre à chaque espèce et utile à sa survie.

Qu'en est-il chez l'homme ?

Malgré la réticence parfois justifiée que l'on rencontre chez certains sociologues à voir appliquer les données éthologiques à l'espèce humaine, il est intéressant d'observer avec Montagner, par exemple, comment les enfants très jeunes extériorisent des mimiques et des gestes agressifs « non appris ». Eibl-Eibesfeld et Morris ont montré pour leur part comment les guerriers ont, dès l'origine du temps, utilisé des techniques d'intimidation tout à fait semblables à celles des autres animaux. Cependant, les comportements agonistiques de l'espèce humaine sont d'interprétation plus complexe, qu'ils soient considérés à l'échelle microsociale, c'est-à-dire dans les interactions routinières de la vie quotidienne ou à l'échelle macrosociale : agressivité intergroupes, interethnies, ou internationales.

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**, comme l'ont montré les études *proxémiques** de Hall et les études *interactionnistes* de Goffman. 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 : la modalisation culturelle des rituels encadrés par le conventionnel et le symbolique, la structure de son espace social qui force à la promiscuité et interdit le plus souvent la fuite.

L'étude des autres primates a amplement démontré l'existence chez tous 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 très liés au code génétique et ne présentant pas de variations culturelles sont généralement transparents et sincères.

L'espèce humaine est, au contraire, en permanence en train de jouer des rôles qui semblent convenir à l'accomplissement de stratégies complexes : l'homme est un « *role taking animal* » disait le psychosociologue G.H. Mead. L'affichage des signaux pacifiques est un indice 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 macrosociaux : les plus simples sont les manifestations institutionnalisées : jeux et tournois sportifs d'une part, spectacles médiatiques d'autre part. Il s'agit 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 cette fin du XX^e siècle. Mais nous devons, à cet égard, compléter notre étude par d'autres approches.

La psychosociologie de l'agressivité

Les travaux des psychosociologues sont nombreux et je ne citerai que ceux qui ont introduit des concepts devenus usuels.

Certains, comme Dollard (1939), ont mis l'accent sur *le rôle de la frustration*. La frustration provoquerait des affects pénibles qui induiraient eux-mêmes des affects 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) considèrent, dans une perspective cognitive néo-associationniste que l'agressivité est une réaction aux événements à valeur négative ou « aversifs ». On aurait ainsi le schéma suivant : l'exposition à des événements aversifs induirait des affects négatifs (déplaisants) qui activeraient eux-mêmes l'agressivité ou la fuite.

Enfin pour les théoriciens de *l'apprentissage social* (Bandura, 1973), les comportements agressifs sont appris à partir de « modèles sociaux ». En termes interactionnistes, 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 l'agressivité. L'étude¹⁷ européenne citée plus haut révèle que le fait d'être traité de façon négligente ou ingrate par des amis, le sentiment d'être victime d'une injustice, enfin un préjudice causé par des étrangers, ainsi recensés par ordre d'importance, sont les initiateurs de réactions agressives.

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 est prédisposé à vivre la situation suivante, agressivement, comme

17. Cf. *Experiencing Emotion* op.cit.

si son seuil de tolérance se trouvait 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. Ce transfert est assez souvent 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. » Ainsi se créent du côté des victimes, des « souffre-douleur » et des « boucs émissaires », et du côté des bourreaux, des « petits chefs ». Mais ces phénomènes, aisément repérables dans le monde du travail, le sont tout autant dans les systèmes familiaux, et même dans les groupes et les nations.

Le degré d'agression d'une situation ou d'une personne sera évalué de façon différente selon les attitudes, les préalables, les anticipations et les projections des sujets, c'est dire l'importance des facteurs cognitivo-affectifs dans l'appréciation des situations. Zillman et Cantor (1976) constatèrent au cours de plusieurs expériences que des étudiants soumis à un examinateur très rude, voire brutal, se révélaient très tolérants s'ils avaient été informés avant l'épreuve que ce dernier avait des problèmes, 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 conduisent directement au *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 et Linz (1987) ont montré que les films pornographiques à violences sexuelles provoquaient chez les adultes mâles une forte excitation couplée à une augmentation de l'agressivité et une insensibilité à l'égard des victimes.

En résumé, l'exposition permanente aux modèles de violence banalise la violence quotidienne, augmente le niveau de compétence combative et propose des modèles prédominants d'identification à l'agresseur.

Par ailleurs, l'agressivité dans l'espèce humaine prend très fréquemment des formes détournées : symboliques, indirectes ou inconscientes.

Symboliques ou indirectes : ce sont les paroles ambiguës, calomnieuses, ironiques, etc. Et 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 certain débat télévisé Fabius/Chirac était plein de sourires, mais ressemblait pourtant fort à un combat de coqs.

L'agressivité inconsciente se traduit quant à elle par des actes aux conséquences négatives envers autrui pourtant effectués dans les « meilleures intentions ». La forme la plus caractéristique se réalise 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 en le mettant dans une situation de reconnaissance et de dépendance obligées.

Enfin, 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, fait 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 est une conduite aggressive retournée contre soi-même.

L'approche psychanalytique

Elle était déjà amorcée dans les considérations précédentes.

Selon 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 peut être au service des deux.

Mais de nombreux psychanalystes suggèrent de distinguer deux périodes dans la genèse des affects agressifs. Au cours de la première dite archaïque, 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 de l'objet et du sujet seraient alors à l'œuvre, ainsi que le montre le tableau de violence extrême offert par le bébé. Les mécanismes de projection du mauvais objet et d'introjection du bon objet se déve-

loppent à partir de ces réactions archaïques puis fusionnent à un stade ultérieur, avec la constitution d'un objet total et permanent dont l'absence est plus liée à la problématique de la dépression qu'à celle de la violence primitive. La seconde période plus tardive est celle de la classique compétition œdipienne.

Une réévaluation de l'ensemble de ces conceptions a été faite récemment par J. Bergeret, auteur du concept de *violence fondamentale*. Pour lui, il convient de bien distinguer au sein de la relation mère/enfant, ce qui appartient au registre de l'agressivité et contient un amalgame d'amour et de haine, de ce qui ressortit à 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 : l'agressivité compétitive et ludique mise en scène par les joueurs provoque un écho chez les spectateurs. Chez ces derniers, se produit une potentialisation affective par un effet d'*empathie de masse*. Les défenses adaptatives habituelles éclatent, et, l'alcool ainsi que les transferts de frustrations sociales aujourd'hui abondantes aidant –, on assiste au passage à l'acte collectif dans une empathie d'action frénétique.

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

Warum Krieg ?

En français, pourquoi la guerre ? Le débat, initié par la Société des Nations, 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 permettrait 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.

Comment expliquer que la majorité se soumette à ces minorités ?

L'interprétation d'Einstein est intéressante pour notre propos : c'est, dit-il, parce que « la minorité au pouvoir contrôle les écoles, la presse et habituellement l'Eglise, ce qui la rend *capable d'orga-*

niser et de contrôler les émotions des masses, et d'en faire un instrument à son service ».

Mais comment la minorité parvient-elle à soulever l'enthousiasme des foules jusqu'à obtenir d'elles le sacrifice de leur vie ?

Une seule réponse possible, selon Einstein : « 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 l' "intelligentsia" »).

Freud répond en septembre 1932 :

« C'est un grand principe, que les conflits d'intérêt soient réglés par l'usage de la violence. Et, ceci étant vrai pour l'ensemble du règne animal, l'espèce humaine n'a pas de raison d'y échapper. »

Son hypothèse est 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 que le but restait le même : imposer son point de vue à l'autre et même supprimer l'autre. 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 »). 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, en instituant des autorités pour les faire respecter. Mais la reconnaissance d'une telle communauté d'intérêts s'est nécessairement accompagnée du développement de liens affectifs dans le groupe : les sentiments partagés, vraie source de sa force. Là résiderait 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 pas éliminés. Des conflits surgissent aussi entre différentes communautés. D'où les guerres, toujours destructrices.

Pour éviter cette évolution, la création d'autorités surpranationales avec des organismes de régulation et un pouvoir effectif

pour assurer le respect des décisions paraît indispensable. On retombe sur la question fondamentale : « Comment créer et maintenir des *liens affectifs positifs* entre les gens ? » Le seul moyen, selon 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 la guerre ? Freud croit en l'existence d'un instinct de haine et de destruction qui coexiste avec les instincts d'Eros. Mais pour lui, de toute façon, 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 sont souvent des couvertures recouvrant des motifs destructeurs. Dernière raison de cette complexité : l'instinct destructeur n'est pas uniquement tourné vers l'extérieur ; il opère aussi à l'intérieur du sujet qui peut trouver utile de l'extérioriser afin de maintenir son équilibre biologique...

Pour toutes ces raisons, il apparaît impossible d'éliminer les instincts agressifs, le problème est donc de les dériver. Pour cela, le seul procédé consiste à *renforcer les liens interpersonnels* :

Freud termine sa lettre par une autre question qui n'avait pas été posée jusque-là mais qui le préoccupe : « Pourquoi Einstein et lui-même, ainsi que beaucoup d'autres, sont-ils si violemment opposés à la guerre qui peut paraître un phénomène assez naturel avec de solides bases biologiques ? »

Cette hostilité à la guerre 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.

Ainsi conclut Freud, pour lutter contre la guerre il faut développer la civilisation ! « Tout ce qui contribue au développement de la civilisation œuvre en même temps contre les menaces de guerre. »

Commentaires sur « Warum Krieg »

Formulée en 1932, la conclusion de Freud paraît, en cette fin du XX^e siècle, d'un optimisme exagéré sur les vertus de la « civilisation ». La guerre se porte toujours bien. Chez lui comme chez Einstein, deux notions émergent : d'une part, la nécessité d'une organisation systémique de niveau supérieur, de façon à gérer les conflits et à réduire les inégalités, d'autre part, pour que cela soit efficace, et nous avons vu que Freud l'énonce à plusieurs reprises, la nécessité de créer des *liens émotionnels* qui permettent la réalisation d'une *communauté d'affects*.

Les deux auteurs sont unanimes à admettre l'existence au fond de l'homme d'un potentiel de violence (« passion latente » chez Einstein, « instinct agressif » chez Freud) reconnu comme « naturel », c'est-à-dire lié à des montages instinctifs qui ne demandent qu'à s'extérioriser si l'occasion s'en présente. Cette opinion est reprise et étayée par les éthologues comme Lorenz et par des sociobiologistes comme Wilson.

Si Freud a considéré qu'il y avait, à côté des forces d'Eros, des forces destructrices à l'œuvre en chaque être humain, il n'en résulte pas, comme on a voulu le lui faire dire, que ces forces produisent inéluctablement conflits et destruction. Cela sous-entend cependant que l'homme est prédisposé, si les situations le demandent et son histoire l'y pousse, à attaquer et à se défendre. Les sentiments négatifs ne sont ni plus ni moins « naturels » que les sentiments positifs et les éthologues comme Lorenz ont conforté ces vues en les étayant par des observations très convaincantes.

Compétition et jalousie

Deux formes d'agressivité 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 « winners »), 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'œdipe : la première compétition ne serait-elle pas celle de l'enfant avec le parent de même sexe pour gagner l'amour exclusif de l'autre parent ? Le relais est évidemment assuré par les frères et sœurs puis par les paris dans cette lutte pour gagner l'estime de la communauté, des maîtres et des parents. Enfin la compétition s'exercera avec des rivaux dans les conquêtes amoureuses, la recherche d'un emploi ou d'une récompense : prix sportif ou intellectuel – (« que le plus fort gagne »).

Le bénéfique est pour le gagnant évident, en dehors des avantages matériels, 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

canalise par les voies déjà signalées : transfert latéral, ou auto-retournement. Mais de nombreux *winner*s ont aussi des problèmes ; la meilleure façon d'assumer la victoire est de ne pas s'embarrasser de bons sentiments envers les autres. 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 Sifneos¹⁸. C'est-à-dire : hyperactif, agressif et sans émotions. 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 : jalousie entre enfants dans l'amour intrafamilial, jalousie dans un couple adulte amoureux ; le modèle peut aussi s'étendre aux relations amicales ou professionnelles. Il rejoint ce que j'ai dit de la compétition.

Le cas prototypique est celui où quelqu'un constate ou imagine que le partenaire avec lequel il est lié affectivement et sexuellement a engagé une relation de même nature avec un tiers.

La réaction de jalousie est proportionnelle à l'investissement de la relation et se traduit par l'émergence d'affects pénibles et fortement négatifs dont les études de Smith, Kim et 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 dire par exemple que la colère et l'hostilité sont secondaires à la blessure narcissique, ou à la crainte de perdre l'objet...

La jalousie implique un double investissement de l'objet infidèle et du tiers rival et peut donner lieu à des cas de figure complexes : cas simples dominés par l'agressivité envers le rival. C'est la réaction « naturelle » phylogénétique qui reste très 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 est-ce 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, le poids des modèles culturels est également important.

18. Cf chapitre 5.

Ce ne sont pas les mêmes situations qui provoquent des affects de jalousie selon les cultures. Chez certaines peuplades, il était naturel d'offrir à l'invité ou à l'étranger une femme pour agrémenter sa nuit, tandis que chez d'autres un simple regard est coupable, et les femmes sont protégées, notamment par le voile, de tout contact avec les hommes non habilités.

Une enquête menée par Buunk et Hupka (1987) dans sept nations industrialisées le confirme : du simple regard au rapport sexuel consommé l'éventail est très large et ne peut qu'inciter le voyageur non initié à la prudence !

Métalogue 2

J.V.S. : Vous avez placé la haine et la violence fondamentale dans le chapitre sur les grands sentiments. Mais la violence n'est-elle pas plutôt un comportement qu'un sentiment ?

J.C. : La violence est un terme qui a plusieurs significations. On l'utilise comme *qualifieur d'intensité* : « tout affect peut être violent » ; d'autres fois, violence est synonyme d'*agressivité comportementale*, et enfin elle signifie aussi l'exercice d'un *pouvoir sur autrui* : « faire violence ». En ce qui concerne violence et agressivité, je crois m'être suffisamment expliqué mais peut-être pas sur l'aspect « violence-intensité ». En effet, qu'une émotion ou un sentiment soient plus ou moins intenses et puissent être qualifiés de violents, cela va de soi. Mais ce qui mérite d'être souligné est *l'aspect frénétique* de certains comportements violents. L'extrême violence, prise dans le sens d'extrême intensité affective, a quelque chose de général quel que soit l'affect en cause. C'est ce que reflète les expressions « s'éclater », « se donner à fond ». Je qualifie ces états et les comportements qui les réalisent de *frénétiques*. Les comportements frénétiques ne peuvent pas se manifester dans la vie quotidienne car l'expression émotionnelle doit y être bien tempérée. L'excès est signe de perte de contrôle. Il est mal toléré. On peut cependant 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, sur le même plan, on pourrait citer certains aspects toxicomaniaques. Les endorphines cérébrales libérées au cours du plaisir sexuel sont d'ailleurs apparen-

tées à la morphine. Toute conduite qui se déroule sur le mode d'une orgie consommatoire entre aussi dans ce cadre : l'alcooolisme aigu, les « saouleries », les « grandes bouffes ».

Mais les comportements frénétiques peuvent aussi être socialement encadrés. Ce sont les grandes fêtes : les carnivals en particulier, tels qu'ils existent encore dans certaines régions du monde, par exemple en Amérique latine. Les manifestations sportives sont aussi, et de plus en plus, l'occasion de ce type d'explosion avec les hooligans.

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.

J.V.S. : De l'orgasme à la fureur guerrière en passant par la folie des stades, le carnaval et la grande bouffe, vous associez des états tout de même assez éloignés !

J.C. : En apparence, mais le dénominateur commun est la violence frénétique, et l'état affectif qui l'accompagne. La frénésie se caractérise aussi par sa survenue brutale, avec une mise en tension rapide, au cours de laquelle un seuil de non-retour est dépassé, puis par un déclin aussi rapide, suivi bien souvent par une phase dépressive (« post coïtum animal triste », « amertume des lendemains de fête », « gueule de bois »...).

J.V.S. : Formule pour formule, il y a aussi celle-ci : « faites l'amour, pas la guerre », ce qui semble opposer l'orgasme à la fureur guerrière...

J.C. : Ceci les rapproche aussi. Il est facile de faire l'hypothèse, comme Reich, que la répression de l'orgasme est la cause, soit de troubles psychophysiologiques, soit d'accès de défoulement cathartique qui joueraient en quelque sorte le rôle de soupape et permettraient l'écoulement des tensions énergétiques trop retenues.

