

dossier

Émotions et psychomotricité Nouveaux regards sur les troubles du développement et leurs traitements

Émotions et systèmes de régulation

Emotions and regulation systems

Jacques COSNIER, *professeur de psychologie des communications*

Laboratoire ICAR et Université Lumière-Lyon 2

jacques.cosnier@wanadoo.fr

<http://icar.univ-lyon2.fr/membres/jcosnier/>

Résumé

La définition des émotions parmi les autres manifestations affectives est précisée. Différents modes de régulation sont décrits à la suite de plusieurs études (questionnaires, enregistrements polygraphiques, analyses vidéo). Plusieurs concepts sont proposés : phénomène du balancement (ou d'équivalence), analyseur corporel, systèmes résonants.

Mots clés

- Expression corporelle
- Analyseur corporel
- Systèmes résonants
- Communication humaine.

Summary

The place of emotions among the other affective phenomenon is precised. Several ways of regulation are described resulting from different researches : questionnaires, polygraphic records, video records. Some new concepts are proposed : balance phenomenon, body analyzer, and resonant systems.

Key words

- Body expressiveness
- Body analyzer
- Enhancing systems
- Human Communication.

INTRODUCTION

Le terme "émotion" est souvent utilisé en français dans un sens très général qui recouvre l'ensemble du champ de la vie affective, il convient donc de préciser le sens que nous allons lui accorder et le situer parmi un certain nombre de concepts proches.

Nous distinguons ainsi :

- **Les émotions** proprement dites ou émotions "primaires" ou "basales", ex : joie, tristesse, colère, surprise, etc. ;
 - **Les sentiments**, par exemple l'amour, la haine, l'amitié, la jalousie, la passion, etc. ;
 - Les humeurs, comme la bonne humeur, la mauvaise humeur, la dépression... ;
 - **Les représentants psychiques pulsionnels**, pour les pulsions de conservation comme la faim, la soif, et pour les pulsions de reproduction, l'excitation érotique, les affects parentaux.... ;
 - **Les affects**, éprouvés subjectifs des états précédents. Cette classification est évidemment sommaire mais suffira pour notre propos.

Par ailleurs ces états psychocorporels variés sont soit **phasiques**, soit **toniques**.

Les états phasiques ont un début précis, en réaction à un déclencheur précis, et ont une durée limitée de quelques secondes à quelques heures ex : tristesse, joie, peur, surprise, dégoût, émoi érotique, honte.

Les états toniques ont un débit imprécis, et une durée indéterminée, on y trouve les "sentiments" (amour, haine, passions...), les "humeurs" (bonne ou mauvaise, dépressions, excitations...).

Je traiterai donc ici essentiellement des phénomènes phasiques.

ÉTUDE DE LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS PHASIQUES PAR LA MÉTHODE DES QUESTIONNAIRES

Au début des années 1980 une équipe de chercheurs européens entreprit une étude comparative sur les causes et l'expression des émotions dans leurs différents pays. Les résultats publiés en 1986 à la Cambridge University Press sous le titre : *Experiencing emotion* (Scherer, Walbott et Summerfield) avaient été obtenus par un questionnaire administré à 780 sujets.

Or, parmi les questions posées il y avait : "Qu'avez-vous fait ?", "Avez-vous contrôlé vos réactions, comment ?".

Les réponses permettent d'isoler les mécanismes suivants :

a) La répression

- Exemples de répression parolière : "En dire le moins possible" - "Expliquer calmement" - "Atté-

nuer le son de la voix" - "Dire le minimum de mots" - "Essayer de ne pas être grossier" - "Ne pas parler de façon brutale".

