

## LE CORPS, LES AFFECTS ET LA RELATION À L'AUTRE

Jacques COSNIER<sup>1</sup>, Françoise REY<sup>2</sup>, Françoise ROBERT<sup>3</sup>

**Résumé:** *Le corps, les affects et la relation à l'autre.* – Présentation d'un atelier de formation centré sur la régulation des mécanismes d'interaction et sur la place du processus d'empathie dans ces processus.

**Summary:** *Body, affects and relationship.* – Presentation of a training-session centered on the regulating mechanisms of face to face interaction and more specially on the underlying empathic process.

**Mots-clés:** Empathie – Affects – Interaction – Formation.

**Key words:** Empathy – Affects – Interaction – Training.

*Nous présentons dans ce qui suit l'argument d'un « atelier » et un exemple de protocole de sa réalisation. Généralement cet atelier est inclus dans un ensemble destiné à la sensibilisation aux problèmes de communication interindividuelle, mais il peut aussi être réalisé de façon autonome comme ce fut le cas lors du 8<sup>e</sup> Colloque de Thérapie Systémique de Lyon en septembre 1995.*

### Introduction

Les pratiques communicatives de la vie quotidienne sont devenues au cours de ces dernières années un thème de recherche très répandu, particulièrement chez les sociologues et les linguistes (sociolinguistique interactionniste, pragmatique linguistique, ethnométhodologie, analyse conversationnelle). Beaucoup de ces travaux sont spécialement consacrés à la « conversation » qui constitue une sorte de prototype dont on peut faire dériver toutes les autres situations d'interactions « duelles », ou « dyadiques » ou encore de « face à face ». Dans cette perspective, les situations d'entretiens cliniques et/ou psychothérapeutiques ne sont que des cas particuliers parmi beaucoup d'autres.

<sup>1</sup> GRIC, Université Lumière, Case 11, F-69676 Bron.

<sup>2</sup> Hôpital Saint-Jean de Dieu, 290, Route de Vienne, F-69008 Lyon.

<sup>3</sup> Centre Bourjade, 51, rue du 4-Août, F-69100 Villeurbanne.

Cependant si l'originalité de ces travaux réside dans l'attention portée au phénomène de l'«inter», longtemps négligé au profit de l'«intra», il arrive un moment où l'*inter-actionnel* ne peut éviter de poser la question de l'*inter-subjectif*.

Nos précédentes études (Cosnier, 1989, 1991) ont montré que, durant l'interaction, l'émetteur-parleur se posait quatre questions:

1. Est-ce qu'on m'entend?
2. Est-ce qu'on m'écoute?
3. Est-ce qu'on me comprend?
4. Qu'est-ce qu'on en pense? (incluant: quels sont les affects de mon partenaire?)

Le receveur, pour sa part se poserait trois questions:

1. Qu'est-ce qu'il dit?
2. Qu'est-ce qu'il fait?
3. Qu'est-ce qu'il pense (incluant: quels sont ses affects?)

On remarque que la 4<sup>e</sup> question du parleur et la 3<sup>e</sup> question du récepteur sont similaires et essentielles au bon déroulement de l'interaction. Tout processus d'interaction conversationnelle nécessite la mise en jeu d'*inférences emphatiques*, ou pour utiliser le jargon néo-cognitivistique, de «*théories de l'esprit*» (chaque interlocuteur doit «théoriser» peu ou prou ce qui se passe dans l'«esprit» de son partenaire). Pour notre part nous continuerons à utiliser le terme d'*empathie* qui nous semble en tant que «*Psy*» mieux correspondre à la complexité du *phénomène de partage* à la fois cognitif et affectif que les termes de «théorie» et d'«esprit»; ces derniers paraissent essentiellement cognitifs et donc trop réducteurs pour notre propos justement focalisé plus particulièrement sur le corps et l'affect.

### Quelques aspects du processus interactionnel

Il est couramment admis que les objectifs de l'interaction sont la transmission ou plutôt l'échange d'informations. Mais il semble important de considérer que cet échange a pour objectif sous-jacent, explicite ou implicite, de permettre un partage de représentations, d'affects et d'actions; l'échange est le plus souvent au service du partage. C'est cet aspect de partage que nous appelons **empathie**.

On peut distinguer (schématiquement) trois sortes d'empathie:

1. **Empathie de représentations:** Communauté de représentations imagées et conceptuelles à la base de l'intercompréhension.
2. **Empathie d'affect:** Communauté d'affects à la base de la contagion émotionnelle.
3. **Empathie d'action:** Echoisation mimo-gestuelle et coordination de l'action.

D'autre part, il est habituel de distinguer deux voies qui concourent à l'accomplissement du processus interactionnel:

1. La chaîne discursive, plus particulièrement VERBALE, dont on souligne surtout la dimension informative.
2. Le dispositif de coordination ou de «copilotage» (ouverture-clôture/tour de parole/maintenance) qui est à prédominance NON-VERBALE, i.e. vocale, kinésique et mimogestuelle et qui est prédisposé à l'expression émotionnelle.
3. A ces deux voies aujourd'hui classiques, nous en ajoutons une troisième: la voie *emphatique* qui utilise directement par des processus d'échoïsation-identification ce que nous avons été amenés à appeler l'«*analyseur corporel*».