Il est vrai que cette théorie reste métaphorique. Quelle est cette « énergie » mystérieuse ? Cela correspond aux aspects « économiques » et « dynamiques » de la théorie freudienne, et débouche sur certaines thérapies à médiation corporelle. Il m'est difficile ici d'aller plus loin dans cette voie, mais il faut reconnaître que le modèle énergétique est pratique pour rendre compte de l'entité que constituent les comportements de violence frénétique.

L'éthologie des affects quotidiens

La vie quotidienne est le lieu des différents états affectifs recensés précédemment : la joie, la tristesse, la surprise, la colère, le dégoût ... l'amour et l'anxiété. Par ailleurs les interactions quotidiennes banales sont sous-tendues par une chaîne affective quasi permanente qui contribue à créer et à entretenir une *ambiance thymique* (une humeur) décisive pour la qualité de la vie. Or, si les émotions de base ne sont pas exceptionnelles, elles sont plutôt rares dans la vie courante. Existerait-il d'autres affects ?

Une première hypothèse est que si les manifestations affectives du quotidien sont de même nature que les grandes émotions de base, elles ont une intensité moindre : les affects quotidiens seraient des « micro-émotions » que l'on pourrait qualifier de « subliminaires » dans la mesure où ils ne laisseraient pas de traces mnésiques à moyen ou long terme.

Une seconde hypothèse, compatible avec la précédente, est que les affects de la vie courante sont en partie autres que les émotions basales classiques. Quelle est leur nature ?

L'observation étho-psychologique des situations interactionnelles de face à face et en particulier la définition des *affects conversationnels* apportent de nombreux éléments de réponse à cette question. En effet, la conversation constitue une situation exemplaire des interactions quotidiennes par sa banalité, sa fréquence et sa généralité qui en ont fait un objet de prédilection des études interactionnistes.

Continuité ou discontinuité ?

Quand deux personnes sont en présence l'une de l'autre et coopèrent dans un échange transactionnel de face à face, existe-t-il chez chacune d'elles un flot affectif continu, ou n'éprouvent-elles que des « poussées affectives » intermittentes ?

L'observation du comportement et des indices physiologiques fournit à cette question des éléments de réponses objectifs, tandis

que l'interrogatoire des personnes concernées auxquelles on demande une auto-évaluation introspective et rétrospective en fournit de subjectifs.

J'ai abordé, il y a quelques années, l'étude des *données objectives*¹ avec mes collaborateurs. Nous avons recueilli simultanément, grâce à des enregistrements polygraphiques de sujets en interaction, le rythme cardiaque, la motricité globale, les variations de résistance cutanée (réaction électrodermale), la voix et, parallèlement, la parole et l'image en magnétoscopie.

L'analyse des réactions électrodermales² (RED), lesquelles constituent l'indice physiologique le plus sensible des réactions affectives, montre que :

- les RED ne sont pas permanentes mais surviennent à des moments précis où le contexte est généralement chargé en évocations-représentations concernant le passé intime, le narcissisme ou une difficulté psychologique particulière du sujet ;
- elles peuvent être liées soit au propre discours du sujet, soit au discours de son partenaire ;
- elles peuvent apparaître isolément mais, le plus souvent, elles 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 coassociative 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 fournit une présomption très solide sur la nature discontinue ou *phasique* de ce que j'appellerai pour l'instant, les *micro-émotions interactionnelles*.

Les *données subjectives* ont été plus récemment³ abordées. Comme précédemment, les deux personnes conversant étaient enregistrées en vidéo, mais après leur interaction, chacune visionnait l'enregistrement en différé et ses réactions étaient à nouveau enregistrées. On lui demandait, en particulier, de commenter ses éprouvés affectifs, aux différents moments de l'interaction. Certains des résultats recueillis étaient attendus, d'autres... moins ou pas du tout. Tout d'abord, il a été confirmé qu'existent des

1. Au Laboratoire d'éthologie des communications de l'université Lyon I avec K. Bekdache, G. Dahan et S. Economides.

2. « Réflexe psychogalvanique » rendu célèbre par l'appareil « détecteur de mensonge »...

3. Au Laboratoire d'éthologie des communications de l'université Lumière-Lyon II, en particulier avec M.L. Brunel de l'université du Québec à Montréal.

moments émotionnels privilégiés, apparaissant bien souvent en courtes phases, accompagnés de paroles, de mimiques et de gestes, produits soit par le sujet, soit par son partenaire, soit par les deux en écho (c'est le cas du rire et du sourire, par exemple). Ces affects que l'on peut qualifier de « phasiques » correspondent au versant subjectif de ce qu'avaient montré les méthodes objectives.

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

De même, si après une 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 de façon précise.

Tout porte à penser que les affects phasiques sont la plupart du temps « subliminaux », c'est-à-dire non perçus réflexivement et non mémorisés par le sujet. Cependant, les indices physiologiques, vocaux ou moteurs de leur présence, sont nombreux. Y. Jung⁴ a montré qu'au cours d'une conversation, l'activité faciale pouvait comprendre jusqu'à 30 unités d'action vocales ou motrices par minute ! Les commentaires ultérieurs révèlent que les phases affectives coïncident souvent avec ces phénomènes vocaux ou moteurs mais pas toujours. Les sujets rapportent parfois qu'à un moment où rien ne se manifestait en apparence, ils ressentaient un affect. Mais il arrive aussi qu'ils s'aperçoivent après coup qu'ils ressentaient tel ou tel affect qu'ils ignoraient au moment même ! C'est *a posteriori* qu'ils s'attribuent rétrospectivement cet affect passé alors inaperçu, méritant donc bien le qualificatif de *sub-liminaire* !

La conclusion provisoire est que les « affects conversationnels » seraient des affects phasiques le plus souvent subliminaux et difficiles à nommer et, parfois, des micro-émotions identifiables qui entreraient dans le cadre classique bien défriché, 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 un

4. Y. Jung, *Mimiques et chirurgie maxillo-faciale*, thèse université Lyon I, 1990.

arrière-fond, sur lequel évoluent les affects phasiques. Je les appellerai *affects toniques* constitutifs d'un tonus affectif de base.

Des sujets rapportent avoir ressenti de la gêne durant tout un entretien, d'autres au contraire avoir été très en forme avec une sensation d'excitation et d'aisance intérieure, d'autres une attitude faite de sympathie et d'érotisme, etc. Sur ce fond « tonique » évoluent les affects phasiques avec lesquels ils ne sont pas incompatibles et ils peuvent même interférer : il peut arriver ainsi que tel affect phasique modifie l'affect tonique sous-jacent, provoquant un « déblocage » ou le contraire. Ce sont les « tournants de la conversation ».

La protection de la face

Les interactionnistes contemporains, en particulier l'éthosociologue américain Erving Goffman, ont insisté sur le fait que toute rencontre, tout contact avec autrui est pour le sujet 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 de l'individu qui la revendique et de ses interlocuteurs qui l'acceptent et la ratifient. La notion de face est très proche de celle du narcissisme secondaire des psychanalystes qui ont montré à quel point celui-ci est fragile et sensible puisque ce sont les fondements mêmes de l'identité qui peuvent être mis en cause par lui. Les blessures narcissiques sont plus douloureuses que les blessures physiques et provoquent des tempêtes affectives souvent difficiles à maîtriser. Elles sont 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, 1974.)

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 relevé à cet égard deux aspects dans les échanges quotidiens : la *confirmation* et la *réparation* :

Confirmation banale :

Jean : Voulez-vous un café ?

Pierre : Oh ! Oui merci, volontiers.

La réaction de Pierre n'est pas limitée à la stricte information nécessaire qui serait « oui », mais ne serait pas considérée comme suffisante. Des formules rituelles s'y adjoignent exprimant la reconnaissance : « merci » et l'affichage de la satisfaction d'un désir : « volontiers ».

Mais la réaction de Pierre pourrait être négative et mettre en jeu des formules de réparation, telles que :

« Non, merci, vous êtes très aimable. J'en ai déjà pris un. »

A la formule de reconnaissance renforcée par le « très aimable », s'ajoute une formule de justification (J'en ai déjà pris un).

Les réparations se font généralement par des justifications, des excuses et des prières comme dans cet autre exemple 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.

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 »⁵.

Le scénario type des « rencontres⁶ » quotidiennes usuelles est, en résumé, le suivant :

ces rencontres sont structurées en trois parties schématiquement séquentielles – l'ouverture avec prise de contact et définition de la situation, les échanges, la clôture.

Les échanges se font par un ensemble « multicanal » comprenant des événements verbaux, des événements vocaux et des évé-

5. Cette expression reprend le titre donné à la traduction de deux livres importants de Goffman.

6. La « rencontre » est un concept interactionniste qui désigne tout épisode où un individu est en présence d'un ou plusieurs individus avec lequel ou lesquels il entre en interaction.

néments mimogestuels (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 double processus de compréhension-interprétation. La compréhension nécessite la mise en jeu des compétences codiques ou langagières, et l'interprétation, celle de compétences pragmatiques qui mettent en relation le *totexte* et le *contexte*, le premier étant composé d'une suite d'événements enchaînés, le second 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 à l'énoncé et au contexte.

L'expression affective (*affect displays*) peut se faire dans les trois modes : verbal, vocal et kinésique. 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 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 pour éviter les conflits ouverts.

En revanche, 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 ; Grosjean, 1991). Il est très facile de reconnaître (dans une culture donnée) la voix de la tendresse, de la colère, de la tristesse, de l'« émotion » ;
– *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.

En cas de discordance entre canal verbal et canaux non verbaux, ces derniers sont considérés comme émotionnellement plus fiables (Rouby, 1977) car ils sont réputés 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 cœur », « 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.

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 et 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 en italiques.

Ex. : « Et bien sûr, y avait *Janine* »... (3 secondes).

La tête est redressée et secouée latéralement avec une mimique de dédain. La kinésique complète ici 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 œil à demi fermé, sourcils froncés.

2 : tête en avant avec moue de la lèvre inférieure.

3 : nouveau hochement de tête, yeux avec regard vers le haut, sourcils élevés.

Les activités motrices 1, 2, 3 accompagnant l'énoncé verbal ont une fonction métacommunicative (de communication sur la communication) qui en inverse 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.

J'ai montré ailleurs (Cosnier, 1989) que l'écouteur joue un rôle de pilotage du parleur, essentiel pour ce dernier qui, tout au long de sa prise de parole, se demande : m'entend-on, m'écoute-t-on, me comprend-on, qu'en pense-t-on ? Ce sont des signaux régulateurs périodiques, en particulier hochement de tête et sourire, qui assurent les réponses aux trois premières, mais la dernière s'appuie sur des activités mimiques plus variées et plus subtiles exprimant l'adhésion, la perplexité, la désapprobation de l'écouteur et inflé-

chissant considérablement le fil discursif du parleur. Cette activité participe fondamentalement au processus d'empathie.

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 : l'excitation se traduit par une augmentation de l'activité motrice et du tonus musculaire, la dépression par une diminution et un ralentissement généralisé.

De l'échange au partage : empathie et dyspathie

Définition de l'empathie

La polyvalence de ces indicateurs d'affects rend leur interprétation plus ou moins problématique selon les cas.

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 étroitement liée à celle de l'énoncé en tant que message narratif ou informatif. Relativement simple quand ils participent à la métacommunication intentionnelle, ils correspondent à des procédés conventionnels aisément identifiables : un clin d'œil, 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 sont les interprétations plus profondes basées sur les *inférences affectives* c'est-à-dire la question toujours posée par chaque interactant au sujet de son partenaire : « Que pense-t-il ? », visant par là non les cognitions à l'œuvre mais les éprouvés affectifs. Les « à quoi penses-tu ? », « est-ce que tu m'aimes ? » expriment verbalement cette interrogation quand l'intimité le permet.

C'est le processus d'*empathie** qui permet la connaissance d'autrui.

L'empathie désigne le partage synchronique d'états psycho-corporels, 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 peuvent être à certains moments confondus, mais c'est essentiellement l'empathie d'affects qui nous préoccupe, c'est-à-dire le phénomène du partage des éprouvés subjectifs avec autrui.

Les phénomènes empathiques sont nombreux, quasi permanents dans toute interaction, et prennent parfois des formes évidentes, dans les phénomènes de contagion du fou-rire et des pleurs, par

exemple, mais aussi plus discrètement dans tous les petits mouvements « en miroir » qui participent à ce que Condon (1966) a appelé « synchronie interactionnelle ».

La théorie de la perception des affects d'autrui

(Cosnier, 1991, 1992). Elle 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, celles sur le rôle du modèle effecteur dans l'induction émotionnelle et celle sur le rôle de l'identification motrice dans la perception de la parole.

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 au-delà, de réactions physiologiques correspondant à ces affects, et 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.

Le rôle de l'identification motrice dans la perception de la parole a été soutenu par Halle et Stevens (1974) et repris et développé par Liberman et Mattingly (1985). Selon ces auteurs tout se passe comme si la perception de la parole d'autrui était basée sur l'échoïstation 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.

La théorie motrice de la perception des affects d'autrui étend et combine ces deux conceptions.

Le concept d'analyseur corporel

Ainsi, chaque partenaire s'identifie corporellement à l'autre au cours de l'interaction, par un processus d'échoïstation qui peut être manifeste mais qui reste souvent subliminaire (chez l'adulte).

Cette reproduction du « modèle effecteur » (moteur et/ou vocal) induit chez lui une identité d'affects. Le corps de l'interactant sert

d'instrument d'analyse, d'où le terme d'*analyseur corporel* pour désigner cet instrument privilégié de l'empathie.

L'ontogenèse de l'analyseur corporel est déjà relativement connue depuis les travaux de Wallon (1942) sur les rapports de l'affectivité et du développement psychomoteur, et des auteurs plus contemporains tels Trevarthen (1980), Stern (1985), Nadel (1986), etc. On peut 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 « transitoire » avec empathie d'affect, d'action et de pensée (étape du « faire comme si »).

Ces trois étapes sont schématisées ainsi :

1. Echoïsation archaïque : « mimétisme affectif »
 - contagion affective (empathie d'affect)
 - syncrétisme indifférencié (« être le même »)
 - directe et immédiate
 - médiation cognitive nulle
 - ontogenèse : 3 mois.
2. Echoïsation primaire
 - empathie d'affect + empathie d'action
 - syncrétisme différencié (« faire pareil »)
 - directe et immédiate
 - médiation cognitive apparaissant
 - individu socialisant
 - ontogenèse : 2^e année.
3. Echoïsation secondaire (transitivisme)
 - empathie d'affect, d'action et de pensée
 - individuation : symétrie/complémentarité (« faire comme si »)
 - directe ou différée
 - médiation cognitive installée
 - individu socialisé
 - ontogenèse : 3^e année.

L'adulte fonctionne préférentiellement sur le mode de l'échoïsation secondaire, sans que soient exclus 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 ou psychopathologique. Ainsi sont explicables les effets de contagion affective des foules, les échoïsa-

dans les relations précoces avec les très jeunes enfants (« areuh-areuh... »), les échomimies (répétition automatique des gestes de l'interlocuteur) spectaculaires de certains psychopathes.

L'empathie et les motivations affinitaires

L'importance des affinités a été soulignée dans le chapitre sur l'amitié : les amis intimes sont choisis à 50 % dans les membres d'une même profession et à 65 % dans une même strate sociale, ce qui est une garantie de plate-forme communicative commune assez vaste. Mais au-delà de cette facilité de contextualisation facilitant 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. Le rôle joué par l'analyste corporel laisse supposer que l'empathie d'affects est d'autant plus aisée que les similitudes sont grandes : homologie corporelle, 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 appellerons *l'organisation du champ sémantique connotatif*.

En revanche, les organisations caractérielles peuvent être différentes voire complémentaires.

Maisonneuve (1966, 1991) distingue deux axes de compatibilité, l'un fondé sur la complémentarité des attitudes, l'autre sur la similitude des degrés et des modes d'interaction. 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 au minimum sur une connivence narcissique entre les partenaires, connivence basée, selon moi, sur les possibilités d'inférences empathiques.

Radioscopie d'une scène de ménage

Si les données précédentes expliquent comment peut se réaliser le partage des affects, celui-ci ne se fait pas avec une égale facilité avec tout le monde. Un minimum de similitudes de codes et d'habitus est

indispensable ; et cela même n'assure pas en permanence une communication « soft », des conflits peuvent à tout moment apparaître expliquant les nombreux mécanismes rituels régulateurs qui existent.

Mais comme le processus empathique d'affects explique la bonne communication, il rend également compte de ses échecs.

