

# La science des émotions

## Comment accueillir nos émotions sans se laisser déborder ?

- Dossier coordonné par [Maud Navarre](#)

[Sciences Humaines](#) 2022/11 N° 352 [Éditions Sciences Humaines](#)

## Dossier. La science des émotions

### Comment accueillir nos émotions sans se laisser déborder ?

#### L'émotion au cœur de nos vies

- Par [Olivier Luminet](#) Pages 30 à 34

**Communiquer, orienter notre attention, mémoriser, prendre une décision et même nous adapter face à un environnement hostile... Nos émotions ont une utilité avérée.**

Les émotions sont relativement rares. Elles ne sont déclenchées que si une situation présente quelques caractéristiques particulières, par exemple si je me retrouve dans une situation inédite (la première fois que...) ou faisant écho à mes valeurs. De façon automatique, nous évaluons sans cesse tout ce qui se passe autour de nous. Quand une combinaison particulière d'évaluations est présente, le processus émotionnel se déclenche et entraîne une cascade de réponses. Notre corps réagit par des mouvements (visage, posture, gestes), mais aussi de façon interne (notre rythme cardiaque se modifie, notre température corporelle varie). Nous percevons ces modifications à la fois par des sensations corporelles (comme une impression de boule dans la gorge ou l'estomac qui se noue) et des tendances à l'action (une impulsion à vouloir sauter et courir si je suis joyeux, à agresser l'autre si je suis en colère). Souvent le ton et le débit de notre voix se modifient. Un épisode émotionnel

s'accompagne toujours de l'expérience subjective d'un état mental très distinct de nos états mentaux habituels. Il y a un avant et un après l'émotion, et ce moment de rupture restera saillant dans nos souvenirs. Enfin, grâce à nos observations antérieures et au vocabulaire que nous avons assimilé, nous pourrions dire « *je suis fou de joie* » ou « *je suis terrifié par cette nouvelle* ».

## Cinq fonctions essentielles

À travers cette définition quelques aspects centraux des fonctions de l'émotion apparaissent.

© JOSE DAVID MORALES

## Psychologie : Comment le cerveau traite une menace

En 1996, Joseph LeDoux constate que, face à un *stimulus* potentiellement effrayant, l'émotion ressentie emprunte deux voies partiellement distinctes [1]. Une voie dite « lente » qui passe par les régions corticales (dans le cortex cérébral) et qui permettrait un traitement élaboré du *stimulus*, incluant notamment chez l'homme son identification ou encore son association avec nos connaissances en mémoire.

En parallèle, un autre type de traitement serait également réalisé et de manière beaucoup plus rapide. Il passerait par des structures uniquement sous-corticales ne permettant qu'une analyse fruste de l'information et plus susceptible d'être source d'erreurs.

L'existence de cette voie sous-corticale est cruciale pour la survie, selon J. LeDoux. En effet, il est largement préférable qu'un organisme réagisse automatiquement et rapidement par une réaction de peur (fuite) à la vue d'un serpent, et ce, même s'il s'agit finalement d'une racine (voie rapide) plutôt que d'attendre une identification plus certaine mais plus longue du reptile (voie lente), augmentant le risque que celui-ci morde avant que l'organisme ait pris la fuite.

**O.L.**

# Histoire : Retrouver les émotions du passé

Des historiens (p. 35) cherchent à comprendre comment et pourquoi les émotions ressenties et exprimées changent avec le temps, en considérant les formes de pouvoir et d'autorité qui se cachent derrière elles.

Cette approche tente aussi de retrouver des expériences émotionnelles perdues mais récupérables, sans dissocier le culturel du biologique. Il n'existe jamais de correspondance parfaite entre l'expression d'une émotion et son expérience affective, celle-ci étant toujours médiatisée culturellement et socialement. Toute émotion à un moment donné est empreinte de valeurs morales. Sa signification peut donc changer au gré de variations historiques. C'est ainsi que des auteurs majeurs de l'histoire des émotions, comme William Reddy, s'opposent à la théorie dite « des émotions de base » développée par le psychologue Paul Ekman. Un historien des émotions peut montrer que l'amour entre les membres d'une même famille ne doit pas être considéré comme une caractéristique éternelle ou universelle de la vie humaine, pas plus que la compassion pour la souffrance d'autrui ou des animaux.

## O.L.

**1) Un puissant moyen de communication.** Les expressions du visage, le son de la voix ou encore les postures corporelles sont fondamentales pour les interactions sociales. La reconnaissance des émotions se fait principalement grâce à l'expression du regard. Des études nous apprennent qu'une faible attention portée à la région des yeux est une caractéristique de troubles associés à des difficultés sociales telles que l'autisme [1] ou les troubles du comportement alimentaire [2]. Autrement dit, certaines pathologies se caractérisent par des dysfonctionnements centraux des fonctions émotionnelles. Nous pouvons communiquer nos émotions par d'autres canaux comme la posture. Même des émotions plus spécifiques comme la fierté seront transmises et souvent facilement comprises par les autres grâce à la tête penchée en arrière, une posture droite, les mains posées sur les hanches et un léger sourire [3]. Si on se tourne vers les manifestations vocales, on peut observer que la

prosodie (la « musicalité » de la voix) permet de reconnaître une large palette d'émotions, comme le plaisir ou le soulagement. De façon remarquable, les émotions exprimées par la voix sont correctement identifiées par d'autres cultures que les cultures occidentales, comme les Himbas en Namibie [4], suggérant la nature universelle de ces expressions.

**2) Orienter notre attention [5].** Cette modification de l'attention lorsque nous éprouvons une émotion permet de focaliser nos ressources cognitives sur ce qui est le plus pertinent. On parle alors d'« attention sélective ». Lorsqu'un individu menace un employé de banque avec un pistolet ou un couteau, ce dernier ne percevra que les caractéristiques liées à l'arme, tout en négligeant des informations plus périphériques comme le visage de l'agresseur. C'est ce que montre une série d'expériences réalisées par Elizabeth Loftus sur ce qu'elle appelle « l'effet de focalisation sur l'arme ».

**3) Consolider notre mémoire.** Même si des situations très intenses émotionnellement peuvent conduire à atténuer voire à annihiler des souvenirs, des situations modérément émotionnelles conduisent systématiquement à de meilleurs rappels en mémoire. On parle de « *emotion-enhanced memory* » (EEM) pour rendre compte du fait que l'encodage, la consolidation et la récupération des informations sont améliorés lorsque l'information encodée a procuré une émotion modérée à la personne. L'EEM a été observée chez l'homme et l'animal, et pour des informations tant positives que négatives. Il est valable pour différents types de matériel comme les mots, récits, images ou films [6]. Cela se comprend aisément : lorsque nous éprouvons une émotion, nous sommes davantage éveillés et attentif, ce qui favorise la mémorisation.