- Exemples de répression corporelle : "Retenir ses larmes" - "Serrer les dents".
 - La répression est invoquée particulièrement dans les cas de colère, 40%, et de tristesse, 10%.
 - b) La dérivation** : Mécanismes de détournement de la parole, de l'activité mentale ou de l'activité corporelle.
 - Par exemple : "Parler d'autre chose" - "Se plonger dans la lecture" - "Aller au cinéma".
 - Une autre forme de dérivation utilise l'activité cognitive : les sujets concentrent leur attention sur ce qu'ils font, ou essaient de "se raisonner".
 - Ces mécanismes se trouvent particulièrement dans la tristesse, la peur, et la colère.
 - c) L'évitement et la fuite** : "Partir" - "Essayer de ne pas regarder", sont évidemment utilisés dans la peur.
 - d) Le "camouflage" ou l'inversion d'affect**, "Cacher ses sentiments" par exemple dans la peur et la colère : "Sourire" - "Plaisanter" - "Essayer de prendre une attitude indifférente".

e) **La neutralisation par les conventions** : refuge dans des banalités conversationnelles, remerciements, congratulations, condoléances.

f) L'activité physiologique : Boire, contrôler sa respiration.

1, Electro-physiological Basis, controller of respiration.

g) La "décharge" : Activité parolière ou motrice intense.

h) La "relation à autrui" : Partage de sentiments, recherche de compréhension, demande d'aide qui débouchent sur la régulation sociale et le support social.

Certains de ces mécanismes méritent quelques commentaires :

- **La décharge ou catharsis** peut-être considérée comme l'absence de contrôle. L'émotion s'exprime librement mais en même temps cette expression est régulatrice puisqu'elle épouse l'émotion...

Mais la catharsis par elle-même opère une régulation et d'une certaine manière l'expression de l'émotion est en même temps une forme de régulation...

- La dérivation : Détourner l'attention et/ou avoir une activité psychomotrice organisée qui mobilise l'attention est un procédé très efficace parfois décrit sous le terme de "**phénomène de balancement**".

Les acteurs, les conférenciers, les étudiants qui passent un examen, en font aisément l'expérience : le **"trac"** s'estompe dès que se développe l'action. On peut d'ailleurs remarquer que la "neutralisation par les conventions sociales" entre dans cette catégorie. La société a prévu des activités organisatrices de comportements, comme les rituels du deuil. Les manifestations émotionnelles sont ainsi en grande partie régies par les règles sociales, les **"feeling rules"**.

- **La répression** est un mauvais moyen régulateur car il fixe l'attention sur le phénomène au lieu de le contrebalancer par une activité positive. Elle aggrave les symptômes plus qu'elle ne les atténue, comme pour les phobies.

- Enfin **la relation à autrui et le support social** ouvrent le chapitre du partage social des émotions qui à lui seul mériterait un exposé (Rimé, 2005).

Les données précédentes nous ont en apparence permis de mieux cerner le problème des émotions primaires. Cependant dans quelle mesure ces données rendent-elles compte des phénomènes affectifs de la vie quotidienne ?

Certes, les émotions "primaires" font partie à l'évidence de la vie quotidienne, cependant Il est très improbable qu'un sujet déclare vivre chaque jour toutes les émotions citées : les exemples recueillis dans la recherche précédente évoquent tous un souvenir précis et bien localisé dans l'espace et dans le temps et si l'on peut dire que **les émotions primaires ne sont pas exceptionnelles, elles sont néanmoins plutôt rares.**

On peut faire alors l'hypothèse que dans la quotidienneté les manifestations affectives seraient d'intensité moindre, bien que de même nature : les affects habituels seraient des "micro-émotions", que l'on pourrait qualifier de "subliminaires" dans la mesure où elles ne laisseraient pas de traces mnésiques à moyen ou à long terme.

Mais à l'autre extrémité peuvent aussi survenir des états émotionnels de grande intensité, des "macro-émotions" telles celles provoquées par des catastrophes climatiques, des naufrages, des accidents de la circulation, des agressions physiques etc. Heureusement rarissimes, elles posent le problème des états de stress traumatique que je ne peux traiter ici.

Je traiterai plus précisément des micro-émotions quotidiennes. Mais beaucoup de ce qui les concerne est applicable aux émotions de base et même en partie aux émotions extrêmes.

L'ÉTUDE DE LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS PHASIQUES PAR LA MÉTHODE DES OBSERVATIONS NATURALISTES

La plupart des études contemporaines ont choisi la situation de conversation pour étudier les micro-émotions quotidiennes, cette situation est en effet paradigmatische pour deux raisons :

1. **La conversation** est une activité fréquente et banale dont on peut faire dériver la plupart des autres interactions communicatives : entretiens, psychothérapies, transactions commerciales etc.