Percevoir et partager les affects d'autrui est d'autant plus facile que ces derniers sont agréables, ou du moins recueillent votre approbation. Mais ce n'est pas toujours le cas. Quand survient un affect désagréable (dépressif, anxieux, douloureux) ou un affect qui heurte des problématiques inconscientes habituellement refoulées, on assiste, soit à l'éclosion d'un conflit (dispute), soit à une incompréhension manifeste et irréductible, soit à la mise en jeu de mécanismes de défense mieux adaptés 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 en 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 : Ça 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 a trop et la machine doit marcher pour ne pas s'abîmer... »

Commentaires des intéressés après l'audition de la bande enregistrée :

H : J'« aime » faire la vaisselle. Ça 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. Moi non plus, quand c'est inutile, et je supporte mal qu'il vienne m'en faire la leçon.

En fin de compte, 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'affect (reproche-culpabilité), réparé, provisoirement, sans doute, par une empathie de pensée obtenue par une métacommunication verbale (échange d'explications).

Un deuxième exemple est la constatation de la « dépersonnalisation » de la relation de soins dans les services hospitaliers. 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 personnalisée. En fait, il ne s'agit pas là en général d'une indifférence du personnel soignant mais d'une mise à distance, atténuatrice d'une empathie d'affects trop pénible à assurer : 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. 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 la participation à des groupes de soutien permettant l'expression affective et la libération de l'empathie trop souvent réprimée par nécessité.

La théorie de l'empathie généralisée

Le terme d'*empathie* que j'ai employé mérite d'être précisé. Il était tombé en relatif discrédit dans la psychologie française, peut-être pour deux raisons complémentaires : la première c'est sa définition variable et son utilisation à des fins très diverses, ce qui en fait un de ces termes valises dont se méfient, à juste titre, les scientifiques rigoureux ; la deuxième c'est son introduction assez tardive dans la 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 me semble aujourd'hui nécessaire de le réactualiser car l'empathie joue un rôle incontournable pour qui veut approfondir la psychologie des émotions quotidiennes, et au-delà de la psychologie des interactions... la psychologie tout court.

Le concept d'empathie semble remonter 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 XIX^e siècle et au début du XX^e par les esthéticiens de langue allemande (Th. Lipps, 1903 ; W. Worringer, 1911-1978). Pour eux l'« *Einfühlung* » est la « jouissance objectivée de 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 induise une tendance immédiate du sujet à réagir d'une certaine manière. Pour Lipps, le spectateur d'un geste de fierté ressent lui-même en même temps de la fierté : l'observateur se projette dans l'objet de sa perception (que cet objet soit 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'images 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 entrevoyait-il 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 l'empathie comme explication des illusions d'optique, et remarquait que pour identifier les émotions à partir de photographies de visages, l'observateur peut en imiter l'expression et percevoir ses propres affects.

Durant la première moitié du XX^e siècle, la notion ou les notions proches de l'empathie furent utilisées dans différents sec-

teurs 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) définit l'empathie à partir d'une critique de la théorie de Lipps, comme « la transposition imaginaire de soi dans la pensée, les affects et les actions de l'autre », notant 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 a cependant déclaré que « le processus d'empathie reste une énigme de la psychologie sociale... »

C'est 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 sans jamais oublier le "comme si" ». »

Plus tard (en 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 œuvres de C. Rogers que le concept et le terme s'introduisent réellement dans la psychologie française.

En 1993, si le terme a acquis sa place dans le vocabulaire courant de la psychologie, l'imprécision de sa définition rend son usage encore délicat.

Pourtant j'ai été amené à m'y référer en plusieurs occasions dans les précédents chapitres. C'est que si l'on parle de vie quotidienne et d'émotions, les émotions apparaissent très généralement intégrées dans des processus relationnels, et il est très important pour l'individu de percevoir l'état émotionnel d'autrui.

Cette évaluation-attribution répond selon M. L. Brunel (1989) à deux types de mécanismes. L'un évoque des verbes actifs comme 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 font l'objet d'un traitement cognitif de même genre et permettent 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 plus appel au vécu affectif et à l'intuition qu'au raisonnement.

Affinant cette dichotomie fonctionnelle et afin de préciser la spécificité de l'empathie, je reviendrai sur l'importance dans la vie quotidienne du partage d'affects et celle du *support social* : le besoin pour chacun aux différentes étapes de sa vie de pouvoir se « raconter », ou au moins d'échanger quelques propos avec autrui. Ces propos quotidiens 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 essaie dans de telles situations d'occuper momentanément l'esprit d'autrui en lui suggérant quelques représentations et en provoquant par là 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 choisi pour son aptitude à participer à ce partage. Quand la relation est plus proche, l'empathie de pensée et d'affects peut se compléter par une empathie d'action : promenade commune, voyage, sortie, pratique sportive.

Comment s'opère ce processus de partage ? A un premier niveau, par un processus d'échanges de signaux traité sur le mode cognitif, rationnel et conscient.

A 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 me pousse à penser que ce partage ou cette participation affective s'accomplit par le mécanisme de l'analyseur corporel décrit antérieurement. 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 avec la situation ambiante dans ses aspects dynamiques induit les affects qui constituent un déterminant majeur de l'interprétation d'autrui et de la situation. Ce mode de connaissance et d'appréhension des autres et de la réalité, sans doute très proche des mécanismes prédominants dans les sociétés animales, s'enracine dans les modes relationnels précoces de la petite enfance. Ceux-ci n'ont pas disparu chez l'adulte humain et continuent à être utilisés en parallèle ou en combinaison avec le système cognitif.

Les travaux du psycholinguiste D. McNeill vont dans ce sens en suggérant le rôle de la gestualité dans le déroulement de la pensée, et j'ai montré (Cosnier et Vaysse, 1992) 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 réalisé 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 de ressentir des émotions vicariantes (de substitution), celle des autres spectateurs avec lesquels l'empathie de pensée et d'affects fournie par le spectacle perçu en commun est doublée par une empathie d'action, à savoir le fait d'être ensemble spectateurs et, à certains moments, de manifester rituellement ensemble les émotions (acclamation, applaudissement, etc.). Cette dernière dimension (empathie de groupe) constitue une des différences principales, sinon *la* différence entre le fait d'assister au spectacle en direct et dans le public, d'avec un spectacle retransmis sur un écran de télévision.

Sur le plan de la psychologie individuelle, le processus empathique, également important, se trouve à la base des processus d'identification ou de ce que J. McDougall a dénommé « le théâtre du Je ». L'identification peut en effet être durable, et comprendre l'intériorisation de modèles affectivo-kinesthésiques qui peuvent être réactualisés en différentes circonstances. Cette réactualisation se fait par la mémoire de l'analyseur corporel. C'est 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 présente qu'à une personne éloignée, et plus la distance imaginée est grande, plus l'affectation diminue, se saturant de processus d'évaluation cognitifs.

En résumé, je postule qu'il y a deux systèmes de connaissances : l'un affectivo-kinésique, l'autre cognitivo-rationnel ; ils fonctionnent le plus souvent en synergie, avec chacun leurs propriétés qui sont utilisées préférentiellement selon les situations, comme dans l'exemple suivant.

M. H.D. au volant de sa voiture est à l'arrêt en cinquième position à un feu rouge. Des coups d'avertisseur 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 première voiture ne tournant pas à droite reste arrêté attendant le feu vert et ceux qui le suivent manifestent leur agacement en klaxonnant. H. D. spectateur de cette scène voit alors passer à sa hauteur 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 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 ce sont de nouveau, sourires mutuels et un échange de saluts. Entre-temps le feu est passé au vert, chacun se disperse.

Cet épisode permet les commentaires suivants.

H. D. dans un premier temps est pris dans l'empathie des klaxonneurs. L'affect perçu par lui est de nature agressive. H. D. entre alors dans une évaluation cognitivo-rationnelle qui lui fait découvrir la raison du tumulte : la flèche jaune ; il refuse pour des principes moraux d'y participer. Dans un deuxième temps, la vue de ses amis stimule sa pulsion affiliative : le plaisir escompté de son 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 illustre l'intrication des systèmes d'évaluation. Il met aussi en évidence 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 nombreuses sont les situations dans la vie courante où l'empathie confronte les individus à des affects pour eux indésirables. Alors se déclenchent plusieurs des mécanismes décrits antérieurement dont l'un des plus fréquents et des plus efficaces est la mise en jeu du système cognitivo-rationnel. L'alexithymie et la pensée opératoire qui portent à son extrême cette mise en jeu, mettent à l'abri des trop fortes sollicitations empathiques, de même que des émois poétiques, artistiques et sentimentaux (malheureusement, pas des accidents psychosomatiques).

Métalogue 3

J.V.S. : l'éthologie de la vie quotidienne vous a conduit à proposer le concept d'analyseur corporel et à développer celui d'empathie généralisée. Or, la communication non verbale tient une place importante dans les processus qui sous-tendent les interactions quotidiennes. Serait-elle l'instrument privilégié de la communication affective ?

J.C. : Il est presque classique de le soutenir. L'école de Palo Alto, dans sa distinction de la communication digitale (verbale) et analogique (non verbale), attribue à la seconde le soin de permettre de façon privilégiée la communication affective.

Le terme assez vague de communication non verbale désigne tout ce qui communique en dehors de la parole (du « verbal »). On peut y placer aussi bien des aspects vocaux (mélodie, rythmes, intonations) que des aspects posturo-mimo-gestuels (ou « kinésiques »).

J.V.S. : Et aussi les vêtements, les maquillages, les coiffures ... ?

J.C. : Ces éléments fixes entrent dans le cadrage de l'interaction, ce sont des éléments contextuels, mais l'expression affective dans ses aspects dynamiques passe plutôt par les éléments mobiles comme la voix et le geste.

J.V.S. : Et les mimiques !

J.C. : Bien sûr, et les mimiques. Comme Ekman et d'autres l'ont remarqué, les mimiques faciales indiquent le déroulement des affects transitoires, tandis que les postures dénotent plutôt les affects lents, humeurs et attitudes. Aussi les deux vecteurs essentiels de l'expression émotionnelle sont bien la voix et la mimo-gestualité. Si l'on est un peu attentif à ces phénomènes, il est, par exemple, assez aisé de suivre les fluctuations affectives d'un interlocuteur familier au cours d'une conversation téléphonique. La voix à elle seule permet des inférences. Bien sûr, quand la mimo-gestualité est présente, le tableau est encore plus facile à interpréter.

J.V.S. : Plus facile ou plus difficile ? Peut-il y avoir des discordances ?

J.C. : Plus le nombre de paramètres augmente, plus les nuances et la complexité sont grandes. En ce qui concerne la seule mimo-gestualité, la liste des indices observables est déjà assez considérable.

Par exemple, A. Mehrabian (1972) avait isolé les indices suivants pour évaluer le *degré d'intimité* (« *immediacy dimension* ») :

- le toucher : se tenir les mains, main posée sur l'épaule,
- la distance : front à front en face à face ou épaule en côte à côte,
- l'angle d'inclinaison du buste (en position assise),
- l'orientation (face à face, de trois quarts, côte à côte),

Il y a ajouté des *indices de relaxation* :

- rigidité ou asymétrie de la position des bras,
- inclinaison latérale du corps – asymétrie des membres inférieurs,
- relaxation des mains,
- relaxation du cou,
- inclinaison antéro-postérieure du buste sur le bassin.

et des indices de satisfaction générale :

- « Bonne humeur » faciale : nombre d'expressions positives : sourires, acquiescements... moins le nombre d'expressions négatives : froncements de sourcils, regards irrités, mimiques sarcastiques (asymétriques).
- Activité faciale : mobilité contre impassibilité.

J'y ajouterai pour ma part les indices *d'empathie coordinatrice* :

- régulateurs : hochements de tête, mimiques approbatrices ou mimiques de connivence, émissions vocales (hum ! oui !),
- mouvements synchrones en miroir.

Tous ces paramètres, et j'en passe, permettent de décrire et d'évaluer la *tonalité affective de la relation* et le *degré d'engagement des partenaires*. Chacun dans la vie courante et en situation utilise spontanément ce répertoire de signaux pour gérer sa relation affective avec autrui.

J.V.S. : Si l'on reprend la question de l'universalité des mimiques, faut-il en conclure que ce répertoire « conversationnel » est universel ?

J.C. : Ses fonctions sont universelles mais sa forme peut varier avec les cultures. Si les mimiques faciales ont une valeur universelle, en revanche les règles d'utilisation varient, en particulier pour les regards. Selon les rapports hiérarchiques, ils sont autorisés ou non ; dans beaucoup de pays africains, les jeunes et les femmes ne doivent pas fixer leur interlocuteur dans les yeux avec, ce qui serait jugé, trop d'insistance voire d'insolence. En

Extrême-Orient l'expression de la contrariété est mal considérée, d'où l'impression de sourire permanent que les visages asiatiques donnent aux Occidentaux.

Ces exemples sont schématiques, mais il reste que beaucoup de malentendus relationnels proviennent d'un mauvais accord affectif, lui-même conséquence d'un mauvais usage ou d'une mauvaise interprétation de la mimo-gestualité interactive.

Le contrôle des émotions

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 contenir les conflits dans des limites supportables, gérables et réversibles. Mais ces précautions verbales s'appliquent aussi 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, 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 autant contrôler ce que l'on dit que ce que le corps exprime par la voix et les mouvements.

Par ailleurs, en situation d'interaction dyadique par exemple – mais ceci est également vrai dans un groupe – chacun essaie de contrôler ses propres émotions, et de gérer celles de son ou ses partenaires : chacun gère son expression et les impressions que celle-ci fait sur autrui de façon à contrôler autant que faire se peut les affects produits sur l'autre. La réciprocité étant vraie, il se fait au cours de l'interaction un travail constant de gestion et de régulation émotionnelle 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*.

Le contrôle individuel

Les mécanismes de défense

Les *mécanismes de défense* sont une expression psychanalytique désignant des opérations mises en œuvre par le Moi pour se protéger des expériences affectives incompatibles avec des exigences du Surmoi et qui risqueraient de provoquer des affects pénibles tels que honte, culpabilité, dégoût, si le fantasme sous-jacent devenait conscient. Ces mécanismes de défense sont 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 est ainsi évitée et l'affect correspondant, dévié ou transformé. Les mécanismes sont donc censés défendre le Moi contre l'angoisse et les affects déplaisants.

Freud et ses successeurs ont décrit plusieurs types de mécanismes, les uns névrotiques, protégeant essentiellement contre les fantasmes de castration (indices d'organisation œdipienne), les autres psychotiques, plus archaïques, protégeant contre les fantasmes de morcellement ou de destruction. Selon les types de névrose, tels ou tels mécanismes sont 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 amenée dans la vie quotidienne à utiliser différents mécanismes qui méritent le qualificatif d'adaptatifs plutôt que de défensifs.

Le refoulement est incontestablement le plus ancien de ces mécanismes (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 que 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 tels que les conversions somatiques, lapsus, actes manqués, angoisses phobiques... Le refoulement est le mécanisme prévalent de la névrose hystérique, mais il

est aussi utilisé quotidiennement à un degré minime par tout « névrosé normal », c'est-à-dire par la plupart des individus.

Le refoulement est aussi à l'œuvre chez le névrosé obsessionnel, mais chez ce dernier, il porte plus sur l'affect que sur la représentation en utilisant des mécanismes complémentaires comme 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'attrance pour l'analité et les « saletés » se renverse en une recherche quasi compulsive de la propreté ; l'attrance 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.

Enfin, dans le domaine plus archaïque (plus nettement défensif qu'adaptatif), trois mécanismes ont été décrits :

– *La projection*, qui transforme le danger intérieur en danger extérieur. A l'extrême elle sous-tend les vécus de persécution paranoïaque. L'univers se peuple 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 de percevoir la réalité et de faire comme si elle était différente, voire inexistante. Il s'associe *au déni* qui fait partie 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 œuvre 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 à leur tour 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 anxiogènes et narcissiquement déplaisantes.

Mais dans la vie quotidienne, le problème se pose pour tous les affects, positifs comme négatifs, désirables comme indésirables. La société demande que *tous* les affects soient bien « tempérés » et pas seulement les affects « névrotiques ». Les résultats de l'étude européenne déjà mentionnée (p. 33) apportent à cet égard des compléments intéressants. La troisième partie du questionnaire concernait le contrôle des réactions émotionnelles sous deux aspects : l'intensité et les procédés de contrôle des réactions verbales, et l'intensité et les procédés de contrôle des réactions non verbales.

Le contrôle des réactions verbales

Le niveau de contrôle de ces réactions, en réponse à la question : « Comment avez-vous essayé de contrôler ce que vous disiez ? » était apprécié par les sujets sur une échelle de 0 à 9.

Il est ainsi très nettement apparu que l'émotion la moins contrôlée était la joie et la plus contrôlée la colère, la peur et la tristesse étant en positions intermédiaires. 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.