De manière générale, il est important de se souvenir des événements passés afin de pouvoir réagir de manière appropriée face à des événements similaires dans le présent et à l'avenir. Cependant, il n'est pas possible de se souvenir de tous nos événements passés, c'est pourquoi nous devons déterminer lesquels sont les plus susceptibles d'être utiles. L'émotion est un indicateur de la valeur potentielle

d'un *stimulus* et pourrait indiquer que la priorité doit être donnée au rappel de ce *stimulus* ou événement particulier.

## Médecine : Des répercussions sur notre santé

Les sciences de la santé mettent en évidence que le ressenti et l'expression des émotions exercent un impact sur notre physique et notre mental. Nombre d'études se sont intéressées au rôle de certaines émotions négatives comme la colère, l'anxiété ou la dépression qui seraient toxiques pour notre santé. La majorité d'entre elles examinent les effets globaux de ces émotions, alors qu'une approche différenciée semble plus pertinente, notamment pour prédire le développement de maladies cardio-vasculaires.

Se pose aussi la question du rôle complémentaire des émotions positives. Pour être en bonne santé, doit-on avant tout se prémunir de l'anxiété, ou bien est-il en plus nécessaire de ressentir de façon fréquente des émotions positives, et même peut-être certaines en particulier ?

Une bonne santé s'explique également par nos capacités de régulation émotionnelle. S'il faut accomplir une tâche dans un contexte très négatif, la réévaluer en termes de défi plutôt qu'en termes de menace permettra d'obtenir de meilleures performances, car on mettra en évidence nos ressources tout en réduisant l'impact de la demande venant du contexte émotionnel déplaisant.

Les émotions peuvent également modifier les liens interpersonnels qui à leur tour exerceront un effet sur la santé. Si je suis en colère de façon régulière, je risque de voir mon réseau social se retreindre. Cela provoquera un vécu de solitude qui à son tour me rendra plus vulnérable à des maladies physiques.

**O.L.**

#### **4) Décider plus facilement.**

Chaque jour, nous devons faire des choix, parfois simples, parfois complexes, entre plusieurs options qui s'offrent à nous. Une grande partie de ces décisions est prise sans qu'il soit possible d'en déterminer avec certitude les conséquences. Lorsqu'il faut prendre une décision, les réactions émotionnelles qui ont pu apparaître durant une situation similaire sont automatiquement réactivées, permettant de guider l'individu vers les choix les plus favorables. Il s'agit de la théorie des « marqueurs somatiques » développée initialement par Antonio Damasio.

#### **5) Faciliter notre survie.**

Par exemple, l'expression de dégoût, par le mouvement de recul, l'expression d'expulsion, par la bouche, et le mouvement de plissement du nez aideraient le vomissement d'un aliment nocif et bloqueraient les voies respiratoires, réduisant ainsi l'inhalation d'un poison volatil. Chez les mammifères, la découverte de deux voies de traitement cérébral de l'émotion montre la valeur adaptative des émotions (*encadré p. 31*). En effet, ces dernières sont apparues il y a plusieurs milliers d'années dans un environnement très différent de celui qui nous entoure actuellement. Les contraintes environnementales qui rendaient les émotions adaptées à une époque au cours de laquelle la lutte pour la survie était beaucoup plus présente, ont beaucoup évolué depuis, alors que notre système nerveux a connu peu de changements en 4 000 ans. De nos jours, il y a peu de risque pour que les individus inhalent un poison dangereux en se promenant dans les bois. Néanmoins, l'expression faciale associée au dégoût ayant été un jour adaptée, nous continuons à produire cette expression quand nous rencontrons des situations qui produisent ce sentiment.

Vous conviendrez que remplir cinq fonctions aussi essentielles pour notre vie intérieure et nos interactions sociales met bien l'émotion au cœur de nos vies !

# Procès : Les émotions sont-elles toujours un gage de sincérité ?

**Henry Fonda et Lee Coob** dans le film de Sydney Lumet *Douze hommes en colère* (1957).

© ALL STAR PICTURE LIBRARY/ALAMY

Dans le domaine du droit, les émotions jouent un rôle paradoxal. En effet, chaque citoyen espère que les acteurs judiciaires comme les juges feront abstraction de leurs émotions dans leurs décisions. Pourtant, les études montrent que le contexte émotionnel a une influence, qu'il s'agisse de procès pour des crimes violents engageant des restrictions des libertés individuelles, ou encore pour des dommages volontaires infligés à l'environnement par exemple.

Une conviction erronée, mais souvent partagée dans le monde judiciaire, est que toute déclaration faite par un témoin qui exprime des émotions intenses est plus vraisemblable que celles faites en l'absence d'affects. Cette heuristique de vraisemblance due au caractère émotionnel du témoignage n'est pourtant pas vérifiée empiriquement [\[1\]](#).

Les décisions judiciaires dépendent également de la capacité de la personne accusée à ressentir des remords. Ce niveau de remords perçu par les juges a un effet déterminant sur les décisions légales (libération conditionnelle, longueur d'une peine ou décision d'appliquer la peine de mort). Pourtant, percevoir chez autrui des remords dans le contexte d'un tribunal n'est pas fiable [\[2\]](#).

On peut aussi considérer les effets des lois sur les réactions émotionnelles des citoyens. Si une cour de justice restreint les droits à l'avortement à partir de l'argument que des femmes pourraient ressentir après coup du regret, cela dévalue et stigmatise d'autres expériences émotionnelles comme le soulagement de celles qui y ont recouru.

Les procédures pénales régulent indirectement certaines émotions comme la colère, l'indignation, la peur ou le dégoût, tandis que des programmes de réhabilitation encouragent des émotions comme l'espoir. Ces principes ne sont pas limités à l'individu. L'élaboration des constitutions prend place à travers des processus politiques qui reflètent et créent des

émotions intenses aussi bien parmi les protagonistes de ces textes que parmi l'ensemble de la population et, parfois, pour de nombreuses générations.

**O.L.**

---

Date de mise en ligne : 20/10/2022.

<https://doi-org.lama.univ-amu.fr/10.3917/sh.352.0030>

## « Nous vivons dans un monde plus sensible »

- Entretien avec [Georges Vigarello](#), Propos recueillis par [Tom Umbdenstock](#) Pages 35 à 37

**L'historien, spécialiste des représentations du corps et de l'intimité, remet en question l'universalité des émotions. Selon les périodes historiques, certaines sont valorisées et d'autres non.**

**Joie, colère, peur, tristesse, dégoût... Les émotions telles qu'on les connaît aujourd'hui ont-elles toujours existé ?**

Sur certains aspects, oui. Dès l'Antiquité, des récits mettent en scène l'expression spontanée d'émotions, parfois violentes, qui nous parlent encore. Par exemple le deuil d'Achille : il se roule dans la poussière, s'arrache les cheveux à la mort d'Hector. Les colères de Zeus ou les joies intenses face à des réussites aux Jeux olympiques attestent aussi de cette profusion d'émotions.