2. Cette situation se prête aisément aux enregistrements.

Le chercheur travaille généralement ainsi sur des corpus enregistrés ; dans notre cas il s'agit toujours d'enregistrements vidéoscopiques associés dans certains cas à des enregistrements polygraphiques : réaction électrodermale et rythme cardiaque, motricité globale, activité vocale.

Données des études polygraphiques

Nous avons eu l'occasion, dans les années 70, avec Dahan, Economides et Bekdache d'étudier les enregistrements polygraphiques - voix, motricité globale, réaction électrodermale ou RED et vidéoscopiques - paroles et image - d'entretiens cliniques et de conversations dyadiques de face à face.

La réaction électrodermographique ou RED constitue un indice physiologique fiable des réactions affectives, or, au cours des interactions conversationnelles nous avons pu remarquer :

- Que les RED ne sont pas constantes mais surviennent à des moments précis où le contexte est généralement chargé en évocations - représentations concernant dans l'ordre d'importance : le vécu corporel, le passé intime, le vécu relationnel, le vécu social, ou une difficulté particulière du sujet ;
- Que les RED peuvent être liées au propre discours du sujet, ou induites par le discours de son partenaire ; **il est fréquent d'observer des RED synchrones chez les interactants.**

- Que les RED peuvent apparaître isolément mais le plus souvent seront accompagnées de paroles et/ou de mouvements. Ceux-ci ont souvent une action modératrice sur la RED, comme dans le phénomène du "balancement" mentionné plus haut.

Ceci rejoint les observations des psychosomatiques (Deutsch, 1956 ; Marty et Fain, 1963) et cela corrobore diverses observations comportementales et sociales :

- Comportementales, comme dans le trac des acteurs, déjà évoqué ;
- Sociales, avec les "feeling rules" et les rités sociaux.

Ces observations nous ont amené à souligner l'importance des **différences interindividuelles et à forger le concept d'organisation verbo-viscéro-motrice.**

L'organisation verbo-viscéro-motrice désigne la distribution variable de ces différents niveaux de réactivité selon les individus : certains sont très verbalisés, certains très motorisés, souvent les deux, et certains très émotifs et mal régulés. Il existe ainsi de grandes différences interindividuelles mais chacun a ses modes personnels de réactions et cet aspect se relie aux problèmes de "tempérament" et de vulnérabilité psychosomatique.

Données sur les aspects comportementaux Expressions faciales, gestes et postures

Je rappellerai quelques données sur la gestualité communicative :

1. On ne peut parler sans bouger, sauf pour la lecture et la récitation ;
2. Cette gestualité "co-verbale" participe à la composition de l'énoncé - "notion d'énoncé total" (Cosnier, 1982 ; Cosnier et Vaysse, 1992) ;
3. Cependant une bonne partie de cette gestualité, en particulier, les changements de posture, les gestes autozentrés et ce que nous nommons les co-verbaux, est aussi utile au locuteur qu'au récepteur : cette gestualité "énonciative" du locuteur a donc d'autres fonctions qu'une simple fonction informative à destination de l'allocutaire.
4. Ces autres fonctions sont les suivantes :
 - **La facilitation cognitive** : la mise en mots de la pensée passe par une mise en corps. Ce qui explique que la répression motrice nuit comme nous l'avons vu à l'expression verbale ;
 - **La maîtrise émotionnelle**, hypothèse basée sur quelques constatations : 1) Le phénomène du balancement où l'on constate sur les tracés polygraphiques une réduction de la RED lors d'apparition d'une activité motrice ou/et d'une activité verbale ; 2) La concomitance de gestes - mimiques - changements de postures avec des phases affectives, fréquemment observée dans nos enregistrements
5. Enfin comme nous l'avons décrit récemment, l'activité corporelle du parleur sert d'induction à **l'empathie inférentielle du partenaire**.