## Questions

A partir des prémices précédentes, l'atelier de «formation-recherche» que nous proposons est conçu pour aborder les questions suivantes, à priori importantes pour tout clinicien:

1. Quel rôle jouent les émotions dans l'interaction conversationnelle?
2. Comment le conversant tient-il compte des éléments émotionnels d'une conversation?
3. Comment les affects participent-ils à l'activité de co-pilotage de l'interaction?
4. Quel rôle joue l'empathie dans la compréhension et la régulation conversationnelles?

## Méthode d'approche

L'atelier est ainsi centré sur les moyens qu'utilise le conversant pour gérer les facteurs affectifs de l'interaction, sur la façon dont les affects participent à l'activité de **co-pilotage** de l'interaction et sur le rôle que joue le corps (**l'analyseur corporel**) dans le déroulement du **processus empathique**.

Pour ce faire, une série d'exercices est proposée qui se déroule en deux périodes.

Dans la première les participants vivent une série de situations d'interaction, qui leur donne matière à confronter leurs expériences personnelles de ces situations avec celles d'autrui. Cette première période est destinée à la fois à l'échauffement et à l'exploration de l'importance de la multicanalité dans l'interaction de face à face.

La seconde période est consacrée à l'enregistrement extemporané d'une interaction conversationnelle dont l'étude microanalytique se fait «à chaud» sur le document vidéo ainsi produit.

Nous donnerons ci-dessous un **exemple de protocole** utilisé pour un atelier de trois heures.

Après la présentation mutuelle et rapide des animateurs (si nécessaire) l'un d'eux fait l'annonce suivante: «*Nous allons travailler sur la place du corps et des affects dans la relation à l'autre; pour commencer chacun doit trouver son autre. Pour cela mettons-nous en cercle... Chacun doit recruter un partenaire, sans se déplacer*

*et sans parler, donc en utilisant uniquement le regard et l'expression faciale et corporelle.»*

Après la formation des couples et les commentaires sur les problèmes éprouvés, on passe à l'**exercice 1**. (Les couples sont placés en face à face, assis, à une distance qu'ils choisissent comme agréable pour converser.)

Consigne 1: *«Réfléchissez pour trouver chacun une courte histoire à raconter à votre partenaire.»* Après 3 à 4 minutes:

*«L'un de vous va raconter son histoire à l'autre. Mais sans bouger. Vous devez vous efforcer de parler sans bouger les mains, le buste, sans mimiques. Seuls les organes phonatoires seront en action. Par contre celui qui écoute se conduira normalement.»*

Après 5 minutes, les rôles sont échangés.

**Exercice 2.** (Après changement de partenaires).

*«Maintenant le conteur peut bouger normalement mais c'est l'écouteur qui restera immobile.»* (On peut lui demander de fermer les yeux, mais l'exercice est plus démonstratif si l'on a prévu des masques blancs.)

Après 5 minutes, les rôles sont échangés.

**Exercice 3.** *«Maintenant vous allez de nouveau raconter une histoire mais chacun, parleur comme écouteur, fermera les yeux. Par contre vous vous tiendrez les mains.»*

**Exercice 4.** (Facultatif): après avoir reformé des couples.

*«Maintenant chacun va de nouveau raconter une histoire, mais en même temps que son partenaire. Attention il faut raconter une histoire, mais aussi écouter ce que dit l'autre de façon à être capable de le raconter à son tour.»*

Chaque exercice est suivi de commentaires. D'une manière générale, l'exercice 1 (parleur immobile) met en évidence le rôle facilitateur du geste et pour la plupart des participants la quasi-impossibilité d'observer vraiment la consigne. L'exercice 2 (écouteur immobile) fait apparaître l'importance des activités de pilotage du receveur, l'exercice 3 (les mains tenues), les suppléances des canaux régulateurs, mais aussi parfois les difficultés d'un trop grand rapproché corporel. Enfin l'exercice 4 prouve que l'existence du dispositif des tours de parole est essentiellement causé par des nécessités cognitives.

Au total les exercices de cette première partie mettent en évidence les principaux paramètres qui assurent la régulation de l'interaction grâce à un échange de signaux et soulignent l'importance du corps et du non-verbal.

La **deuxième partie** commence par une annonce:

*«Pour préciser la place du corps dans l'interaction et en particulier les processus d'accordage et d'inférence (4<sup>e</sup> question du parleur et 3<sup>e</sup> question de l'écouteur) un couple de volontaires va discuter devant nous, et pour étudier plus objectivement les phénomènes nous en ferons un enregistrement vidéo.»* Le thème de la discussion est

librement choisi mais on s'efforcera d'éviter des sujets peu motivants ou trop intellectualisables. Pour cela il est bon que le couple s'isole quelques minutes avec un des animateurs. Pendant ce temps on prépare le groupe: «*Nous allons donc assister à une discussion, chacun de nous observera ce qui se passe en choisissant particulièrement un des deux acteurs et en s'efforçant d'inférer sur ses mouvements affectifs et cognitifs.*»

Suit l'enregistrement de l'interaction.