Le mot émotion lui-même n'apparaît qu'au 16<sup>e</sup> siècle. Même si avant cela, il existait des mots proches, comme le verbe « émouvoir » dès l'époque médiévale. Mais ils avaient d'autres sens, notamment pour décrire un déplacement. Par exemple, quand Jean de Joinville parle de Saint Louis, il dit : « *Il s'est ému d'Antioche [1] à Jérusalem.* »

Puis il y a eu un approfondissement du phénomène psychologique. Ce terme a alors fait place à l'intériorité. À la fin du Moyen Âge, on peut lire que tel homme « *s'est ému de la voir* », à propos d'une femme, ce qui veut dire qu'il a subi un choc plus psychologique que le simple phénomène du déplacement mécanique.

Aujourd'hui, au sens strict, le terme « émotion » définit le choc subit face à un phénomène. Il envahit brusquement l'individu, le traverse, et provoque jusqu'à la sidération, l'envahissement total. Pour faire une histoire des émotions, on parlera

plutôt de la résonance que ce choc a sur les individus, avec par exemple la notion de trauma apparue au 19<sup>e</sup> siècle. On s'intéresse alors plus à l'affect qu'au choc lui-même.

### **Comment retracer l'histoire des émotions et leurs évolutions ?**

Pour les historiens, c'est très difficile de retrouver la forme et l'intensité de ce qui a été éprouvé par celles et ceux du passé, dans leur for intérieur. Le contenu même de leurs émotions peut nous échapper car il n'y a pas toujours de traces écrites des ressentis. Cependant, nous avons pu identifier de grandes transformations du processus émotionnel dans l'histoire, ce qui rend difficilement comparables nos vécus aux leurs. Les émotions ne sont donc pas invariables et universelles.

D'abord, le sens même des émotions peut aller jusqu'à s'inverser dans le temps. Dans l'Antiquité grecque, la colère de Zeus était perçue comme légitime et même nécessaire. Aujourd'hui, la démocratie ne supporte pas le fait qu'un dirigeant puisse agir de manière colérique à l'égard du citoyen. Les émotions peuvent donc changer de valeur.

Par ailleurs, le spectre émotionnel s'est progressivement enrichi. Le chevalier médiéval était enthousiasmé par la guerre, il pouvait aussi avoir du goût pour la danse ou être ému par des phénomènes d'amour. Plus tard, le spectre émotionnel du courtisan de la société classique s'est considérablement étendu. Ce dernier s'épanouit dans la danse, mais aussi la musique, la poésie, le roman. Il intériorise ses émotions et se lance dans des cabales, des calculs, des systèmes d'association entre groupes de courtisans. Avec le temps, le phénomène émotionnel, insensiblement, entre dans des processus de contrôle, d'euphémisation. Ce qui devient de plus en plus valorisé, c'est le fait que le sujet sait se contrôler, qu'il ne se laisse pas déborder, envahir. La psychanalyse en est un très bel exemple.

## **L'individu contemporain est donc plus concentré sur son monde émotionnel, plus riche qu'autrefois ?**

Aujourd'hui, l'individu s'accorde plus de place et s'autorise plus à éprouver ce que le monde peut lui proposer. Le paysage, par exemple, le sollicite davantage. Lorsque les conquistadors débarquent outre-Atlantique, ils avaient indiscutablement un intérêt pour le paysage, et le considéraient très beau. À la période romantique naît le sentiment que le paysage peut enrichir votre propre intériorité, entrer en résonance avec ce que vous êtes. Dans les livres de raison, qui sont les ancêtres des journaux intimes, il n'y a quasiment pas de mention de l'univers émotionnel. Ils exposent simplement des faits : il y a eu un tremblement de terre, untel est mort, etc.

Plus tard, les journaux intimes donnent de plus en plus de place à des interrogations telles que « *qu'est-ce que j'éprouve ?* ». Ils peuvent dire que « *la douleur que j'ai eue a été insupportable* ». Les journaux intimes du début du 19<sup>e</sup> siècle sont des confrontations à soi-même qui ne sont même pas faits pour être publiés.

L'intellectuel, romancier et homme politique, Benjamin Constant dit ainsi que si quelqu'un lit son journal, il pensera qu'il est fou.

En même temps que leur volume augmente, les émotions sont plus intériorisées, moins montrées. On peut le constater avec l'évolution de l'amour filial décrit par l'historien Philippe Ariès. À la Renaissance, Montaigne disait qu'il avait perdu deux ou trois enfants en nourrice, avec tristesse mais sans grande fâcherie. Comme si le décès de l'enfant entraînait une émotion qui n'était pas un ébranlement. Tandis que trois siècles plus tard, le père Goriot meurt de l'amour pour ses filles. Pourtant ce personnage de Balzac ne veut pas le montrer. Ses émotions apparaissent difficilement dans le cerne de ses yeux, dans l'injection de ses pupilles, dans ses gestes, son silence. Ce n'est pas comme ça qu'elles sont montrées à l'Antiquité ou à la Renaissance.

## **Comment qualifier la période actuelle ?**

Notre sensibilité a augmenté, comme le montre l'évolution de notre rapport au viol par exemple. Du fait de l'accentuation de notre attention aux émotions, cet acte devient de plus en plus inquiétant, de plus en plus inacceptable. Depuis longtemps, la victime n'est pas véritablement prise en compte. Au moment de la Révolution, le mot « viol » prend la place d'un autre terme qui montrait toute l'importance des proches de la victime : le « rapt de violence ». La loi elle-même a pris en compte davantage ce qui, au départ aux yeux des juristes, n'existait pas : la peur, la surprise. Reste qu'aujourd'hui encore beaucoup de viols ne sont ni relevés ni condamnés, et que nous sommes encore très loin d'une situation qui permettrait de réfréner ce type de comportement.

Cette sensibilité plus forte à l'égard de la violence s'illustre aussi avec la disparition du spectacle de la condamnation à mort. Elle a été traditionnellement un vrai spectacle, une sorte de satisfaction de voir le crime enfin puni. Le meilleur exemple est l'exécution de Damien en 1757 : les gens se battent pour être aux fenêtres et voir l'écartèlement de cet homme qui avait commis un attentat contre Louis XV. À partir du 20<sup>e</sup> siècle, la guillotine se terre à l'intérieur de la prison, elle ne se montre plus. Aujourd'hui, elle est interdite.