La répression se traduit par un effort de maîtrise de la voix, de la syntaxe et de la sémantique. Ainsi les sujets déclarent « s'efforcer de parler le moins possible », « s'expliquer calmement », « atténuer le son de la voix », « en dire le minimum », « essayer de ne pas être grossier », « ne pas s'exprimer de manière brutale ».

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 sont réunis les mécanismes de diversion par la parole, l'activité mentale et 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 œuvre 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.

En réalité, cette énumération peut comprendre le contrôle du verbal et celui du non-verbal : c'est qu'a été relevée une corrélation positive entre les contrôles verbaux et non verbaux pour tous les sujets et toutes les émotions : 0,60 pour la joie, 0,51 pour la tristesse, 0,52 pour la peur et 0,47 pour la colère ; et les réponses à la question : « Qu'avez-vous fait pour contrôler vos réactions non verbales ? » se sont révélées 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

La démarche qui consiste à considérer les choses de façon trop linéaire : (1) émotion → (2) réaction → (3) contrôle me paraît ambiguë.

D'une part, les réactions peuvent être aussi bien « réactives » que « contrôlantes ».

Crier dans la colère, ou pleurer dans la tristesse ont des effets « cathartiques » et « régulateurs » (« Laisse-toi aller à pleurer, ça te soulagera... »). Certaines réactions sont par elles-mêmes réductrices de tension et ont une fonction homéostasique régulatrice, sinon de contrôle. On sait d'ailleurs que dans une optique darwinienne les réactions émotionnelles ont une valeur adaptatrice.

D'autre part, le statut de la parole est double : elle peut servir de décharge, au même titre que les pleurs ou les cris, et être l'objet de contrôle, mais elle peut aussi constituer l'instrument de ce dernier ; pour simplifier, il peut y avoir « répression de la parole » mais aussi « régulation par la parole ».

Deux notions permettent d'approfondir encore cette question : celle d'*organisation verbo-viscéro-motrice* et celle de *rhétorique expressive des mécanismes de défense*.

L'organisation verbo-viscéro-motrice

J.B. Watson, l'initiateur du « behaviorisme », a 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* se rapportait au mouvement et au comportement, *viscéral* aux émotions et *verbal*, au 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 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, 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 fécondes : celle d'une « organisation intégrale totale » du comportement et celle des trois plans d'organisation réactionnels. Les recherches menées avec G. Dahan, S. Economides et K. Bekdache dans les années soixante-dix ont illustré et confirmé ces conceptions.

J'ai étudié avec ces derniers des centaines d'interactions dyadiques de face à face dans diverses conditions (discussions thématiques, entretiens cliniques... tenus par des couples de même sexe ou de sexe différent, à des distances variables...).

Les sujets étaient enregistrés en magnéto-scopie, et des capteurs spéciaux permettaient d'enregistrer leurs mouvements globaux (localisation temporelle et intensité des mouvements) ainsi que les variations électrodermales (le fameux « réflexe psychogalvanique¹ » indicateur d'événement émotionnel). On avait ainsi des

1. « Fameux » par son utilisation comme « détecteur de mensonge ». Il s'agit de l'enregistrement des variations de potentiels au niveau des mains.

indices permettant d'évaluer les trois 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 mon propos sur le contrôle des émotions.

D'abord, le fait que chaque personne réagit sur les trois plans que j'appellerai désormais *verbo-viscéro-moteurs*. Mais avec des « organisations » personnelles : les uns réagissent en privilégiant la parole, d'autres sont très « motorisés », certains ont très peu de réactions viscérales (émotionnelles), alors que d'autres en ont beaucoup.

On constate 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 j'ai décrit sous le terme de *phénomène du balancement : l'activité coordonnée 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 réductrice (parole et gestes accompagnant la parole), certains bougent peu et assurent très efficacement leur contrôle par la 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-viscéro-motrice* pour reprendre l'expression de Watson qui avait le premier évoqué un tel processus.

D'autres observations corroborent cette conception.

Dans les années cinquante, 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 mimo-gestualité. 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 le comportement moteur qui compense essentiellement les verbalisations incomplètes. Ainsi, il insistait sur la nécessité d'observer attentivement la motricité en rapport avec la chaîne parlée.

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 repose 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. » Ils déduisent de ces travaux 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. Selon la structure du sujet et ses modes de relation passée et présente avec les autres, les activités sensitivo-motrices et les activités mentales sont en synergie, se suppléent ou se remplacent de façon plus ou moins efficace pour assurer l'économie pulsionnelle de l'individu.

De façon plus ou moins explicite, on retrouve chez ces auteurs les principes d'organisation totale, de synergie des activités et d'équivalence ou balancement émotionnel. Marty et son école dite Ecole de Paris mettent l'accent sur les particularités des liaisons émotionnelles dans un type de pensée spéciale prédisposant aux maladies psychosomatiques qu'ils ont appelée « pensée opératoire » aux effets voisins de ceux de l'*alexithymie**.

La rhétorique expressive des mécanismes de défense

La parole exerce un pouvoir réducteur sur les réactions émotionnelles. Cette action est due à deux processus. D'abord, toute activité coordonnée, verbale ou non verbale, a la propriété de réduire le niveau émotionnel.

Ensuite, d'une façon plus différenciée et qualitative la parole permet la réalisation des « mécanismes de défense » tels que la psychanalyse les a décrits, ce qui se traduit par des structures syntaxiques propres aux différents mécanismes comme l'a illustré Luce Irigaray (1967) dans un article de la revue *Langages* intitulé significativement « Approche d'une grammaire d'énonciation de l'hystérique et de l'obsessionnel ». Elle 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 étant envisagés avant tout dans leurs rapports dialectiques aux protagonistes de l'énonciation... » et pour ce faire, 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 égaux avec une légère prédominance des « tu ». Mais la responsabilité de l'énoncé est laissée au « tu » même quand « je » est sujet, 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 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 une référence implicite au « tu ».

Ainsi l'énoncé type de l'hystérique est, de la part de « je » s'adressant à « tu » : « Tu m'aimes ? » 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 dis-

cours 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 si... ». 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 manifestant 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 mise en cause par le caractère réfléchi de l'énonciation.

Le travail de L. Irigaray met en évidence deux traits fondamentaux des stratégies d'interaction de l'hystérique et de l'obsessionnel à partir de discours de patients en analyse : la séduction avec délégation du désir, pour le premier, la mise à distance de l'implication affective pour le second. Mais ces mécanismes se retrouvent aisément dans la vie quotidienne. La mise à distance et l'isolement sont très faciles à repérer dans les discours théoriques, scientifiques ou pédagogiques, c'est-à-dire les discours dont la charge affective est volontairement écartée pour laisser la place aux raisonnements prétendus « purs » et dépassionnés.

Quant à la séduction et à l'attribution secondaire de son propre désir à l'objet séduit, c'est un mécanisme courant des relations mondaines.

Un exemple tiré du questionnaire

Les réponses fournies à l'un des questionnaires distribués au cours de l'étude européenne (*Experiencing Emotion*) déjà citée, illustrent concrètement les éléments précédents.

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 ; cigarette fumée sur cigarette ; essai de me réfugier dans la lecture d'un journal.
- Qu'avez-vous fait pour contrôler vos paroles ?
- Très peu de chose. 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'éviterais 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 lecteurs. 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 de condition déplorable, ce qui justifie la peur ;

- des réactions de contrôle classiques : utilisation de « support social », agrippement de la main de l'amî qui joue un rôle sécurisant contraphobique, décentration-recentration de l'attention (sur un journal), répression (ne pas montrer aux autres ses réactions) ;
- enfin, une note d'humour à l'adresse du lecteur : « 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.

Des *mécanismes de décharge* agissant par une parole forte, abondante, rapide, éventuellement des cris.

Des *mécanismes répressifs* par un effort de maîtrise de la voix, des paroles, des gestes, des pensées.

Des *mécanismes cognitifs* par la décentration-concentration sur des pensées, un objet, un livre, une activité : rationalisation et justification secondaires, anticipation de solutions heureuses.

Des *mécanismes relationnels* : en premier lieu, utilisation d'un « support social » avec qui partager l'émotion et modalisations propres à chaque structure de caractère, de façon à maintenir avec l'objet une distance acceptable et sécurisante.

Le contrôle social

Si le chapitre précédent abordait le contrôle social à travers le contrôle individuel, 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 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 tant public que privé. Le philosophe N. Elias (1939) a émis l'idée que la « civilisation » réside 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 et leur gestion interindividuelle (Gordon, 1990). Un des éléments fondamentaux de l'ordre social est la *conformité*, et 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 » correspond à l'intériorisation de la façon d'être (l'« habitus » de Bourdieu ou l'« ethos » de Bateson). Et les façons d'être sont elles-mêmes régies par des *codes émotionnels* (ou « *feeling rules* », Hoschschild, 1979).

Un acteur social doit 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 internes. L'idéal est qu'il y ait une harmonie entre les éprouvés, leur expression et l'impression produite. Les codes émotionnels s'appliquent directement sur les expressions et indirectement sur les éprouvés.

Ces derniers dépendent de paramètres physiologiques préprogrammés plus ou moins faciles à maîtriser. L'obéissance aux codes émotionnels implique donc assez souvent un *travail émotionnel* qui a pour résultat l'acceptation de l'émotion, ou sa modalisation, ou encore 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 résultent, schématiquement, de la combinaison de deux niveaux, l'un formé d'unités verbales, vocales et 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 sont 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 fait à travers la transmission des codes émotionnels². Cette transmission, liée aux valeurs de la société, passe par des médiations spécifiques dont deux, la famille et l'école, ont un statut officiel dans les sociétés occidentales. Il faut y ajouter le rôle croissant des médias.

Rimé (1989) note que 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 « prédigérées », intégrées dans un système conceptuel socialement partagé et culturellement contrôlé. Les spectateurs savent, par exemple, à l'opéra comme au match de foot, quand et comment on manifeste ses sentiments. De même les

2. Cf. D. Picard, *Du code au désir*, Dunod, 1983.

mimiques d'auto-encouragement du joueur de tennis et les étreintes des joueurs de foot après la réalisation d'un but sont attendues et n'étonnent personne. Il est possible de quitter un spectacle ennuyeux, mais il est difficile de faire de même lors d'un repas mondain...

Ces considérations 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. Je l'appellerai *champ sémantique affectif* (ou *connotatif*).

De cette façon les individus 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.

Par ailleurs, les mêmes sont également informés sur les circonstances inductrices de ces expériences, ce qui en permet l'anticipation et apporte une certaine sécurité psychique.

Le champ sémantique affectif

La connotation

Le contrôle des émotions est lié à celui de leurs évaluations, individuelle et sociale. Au niveau intrapsychique, on peut faire l'hypothèse, étayée sur plusieurs données exposées par ailleurs, qu'il existe 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 encore peu développé, que j'aborderai sous l'angle des connotations. La connotation³ 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 idiosynchrasiq.

Par exemple, le nombre 13 a une définition lexicale claire, mais une connotation inquiétante pour certaines personnes qui évitent d'être 13 à table, et dans certains hôtels, ce numéro de chambre n'existe pas. Autre exemple : les grenouilles, les escargots et les tripes constituent des mets appréciés par les Français alors que, pour les Anglais, ils sont inducteurs de dégoût. Enfin le marxisme

3. Cette définition schématique suffit pour mon propos ; pour un exposé extensif dans une perspective plus linguistiquement orientée, cf. C. Kerbrat-Orrechioni, *La connotation*, Lyon, P.U.L. 1977.

ou le capitalisme sont, pour les uns, des concepts dérisoires, voire aversifs, pour d'autres attirants et stimulants.

On peut 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 (sa « connotation »). La connotation ainsi définie se fait selon plusieurs axes.

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 la *dimension* « *hédonique* » qui fait qualifier spontanément certaines émotions de « positives » et d'autres « négatives ».

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... Tout ce qui procure du plaisir. *A priori*, les personnes et les situations susceptibles d'induire cet éprouvé seront recherchées et les autres évitées.

Ekman et Friesen ont remarqué que les émotions de cette famille n'auraient pas de traits communs caractéristiques, contrairement aux émotions négatives, aux traits distinctifs beaucoup plus marqués. L'évaluation de la satisfaction d'autrui a moins d'importance que celle de sa colère ou de son anxiété.

Cependant – et Lazarus le signale pour les interactions sexuelles – l'appréciation de la satisfaction du partenaire ne laisse généralement pas indifférent (d'où les efforts que font les professionnelles pour paraître satisfaites). On peut remarquer à cet égard que les mimiques de jouissance sexuelle sont plus apparentées à des mimiques de souffrance qu'à ce que l'on imaginerait être des mimiques de plaisir. Les sourires de béatitude succèdent à l'acte plus qu'ils ne l'accompagnent. De même, les vocalisations évoquent la douleur plus que le plaisir pour un auditeur naïf.

Cela pose aussi le problème des modalisations culturelles : l'axe hédonique semble être un axe organisateur dominant. Il est 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 : en France, le mariage et les nais-

sances 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. A cet égard, l'affichage du sourire est 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 a invariablement mis en évidence une dimension plaisir/déplaisir précédant celles d'activation ou d'intensité » (Frijda, 1986).

Cette importance fondatrice du plaisir/déplaisir avait été formulée par Freud dès 1893 et reprise dans le modèle hydraulique de Lorenz quelques années plus tard. Selon ces conceptions premières, le comportement est dirigé par la mise en tension pulsionnelle qui pousse le sujet à chercher l'objet adéquat et à « consommer » ou décharger la tension accumulée.

Le déplaisir serait lié à la tension et le plaisir à la décharge. Par la suite, ce point de vue « quantitatif » a été perfectionné. La décharge absolue qui aboutirait à un niveau zéro de tension ou principe de Nirvâna, doit être plutôt 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 homéostasique : ce qui est plaisant est 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 que 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, et que selon les pulsions (ou systèmes motivationnels) en cause, le plaisir répond à des mécanismes différents : si le modèle homéostasique s'applique en effet aisément aux besoins⁴, il s'applique plus difficilement, sinon pas du tout, aux désirs.

4. 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 létale : 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 homéostasique individuelle. Ceci peut s'interpréter par le 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 comme suit : les désirs de l'individu sont les besoins de l'espèce.

Les données neurobiologiques contemporaines confortent cette constatation : 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. 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 d'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 culture⁵ a fait apparaître des possibilités multiples de dérivation, substitution, « sublimation », sources de plaisir où le modèle de la « décharge » est encore plus 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, plus précisément, selon les cas, en beau/laid, agréable/désagréable, bon/mauvais...

Les travaux de C. Osgood (1962) ont permis d'élargir cette conception. Osgood a mis au point dans les années soixante une grille aujourd'hui appelée « différenciateur sémantique » qui permet la « mesure » et l'organisation des connotations. 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.

L'analyse factorielle des résultats obtenus après des études menées sur différents inducteurs et auprès de différentes populations permet d'isoler trois facteurs organisateurs des réponses, qui regroupent la plupart des paires d'adjectifs en trois catégories. Ces trois facteurs peuvent être dénommés : *hédonisme*⁶ (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

5. Le développement de la culture est lié au développement du langage, lié lui-même au développement des possibilités d'inhibition et des fonctions sémiotiques. C'est ce que la notion freudienne de processus secondaires recouvre en partie. Les possibilités d'inhibition de l'action et de satisfaction différée sont les bases du « principe de réalité ».

6. Osgood l'a dénommé « d'évaluation », mais tous sont évaluatifs !

celles de « profils » de connotation. Par ailleurs, 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 ».

Exemple⁷ : (Inducteur « x » proposé à l'évaluation)

Fig. 7

		1	2	3	4	5	6	7	
1	bon								mauvais
2	grand								petit
3	chaud								froid
4	lourd								léger
5	beau								vilain
6	actif								passif
7	propre								sale
8	fort								faible
9	tendu								relaxé

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 (à l'égard d'un homme politique ou d'un produit commercial...).

Elle a donné lieu à des discussions sur la validité de ses fondements théoriques qu'il n'y a pas lieu d'envisager ici, mais elle débouche sur un certain nombre de notions intéressantes pour notre propos. *Dans une population donnée les connotations sont très homogènes.*

Une étude effectuée auprès d'élèves d'une école de sages-femmes a montré qu'au cours de leurs études, leurs profils connotatifs, assez divergents au départ, devenaient à terme convergents... avec ceux du corps enseignant !

Les connotations étudiées étaient celles du champ sémantique concerné par la profession, soit les inducteurs : « maternité-enfant-contraception-avortement, etc. » (Galacteros, 1974, 1975).

Il existe cependant aussi des connotations singulières, propres à chaque individu, mais elles restent rares dans un groupe catégoriel

7. Ce n'est qu'un exemple, les listes utilisées sont généralement plus longues et comprennent en moyenne 25 paires d'adjectifs.

donné. En revanche les distances sémantiques entre les connotations peuvent être importantes entre groupes différents.