Quand la discussion (limitée à environ cinq minutes) est achevée, on passe à son visionnement en différé.

«*Nous allons revoir l'enregistrement, mais dans un premier temps il sera soumis aux commentaires des acteurs qui pourront faire toutes les remarques qu'ils voudront sur leur propres affects et sur ce qu'ils pensaient des affects d'autrui. Il leur est possible et même conseillé de demander alors un arrêt sur image et éventuellement un retour en arrière.*»

Après l'autospection différée, la discussion générale est ouverte et chacun est invité à faire ses commentaires, en particulier en comparant ses propres inférences à celles des protagonistes.

Ensuite s'engage un essai de bilan théorique à partir du matériel recueilli au cours de l'ensemble de l'atelier.

## **Conclusions (après les exercices et le travail sur vidéo)**

Nous résumons les points principaux qui résultent de ce genre de pratique.

### **A. Les affects conversationnels sont de deux types**

1. Les *affects toniques* sont des affects inscrits dans une certaine durée et perçus par le sujet aussi bien dans l'ici/maintenant de l'interaction que lors de l'autoscopie différée.

Par exemple, la gêne éprouvée par deux personnes inconnues entrant pour la première fois en interaction. Ou la gêne d'une personne qui se sait observée.

2. Les *affects phasiques* (dont la durée est brève) sont des affects syntones des mouvements ou des différents épisodes interactifs sans que le sujet en prenne nécessairement conscience sur le coup: mais ils peuvent être objectivés à l'aide de l'autoscopie différée. Il peut même arriver qu'un sujet déclare «à ce moment-là j'éprouvais tel sentiment mais je n'en avais pas conscience».

### **B. La communication affective s'effectue sur deux modes**

1. *L'échange* qui se fait sur le modèle du codage-décodage de signaux plus ou moins conventionnalisés ou formalisés (par ex. le répertoire des mimiques faciales et des régulateurs: hochements, sourires, celui du répertoire prosodique, et bien sûr verbal). Dans cette dimension, se situent les systèmes de synchronie interactionnelle et de pilotage de l'interaction.

2. *Le partage* (résultat de la communication empathique) ne s'effectue pas uniquement à partir des échanges décrits ci-dessus mais par une assimilation des éléments perçus d'autrui comme si le récepteur en était le producteur (phénomènes d'*échoïsation*). Cette reproduction (souvent subliminaire) du modèle effecteur met le receveur dans un état corporel analogue à celui de l'émetteur.

Cet état d'identification corporelle transitoire sert d'inducteur d'éprouvés affectifs. *L'analyseur corporel* se sert donc de l'échoïsation pour identifier les affects d'autrui et, réciproquement, pour témoigner de sa compréhension de ces affects.

**L'assimilation des indices perçus d'autrui et la reproduction corporelle du modèle effecteur sont deux opérations nécessaires pour empathiser, et situent l'empathie à la jonction du cognitif et de l'affectif.**

**Remarques en post-scriptum:** Lors de l'atelier du 13 septembre 1995, le dispositif vidéo était inutilisable, tout s'est cependant déroulé de façon satisfaisante prouvant, s'il en était besoin, qu'il ne faut voir dans ce protocole qu'un schéma que chacun peut adapter selon les nécessités de la situation.

Cet atelier a d'autre part été fortement inspiré d'un travail de recherche sur l'empathie poursuivi par M.L. Brunel, professeur de Psychologie à l'Université du Québec à Montréal, et J. Cosnier.

#### BIBLIOGRAPHIE

- Bloch S. (1989): « Emotion ressentie, émotion recréée », *Sciences et vie*, 168, 75-88.
- Cosnier J. (1989): « Les tours de parole et le copilotage dans les interactions conversationnelles », in: Joseph (éd.), *Le parler frais d'Erving Goffman*, Minuit, Paris.
- Cosnier J. (1991): « Les gestes de la question », in: Kerbrat-Orecchioni C. (éd.), *La question*, Presses Universitaires de Lyon.
- Cosnier J. (1994): *Psychologie des émotions et des sentiments*, Retz, Paris.
- Cosnier J., Brunel M.L. (1994): *Empathy, micro-affects, and conversational interaction*, ISRE 94, Publications, Storrs, CT, USA.
- Hatfield E., Cacioppo J.T., Rapson R. (1994): *Emotional contagion*, Cambridge University Press, Cambridge, Maison des Sciences de l'Homme, Paris.
- Levenson R.W., Ekman P., Friesen W.V. (1990): « Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity », *Psychophysiology*, 27, 363-384.
- Wallbott H.G. (1991): « Recognition of emotion from facial expression via imitation? Some indirect evidence of an old theory », *British Journal of Social Psychology*, 30, 207-219.