## **Y a-t-il aujourd'hui des émotions qui dominent plus que dans le passé ?**

Dans le troisième tome de notre *Histoire des émotions*, l'anthropologue Jean-Jacques Courtine évoque cet âge de l'anxiété qui serait le nôtre. Il l'explique par l'émergence d'un monde qu'on ne maîtrise pas bien, d'autant plus inquiétant que l'individualisation accentue le sentiment que nous n'avons pas de protection. Plus les sujets s'individualisent, plus ils se sentent fragiles. Ce n'est d'ailleurs pas par hasard que s'accroissent de façon folle des systèmes de sécurisation, de fermeture, de code.

D'autres phénomènes émotionnels comme celui de la culpabilité sont devenus plus importants qu'ils l'étaient auparavant. On se demande plus souvent : « *Ai-je été excessif ?* », « *N'ai-je pas vexé ?* » ou « *Est-ce que j'ai bien fait ou mal fait ?* ».

### **Peut-on imaginer dès lors complètement comprendre la tristesse d'un tableau de 300 ans ou d'un texte de 1 000 ans ?**

L'historien n'a pas à sa disposition les éléments vécus qui permettent de rentrer totalement en sympathie avec une œuvre ancienne. Mais on peut s'en approcher. Prenons par exemple l'histoire de la propreté. Nos repères contemporains considèrent que la propreté ne peut s'acquérir sans l'eau. Or, pendant longtemps, pour rester propres, nos ancêtres ont préféré changer de plus en plus souvent le linge plutôt que d'utiliser de l'eau. Sans distance avec sa propre sensibilité, l'historien ne peut pas cerner le ressenti et les émotions passés.

Date de mise en ligne : 20/10/2022.

<https://doi-org.lama.univ-amu.fr/10.3917/sh.352.0035>

# Accueillir les émois des tout-petits

- Par [Laurence Serfaty](#) Pages 38 à 40

## **Le cerveau des très jeunes enfants est loin d'avoir atteint la maturité nécessaire pour réguler ses émotions. Comment faire pour que la tempête émotionnelle ne vire pas à l'ouragan ?**

Il crie, elle mord, il griffe, elle hurle. « *Tu es trop méchant, ça suffit ! Petit monstre, arrête ça !* » : à la maison, au parc, à la crèche ou chez la nounou, acteurs ou spectateurs, nous avons tous un jour assisté, voire participé à une semblable situation de débordement émotionnel entre jeunes enfants en détresse et adultes exaspérés. « *Lorsque l'enfant se comporte ainsi, il vit une véritable tempête émotionnelle,* explique la pédiatre Catherine Gueguen, autrice de *Petites et grandes questions pour une enfance heureuse* (2022). *En aucun cas, il ne le fait exprès ! Il faut d'abord chercher à l'apaiser et le sécuriser au lieu de l'humilier verbalement ou physiquement, ce qui n'aurait d'autre effet qu'intensifier son niveau de stress.* »

Tout petit, l'enfant, dont le cerveau est immature, ne peut pas réguler ses émotions. *A fortiori* lorsqu'il n'a pas les mots pour exprimer ce qu'il ressent. Très tôt, y compris *in utero*, il produit des expressions faciales comme le rire ou un visage de pleurs. Jusqu'à un mois, le bébé sourit surtout parce qu'il éprouve des sensations agréables (tactiles, vocales, visuelles). Rapidement, il comprend que son sourire a un impact positif sur la personne qui prend soin de lui quand elle lui parle et lui sourit en retour. Ainsi le sourire devient un mode d'interaction avec son entourage. Quant aux pleurs, ils expriment des besoins, des douleurs physiques ou des émotions. Vulnérable, dépendant, le nourrisson sourit, pleure et crie pour favoriser le lien d'attachement avec ceux qui veillent sur lui. C'est une question de survie.

# Le rôle clé de l'empathie

Longtemps, l'enfant qui pleure est perçu comme un manipulateur. « *Le manuel de puériculture de référence des années 1940 décryptait les cris des nourrissons comme le résultat d'une mauvaise éducation et l'expression d'un caprice, l'enfant ayant été habitué à être pris dans les bras* », relate Héloïse Junier, psychologue spécialiste de la petite enfance dans son dernier livre, *Les Émotions à l'aube de la vie* (2022).

Jusqu'à la fin du 20<sup>e</sup> siècle, les expressions faciales des émotions du tout-petit étaient souvent attribuées à des causes endogènes, de nature biologique comme le manque (la faim) ou la satisfaction (estomac rempli). Les recherches en neurosciences affectives qui se développent depuis vingt ans, notamment grâce à l'amélioration des techniques d'imagerie, permettent d'affiner les théories et de comprendre le rôle capital de l'interaction entre l'enfant et l'adulte pour le développement de ses compétences émotionnelles et sociales. « *Les parents attribuent spontanément une valeur expressive aux configurations faciales de leur nourrisson, malgré son jeune âge, ce qui va à l'encontre de certaines théories du développement émotionnel précoce*, souligne H. Junier, *et le seul fait qu'elles viennent impacter le comportement du partenaire social justifie de les considérer comme des signaux de nature sociale.* » Autrement dit, lorsqu'un parent observe un sourire sur le visage de son bébé avec lequel il interagit, il juge le plus souvent que ce sourire, intentionnel, lui est destiné et non pas le résultat automatique d'une satisfaction biologique.

© JOSE DAVID MORALES

Les intuitions de plusieurs générations de parents et de professionnels de la petite enfance sont confortées par les récents travaux des neurosciences affectives : plutôt que de dresser son enfant en pensant lui donner une bonne éducation, il est indispensable d'être en empathie avec lui pour l'accompagner non seulement dans son développement émotionnel et social, mais également dans son apprentissage cognitif. Facile à dire quand, après une journée difficile, un parent fatigué doit

réconforter son bébé hurlant pour une raison inconnue. « *Le parent peut remettre à plus tard son besoin de calme, pas le nourrisson*, assure Clémentine Jaussaud, de l'association Les médecins de la parentalité (LMDP) [1]. *C. Gueguen recommande de prendre l'enfant dans ses bras et de le questionner en lui faisant des propositions : "Tu pleures parce que tu as faim, tu as soif, sommeil, mal quelque part, tu as besoin de réconfort ?" Le bébé, même s'il ne parle pas encore, finira par se faire comprendre et se calmera quand il sentira que l'adulte lui prête attention et assistance.* » Pour cette spécialiste, l'empathie est la clé de voûte d'une enfance heureuse : « *Plus on en donne, plus on en reçoit, ça fait du bien à tout le monde, mais l'empathie n'a rien à voir avec le laxisme* », insiste-t-elle.