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 est en effet 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 suscite la représentation correspondante dans le champ sémantique.

Notre univers est un univers affectif dont toutes les composantes (personnes, choses et situations) sont connotées, ce qui est important pour le déroulement de l'activité mentale, dans ses activités de mémorisation et d'interprétation, et constitue la base de *l'empathie généralisée*.

Métalogue 4

J.V.S. : Deux notions importantes ressortent de ce qui précède : réaction et contrôle émotionnels sont étroitement liés (on pourrait proposer l'équation : expression = réaction + contrôle).

Et la mise en place du système émotionnel, de l'« habitus » ou de l'« éthos », est soumise à des contraintes épigénétiques incontournables : familiales puis sociales. Famille et société sont les prescripteurs des modes de contrôle et les organisateurs du champ sémantique connotatif. Cela ne résout-il pas le débat sur l'universalité ?

J.C. : Certainement, et il est judicieux de parler de mise en place épigénétique du système émotionnel : la vie affective, comme les autres composantes de la vie psychique, se développe au cours du processus d'épigenèse interactionnelle♦.

De multiples recherches contemporaines ont en effet montré que le nouveau-né possède des compétences motrices, sensorielles et cognitives. Il serait prédisposé (et « précâblé » diraient les neuro/scientifiques) pour traiter les informations d'une certaine manière et y réagir.

J.V.S. : Cela va-t-il dans le sens de l'innéité ?

J.C. : Si l'on veut. Disons plutôt, dans le sens de la programmation génétique. Mais qu'y a-t-il d'extraordinaire à cela ? On admet bien que le jeune chat a ses programmes, différents de ceux 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 ?

Mais la réalisation de cette compétence et la poursuite de son développement ontogénétique se font 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. Or, à la naissance chez les jeunes mammifères, les inducteurs ou « organisateurs » deviennent en grande partie extérieurs, environnementaux. Ce sont les stimulations physiques (lumières, sons, excitations cénesthésiques et cutanées) qui permettent le fonctionnement des structures sensorielles et motrices, leur maintenance, et qui guident la poursuite de leur développement. Ainsi, insister sur le fait que le nouveau-né est compétent ne signifie pas que le milieu est sans importance pour lui, mais souligne au contraire qu'il lui est sensible dès sa naissance⁸ et qu'il est donc prêt très précocement à établir avec lui des relations complexes. Et, pour le nourrisson comme pour les adultes qui l'entourent, ces relations sont saturées d'affects, que ce soit sur le plan de l'expression ou sur le plan des éprouvés. C'est ce qu'observent aujourd'hui un nombre 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 Papousek, « mutualité » de Nora Weber, « système de réciprocité » de Brazelton, « synchronie interactionnelle » de Condon, « interaction fantasmatique » de Lebovici...

Remarquons que ces termes choisis pour qualifier les interactions précoces indiquent dans l'ensemble des relations affectives réciproques et évoquent même la mise en jeu fondamentale de processus empathiques. Dans cette interaction empathique, le rôle de l'adulte est très important : il perçoit les affects du bébé, mais il est également 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 (Deichmann, 1984 ; Charavel, 1992).

8. Et même probablement un peu avant. Cf. M.L. Busnel, J.P. Lecanuet, C. Granier-Deferre et J.P. de Caster, « Perception et acquisition auditive prénatales », Méd. Périnat, pp.37-46, 1986.

C'est d'ailleurs l'adéquation, la stabilité et la rythmicité des échanges qui favorisent leur systématisation et leur ritualisation progressives et, ce faisant, fournissent la base de l'élaboration d'un système interactif permettant la conventionnalisation et la symbolisation nécessaires à l'acquisition du langage.

On comprend comment le répertoire des réactions affectives du nourrisson est modulé et fonctionnellement programmé par ce jeu d'interactions précoces, que j'appelle l'*épigénèse interactionnelle*.

J.V.S : Cette compétence signifie-t-elle que le nouveau-né possède dès la naissance tout son répertoire émotionnel ?

J.C. : Non, le processus de maturation ontogénétique continue après la naissance. Les différentes observations montrent que les premières manifestations expressives apparaissent ainsi :

- Au temps zéro : réaction de sursaut ; déplaisir ;
- Entre 1 et 3 mois : surprise ;
- Entre 3 et 5 mois : joie ;
- Entre 4 et 7 mois : colère ;
- Entre 5 et 9 mois : crainte ;
- Entre 12 et 15 mois : honte/culpabilité ;
- Entre 15 et 18 mois : mépris.

Ce genre de liste est très approximatif, et deux affects très importants, l'angoisse et la frénésie, n'y figurent pas.

L'angoisse est celle de la naissance, dont l'élève de Freud, Otto Rank, faisait un traumatisme originaire, modèle des états d'angoisse ultérieurs. Ceux-ci sont nombreux et des auteurs comme Mélanie Klein, Spitz, Bion, Winnicott et beaucoup d'autres y ont consacré d'importants travaux. Ils le méritent puisque l'angoisse est un affect qui peut exister très précocement, et que la façon dont il est géré dans la relation avec les adultes est 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 de telles situations de décharge excessive par l'adulte tire-t-elle son plaisir de la reviviscence de ces états de décharge émotionnelle archaïque ?

L'échec du contrôle : les émotions ratées

Chacun cherche à éviter ou à contenir certains affects sans y parvenir : ce sont les « ratés » de la vie émotionnelle.

La faillite ou l'insuffisante efficacité des « mécanismes de défense » ou « d'adaptation » suscitent l'*anxiété* ou l'*angoisse*. La trop grande intensité de ces états, ou leur passage à la chronicité, réalise une situation de mal-être, dans certains cas appelée *stress*. Et paradoxalement, certains fonctionnements mentaux qui ignorent ou écartent les affects comme la *pensée opératoire*[♦] et l'*alexithymie*[♦] peuvent être également source – et signe – de malaise.

L'anxiété et l'angoisse

Définition

Plusieurs termes sont utilisés, comme synonymes ou sémantiquement apparentés, que l'on peut regrouper sous l'étiquette d'*états timériques*¹ : angoisse, anxiété, peur, crainte, effroi, appréhension, inquiétude, terreur, panique...

Tous ces états ont en commun un vécu psychophysiologique désagréable, et se distinguent les uns des autres par leur intensité et les circonstances de leur apparition.

La *peur* est une des émotions de base. 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.

À 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, la *terreur* et l'*effroi* sont des peurs extrêmes.

1. Timérique, du latin *timere* : craindre. Terme proposé par A. Le Gall in *L'anxiété et l'angoisse*, PUF, 1992 (4^e édition).

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) avec des situations intermédiaires entre chacun d'eux. 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 » ? Entre la peur, nettement motivée, et l'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 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...). La timidité et l'embarras s'accompagnent aussi de signes végétatifs : tremblements, sueurs, rougeurs... 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* ont des déterminants et des aspects qui diffèrent à plusieurs points de vue.

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 paniques*, sont décrites dans le DSM III R² de la façon suivante :

Les attaques surviennent en dehors de circonstances qui impliquent des efforts physiques importants ou un risque vital et ne sont pas déclenchées exclusivement par l'exposition à un stimulus aversif (phobogène) déterminé.

Les attaques se manifestent par des périodes bien délimitées de crainte ou de peur³, et comportent au moins quatre des symptômes suivants au cours de chaque attaque.

- Difficultés respiratoires
- Palpitations
- Douleurs ou gêne thoracique
- Sensation d'étouffement ou d'étranglement

2. Le DSM III est un répertoire descriptif d'origine américaine des symptômes psychiatriques à visée diagnostique.

3. On remarque qu'ici crainte ou peur sont employées pour anxiété ou angoisse... !

- Etourdissements, vertiges, sensation d'instabilité
- Sensation d'irréalité
- Paresthésies
- Bouffées de chaud ou de froid
- Transpiration
- Impressions d'évanouissements
- Peur de mourir, de devenir fou, de commettre un acte incontrôlé au cours de l'attaque.

Elles ne sont pas dues à un trouble physique ou à un autre trouble mental tel que dépression, somatisation, schizophrénie.

• Les manifestations permanentes ou quasi permanentes sont décrites dans le DSM III sous le titre d'*anxiété généralisée* dont les critères sont les suivants.

Au moins trois des catégories suivantes sont réunies :

- 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 ;
- 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 ;
- attente craintive : anxiété, inquiétude, peur, ruminations et anticipation de malheurs pouvant arriver à soi-même ou aux autres ;
- exploration hypervigilante de l'environnement : attention exagérée conduisant à une distractibilité, difficultés de concentration, insomnie, sensation d'« être à bout », irritabilité, impatience.

L'humeur anxieuse a été constamment présente depuis au moins six mois. Elle n'est pas due à un autre trouble mental tel que dépression ou schizophrénie.

Le sujet a plus de 18 ans.

Diagnostic

Qui dit diagnostic dit classifications, et dans le domaine de la psychopathologie, elles sont souvent nombreuses et contradictoires. Les éléments du DSM III que nous venons de citer sont déjà des « diagnostics » mais dans l'esprit du DSM III 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 cardio-respiratoires 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 ont parfois recours à cet effet à un « objet contraphobique » (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 presque toute la pathologie mentale avec des formes et des intensités variables. Seuls ses liens avec d'autres manifestations permettent de porter des diagnostics différentiels précis.

Toutes les névroses, et non seulement les névroses d'angoisse et névroses phobiques s'accompagnent, au moins par moments, d'anxiété. Ce sont ces moments qui créent le mal-être et incitent le sujet à demander une aide thérapeutique. Cela explique le développement de la consommation psychothérapique mais aussi de l'hyperconsommation de tranquillisants anxiolytiques et, à un degré supplémentaire, de tabac, d'alcool et autres drogues.

Enfin, d'un point de vue psychodynamique, l'anxiété et l'angoisse ont fait l'objet, depuis un siècle, de multiples théories en raison de leur fréquence.

Ainsi, quand Freud inventait la psychanalyse en soignant des hystériques et en utilisant des méthodes héritées de l'hypnose, il était conduit 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 décrit 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 des phobies où l'angoisse a retrouvé un objet inducteur précis (situation, objet, personnage) et peut être évitée grâce à des conduites appropriées. Ainsi, l'angoisse peut suivre le refoulement et prend valeur d'un signal qui permet d'éviter la situation dangereuse.

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, d'éclatement ou de dépersonnalisation, l'angoisse dépressive est liée à des fantasmes de séparation et d'abandon et l'angoisse névrotique, à des fantasmes de castration.

Morcellement, abandon, castration mettent en jeu au premier plan le narcissisme, l'intégrité corporelle, voire la survie et l'identité.

Les aspects positifs de l'anxiété

L'anxiété et l'angoisse ne sont pas seulement présentes dans toute la pathologie mentale, elles imprègnent aussi la quasi-totalité des activités humaines :

– d'abord, les activités et les productions artistiques et littéraires, à cheval sur la mise en œuvre de *mécanismes de défense* et la *dérivation sublimatoire*. (Mécanismes de défense par la gestion et la maîtrise de l'angoisse permis par l'exercice d'une activité coordonnée et la mise en représentation des fantasmes. Dérivation 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 accédé 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 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 », mais à l'inverse l'éveil de la Raison les dissipe...

A cela, on peut aussi rattacher le succès des campagnes pour la recherche médicale comme le téléthon, les actions de lutte contre le sida, 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 contre la mort. « La mort ne passera pas. » C'est évidemment 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, 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'autres⁴. L'angoisse devient source de plaisir dans la mesure où elle est maîtrisée et se termine par une « happy end ». L'admiration du public, rarement absent de ces manifestations, augmente l'enrichissement narcissique provoqué par l'exploit.

En résumé, l'angoisse et sa forme mineure, l'anxiété, sont des affects parfaitement banals de la vie quotidienne que maints méca-

4. Cf. : D. Le Breton, *Passions du risque*, Paris, Métailié, 1991.

nismes de celle-ci, aussi bien sociaux qu'individuels, ont pour objet de gérer et de tempérer.

L'accent a été mis sur les aspects subjectifs de ces affects, mais ils s'accompagnent aussi de symptômes végétatifs plus ou moins intenses et généralement pénibles (cf. le DSM III).

Ces affects « symptomatiques » sont, par ailleurs, très souvent associés à une autre entité de la vie quotidienne, aujourd'hui largement popularisée sous la dénomination de « stress ».

Le stress⁵

Un phénomène très connu, difficile à définir

Si les notions d'angoisse-anxiété sont d'essence psychologique, la notion de stress s'étaie sur la biologie. En 1936, à l'université McGill de Montréal, Hans Selye a décrit les réactions de l'organisme à diverses formes d'agression (aussi bien anatomo-physiologiques que psychologiques) et défini 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 »)⁶ et réagit avec rapidité par une mise en jeu du système nerveux végétatif, avec libération de catécholamines (adrénaline et noradrénaline) ; 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. 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, accompagnées d'une augmentation du catabolisme, et de l'apparition, en cas de stress persistant, d'ulcères gastro-intestinaux, d'accidents cardiovasculaires 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.

C'est dans les années cinquante que les travaux de Selye ont acquis la notoriété avec la publication de *Stress of life* et le terme

5 Les aspects biologiques du stress sont excellemment exposés dans *l'Illusion psychosomatique* de R. Dantzer, 1989, Odile Jacob.

6. 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.

de « stress », admis dans le langage public pour désigner toute situation où l'organisme est soumis à un événement physique ou psychologique auquel il doit faire face⁷ par la mise en jeu de mécanismes adaptatifs.

Le stress était lancé et règne encore, un demi-siècle plus tard, inspireur de publications innombrables et de concepts variés, souvent assez peu rigoureux. Je n'en situerai que quelques points cardinaux en relation avec les émotions.

L'extension de la notion de stress à toute situation nouvelle nécessitant une réaction adaptative fait que les stressés peuvent être aussi liés à des événements heureux : promotion, voyage, mariage...

Les compagnies d'assurances sont même arrivées à chiffrer le risque de morbidité selon les différents stressés et ont établi des échelles : ainsi la fameuse échelle de « vulnérabilité » de Holmes et Rahe.

Événement 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 à quelques items) donne une idée de la variété extrême des stressés éventuels.

Et c'est un fait que des accidents cardiaques surviennent à l'annonce inattendue d'événements tant heureux que malheureux, que des cancers ou d'autres maladies apparaissent notamment dans les périodes d'entrée à la retraite ou lors de changements professionnels ou familiaux, positifs ou négatifs.

7. Le « faire face » est l'expression française utilisée comme équivalente au terme anglais « coping ».

Cependant, nuanciant cette perspective inquiétante, une autre conception s'est faite jour, celle du « bon stress » ou « eustress⁸ ». 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 physique et moral de l'individu. Une situation de protection totale créerait un nirvâna sans doute insupportable et préjudiciable à la santé. Certains auteurs ont décrit comme stressantes les situations de trop grand calme, génératrice d'ennui et de frustration. L'attrait pour les activités sportives et ludiques, les « aventures » et les voyages, est bien un indice de ce besoin et des bienfaits de l'eustress.

Par ailleurs, 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 « médiateurs⁹ ».

Les médiateurs

Il en existe trois groupes : la personnalité du sujet, le support social, les événements de vie.

La personnalité du sujet joue un rôle important. Par personnalité, il faut comprendre les facteurs propres qui déterminent et caractérisent un sujet dans son potentiel génétique comme dans son histoire. A l'évidence, la vulnérabilité, si elle dépend des événements et des situations (voir les échelles du type Holmes et Rahe), dépend aussi des ressources du sujet. Aussi, de nombreuses recherches d'ordre épidémiologique ont-elles été entreprises aux fins de préciser les facteurs de vulnérabilité liés à l'histoire. 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. Mais ils sont très généraux et prédisposent aussi bien aux manifestations psychosomatiques qu'à la dépression mentale.

Beaucoup plus précise dans ce domaine est la description de traits comportementaux aujourd'hui bien connus comme formant le « pattern comportemental de type A », découvert en 1959 par deux cardiologues Friedman et Rosenman. Ses caractéristiques sont les suivantes :

8. Qui rejoint celle de la « bonne anxiété ».

9. En anglais parfois « moderators ». Mais l'appellation « médiateurs » me semble préférable.

- une lutte permanente pour essayer de réaliser le maximum de choses dans un minimum de temps,
- 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 prend son temps et évite les conflits. 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.

Des études récentes de Rimé et coll. (1992) suggèrent que le type A serait 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. Le type A semble donc prédisposé aux accidents somatiques.