Les observations d'interactions de face-à-face montrent en effet de nombreux moments de convergence mimogestuelle et nous allons voir que les enquêtes par auto-confrontation des sujets avec les enregistrements vidéo d'interactions conversationnelles font apparaître que ces moments correspondent aux moments d'accordage privilégié où les partenaires ont l'impression d'être sur "la même longueur d'ondes" (Cosnier et Brunel, 1994 ; Martiny, 2002).

Données de l'auto-confrontation des sujets à leur enregistrement

Les personnes vidéosées en situation d'interaction conversationnelle de face-à-face ont été ensuite confrontées à l'enregistrement pour en commenter les moments désignés a posteriori par elles comme moments affectifs.

Tous ces commentaires sont à nouveau enregistrés en vidéo et l'exploitation de ce matériel aboutit aux remarques suivantes :

- La reconnaissance par les sujets de moments marqués par des micro-affects "phasiques" mais avec une grande difficulté pour ne pas dire une incapacité totale à les nommer ;

- Une différence entre les affects "affichés" et les affects auto-attribués a posteriori ;

- Curieusement, la désignation de moments où le sujet s'attribue un affect dont cependant il déclare n'avoir pas eu conscience au moment même ;

- La co-présence des moments "affectifs" et de mimiques, gestes et modifications posturales ;

- La révélation d'affects plus permanents et diffus, par exemple la "gêne" durant la phase d'enregistrement première, gêne contrariant les prises de parole et expliquant certains éléments de la gestualité, particulièrement autocentré ;

- **Le fait que les moments affectifs de l'un sont souvent associés à des moments analogues du partenaire.**

Il est fréquent que les interlocuteurs extériorisent "en miroir" des mimiques, des gestes et des postures semblables à ceux de leur partenaire. Le sourire appelle le sourire, les pleurs, les pleurs, ou du moins une mimique compassionnelle, etc. "Les mines de circonstance" sont fréquentes, mais de plus, souvent contagieuses. **De plus, ces échoisations motrices existent aussi chez le sujet observant sa propre image enregistrée, le sujet échoise avec sa propre image.**

L'ensemble de ces remarques nous a suggéré l'importance de ces phénomènes dans le mécanisme des inférences empathiques et a fait proposer le concept d'analyseur corporel.

ANALYSEUR CORPOREL ET SYSTÈMES RÉSONNANTS

Au-delà du décodage des signaux phatiques et du texte propositionnel qui lui sont destinés, l'allocutaire utilise un mécanisme important d'attributions affectives et cognitives, reflété par les phénomènes d'*échoisation* et de *synchrone mimétique*.

Ainsi la mimogestualité énonciative est inductive d'empathie : l'activité corporelle du parleur s'offre à l'échoisation corporelle de l'écouteur et facilite par ce système d'induction corporelle l'empathie de l'écouteur.

Les conceptions initiales de Lipps (1903) sur l' "Einfühlung" fournissent un modèle précurseur : un individu a tendance, en vertu d'une pulsion à imiter - "Nachahmungstrieb", à échoiser le comportement de son partenaire, modèle effecteur, et cette imitation non verbale induit chez lui par un processus de rétroaction interne, utilisant des "kinesthésies", un état affectif correspondant à celui du dit partenaire.

Ainsi, c'est par son propre corps que l'on aurait connaissance du corps d'autrui : le corps est non seulement un support essentiel de l'activité mentale, comme le montre son rôle dans l'activité énonciative, mais aussi un instrument essentiel de l'activité relationnelle avec le monde et avec les autres. L'empathie reposeraient fondamentalement sur un substrat corporel.

Ce concept d'"analyseur corporel" est étayé par plusieurs types de données :

- **Les données naturalistes**, relatées plus haut ;
- **Des données psychophysioliques** telles celles d'Ekman et coll. (1983) qui ont remarqué que si l'on demande à des sujets de produire telle ou telle expression faciale, sans dire de quelle mimique il s'agit, mais en disant de contracter tel ensemble de muscles, on constate l'apparition de phénomènes végétatifs caractéristiques de l'émotion et des éprouvés subjectifs correspondants, même éventuellement des fantasmes ;
- **Des données expérimentales** mettant en évidence le recours à son propre corps pour évoquer des affects ou pour les reconnaître¹ ;
- **Des données neurophysiologiques**. La perception de gestes finalisés chez autrui s'accompagne d'activités cérébrales analogues à celles qui apparaîtraient si le sujet observateur accomplissait lui-même le geste, ce sont les fameux "neurones miroirs" (Rizzolatti et al. 2002), et la simple évocation d'une activité motrice s'accompagne d'une activité cérébrale correspondante (Jeannerod, 2002).