## Un enjeu de société

Jean Decety, professeur de psychologie à l'université de Chicago, qui a consacré son activité de recherche à ce sujet, définit l'empathie comme « *une capacité innée à percevoir et à être sensible aux états émotionnels des autres, associée à une motivation à se soucier de leur bien-être* » (*Current Opinion in Behavioral Sciences*, juin 2015). Pour se sentir en sécurité, l'enfant a besoin d'un cadre pour évoluer, et de réponses prévisibles, stables, cohérentes et chaleureuses de son environnement proche, expliquent les pédiatres Nolwenn Decaux Ferré et Elise Gruson de LMDP. « *Jusqu'à l'âge de 2-3 ans, le bébé est essentiellement rassuré par la présence physique et émotionnelle de son parent. Si celui-ci n'est pas disponible, parce qu'il est épuisé ou pour une raison imprévue, il peut le verbaliser à son enfant, dès son plus jeune âge, et trouver dans son entourage un relais quand cela est nécessaire.* » Car, outre ses besoins physiologiques, le bébé a un besoin fondamental de proximité et y répondre le renforce en confiance. « *Personne n'est parfait, et il ne s'agit pas de culpabiliser le parent mais de valoriser ses compétences. Comprendre ses propres émotions, identifier et mieux gérer son stress va aussi lui permettre de développer son empathie pour l'enfant. Pour les parents et les personnes s'occupant de tout-*

*petits, il est important d'apprendre à décrypter les pleurs et à travailler sur leur acceptation* », précisent les médecins.

## Éducation : Ressentir pour mieux apprendre

Les travaux des neurosciences affectives montrent de plus en plus que les émotions positives favorisent l'attention et la mémoire, des processus cognitifs essentiels pour les apprentissages. C'est ce qu'observent notamment les chercheurs Rianne Kok (université Erasmus de Rotterdam) ou Edouard Gentaz (université de Genève).

En pleine expansion, la recherche sur les liens entre émotion et éducation suggère que la connaissance de ses émotions, l'apprentissage de leur régulation et de leur utilisation par les élèves ne pourraient être que bénéfiques.

Si les pouvoirs publics s'y intéressent, comme en témoigne le séminaire organisé par Santé publique France sur le « Développement des compétences psychosociales des enfants et des jeunes » fin 2021, il reste à évaluer comment l'apprentissage des émotions peut trouver sa place à l'école.

**L.S.**

## Violences intrafamiliales

Un apprentissage indispensable d'autant que la quantité des pleurs tend à augmenter au cours des deux premiers mois. « *Les colères sont très impressionnantes chez les jeunes enfants, liées à leurs faibles capacités d'autonomie, et connaissent un pic entre 2 et 3 ans. Les pleurs diminuent ensuite grâce à la maîtrise du langage et à l'amélioration de la coordination motrice* », selon des chercheurs de l'université de Genève [2]. L'enjeu est crucial : en France, un enfant est tué par l'un de ses parents tous les cinq jours, selon un rapport ministériel de 2018 [3] qui admet une sous-estimation. C'est dans les premiers âges de la vie que les enfants sont le plus exposés aux violences intrafamiliales. Rapporté au nombre total d'homicides constatés par an

sur le territoire national, le nombre de morts d'enfants représente près de 10 %. Des morts, au sein de leur famille, qui ne diminuent pas ces dernières années, au contraire. Ces chiffres ne tiennent pas compte des bébés qui survivent malgré les mauvais traitements.

« *La synchronie des interactions parents-bébé est une source de plaisir pour l'adulte et pour le bébé et enclenche le cercle vertueux de la communication* », écrivent les experts de la Commission des 1 000 premiers jours, présidée par Boris Cyrulnik [4]. Les travaux des neurosciences affectives montrent que les humiliations verbales et physiques ont un impact sur le cerveau des enfants et entravent son développement. À l'origine de comportements agressifs, d'anxiété et de dépression à l'âge adulte, elles provoquent des dégâts difficiles à réparer. De plus en plus d'experts de la petite enfance en sont convaincus : pour faire baisser le niveau de violence, nos sociétés doivent s'engager dans un accompagnement des parents et des éducateurs à mieux comprendre et accueillir les émotions chez le tout-petit.

---

Date de mise en ligne : 20/10/2022.

<https://doi-org.lama.univ-amu.fr/10.3917/sh.352.0038>

# Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

- Par [Jacques Grégoire](#) Page 41

**Depuis sa création au début des années 1990, le concept d'intelligence émotionnelle connaît un succès considérable. Il est pourtant loin d'être univoque.**

En 1990, dans leur article fondateur « Emotional intelligence », les psychologues Peter Salovey et John Mayer définissent l'intelligence émotionnelle comme « *une aptitude dont la fonction est de gérer ses sensations et ses émotions, ainsi que celles d'autrui, de les différencier les unes des autres et d'utiliser cette information pour guider ses pensées et ses actions* ». Selon eux, quatre aptitudes la composent :

1. **La perception de ses propres émotions et de celles d'autrui.** C'est la capacité d'identifier les émotions à travers leur expression physique (visage, discours...) et dans les productions humaines (musique, écriture...).
2. **L'utilisation des émotions au sein de l'activité de pensée.** Le rôle de cette aptitude est d'utiliser les émotions pour se motiver, stimuler ses performances intellectuelles et créer.
3. **La compréhension des émotions.** Il s'agit d'identifier les conditions d'émergence et de changement des émotions.
4. **La régulation des émotions.** Cette aptitude a pour fonction de contrôler l'intensité et la persistance des émotions, et d'agir dans le but de favoriser leur apparition ou leur évitement.

Pour P. Salovey et J. Mayer, ces quatre aptitudes de nature intellectuelle ont pour fonction de traiter rationnellement des informations pour résoudre des problèmes.

En 1995, Daniel Goleman, psychologue de formation et alors journaliste au *New York Times*, publie *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ*. Son ouvrage popularise le concept d'intelligence émotionnelle. Communicant brillant, D. Goleman

n'a toutefois pas la rigueur conceptuelle de P. Salovey et J. Mayer. S'il reprend les quatre aptitudes de base identifiées par ces derniers, il inclut dans son modèle des caractéristiques qui ne sont pas strictement intellectuelles, comme l'empathie ou la motivation. Il considère que l'intelligence émotionnelle correspond au caractère d'un individu. Du fait du mélange de caractéristiques intellectuelles et non intellectuelles, le modèle proposé par D. Goleman est aujourd'hui qualifié de mixte.

## Des traits plutôt que des aptitudes

En 2001, les psychologues Konstantinos Petrides et Adrian Furnham ont développé un modèle de l'intelligence émotionnelle en termes de traits et non plus d'aptitudes. La notion de trait est utilisée en psychologie de la personnalité pour désigner des dispositions à percevoir, penser et agir de manière stable et cohérente dans une large gamme de situations. K. Petrides et A. Furnham identifient treize traits composant l'intelligence émotionnelle, regroupés en quatre ensembles auxquels s'ajoutent l'adaptabilité et l'automotivation :

1. **Bien-être** : bonheur, optimisme et estime de soi.
2. **Contrôle de soi** : régulation des émotions, gestion du stress et impulsivité.
3. **Émotionnalité** : gestion des émotions, assertivité et conscience sociale.
4. **Sociabilité** : relations, perception des émotions, empathie et expression des émotions.