Ce médiateur dépend-il de facteurs génétiques, de facteurs éducatifs ou de facteurs sociaux (on a souvent fait remarquer que la civilisation actuelle encourageait ce genre de comportement chez les « leaders ») ? Probablement dépend-il de l'interaction de ces multiples facteurs.

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 en largeur d'un réseau social autocentré : la profondeur définissant le degré d'intimité et la largeur le nombre d'interactants.

La largeur du réseau et, surtout, la profondeur des relations possibles protègent des problèmes de santé et des 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 » ».

J'ai déjà signalé au chapitre sur l'empathie cette appétence au partage social des émotions ; pour sa part, B. Rimé 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, de faire revivre, dans une certaine mesure, l'émotion. Plusieurs auteurs ont 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 le bénéfice obtenu proviendrait de la possibilité de partage qui facilite la socialisation et l'élaboration mentale, par une meilleure maîtrise des représentations « traumatiques » et 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 ayant une attitude « répressive » vis-à-vis du partage de leurs émotions présentent 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 Dennebaker (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 Dennebaker 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 déclencher une maladie s'il n'a pu parler de ses problèmes affectifs à d'autres personnes.

Le troisième médiateur est constitué par les événements provoquant 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 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 de Holmes et Rahe (« *social readjustment rating scale* », 1967) dans laquelle on demande au sujet d'indiquer les événements survenus les douze mois précédents. Cette échelle permet d'évaluer quantitativement les réponses. Les individus qui atteignent 150 points ou moins sont généralement en bonne santé, alors que 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 y sont inégalement sensibles : la personnalité est un médiateur important comme le montrent 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 » (« hardiesse » ou « robustesse ») et qui présenterait trois caractéristiques : celle de croire qu'ils ont la maîtrise des événements, d'être très investis dans leurs activités vitales, et 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 très supérieure aux premiers.

Petits tracas et petites satisfactions : le stress au quotidien

Cependant de même que l'on n'est pas soumis tous les jours à une grande émotion, 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 stresser au quotidien. R. Lazarus a 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 d'hommes et de 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 en cours
- 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.

Deux remarques à cet égard :

Si les sources de l'agent stressant 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, c'est-à-dire de la façon dont l'agression en question le concerne, physiologiquement ou psychologiquement.

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.

L'attitude de « hardiesse » permet de mieux supporter le stress et même d'en tirer des bénéfices secondaires. 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 de moindre intensité peuvent déclencher dans d'autres circonstances des chocs syncopaux.

Enfin, 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 ».

Quelques modèles animaux

Quatre observations tirées de l'éthologie animale illustrent et élargissent ces remarques¹⁰.

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 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. En revanche, si l'on enfreint cette règle de préséance hiérarchique en nourrissant d'abord les femelles et les petits, cela déclenche à nouveau 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

10. La littérature sur les modèles animaux du stress et des conduites pathologiques est abondante. On peut se reporter à J. Cosnier, *Les névroses expérimentales*, Le Seuil, 1966 ; R. Dantzer, loc. cit. O. Jacob, 1990 ; H. Verdoux et M. Bourgeois, *Modèles animaux et psychiatrie*, Monographie de l'AMPP, vol. 5, 1991.

témoin impuissant présente 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 meure dans les 24 heures.

Le stress territorial (travaux de J. P. Henry)

Henry construit des territoires d'interaction sociale pour souris : cagettes reliées par des tuyaux permettant, dans certains cas, une organisation territoriale et, dans d'autres cas, obligeant au contraire des animaux à des rencontres multiples sans possibilité de s'éviter et d'établir des territoires. Dans ces dispositifs il utilise 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 socioterritoriale, 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'artériosclérose des reins, du cœur 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.

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) 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. J'étudiais alors les crises audiogènes des rongeurs : l'agitation d'un trousseau de clés provoque des paniques chez les animaux dont certains se lancent dans des courses effrénées se terminant par des crises d'épilepsie. Or dans la lignée génétique que j'observais, certains rats, au lieu de courir paniqués, se dressaient les uns contre les autres dans l'attitude du boxeur, attitude classique agressive des rats avec parfois des débuts de combats. Ces 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 également 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 puisse 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 tard que les immobilisés passifs.

Et chez l'homme ? Les observations précédentes sont aisément transposables.

Le stress professionnel a été abondamment étudié, en particulier dans ses aspects psychosociaux par N. Aubert et M. Pagès (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. Au-delà des émotions, ce pouvoir réducteur peut s'étendre au stress en général. Paradoxalement, l'activité protège ainsi contre la fatigue, à 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 j'ai déjà parlé.

Cela m'amène à évoquer la question de la gestion du stress au quotidien.

La gestion du stress quotidien

Avec l'extension de la notion de stress et du vécu anxiogène que suscite un monde en mutations technologique, démographique et politique accélérées, de nombreuses conditions sont réunies pour entretenir une ambiance de stress quotidien.

Les programmes de gestion du stress se sont multipliés ces dernières années. On peut citer quelques procédés couramment préconisés à titre individuel.

– *La relaxation* et les méthodes apparentées (sophrologie et 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 permet 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 autocalmants*, 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'autocontacts (onychophagie, autocaresse), masturbation, balancements rythmiques, tapotements et manipula-

tion 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 œuvre le phénomène de balancement ou d'équivalence déjà décrit 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 l'une des composantes essentielles des précédentes. Nous avons vu l'importance du support social, et les effets protecteurs de la réévocation des expériences émotionnelles. Il paraît en effet fondamental à chacun d'avoir chaque jour sa *ration d'échanges affectifs* et d'avoir à travers ceux-ci l'opportunité de mettre ses expériences affectives en mots. Cet aspect 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 ou s'organisent, au moins au départ, avec autrui. Une fois la technique apprise et l'apport inducteur intériorisé, le sujet peut pratiquer ces méthodes seul, à condition de réalimenter périodiquement la relation à l'autre.

Ces principes sont connus et ils ont été développés et institutionnalisés par les professionnels de la psychothérapie.

Mais ils ont été aussi empiriquement découverts par beaucoup de sujets qui pratiquent régulièrement du sport, des activités ludiques, ou plus simplement la « causette ».

Il existe enfin des procédés moins anodins, bien que très répandus : tabac, alcool et tranquillisants dont l'énorme consommation quotidienne suffit à prouver l'importance du problème dans notre société.

L'absence d'émotions : pensée opératoire et alexithymie¹¹

En 1962, 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.

11. On trouvera dans la monographie de J. P. Pidinielli, *Psychosomatique et alexithymie*, PUF, 1992 et dans le « Que sais-je ? » de P. Marty, *La Psychosomatique de l'adulte*, PUF, 1990, des revues générales sur ces questions.

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. Pour Marty et ses collaborateurs, la pensée opératoire était donc 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 soixante à soixante-dix 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 mes patients et en ai effectivement constaté l'existence. Certains patients présentent des difficultés importantes sur le plan du fonctionnement de l'imaginaire. Ils sont capables 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.

En revanche, ils peuvent volontiers raconter les détails d'un voyage, d'un événement ou d'une technique de façon parfaitement objective. La pensée opératoire se déroule comme la « pensée » de l'ordinateur. Cependant, 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, comme dans le syndrome décrit par Marty sous le nom de « dépression essentielle », étendant dans ce cas le concept à celui de « vie opératoire » tout entière tournée vers le factuel.

L'alexithymie a été proposée 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 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, et le plus intéressant, est aussi le plus discuté. 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'une non-perception globale, ou seulement 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 très adéquat.

Le second caractère, à savoir la limitation de la vie imaginaire, rejoint le premier. L'impossibilité de raconter un rêve s'apparente à la difficulté à « parler » les émotions : ces sujets rêvent sans doute (de même ont-ils des émotions) mais la possibilité de passer à la pensée réflexive et à la verbalisation ne peut se faire.

Le troisième caractère, la tendance à recourir à l'action, présente aussi quelques ambiguïtés. Il ne s'agit 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, 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 autocalmants, 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 un concept élaboré par Sami Ali en 1980)¹² ?

En somme, comme on l'a fait souvent remarquer, « pensée opératoire » et « alexithymie » pourraient être d'excellentes formes d'adaptations aux exigences de la vie moderne dont l'idéal de pensée paraît souvent être celui des logiciens d'ordinateurs... qui ont fort peu d'émotions...

12. *Le Banal*, Paris, Gallimard, Sami Ali (1980).

Métalogue 5

J.V.S. : Vous avez traité du contrôle émotionnel, puis des « ratés » de ce contrôle, de l'angoisse, du stress et des procédés courants de gestion de ces ratés. Parmi ceux-ci, vous accordez une place particulière au *support social*. La société serait-elle source de stress, de contrôle, mais aussi de « thérapie » naturelle ?

J.C. : La notion de *support social* me semble en effet capitale. On peut dire que la société est une source de psychothérapie naturelle, de même d'ailleurs peut-on dire que les psychothérapies sont des situations de support social sophistiquées.

J'ai personnellement découvert cette notion il y a quelques années à partir de travaux sur les *réseaux sociaux*¹³. 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. J'ai eu l'opportunité d'appliquer ce concept dans une recherche sur les émigrés¹⁴ du Maghreb et, plus récemment, sur les personnes âgées¹⁵, 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 largement par un besoin critique de consommation relationnelle.

J.V.S. : C'est en somme par le réseau relationnel que peut se réaliser la *pulsion affiliative* ?

J.C. : C'est exactement cela, le support social est un instrument qui permet la satisfaction de la pulsion affiliative.

J.V.S. : On peut donc supposer que quand cette pulsion est satisfaite, l'affect affiliatif correspond à un sentiment de bien-être et de confirmation narcissique. Cette situation résulte en grande partie de la pratique du support social, c'est-à-dire d'un partage empathique d'affects ; mais, *a contrario*, on peut aussi supposer

13. Mitchell 1969, 1973 ; Boisserin et Mitchell 1973 ; Milroy, 1980.

14. Cosnier, Dalhoumi, 1981.

15. Cosnier, Bandelier, Colas, Greppo, 1991.

que dans les cas de carences affiliatives, on doit observer des affects négatifs, en particulier des affects dépressifs dont, curieusement, vous n'avez pas parlé jusqu'ici ?

J.C. : Je n'en ai pas parlé car ils sont aujourd'hui l'objet d'une littérature, biomédicale et psychopathologique, tellement considérable¹⁶ qu'il me paraît impossible d'en présenter même une esquisse. Cependant votre question sur le rapport des affects dépressifs et de la pulsion affiliative est très judicieuse. Je répondrai que les affects dépressifs ont très généralement des liens avec le dysfonctionnement de la pulsion affiliative. La non-satisfaction de la pulsion affiliative est la principale génératrice des affects dépressifs, et l'étude des populations migrantes et des personnes âgées en sont de bonnes illustrations.

Les premières ont d'ailleurs mis en place des dispositifs d'accueil communautaire permettant à l'expatrié de retrouver rapidement un support social. Quant aux secondes, 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. Les effets déprimants des carences relationnelles se voient aussi dès le début de la vie. Déjà observable chez les nourrissons, la célèbre « dépression anaclitique » (dépression résultant de la séparation avec la mère) décrite par Spitz en est un exemple classique. De nombreux travaux leur ont été consacrés depuis, 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.

J.V.S. : Cela pose le problème du rapport stress/dépression, or vous avez, dans le chapitre précédent, traité essentiellement du rapport stress/anxiété-angoisse, et insisté plus sur les aspects « psychosomatiques » que « psychiques ».

J.C. : Tout cela est lié. 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. J'ai déjà fait allusion aux travaux de B. Rimé. Récemment, un ouvrage vient de paraître sur ce sujet intitulé *Entre santé et maladie*, écrit par F. Amiel-Lebigre et M. Cognalon-Nicolet (PUF, 1993). Un chapitre entier y est consacré aux « réseaux sociaux, support social et maladie » dans lequel de nombreux

16. Cf. Widlöcher, 1983.

travaux sont mentionnés qui illustrent, par exemple, la relation existant entre les réseaux sociaux et la mortalité. Je citerai celui de Berkman et Syme qui ont suivi environ 7 000 adultes du comté d'Alameda pendant neuf ans et 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.

J.V.S. : Pulsions affiliatives, support social... ce sont des concepts qui paraissent euristiques, mais leurs effets restent mystérieux. Comment expliquer les vertus du support social ?

J.C. : A première vue, deux modes d'action peuvent être évoqués.

Le premier est un mode d'action « instrumental » ou « informationnel ». Grâce au support social, le sujet est cognitivement aidé à maîtriser la situation difficile. Grâce à lui, il peut accéder rapidement et efficacement aux meilleures stratégies de faire-face (« *coping* »). Voyez les malades hospitalisés : une hospitalisation est évidemment une source multiple de stress : rupture des liens sociofamiliaux habituels, ambiance anxieuse 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 par l'accueil offert par le milieu soignant si celui-ci explique, justifie et informe le patient et par les relations établies, quand cela est possible, avec les autres malades.

Dans une étude récente, M. Kattan-Fahrat¹⁷ a montré comment se constituait un réseau efficace d'informations 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 d'empathie d'affects. Il constitue la 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 en sont un autre.

17. « Territoires et scénarios de rencontre dans une unité de soins » in Cosnier, Grosjean, Lacoste (ed.) 1993. *Soins et communication*, Lyon, PUL.

Théories générales

Les chapitres précédents ont présenté les émotions quotidiennes dans leurs aspects pragmatiques. Ce dernier chapitre est théorique.

Des amis lecteurs d'une première esquisse de ce travail se sont étonnés de me voir traiter, en guise de conclusion, les théories qu'ils auraient mieux vues en introduction. Peut-être ont-ils raison, mais je persiste à les maintenir à la fin, à cause de ma façon de voir conditionnée par ma pratique de l'éthologie. L'empirique précède la théorie¹. Il m'apparaît logique, après avoir posé ce que je crois être les grands cadres de la question, d'aborder alors, et seulement alors, les 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 plus encore 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, plusieurs aspects théoriques ont déjà été mentionnés ou esquissés précédemment. Ici ne seront donc mentionnées que les théories générales « classiques » 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.

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, autour de laquelle s'ordonne le débat James-Lange contre Cannon
- la seconde concerne la relation entre émotion et cognition :

1. Cf. R. Plety (éd.), *Ethologie humaine, aide-mémoire méthodologique*, PUL, 1993.

l'émotion est-elle un élément de la cognition ou constitue-t-elle une entité autonome ?

Le débat James-Lange contre Cannon

Il porte en premier lieu sur un problème de causalité posé en termes séquentiels : pour James et Lange, le rôle essentiel et primaire est attribué aux réactions corporelles et comportementales tandis que pour Cannon, ces réactions sont secondaires aux processus nerveux centraux.

Cette opposition schématisée à l'extrême suscite quelques questions². D'abord celle 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 spécifiques de modifications physiologiques selon les émotions.

Ce premier point mérite d'être discuté. J'ai déjà signalé les récentes observations d'Ekman et de Bloch dans ce sens. Mais la littérature sur ce sujet révèle une situation confuse³ sans doute liée aux difficultés méthodologiques que pose l'étude directe des émotions.

Les informations indirectes tirées des récits d'expérience personnelle (interviews, questionnaires, témoignages) conservent dans ce domaine une place importante. Or elles font apparaître de nettes différences au niveau du comportement et des réactions végétatives* (rires, pleurs, tension/décontraction, sensation de chaleur ou de froid, tachycardie, tremblements, rougeurs, pâleurs, etc.)⁴. La peur, la colère, la joie, la tristesse, la honte, l'excitation érotique ont des contextes végétatifs très distincts et bien connus de tous.

La question de leur antériorité reste cependant toujours posée. Or les théories cognitivistes, aujourd'hui très à la mode, sont en faveur du processus cognitif premier.

Les théories cognitivistes

Ces théories raisonnent pour la plupart en termes de traitement de l'information.

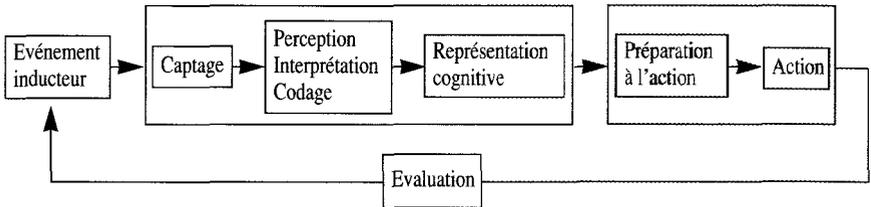
2 On trouve un bon exposé du problème chez G. Kirouac (1992).

3. Cf. Mandler, 1984 ; Ax, 1953 ; Furkenstein, 1955 ; Schwartz, Weinberg et Singer, 1981, etc.

4. Cf. Scherer, Summerfield, Wallbott (ed.) (1986) et Wallbott & Scherer 1986.

Le principe général 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 (de « faire face ») est mis en place. Dans une troisième étape, une évaluation de l'adéquation adaptative est effectuée.