Enfin la conception de l'analyseur corporel, rejoint la théorie motrice de la perception verbale de Liberman et Mattingly (1985). La reconnaissance de la parole se ferait grâce à une reproduction articulatoire automatique non consciente.

Le processus de reconnaissance céphalique des données non verbales par reproduction du modèle effecteur serait donc un processus général à la base d'un processus empathico-inférentiel, processus associé au processus cognitivo-inférentiel basé sur l'échange de signaux. Ce qui permet d'avancer que si l'énonciateur pense et parle avec son corps, **l'énonciataire perçoit et interprète aussi avec son corps**.

¹ Les observations d'échoisations faciales de sujets auxquels on demande de nommer les émotions exprimées sur des dessins ou des photographies sont classiques depuis Titchner (1909), reprises récemment par Wallbott (1991), Hess et coll. (1998). Nous-mêmes avec S. Huyghues-Desponts (2000) avons montré que les sujets à qui l'on demande de dessiner des expressions faciales utilisent leurs propres mimiques faciales comme modèle proprioceptif. De même avec Bonnet (2003), nous avons montré que l'interprétation de photos d'une personne en train de parler provoque de nombreuses échoisations gestuelles entre les interprétants et le sujet photographié.

ÉVALUATION ET CONCLUSION

Les matériaux utilisés et les sujets abordés dans ce qui précède étant variés, voire hétérogènes, les commentaires possibles pourraient être très nombreux, aussi me limiterai-je plutôt à quelques interrogations et à quelques hypothèses.

La plupart du temps **les micro-affects quotidiens** sont d'un autre ordre et nécessiteraient un autre vocabulaire que les émotions de base classiquement décrites.

En fait, ce vocabulaire est très riche. On peut l'évaluer de 300 à 400 adjectifs pour la langue française, nous en recensons déjà 50 rien que pour la lettre A, Scherer en trouve 235 en Allemand, Averill 550 en Anglais). Or, on est frappé par le fait que ce vocabulaire ne paraît pas être spontanément disponible, que ce soit à l'évocation volontaire, dans le langage parlé ou dans un commentaire introspectif.

On peut avancer l'hypothèse que dans les situations de vie quotidienne l'expression de ces affects ne se fait pas usuellement par le canal verbal mais par le canal vocal et le canal mimo - posturo - gestuel, que ce soit pour qualifier le référent du discours ou la position du sujet par rapport au discours lui-même. Dans les situations de communication orale, le "vocabulaire affectif" serait essentiellement non verbal.

On ne peut séparer expression et régulation. La logique linéaire de l'enchaînement d'une crise émotionnelle serait :

ÉLICITATION-ÉMOTION-EXPRESSION-ÉVALUATION-RÉGULATION

Or, en fait, il en est rarement ainsi dans le cas des émotions primaires pour deux raisons :

- L'expression est, comme l'avait déjà soutenu Darwin, adaptative et donc en un sens régulatrice, ainsi en est-il de l'action de décharge motrice et vocale dans la colère ;

- L'expression est d'emblée modalisée par les conventions culturelles et prendra donc le masque des réactions "de défense"; la mimique du sourire en est un exemple des plus banals.

Mais cela est encore plus vrai dans les affects phasiques des interactions quotidiennes, plus vrai car ces "micro-émotions" sont encore plus aisément conformes au moule des conventions sociales.

L'expression reste donc souvent du domaine de l'implicite, manifestée par la défense ou le contrôle, seuls explicites, mais dont la forme peut être éloignée voire opposée à l'affect en cause.

Dans les situations communicatives les affects sont partagés en grande partie par empathie inférentielle, mécanisme sans doute fondamental pour le fonctionnement du support social (Rimé, 2005).