K. Petrides estime que le terme « intelligence » n'est pas approprié pour désigner son modèle et suggère de parler de « compétence émotionnelle » (« *emotional self-efficacy* »).

Ces différentes conceptualisations de l'intelligence émotionnelle ont attiré l'attention des chercheurs et des praticiens sur des compétences importantes pour l'adaptation sociale, le bien-être et le développement personnel des individus. Plusieurs méta-analyses récentes ont mis en évidence une relation positive entre l'intelligence

émotionnelle et le bien-être subjectif, la satisfaction et les performances au travail, les performances scolaires, et la santé physique et mentale. Une relation inverse a également été observée entre l'intelligence émotionnelle et divers troubles psychopathologiques, en particulier les comportements agressifs et la psychopathie.

Néanmoins, une grande majorité d'études corrélationnelles ne fournit pas d'explications des mécanismes effectivement à l'œuvre. De nombreux progrès théoriques et méthodologiques restent nécessaires pour que le concept puisse manifester toutes ses potentialités.

Retrouvez la version longue de cet article sur [www.scienceshumaines.com](http://www.scienceshumaines.com)

Date de mise en ligne : 20/10/2022.

<https://doi-org.lama.univ-amu.fr/10.3917/sh.352.0041>

# La lente reconnaissance des affects au travail

- Par [Aurélie Jeantet](#) Pages 42 à 43

**Dans le monde professionnel, les émotions peuvent être bénéfiques : elles motivent, aident à s'orienter et apportent de l'empathie.**

Les émotions ont longtemps été conçues comme un grain de sable dans la belle machine du taylorisme [1], du rationalisme bureaucratique [2] ou du capitalisme productiviste et gestionnaire. Selon une pensée dualiste et manichéenne, les émotions s'opposent à la raison et sont négativement connotées, associées à la perte de temps, à l'erreur, au risque, au désordre. Elles empêcheraient le professionnalisme (on pense volontiers qu'être ému, ce n'est pas « pro ») et mèneraient à l'arbitraire, contrevenant au principe d'égalité de traitement aussi bien qu'à la standardisation et la formalisation des pratiques. L'idéologie rationaliste enjoint donc à se méfier des émotions, à les contrôler et à les laisser aux portes de l'entreprise, dans la sphère privée.

## La « bonne distance »

Les cadres et dirigeants, par exemple, sont incités à mettre de côté leurs états d'âme. Cela commence dès leurs formations, qui visent à ce qu'ils ne s'aventurent pas à questionner les objectifs, les moyens ou les effets de leurs actions. Cela fait l'économie de conflits moraux, mais cela peut conduire à des décisions et des comportements absurdes, brutaux, voire « inhumains ». Cette éviction des émotions concerne tous les secteurs. Les médecins doivent rester de marbre. Les assistantes maternelles, comme les éducateurs et éducatrices spécialisés qui exercent en foyer d'accueil, se voient prescrire de ne pas embrasser les enfants, ni même de s'attacher ou créer des liens privilégiés. Il faudrait être dans « la bonne distance »... tandis qu'il n'est jamais question de « bonne proximité » !

La neutralité et l'impassibilité sont ainsi érigées en qualités, la coupure d'avec ses affects et avec ceux d'autrui étant censée garantir un travail efficace et servir le travailleur. En réalité, c'est tout l'inverse qui se passe. Loin de les protéger, le déni des émotions expose les travailleurs à des risques pour leur santé mentale et entraîne un coût social et économique, occasionnant de nombreux dégâts. Par exemple, le coût social du stress au travail est évalué, en France, entre 1,9 et 3 milliards d'euros (INRS, 2010). La contention et l'étrangeté par rapport à ces émotions, qui vont parfois de pair avec une suractivité, aboutissent à des formes de rigidité qui peuvent occasionner des décompensations psychiques parfois très graves.

© JOSE DAVID MORALES

C'est que les émotions sont essentielles en tant qu'elles sont une intelligence et la base même de notre subjectivité, comme lorsqu'elles nous motivent, se dévoilant sous la forme d'une énergie qui nous porte. Ainsi, les émotions ne sont pas « en option ». Pas plus que ne le sont nos neurones ou notre corps.

## Un « *travail émotionnel* »

Si les émotions s'ancrent dans le corps (le cœur s'accélère, on rougit...), elles ne s'y limitent cependant pas : les chercheurs ne cessent de montrer leur rôle dans la prise de décision, la perception et l'interprétation des situations. Le neurologue Antonio Damasio écrivait ainsi que la raison n'est rien sans l'émotion [3]. Pour peu qu'on les écoute, les émotions pointent ce qui compte, elles alertent et aiguisent l'intelligence. Ainsi, si j'éprouve une gêne ou un sentiment d'injustice dans une réunion où je suis témoin d'un abus de pouvoir insidieux, cela peut m'aider à décoder la situation et à prendre position. Dans les métiers relationnels, l'empathie est un vecteur émotionnel qui permet de comprendre le besoin de l'utilisateur ou du client et d'adapter son action pour que celle-ci soit pertinente, efficace et utile. Dans le secteur du *care*, le fait d'être « affecté » est même une condition de l'activité : ainsi, si je n'éprouve aucune émotion

lorsque je fais la toilette à une personne âgée ou handicapée, comment ne pas être dans la maltraitance ?

Ce faisant, les travailleurs développent un « *travail émotionnel* » [4], c'est-à-dire un effort pour réprimer, ressentir ou simuler leurs émotions afin de se conformer aux attentes sociales. Beaucoup d'entreprises misent d'ailleurs sur ce travail pour satisfaire au mieux leurs clients et pour sélectionner leurs recrues : les hôtesses de l'air doivent non seulement sourire mais aussi être heureuses de servir les passagers. Ce travail officieux, implicite et informel, conditionne à la fois la réalisation de l'activité et l'intégration du travailleur dans une équipe – voire le fait de conserver ou non son emploi. Cela exige de chacun le développement de savoir-faire délicats, des prises de risque et un engagement de soi. Le problème est que ce travail émotionnel, particulièrement sollicité dans les emplois féminins, n'étant généralement pas reconnu, valorisé, rémunéré ni aménagé, il génère souvent des formes de fatigue pouvant aller jusqu'au *burn-out*, si courant dans les métiers du soin, chez les infirmières notamment.

Ainsi, prendre en compte la place et le rôle essentiel des émotions au travail contribuerait à éviter bien des écueils. Les reconnaître dans leur diversité et leur ambivalence, c'est s'en faire des atouts, mais cela suppose une mise en question des représentations sociales et des pratiques dominantes qui conduisent tant d'organisations à être si pathogènes.