Soit le schéma suivant :



Cette conception, est, avec des variantes, celle des différents auteurs cognitivistes (Leventhal, 1984 ; Lazarus, 1982, 1984 ...)

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 » en apprécie l'intérêt et émet un des quatre signaux de pertinence suivants : plaisir, douleur, étonnement, désir, ou éventuellement un signal de non-pertinence ; un « diagnoseur » 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 « proposeur d'action » introduit un changement dans la préparation à l'action sur la base des traitements précédents. Il s'ensuit des modifications physiologiques et le passage à l'action qui constitue la réponse ouverte, laquelle modifie rétroactivement la situation par rapport au stimulus déclencheur.

C'est un modèle séquentiel qui, à chaque stade, peut subir l'influence du processus de régulation. Par ailleurs 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, je citerai le modèle compléter de K. Scherer (1984, 1992) dit modèle des « processus composants ». 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 les facettes présentées à un moment donné

par chaque sous-système et la résultante déterminerait la nature et l'intensité de l'émotion. Les différentes composantes des émotions seraient des états types momentanés de sous-systèmes fonctionnels de l'organisme.

Critique des théories des mécanismes

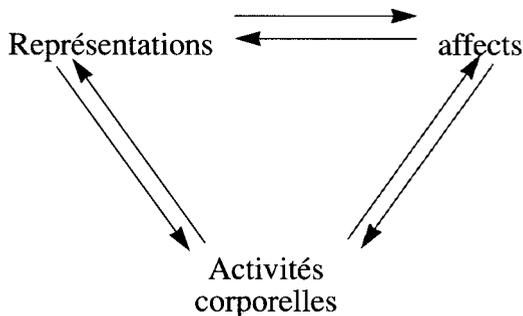
L'exposé des modèles processuels, bien qu'incomplet, permet de pointer quelques questions majeures.

Celle, ancienne, de la primauté de l'origine centrale par rapport à 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, mais il y a des raisons de penser qu'elles ne sont pas toujours bien posées.

Pourquoi opposer origine périphérique ou 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 des représentations mentales (des « cognitions ») peuvent induire des affects et des réactions corporelles végétatives, pourquoi l'inverse ne fonctionnerait-il pas ?

Le passage des représentations mentales aux réactions corporelles est un fait : c'est ainsi que réagissent les spectateurs devant un film ou une pièce, dramatique ou comique... Les représentations fictionnelles suscitent des pleurs et des rires authentiques.

Mais la mise en conditions convenables du corps par des mimiques, des postures et des exercices musculaires et respiratoires⁵ induit aussi des affects et des représentations. On peut tenir pour acquises les réciprocités :



On sait que certains préconisent sérieusement le sourire comme traitement de l'anxiété et de la dépression.

5. Cf. P. Ekman et col. (1983) et S. Bloch (1989).

Ces inductions réciproques sont d'ailleurs 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 quatre-vingts, 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. Emotion et cognition appartiennent à deux systèmes, en interaction certes, mais indépendants.

Ses arguments⁶ sont les suivants :

- les réactions affectives se produisent dans un temps plus court que les réactions cognitives aux latences plus longues. Des voies neurophysiologiques courtes pourraient associer directement stimulation et émotion ;
- les réactions affectives seraient plus fondamentales dans l'évolution des espèces comme dans celle de l'individu : l'émotion précède la cognition ;
- les réactions affectives sont relativement indépendantes de la volonté et du raisonnement ; elles sont souvent peu conscientes et 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, l'appréciation de la signification affective (le « *cognitive appraisal* » de Lazarus, 1992) est fondamentale, qu'il s'agisse de l'appréciation des causes (interprétation de la situation) ou des conséquences de l'action. Ainsi Lazarus distingue-t-il 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. Ce processus est lui-même suivi 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 détermine 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 déterminants, ou même, comme pour Weiner (1982, 1986), pratiquement nuls.

⁶ Zajonc a par ailleurs proposé une théorie psychophysique 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...

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 apparaît 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. A quoi s'appliquent-elles exactement ? En vertu du « postulat empathique » que j'ai énoncé dans l'introduction, chaque chercheur a probablement à l'esprit *une* émotion précise qu'il a choisie comme exemple lorsqu'il élabore un modèle. Un exemple est-il généralisable ? J'ai montré l'hétérogénéité de l'éventail des émotions. 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 comment rendre compte des « micro-affects » des interactions quotidiennes propres à la conversation, par exemple ?

Si l'on peut élaborer des modèles partiels de tel ou tel aspect de la vie affective, aucune théorie générale en termes de processus ne peut, pour l'instant, être établie. Peut-elle l'être en termes pragmatiques ?

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 celles des philosophies platoniciennes. Elles fondent 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 Charles Darwin.

De Darwin (1872) à 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 y déclare que le naturaliste peut et doit s'occuper de l'expression comportementale (à l'exclusion de la « sensation⁷ »). « 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 ». Il tire de celle-ci 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.

Le principe de la pérennité des habitudes utiles

Au cours de l'évolution, un certain nombre de comportements se sont révélés 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. Certaines expressions peuvent cependant se perfectionner avec l'exercice.

Le principe de l'expression antithétique des émotions opposées

Les traits caractéristiques des émotions opposées sont eux-mêmes morphologiquement opposés dans leur expression. 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.

7. 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 étho-comparative, il fournissait des justifications à son existence.

Le principe de l'action directe du système nerveux

Si l'excitation est forte, la « force nerveuse », engendrée en excès, se transmet selon les voies prédéterminées du système nerveux et, en partie, des habitudes.

Ce troisième principe de Darwin est moins clair que les précédents. On trouve deux idées dans ses commentaires, celle 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 plus tard (1984).

Ce sont :

Le 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. Elle peut utiliser la locomotion, des modifications corporelles et des adaptations sensorielles.

Le 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.

Le 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).

Le 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-on 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 chez 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 pour l'adaptation individuelle – décharge de tension, ajustement à l'action – et pour les relations interindividuelles – l'expression des émotions informe autrui de l'état et, par suite, des intentions du sujet.

Les principes darwiniens sont 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, il a perdu son attrait novateur et fait partie des acquis définitifs. En revanche, 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.

Les émotions comme mode de préparation à l'action

Cette tendance cognitivo-fonctionnaliste se trouve 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 la catégorie 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'appréciation (Frijda, 1986, 1987). Les tendances à l'action sont des états de préparation en vue d'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 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-elle liée à la tendance à la prise de distance de l'individu par rapport aux événements aversifs, comme la colère est liée à la tendance et 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 est la combinaison d'un intérêt et d'une peur modérée, et résulte donc 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 prédominant sur le pattern de préparation à l'action. Ainsi la jalousie, qui résulte de la haine combinée à la dépression, change la relation sans préparer à une action précise.

L'état affectif serait caractérisé par le mode de préparation à l'action, ou par la nature de l'objet au regard duquel 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 (ex. : la jalousie, la honte, la nostalgie, le courroux, la culpabilité, le mépris... – on remarquera que cette dernière catégorie correspond aux affects toniques tandis que les émotions basales sont généralement phasiques).

Ces préparations à l'action constituent des états quasi intentionnels. Elles impliquent l'orientation vers un état à venir et génèrent 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 les soustraire au danger que de les diriger vers un lieu sûr. Un état de besoin incite à quitter une situation de manque plutôt qu'à se diriger vers un lieu précis où 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 réaliser un répertoire expressif propre à l'espèce et permettre la communication interindividuelle. Cette conception a été 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.

Certains, comme Frijda, la récusent. Pour cet auteur, le comportement expressif est une composante du processus émotionnel qui sert à réaliser ou à modifier la relation du sujet à son environnement. Sous cet angle, le comportement expressif peut influencer la communication mais ce n'est pas son but. Il fournit tout simplement à autrui des indices qui lui permettent de faire de 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 récusé les fonctions communicatives des comportements expressifs au nom d'une conception restrictive

de la communication. Selon lui, ne seraient « communicatives » que des productions volontaires à contenu informatif.

C'est confondre 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 nécessaires à la définition d'un système langagier, mais non à celle d'un système de communication, le suivre dans sa position serait nier l'existence des systèmes de communication animaux.

Par ailleurs, de nombreux arguments montrent que le système expressif émotionnel est premier, phylogénétiquement (comme l'a montré Darwin), mais aussi, ontogénétiquement et sert de base au développement du système de communication langagier qui s'édifie 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 peut très bien sur commande mimer la satisfaction ou la contrariété) et conventionnalisables (pour se livrer à l'exercice précédent, le lecteur choisira la mimique qu'il jugera conventionnellement adéquate pour signifier l'éprouvé choisi).

Ce 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 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* a été 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 et 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 émotionnel et discursif.

Le système émotionnel se construit par étayage sur le système corporel et met en place un premier système (au sens ontogénétique) « 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 – cri).

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 accord 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 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.

Les degrés de liberté sont cependant 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 œdipiennes et postœdipiennes.

Cette triangulation œdipienne 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 œdipiens permet à son tour de renoncer au premier objet d'amour et ouvre le champ infini de la substituabilité des relations amoureuses.

Conclusion

Retour à la théorie de l'empathie généralisée

Darwin – Frijda – Pagès... j'aurais pu en citer beaucoup d'autres mais ces auteurs m'ont permis de personnaliser les positions fonctionnalistes.

Avec Darwin, il apparaît que l'individu, animal ou humain, est construit pour avoir des affects : l'organisme est émotionnellement compétent. Cela justifie le *postulat empathique* – chacun est capable d'éprouver des affects comparables à ceux de ses partenaires et réciproquement : « Les affects existent. Ils ne peuvent se rencontrer, mais chacun de nous en éprouve et en exprime. »

Avec Darwin aussi se renforce l'idée, justifiant la précédente, que les affects sont utiles. Ils servent à adapter l'organisme aux différentes situations vitales.

Dans ce but, et Frijda développe particulièrement cet aspect, les affects assurent la préparation à l'action. J'ajouterai qu'ils assurent aussi l'action en retour qui par elle-même et par ses effets relationnels les réduira, voire les annulera.

Mais les affects ne sont pas que des inducteurs de comportements, ce sont aussi des producteurs d'expressions ; tout se passe comme si les expressions du sujet étaient faites pour faire impression sur autrui. Les affects jouent donc un rôle fondamental dans le déroulement des communications interindividuelles, et c'est l'aspect que M. Pagès retient spécialement.

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'intracommunication, 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, 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.

Si les motivations (ou les « pulsions ») sont les moteurs des comportements, les affects sont leurs pilotes.

Le corps joue aussi un rôle dans ce fonctionnement affectif. A première vue, le champ sémantique peut être comparé à une scène où seraient représentées les « choses affectées ». Conscientes, les représentations affectées peuvent être mises en mots et communiquées à autrui. Inconscientes, elles subissent différents traitements qui les font disparaître dans les coulisses ou les transforment diversement. L'affect est ainsi délié, déplacé ou réprimé.

Mais cette métaphore de la scène, bien que pratique, est trompeuse. Car celle-ci ne se réduit pas à un « espace mental » neuro-cognitif : elle englobe le corps entier du sujet. Les affects sont répartis, étayés, entretenus et générés par l'activité corporelle, c'est-à-dire 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 ces représentations sont « affectées » en permanence. « La jouissance esthétique est jouissance objectivée de soi », disait Lipps. La connaissance du monde et des autres est aussi connaissance objectivée de soi.

Tout ce qui précède s'applique aux émotions et aux sentiments à chaque instant et particulièrement dans les situations d'interaction. Toute interaction obéit à un processus de copilotage où les affects sont constamment présents, matière d'échange fondue dans l'énoncé, et de partage lorsque la communication est heureuse, ce qui finalement n'est pas aussi rare que veulent le faire croire les « mal-émotionnés ».

Index lexical et glossaire

Abréaction : décharge émotionnelle libératrice d'affects attachés à un souvenir traumatique.

Affect : éprouvé subjectif qualifiant une représentation, une situation, une relation ou un état mental et/ou corporel. Pris dans un sens général, les affects comprennent les émotions, les sentiments et les humeurs.

Affiliative (pulsion) : processus fondamental chez les animaux sociaux caractérisé par une poussée vers la création d'une relation avec un objet (partenaire de la même espèce). La pulsion affiliative se manifeste par l'« attraction sociale », et la création des « liens inter-individuels ».

Affinité p.50, 51, 56, 92.

Agonistique p.66, 67 et suiv.

Agressivité p.69, 70, 76 et suiv.

Alexithymie : terme proposé par Sifneos (1973) pour désigner des patients prédisposés à des atteintes psychosomatiques et caractérisés par :

- 1 - l'incapacité à exprimer verbalement les affects,
- 2 - la pauvreté de la vie imaginaire,
- 2 - 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 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 généralement réciproquement).

Analyseur corporel : désigne le corps en tant qu'instrument de connaissance des affects d'autrui.

Angoisse p.14, 22, 45, 101.

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. Il s'établirait à la suite du phénomène d'« em-preinte » 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.

Cannon (théorie de) p.12, 147 et suiv.

Catharsis, carthartique : 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.

La cognition implique des structures cognitives et des schèmes de raisonnement et de représentations.

Elle est traditionnellement opposée à l'affectivité, mais le cognitivisme contemporain considère cette dernière comme une partie de la cognition.

Cognitivism : mouvement contemporain centré sur l'étude des cognitions, et du largement motivé par le développement des modèles d'intelligence artificielle.

Colère : p.27, 31, 33, 45, 66.

Connotation p.113.

Contrôle : terme général englobant divers procédés de régulation : mécanismes de défense, gestion personnelle et interpersonnelle des affects.

Culpabilité p.45.

Détresse p.45.

Dyspathie : trouble de l'humeur.

Dysphorie : humeur dépressive.

Échoïsation : 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 p.45.

Emoi érotique p.43, 46.

Emotion : terme utilisé dans un sens large pour désigner les états constitutifs de la vie affective et, dans un sens plus restreint, pour désigner les états affectifs temporaires induits par des antécédents temporellement précis. Il s'agit dans ce dernier cas des émotions de base ou émotions primaires.

Empathie : capacité de se mettre à la place d'autrui et à percevoir ses affects (empathie d'affects), ses représentations (empathie de pensée) ou de partager ses actions et réactions (empathie d'action).

Empathique (postulat) : le postulat empathique est l'hypothèse partagée par les parte-

naires d'une interaction sociale, que chacun est capable d'éprouver des affects analogues à ceux d'autrui. C'est aussi un postulat de similitude.

Épigénèse : conception interactive des processus de développement de l'organisme. L'épigénèse se traduit par l'auto-organisation. Au stade de l'embryon les inducteurs sont essentiellement physicochimiques ; après la naissance, ils sont complétés par des inducteurs environnementaux avec lesquels l'organisme échange des signaux organisateurs, d'où le concept d'épigénèse interactionnelle.

Érotisation : 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'émotion érotique.

Ereutophobie : crainte de rougir en public.

Ethos p.100, 112.

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) : p.27

Faire face : traduction du terme anglais « coping » qui désigne les activités psychophysologiques mises en œuvre par l'organisme pour s'adapter à une situation nouvelle.

Frustration p.69.

Habitus : notion empruntée à la scolastique par les sociologues (Durkheim, Weber, Bourdieu) pour désigner l'ensemble des dispositions psychiques organisatrices de manière de penser et d'agir. «Manière d'être ».

Haine p.58, 65 et suiv.

Hédonique : qui a trait au plaisir.

Homéostasie : terme introduit en physiologie par Cannon (1923) pour désigner les mécanismes régulateurs, nerveux ou humoraux permettant de maintenir l'équilibre des grandes constantes organiques (pression sanguine, glycémie, température interne, etc.).

Honte p.45.

Humeur : « éprouvé » définissant une attitude affective durable, particulièrement définie sur l'axe évaluatif : bon/mauvais, euphorique/dysphorique.

Idiosyncrasie : mode de réaction propre à chaque individu.

Inférence p.86, 97.

Interaction : influence réciproque d'organismes en présence. L'interaction entre individus lors des rencontres de la vie quotidienne est devenue l'objet d'études en plusieurs écoles psychologiques et sociologiques contemporaines (école de Chicago, interactionnisme symbolique, microsociologie, ethno-méthodologie, ethnographie de la communication, pragmatique linguistique) dont l'ensemble constitue ce que l'on peut appeler le mouvement interactionniste.

Jalousie p.75 et suiv.

James-Lange (théorie de) : p.12, 147 et suiv.

Joie p.14, 27, 31, 33, 36, 38.