BIBLIOGRAPHIE

- BEKDACHE K.** (1976). *L'organisation verbo-viscéro-motrice au cours de la communication verbale selon la structure spatiale ou proxémique*, Thèse de 3^e cycle, Université Lyon 2.
- BRUNEL M.-L., MARTINY C. et COSNIER J.** (1996). Motor mimicry demonstrating empathy : Sharing versus exchange mode of communicating. In N. Frijda (ed.) Actes du IX^e colloque de l'International Society for Research on Emotion (ISRE). University of Toronto, août 1996, 324-328.
- CHABROL C., OLRY-LOUIS I., NAJAB F. et coll.** *Interactions communicatives : action, langage, psychologie*. Paris : Presses Sorbonne Nouvelle.
- COSNIER J.** (1994). *La psychologie des émotions et des sentiments*. Paris : Retz.
- COSNIER J.** (1998). *Le retour de Psyché*. Paris : Desclée de Brouwer.
- COSNIER J.** (2005). *La communication*. Paris : Sciences Humaines.
- COSNIER J.** (2003). Les deux voies de communication des émotions, In J.-M. Colletta et A. Tcherkassof (eds.), *Perspectives actuelles sur les émotions. Cognition, langage et développement*. Hayen : Mardaga.
- COSNIER J.** (2006). *Psychologie des émotions et des sentiments*. Document téléaccessible, <<http://icar.univ-lyon2.fr/membres/jcosnier/>>.
- COSNIER J. et BRUNEL M.-L.** (1994). Empathy, micro-affects, and conversational interaction, In Frijda (ed) ISRE, CT : Storrs.
- COSNIER J. et HUYGHUES-DESPONTE S.** (2000) Les mimiques du créateur, ou l'autoréférence des représentations affectives, In **Plantin, Doury et Traverso (eds)** *Les émotions dans les interactions*. Lyon : Presses Univ. de Lyon, 157-167.
- COSNIER J. et VAYSSE J.** (1992). La fonction référentielle de la kinésique, *Rev. Protée*, 40-50.
- DAHAN G.** (1969). *Contribution au traitement du contexte psychophysiological de l'examen psychologique*, Thèse de doctorat en sciences, Université Lyon 1.
- ECONOMIDES** (1975). Organisation verbo-viscéro-motrice dans la situation duelle, *Psychologie Médicale*, 7, 5, 1005-10015.
- EKMAN P., LEVENSON R. et FRIESEN W.** (1983) Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions. *Science*, 221, 1208-1210.
- HESS U., KAPPAS A. et COLL.** (1992) The facilitating effect of facial expression on self generation of emotion. *International J. of Psychophysiology*, 12, 251-265.
- JEANNEROD M.** (2002) *La nature de l'esprit*. Paris : Odile Jacob.
- LIBERMAN A.-M. et MATTINGLY I.-G.** (1985) The motor theory of speech perception revised. *Cognition*, 21, 1-36.
- LIPPS T.** (1903) *Aesthetik*, *Psychologie der schönen und der kunst*. Leipzig : Vogt.
- MARTINT C.** (2002). *Non-verbal behavior and empathy in the communicational context : Indications for training helping-practitioner*. Thèse de doctorat, UQAM, Montréal.
- PLANTING C., DOURY M., TRAVERSO V. et COLL.** (2000). *Les émotions dans les interactions*. Lyon : Presses Universitaires de Lyon.
- RIME B., SCHERER K. et COLL.** (1989) *Les émotions*. Neufchâtel : Delachaux et Niestlé.
- RIME B.** (2005) *Le partage social des émotions*. Paris : Presses Universitaires de France.
- RIZZOLATTI G., CRAIGHERO L. et FADIGA L.** (2002) The mirror system in humans, In Stamenov et Gallese (eds) *Mirror neurons and the evolution of brain and language*. Amsterdam : John Benjamins Publishing Company.
- SCHERER K., WALBOTT H.-G., SUMMERFIELD A.-B. et COLL.** (1986) *Experiencing emotion*. Cambridge : Cambridge University Press.
- WALBOTT H.-G.** (1991) Recognition of emotion from facial expression via imitation ? Some evidence for an old theory, *British Journal of social psychology*, 30, 207-219.