---

Date de mise en ligne : 20/10/2022.

<https://doi-org.lama.univ-amu.fr/10.3917/sh.352.0042>

# Politique : le retour des saines colères

- Par [Christian Le Bart](#) Pages 44 à 45

**Le modèle du technocrate froid et rationnel a vécu. Aujourd'hui, les politiques peuvent davantage exprimer leurs émotions, parfois perçues comme un gage d'authenticité.**

8 juin 1994 : sur un plateau de télévision, Valéry Giscard d'Estaing et Michel Rocard débattent de politique européenne. Le journaliste qui anime l'échange, Bruno Masure, les interroge sur l'opportunité de faire défiler sur les Champs-Élysées le 14 juillet suivant une brigade franco-allemande. À cette évocation, l'ancien président se trouble, son élocution devient confuse, on comprend que des souvenirs de jeunesse l'assaillent. Percevant cette gêne, l'animateur passe la parole à M. Rocard qui, avec tact, admet que l'on puisse ainsi réagir avec émotion à cette décision.

Cette anecdote a suscité nombre de commentaires. Il n'est pas banal qu'un ancien chef d'État donne ainsi à voir ses émotions. En creux, ces commentaires viennent nous rappeler la vigueur d'une norme non écrite mais redoutablement rigide : l'exercice du pouvoir suppose un contrôle strict des émotions. Ou, pour faire formule, on ne peut gouverner les autres qu'à condition de d'abord se gouverner soi-même. Cette norme stoïcienne s'est sédimentée au fil d'une histoire longue qui a figé le stéréotype du prince impassible (Louis XI, Napoléon... ou François Mitterrand en « Sphinx »), déstabilisant ses interlocuteurs par son inexpressivité. La norme d'impassibilité s'analyse aussi en référence au processus de civilisation (Norbert Elias, *La Société de cour*, 1969) : le prince s'autocontrôle, et se distingue ainsi du vulgaire. La société de cour valorisait l'autocontrôle pour mieux renvoyer les émotions aux groupes dominés : les milieux populaires, les femmes, les enfants, bientôt les peuples colonisés... Le rapport aux émotions fondait ainsi une stigmatisation redoutable, inscrite au niveau des corps et des interactions ordinaires. La modernité politique prolongera ces mécanismes : l'État moderne s'appuie sur une

bureaucratie rationnelle qui travaille à évacuer les émotions ; et les professionnels de la politique, imprégnés de cette idéologie qui superpose froide rationalité et progrès, valideront un idéal politique hostile aux émotions.

## Les larmes de Simone Veil

La norme de contrôle de soi n'interdit cependant pas aux politiques (en cela différents des simples fonctionnaires), de recourir aux émotions ; mais eux-mêmes doivent se tenir à distance des affects qu'ils sollicitent. Ainsi le chef d'État pourra-t-il emprunter au lexique des émotions pour suggérer aux citoyens qui l'écoutent tel ou tel sentiment plus ou moins exemplaire : compassion après les attentats, tristesse à la mort d'une personnalité d'envergure nationale, joie collective après une victoire en Coupe du monde de football... Mais tenir un discours d'émotion n'est pas succomber à l'émotion. Le chef d'État manipule les émotions, il en demeure le maître, il n'en est jamais le jouet.

Ceux des politiques qui contreviennent à cette norme sont sanctionnés par le commentaire autorisé des pairs et des journalistes. Jeunes loups trop impulsifs, femmes politiques sans cesse renvoyées à leur émotivité... Le moindre écart fait réagir : Simone Veil n'a-t-elle pas été surprise à la tribune de l'Assemblée, lors du vote de la fameuse loi qui portera son nom, en train de verser une larme ? *L'Express* l'affirme, photo à l'appui, avec ce simple commentaire : « *Elle pleure* » (29 novembre 1974). N'est-ce pas l'indice d'une coupable fragilité ? L'intéressée dément... En creux, on voit se dessiner le portrait de l'homme politique « idéal », figure masculine de l'énarque parfaitement maître de lui jusque sur les plateaux de télévision, rompu aux lois du direct et du cadrage serré, impassible en toutes circonstances. Le « second corps » (Ernst Kantorowicz, *Les Deux Corps du roi*, 1957), dépositaire fragile des affects, fait l'objet d'une parfaite censure.

Mais ce modèle, c'est la thèse ici défendue, n'a-t-il pas vécu ? Le stigmatisme s'est à bien des égards retourné depuis quelques décennies : on reproche désormais plus volontiers aux politiques leur insensibilité, leur absence d'empathie, que les débordements émotifs. Alain Juppé, Martine Aubry, Laurent Fabius, tous énarques socialisés à l'hypercontrôle de soi, ont appris à « fendre l'armure » pour laisser transparaître des fragilités désormais assumées, voire exhibées. Quand Barack Obama, après beaucoup d'autres chefs d'État, verse une larme en public (suite à l'assassinat de plusieurs enfants en 2016), seuls quelques polémistes ultraconservateurs lui reprochent un manque de présidentialité. Les commentateurs et l'opinion ont vu dans cette fragilité soudaine la trace d'une capacité précieuse à la compassion et à l'empathie. Les émotions sont désormais recevables, à condition bien sûr qu'elles soient sincères et qu'elles ne soient pas hors de propos. Les larmes de Christine Boutin lors des débats sur le pacs lui valurent une visibilité médiatique qui ne fut pas stigmatisation : cette femme défendait peut-être un point de vue ultraminoritaire et réactionnaire, mais elle faisait preuve de courage et d'authenticité. À l'inverse, A. Juppé « droit dans ses bottes » en 1995 ou Dominique Voynet relativisant le naufrage de l'*Erika* ont pu se voir reprocher un déficit émotionnel. La froide rationalité ne suffit plus...

## Sincérité et authenticité

On peut diagnostiquer un véritable basculement : là où jadis les commentateurs traquaient chez les politiques les émotions pour stigmatiser un déficit de professionnalisme, ils relaient désormais volontiers la sympathie de l'opinion pour des écarts qui, s'ils dissonent par rapport aux grammaires institutionnelles, s'inscrivent en revanche très bien dans les grammaires médiatiques. La télévision tolère toutes les opinions dès lors qu'elles sont « sincères », le critère de l'« authenticité » y est désormais dominant.

Mais justement : si les larmes attirent la visibilité et la sympathie, n'y a-t-il pas un risque que les politiques s'en servent de façon cynique ? L'extrême droite américaine

a accusé Obama d'avoir versé de fausses larmes. Les colères de Jean-Luc Mélenchon sont-elles sincères ? Les larmes des politiques ne sont-elles pas des larmes de crocodiles ?