Kinésique : terme créé par Birdwhistell « kinesics » pour désigner l'étude de la gestualité communicante. On l'utilise aussi pour désigner l'activité elle-même en parallèle avec la vocalité et la verbalité.

Observation naturaliste : se dit des observations de comportements pratiquées en situation « naturelle ». Synonyme : éthologique.

Ontogénèse : processus de développement de l'organisme. Souvent opposé à phylogénèse ou processus de développement de l'espèce ; schématiquement la première correspond à l'évolution de l'individu, la seconde sert à l'évolution de l'espèce.

Organisation verbo-viscéro-motrice p.105 et suiv.

Panique p.45.

Pattern : terme anglais, couramment utilisé en français pour désigner un ensemble structuré. Synonyme : « patron », configuration.

Pensée opératoire : voir alexithymie.

Peur p.14, 31, 33, 35, 44, 46.

Phénomène du balancement p.106.

Phéromone : molécule chimique servant à la communication.

Phobie :

Phylogénèse : voir ontogénèse.

Plaisir/déplaisir p.22, 114 et suiv.

Pragmatique : dans les études interactionnistes, désigne les aspects concrets des échanges langagiers.

Proxémique : terme proposé par E. Hall pour désigner les problèmes de distances interindividuelles et d'organisation de l'espace communicationnel.

Réaction électrodermale (RED) p.80.

Rituel p.20.

Script : (synonyme : Schème, scénario) modèle séquentiel de comportements correspondant à des situations sociales à finalité précise (« sites »), intériorisé par l'individu qui y fait appel quotidiennement pour organiser ses conduites. Ex. : le script du client de restaurant, le script de l'agent de police, le script de l'utilisateur du métro, etc.

Sentiment p.14, 47 et suiv.

Sexualisation p.55, 63.

Stress p.16, 121, 127 et suiv.

Stresseur p.133.

Sublimation p.47, 65.

Support social p.53, 96, 105, 111, 130, 132.

Timérique p.121.

Tristesse p.14, 27, 31, 36, 38, 44.

Végétatif : qui concerne les fonctions physiologiques contrôlées par le système nerveux autonome (ou neuro-végétatif).

Violence p.65, 66, 72, 77.

Bibliographie

- 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.
- AUCLIN, A. (1991), *Le bonheur conversationnel*, Conf. Univ. Lyon II.
- 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. Plutnick & 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.
- BÄNNINGER-HUBER, E., STEINER, F. (1992) Identifying microsequences : a new methodological approach to the analysis of affective regulatory process, in Leuzinger, Schneider, Pfeifer, (eds) ; «*Two butterflies on my head - Psychoanalysis in the interdisciplinary scientific dialogue*, Heidelberg, Springer.
- BASOWITZ, H., PERSKY, H., KORCHIN, S. J., & GRINKER, R. R. (1955), *Anxiety and stress*, New York, McGraw-Hill.
- BATESON, G. (1971), *La cérémonie du Naven*, Paris, Ed. de Minuit.

- BAVELAS, J. B., BLACK, A., LEMERY, C. R., MULETT, 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-viscéro-motrice au cours de situations colloques*, Thèse de 3^e Cycle Univ. Lyon II.
- BELL, C. (1844), *The anatomy and philosophy of expression* (3^e éd.), 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^e Cycle, Univ. Lyon I.
- 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.
- BERSCHIED, 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.
- BERSCHIED, 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.
- BIDART, C. (1991), L'amitié, les amis, leur histoire, *Société Contemporaine*, 5, 21-42.
- BIRDWHISTELL, R. L. (1970), *Kinesics and context*, Philadelphia, University of Pennsylvania Press.
- (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.
- 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, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1 200-1 027.
- 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.
- BONAMI, M. & RIMÉ, B. (1976), Approche exploratoire de la personnalité précoronarienne 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.
- BONIS (de), M. (1986), L'idée d'interaction entre niveaux expressifs : émotions, représentations et cognition, *Bulletin de Psychologie*, 24, 377, 913-921.
- BOURDIEU, P. (1982), *Ce que parler veut dire*, Paris, Fayard.
- BOZON, M., HERAN, F., (1988), La découverte du conjoint, *Population*, 6.
- BOUGEANT, J. C. (1989), *L'arrière-plan théorique et méthodologique dans la problématique stress-performances*. Thèse État, Lettres et Sc. humaines, U. Lyon II.
- BOWER, G. H. (1981), Mood and memory, *American Psychologist*, 36, 129-148.
- BOWLBY, J. (1969), *Attachment (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.
- BROADBENT, D. E. (1971), *Decision and stress*, New York, Academic Press.
- BRUNEL, M. L. (1987), *Empathie, femmes, féminisme et préférence de genre en psychothérapie*, Revue Québécoise de Psychologie. 8, 89-118.

- BRUNEL, M. L. (1989), *L'empathie en counseling interculturel*, Société Mentale au Québec.
- BUCK, R. (1984), *The communication of emotion*, New York, Guilford Press.
- BUSNEL, M. C., LECANUET, J. P., GRANIER-DEFERRE, C., CASTER DE, J. P. (1986), Perception et acquisition auditives prénatales, *Méd. Périnat.*, 37-46.
- BUUNK, B., BRINGLE, R. G. (1987), Jealousy in love relationships, in D. Perlman, S. Duck (eds) *Intimate relationships, 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.
- BYRNE, D. (1964), Repression sensitization as a dimension of personality. In B. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research*, vol. 1, New York, Academic Press, 169-219.
- CALHOUN, J. B. (1962), Population density and social pathology, *Scientific American*, 206, 139-148.
- CANNON, 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.
- CHANGEUX, J. P. (1983), *L'homme neuronal*, Paris, Fayard.
- CHARAVEL, M. (1992), *Les interactions mère-enfant en situation de prématurité*, Thèse Psychologie, Univers. Lyon II.
- 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.
- CHRISTIAN, J. (1959), The roles of endocrine and behavioral factors in the growth of mammalian populations, in « *Comparative endocrinology* » *Proc. Columbia University Sympos.*, New York, Wiley.
- 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.
- 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.
- COSNIER, J. (1966), *Les névroses expérimentales*, Paris, Seuil.
- (1984), Observation directe des interactions précoces ou les bases de l'épigenèse interactionnelle, *Psychiatrie de l'enfant*, 27, 1, 108-126.
- (1984), Progress in interaction models, in *Ontogeny of bond attachment*, Prog. reprod. Biol. Med vol II, Basel, Karger.
- (1989), Les tours et le copilotage dans les interactions conversationnelles, in *Le parler frais* d'Erving Goffman, 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 copilotage de l'interaction conversationnelle, *Protée*, 20, 2, 33-40.
- Cosnier, J., Dalhomi, 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.
- 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.
- CYRULNIK, B. (1989), *Sous le signe du lien*, Paris, Hachette.
- CZYBA, J. C., COSNIER, J. (1973), La notion de sexe dans l'espèce humaine, in Czyba et al., *Ontogenèse de la sexualité humaine*, Lyon, SIMEP Editions.
- DAHAN, G. (1975), *Contribution au traitement du contexte psychophysique de l'examen psychologique*, Thèse 3^e Cycle, Univers. Lyon I, 1975.
- DANTZER, R. (1988), *Les émotions*, PUF. (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'ontogenèse des communications précoces*, Thèse Université Lyon II.
- DEJOURS, C., (1986), *Le corps entre biologie et psychanalyse*, Paris, Payot.
- DELACOUR, J. (ed.), (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.
- 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* (3^e éd.), Paris, Alcan. (1948), *La vie affective*, Paris, PUF.
- ECONOMIDES, S. (1977), *Situation duelle et corrélations psychophysiques*, Thèse 3^e Cycle, Univ. Lyon I.
- EIBL-EIBESFELDT, I. (1979), *The biology of peace and war*, London, Thames and Hudson.
- EISENBERG, N., STRAYER, J. (1987) *Empathy and its development*, Cambridge, Cambridge University Press.
- 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 (ed.), *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, Consulting 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, 1 210-1 208.
- 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.
- EYSENCK, H.J. (1975), Anxiety and the natural history of neurosis, in C.D. Spielberger & I.G. Sarason (eds.), *Stree 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.
- 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 I.
- 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.
- GOFFMAN, E. (1974), *La mise en scène de la vie quotidienne*, (2 vol.), Paris, Editions de Minuit.
- 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.
- 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 (ed.), *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.
- HARTFIELD, E. (1988), Passionate and companionate love, in R. J. Sternberg, M. L. Barnes (eds) *The psychology of love*, New Haven, Yale University Press.
- HARTFIELD, E., SPRECHER, S. (1986), Measuring passionate love in intimate relations, *Journal of adolescence*, 9, 383-410.
- 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 relationship : 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.
- 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, 1 008-1 018.
- 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 University Press, 1990.
- (1982), Language and affect : some cross-cultural issues in Byrnes, H., (ed), *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*, 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 (ed.), *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.

- JOSEPHSON, W.D. (1987), Television violence and children's aggression : testing the priming, social and script, and disinhibition prediction, *Journ. of Personality and Social Psychol.* 42, 882-890.
- 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. (1983), 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, PUL.
- 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).
- KLECH, 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, 1 211-1 218.
- KLEIN, M. (1968), *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot.
- KLEIN, M., RIVIERE, 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 (Ed.), *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).
- LANNOY, J.D., FEYEREISEN, P. (1992), *L'inceste*, PUF.
- 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 cognition, *Am. Psychol.* 37, 1 019-1 024.
- (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 emo-

- tion, in M.B. Arnold (ed.), *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 nourrisson, 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.
- LIBERMAN, 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.
- LE NY, J.F. (1979), *La sémantique psychologique*, Paris.
- 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 (ed.), *Feelings and emotion*, New York, Wiley.
- LIPPS, Th. (1903), *Aesthetik : Psychologie der Schönen und der Kunst*, Leipzig, Vogt.
- LUTZ, C.A., ABU-LUGHOD, L. (1990), *Language and politics of emotion*, Cambridge University Press et Maison des Sciences de l'Homme.
- 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, *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 160-173.
- MCGHEE, Ph. E. (1979), *Humor : its origin and development*, San Francisco, Freeman.
- McNEILL, D., (1987), *Psycholinguistics, a new approach*, New York, Harper and Row.
- MAISONNEUVE, J. (1950, 1991), *La psychologie sociale*, PUF.
- MAISONNEUVE, J. LUBOMIR, L. (1993), *Psychosociologie de l'amitié*, PUF.
- MANDLER, G. (1962), Emotion, in R.W. Brown 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.
- MARC, E. (1987), *Le processus de changement en thérapie*, Paris, Retz.
- 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.
- 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.
- MEHRABIAN, A. (1972), *Nonverbal communication*, New York, Aldine-Atherton.
- MILLER, N.E. (1941), The frustration-aggression hypothesis. *Psychol. Rev.* 48, 337-42.
- MILLER, R.E., MURPHY, J.V. & MIRSKY, I.A. (1959), Nonverbal communication of affect. *J. Clin. Psychol.* 15, 155-8.
- MILROY, L. (1987), *Observing and analysing 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., *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.
- 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 Medicine*, 3, 85-101.
- MOWRER, O.H. (1960), *Learning theory of behavior*, New York, Wiley.
- NADEL, J. (1986), *Imitation et communication entre jeunes enfants*, Paris, PUF.
- 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.
- 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), *Crosscultural universals of affective meaning*, Urbana, Ill, University of Illinois Press.
- ORTANY, A., CLORE, G.L. & FOSS, M.A. (1987), The semantics of the affective lexicon, *Cognitive Science*.
- OSTWALD, P.F. (1963), *Soundmaking : the acoustic communication of emotions*, Springfield (Il.), Charles Thomas.
- 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.
- PARLEBAS, P. (1992), *Sociométrie et réseaux de communication*, PUF.
- PASINI, W., (1992), *La qualité des sentiments*, Paris, Payot.
- PAULHAN, F. (1887), *Les phénomènes affectifs*, Paris, Alcan.
- 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), Confining 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 n° 436.
- PICARD, D. (1983), *Du code au désir*, Paris, Dunod.
- PIDINIELLI, J.P., *Psychosomatique et alexithymie*, Paris, PUF.
- PITTMANN, N.L. & PITTMANN, 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.
- PLETY, R., (ed.) (1993), *Ethologie humaine, aide-mémoire méthodologique*, Lyon, PUL.
- PLUTCHICK, R. (1970), Emotions, evolution and adaptive 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 evolutionary 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., PHILIPPOT, 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.
- RIVOLIER, J. (1992), Stress et émotion ; aspects biologiques et cognitifs, *Psychol. Med.*, 29, 3, 257-60.
- 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.
- ROUBY, C. (1977), *La communication multicanaux*, thèse 3^e cycle, Univ. Lyon I.
- RUSSEL, J.A. (1980), A circumplex model of affect, *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1 161-1 178.
- 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.
- 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*, Eschel.
- 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.
- 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, 1 061-1 086.
- 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 M.B. Arnold (Ed.), *Feeling and emotions : the loyalty 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. (ed) (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.
- SLOMAN, 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.
- SPIZZI, R. (1956), Genèse de premières relations objectives, *Revue française psychanalytique*, 28.
- (1968), *De la naissance à la parole*, Paris : PUF.
- 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.
- 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.
- TYTCHENER, 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 R.A. Dienstbier (Ed.), *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.
- VAYSSÉ, J. (1992), Danse-thérapie et gestion des affects/émotions, *Evolutions Psychomotrices*, 17, 24-31.
- 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.
- VITZ, P.C. (1966), Affect as a function of stimulus variation, *Journal of Experimental Psychology*, 71, 74-79.
- 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 M.S. Clark & S.T. Fiske (Eds.), *Affect and Cognition. 17th Carnegie-Mellon symposium on cognition*, Hillsdale, N.J. Erlbaum.
- (1985), An attributional theory of achievement motivation and emotion, *Psychological Psychology*, 77, 22-30.
- WEINGARTNER, H., MILLER, H., MURPHY, D.L. (1977), Mood-state dependent retrieval of verbal association, *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 276-284.
- WIDLÖCHER, D. (1986), *Métapsychologie du sens*, PUF.
- (1983), *Les logiques de la dépression*, Fayard, Paris.
- WINKIN, Y., (198.), *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, 1 238-1 250.
- 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.
- (1985), Emotion and facial difference : a theory reclaimed, *Science*, 228, 15-21.
- ZAZZO, R. (ed.) (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.

Achevé d'imprimer en mars 1999
sur les presses de l'imprimerie Carlo Descamps
59163 Condé-sur-l'Escaut
N° d'éditeur : 658. N° d'imprimeur : 99098

Dépôt légal : mars 1999
Secrétariat éditorial : Françoise Sichler
Conception graphique et composition : Studio Primart
N° Projet : 10065477-(III)-(5,5)-BFTOP80

PSYCHOLOGIE DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

J. Cosnier, médecin, psychiatre et psychanalyste converti à l'éthologie, étudie depuis longtemps les émotions chez l'animal comme chez l'homme. A la lumière de ses recherches et des plus récents travaux occidentaux en la matière, il apporte des réponses personnelles à quelques-unes des questions qu'elle suscite : qu'appelle-t-on émotions de base, et comment se définissent-elles ? Qu'est-ce que l'empathie ? L'amitié n'est-elle qu'un amour détourné de son but ? Peut-on prédire la durée d'un amour ? Dans un autre registre : pourquoi la guerre ? Le stress est-il toujours nuisible ? Les émotions sont-elles universelles ou particulières à chaque société ? Leur éradication est-elle une perspective souhaitable pour l'humanité ?

Ce livre montre que non : même dans une perspective ultra cognitiviste, l'émotion est essentielle à la connaissance de soi, d'autrui et du monde et constitue un mode d'action adapté aux multiples occurrences de la vie, des plus banales aux plus exceptionnelles.

Jacques Cosnier, docteur en Médecine et docteur ès Sciences, professeur émérite à l'Université Lumière (Lyon 2) a pratiqué l'éthologie animale et humaine, ainsi que la psychiatrie et la psychanalyse.

Ancien président de la Société française d'éthologie (SFECA), il a représenté pendant plusieurs années la France au Comité international d'éthologie. Il est actuellement chercheur au laboratoire d'Éthologie des communications de l'Unité de recherches associée au CNRS n° 1347 (GRIC).

DANS LA MÊME COLLECTION

Elie G. Humbert

L'Homme aux prises avec l'inconscient

Ecrits sur Jung

Claude et Danielle Allais

Le couple en thérapie

Dr Jean Cottraux

Les thérapies cognitives

Diffusion librairie
France métropolitaine :

SOFEDIS - SODIS

2-7256-1532-1



9 782725 615325

Couverture : I. de Moucheron - C. Riand
Illustration : Bruno Pilorget