Plus que jamais, les gouvernants doivent travailler leur présentation de soi. Emmanuel Macron a multiplié les cérémonies hommages (par exemple à Johnny Hallyday) en parvenant à donner à voir tout à la fois la sincérité de ses émotions et sa capacité à demeurer maître de la situation. « *Au bord des larmes* », disent les journalistes... Ainsi les deux corps du roi doivent-ils, à l'heure de la télévision et des réseaux sociaux, apprendre à cohabiter.

---

Date de mise en ligne : 20/10/2022.

<https://doi-org.lama.univ-amu.fr/10.3917/sh.352.0044>

# Hypersensible et fier de l'être !

- Par [Maud Navarre](#) Pages 46 à 47

**Certains voient aujourd'hui l'hypersensibilité comme un trait de caractère appréciable dans un monde hyperrationnel.**

© JOSE DAVID MORALES

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, le psychiatre allemand Ernst Kretschmer est un des premiers à s'intéresser aux personnes manifestant une très grande sensibilité. En 1919, il décrit un profil particulier, celui des « personnalités sensibles » [\[1\]](#). Il n'est pas encore question d'hypersensibilité, mais le tempérament qu'il observe en est proche : des personnes très sensibles, susceptibles (la moindre remarque peut les blesser), timides et hésitantes. Elles doutent constamment d'elles-mêmes, mais sont convaincues de leur haute valeur morale et intellectuelle. E. Kretschmer les qualifie d'orgueilleuses : elles pensent souvent ne pas être reconnues à leur juste valeur.

Perfectionnistes, les personnalités sensibles pourraient même devenir des bourreaux pour elles-mêmes. En cas d'échec, elles ressentiraient une forte humiliation, voire un sentiment d'incompétence. Manquant d'assurance, facilement blessées, certaines préféreraient alors se replier sur elles-mêmes. Le psychiatre allemand identifie même le « délire de relation des sensitifs », un trouble paranoïaque qui, suite à un traumatisme, conduirait le sensitif à se sentir persécuté...

## 20% de la population concernée

Par la suite, peu de psychologues se sont penchés sur la question. Et lorsqu'ils l'ont fait, c'était surtout pour évoquer sa dimension pathologique et thérapeutique. Ainsi, en 1972, dans *La Femme dans les contes de fées* (1979, 1993 pour la traduction française), Marie-Louise von Franz, psychologue suisse et élève de Carl Jung, spécialiste des rêves, évoque les personnalités prisonnières de leur sensibilité qui ont

peur d'être blessées. Elle conseille aux thérapeutes de les accompagner en tenant compte de leurs spécificités.

Ces représentations changent à la fin des années 1990 : le sujet de la très grande sensibilité est réabordé et aussi dédramatisé. La psychothérapeute et chercheuse américaine Elaine Aron en est l'initiatrice. Elle décrit les « *highly sensitive persons* », terme traduit en français par « personnalités hypersensibles » dans *Hypersensible. Mieux se comprendre pour mieux s'accepter* (1996). Néanmoins, cette traduction désigne un excès par rapport à la normale, ce qui donne à nouveau un côté pathologique au phénomène. Or, comme le fait remarquer le psychanalyste Saverio Tomasella dans *L'Hypersensibilité pour les nuls* (avec Cédric Vitaly, 2020), le terme anglais pourrait se traduire de manière plus neutre, par « sensibilité élevée » ou « haute sensibilité ».

E. Aron apporte plusieurs précisions et nuances sur les personnalités hypersensibles. Très réceptives aux *stimuli* extérieurs, elles sont affectées par les moindres odeurs, visions, goûts, touchers ou sons. Leurs cinq sens sont sollicités en permanence. Les petits bruits énervent, les odeurs de brûlé gênent, le frottement des vêtements rugueux sur la peau dérange... Plus réactifs aux émotions éprouvées, les hypersensibles traitent en profondeur les informations. Ce sont des personnes attentives aux détails et aux subtilités. Empathiques, elles savent aussi aider les autres et les écouter. Ces caractéristiques peuvent avoir des effets négatifs, selon E. Aron. Les hypersensibles se fatiguent plus vite. Surstimulés, ils sont davantage sujets au stress. Ils éprouvent souvent le besoin de s'isoler pour s'éloigner des sources de stimulation et se reposer.

Dans les années 1990, E. Aron estime qu'environ 20 % de la population serait concernée. D'après une recherche plus récente, réalisée auprès de 900 personnes et publiée en 2018 dans la revue *Translational Psychiatry*, elle estime avec d'autres chercheurs que le phénomène touche jusqu'à 31 % de la population (40 % de la population restante ayant une sensibilité moyenne et 29 %, une faible sensibilité). E.

Aron n'exclut pas une origine génétique à ce phénomène, mais cette thèse fait toujours débat aujourd'hui [2].

## Une vie plus riche

Par la suite, Michael Pluess, biologiste et psychologue expérimental de l'université Queen Mary de Londres, s'est intéressé à la « sensibilité différentielle » [3] : il remarque que certains individus sont plus affectés que d'autres par leur environnement. Pourquoi ? Dès les premiers mois de vie, dans le ventre de la mère, ces individus auraient pu développer une sensibilité plus forte grâce à différentes expériences (par exemple, une mère qui écoute de la musique régulièrement pendant la grossesse ou qui parle à l'enfant dans son ventre). Puis, pendant l'enfance, ils auraient appris à distinguer les différentes émotions et auraient été sensibilisés aux différentes perceptions sensorielles. M. Pluess explique que cette éducation permettrait de développer une « *sensibilité avantageuse* ». Ces individus profiteraient davantage des situations favorables ; ils en tireraient une plus grande source de plaisir et de bien-être.

Aujourd'hui, les spécialistes considèrent de moins en moins l'hypersensibilité comme un problème personnel. Ils y voient plutôt un trait de caractère qui rend la vie certes un peu plus compliquée, mais aussi beaucoup plus riche. Certains considèrent même que cette caractéristique pourrait être une alternative à nos sociétés hyperrationnelles, mécaniques et finalement peu humaines. Dans un ouvrage collectif, des psychologues et écrivains considèrent ainsi qu'elle est un « *atout pionnier permettant d'expérimenter un mode de vie en avance sur son temps* » [4]. Dans la revue *Chemins* (avril 2020), le psychologue Christophe André, quant à lui, explique que l'hypersensibilité est le contrepoint de l'hyposensibilité de nos sociétés. « *Les hypersensibles sont réceptifs aux signaux faibles du monde : sensibles à tout ce qui annonce que la pluie va bientôt tomber, et sensibles à tout ce qui reste de son passage une fois le soleil revenu. Dans quel monde préférons-nous vivre ?* » Le débat est lancé !

---

Date de mise en ligne : 20/10/2022.

<https://doi-org.lama.univ-amu.fr/10.3917/sh.352.0046>