

L'UNIVERSALITÉ DES ÉMOTIONS EN QUESTION

Une publication de l'Institut d'Éco-Pédagogie

THÉMATIQUES

- Nature et fonctions des émotions
- Intelligence émotionnelle
- Compétences émotionnelles

POUR PROLONGER LA RÉFLEXION

- Quelles stratégies éducatives l'ErE peut-elle mettre en place pour élargir le modèle des compétences émotionnelles à la relation au milieu naturel ?
- Au-delà des compétences émotionnelles intra- et extrapersonnelles, de telles compétences «inter-espèces» pourraient-elles servir à mieux faire parler – et sensibiliser à – certaines problématiques environnementales trop « théoriques »?

POUR CITER CETTE ANALYSE

Lauters, G., « L'universalité des émotions en question », in "Analyses", Productions de l'Institut d'Éco-Pédagogie (IEP), Décembre 2018.

À PROPOS DES ANALYSES

Les analyses de l'Institut d'Éco-Pédagogie (IEP) sont autant de prises de position qui reflètent la diversité des points de vue au sein de l'association. Elles ont pour objectif de susciter la réflexion et le débat et se veulent un soutien à l'action.



Institut d'Éco-Pédagogie
Rue Fusch, 3
B 4000 Liège Belgique

<http://institut-eco-pedagogie.be>
Tél : +32 (0)4 2509584
Email : info@institut-eco-pedagogie.be



Le colloque organisé par l'Institut d'Éco-Pédagogie (IEP) sur les émotions dans nos rapports avec l'environnement fut l'occasion, pour de nombreux acteurs de terrain en Éducation relative à l'Environnement (ErE), d'échanger expériences et préoccupations sur la thématique. Plusieurs interventions et activités proposées ont suscité de vifs échanges et interrogations. Parmi celles-ci, l'intervention d'Anna Tcherkassof¹, qui démontrait que toutes les cultures ne partagent pas nécessairement les mêmes émotions, mais aussi qu'il existe différentes approches scientifiques de cette question, fut peut-être la plus déstabilisante pour l'audience. "N'y a-t-il vraiment aucune émotion universelle ?", s'interrogeait le public. Il y aurait là de quoi ébranler certaines de nos certitudes et questionner profondément la manière d'aborder les émotions en animation, en particulier dans un cadre interculturel. Voyons ce qu'il en est...

L'étude des émotions est, en effet, un champ de recherche relativement récent et très actif depuis les années 1980. Les avancées récentes en neurosciences et neuro-endocrinologie ont permis d'en explorer différents aspects, auparavant difficiles à appréhender. Malgré tout, encore aujourd'hui, on peut dire qu'il existe autant de théories des émotions que de chercheurs dans le domaine (Coppin et Sander, 2010). La plupart des polémiques et controverses scientifiques sur le sujet semblent d'ailleurs dues à des différences de définitions entre auteurs.

Ainsi, selon la langue ou la culture de l'auteur, d'importantes différences de définitions peuvent exister entre affects, affectif, sentiments, ressentis et émotions, des termes qui peuvent être compris par d'autres comme de simples synonymes du mot « émotion », ou être implicitement contenus dans ce dernier. Une réalité qui n'est pas sans conséquence pour le travail de terrain. En animation, en formation, il faut s'assurer que l'on parle bien tous de la même chose.

Plusieurs approches scientifiques des émotions : comment s'y retrouver ?

Pour Rosenwein *et al.* (2006), historiquement, l'étude des émotions distingue quatre thèses principales qui reposent toutes sur des théories psychologiques. La thèse classique de la théorie « hydraulique » (les émotions sont des énergies poussant à leur libération), celle de la théorie cognitive (les émotions sont une évaluation), celle du constructivisme social (les émotions sont influencées voire formées par la culture) et la thèse évolutionniste (les émotions sont liées à notre évolution et sont universelles, au moins en partie, chez l'homme et l'animal). De nombreux chercheurs, aujourd'hui, reconnaissent le bien-fondé d'approches mixtes (Bernard, 2015 ; Rimé, 2016). En effet, le culturel et le biologique se mêlent étroitement et interagissent l'un sur l'autre. Néanmoins, l'une des questions les plus débattues reste, effectivement, celle de l'universalité des émotions.

Les émotions animales et humaines, entre nature et culture

Il nous est difficile de savoir ce que les animaux ressentent et s'ils ont conscience de leurs émotions. De nombreux psychotropes et antidépresseurs sont testés sur des modèles animaux et sont très utilisés en médecine vétérinaire, ce qui, implicitement au moins, induit une certaine reconnaissance de leurs ressentis. Par ailleurs, ce n'est que récemment que l'on a commencé à explorer les émotions positives, chez les animaux comme chez l'humain, en lien avec le développement de disciplines

¹ Responsable pédagogique du Master de psychologie à l'Université de Grenoble et responsable de l'axe de recherche « Risque et adaptation au changement (RAC) ».



comme la psychologie positive, les neurosciences affectives ou le bien-être animal. L'intérêt pour l'expérience émotionnelle subjective des animaux a donc considérablement augmenté ces vingt dernières années (Proctor *et al.* 2013). Pour autant, il n'existe toujours pas de réel consensus scientifique sur la conscience animale ou sa définition². En tout état de cause, les capacités émotionnelles augmenteraient avec la complexification du système nerveux (Brosch *et al.*, 2013).

Chez l'homme, le développement des structures sociales, symboliques et techniques explique que les causes et conséquences des émotions sont très différentes de celles des animaux (Rimé, *in* Cyrulnik, 2017). De plus, si la plupart des cultures reconnaissent différentes émotions comme la joie, la tristesse, la peur ou la colère, ces dernières n'y ont pas forcément le même statut et ne sont pas catégorisées de la même manière. Parfois, il n'existe même pas de mot pour « émotion », ou bien il est interdit d'en exprimer certaines³, ou encore il existe des états émotionnels inconnus dans telle ou telle culture⁴. De même, les manifestations et ressentis corporels peuvent être différents, tout comme la reconnaissance des expressions faciales émotionnelles qui semble plus facile au sein d'une même ethnie.

C'est pourquoi, plutôt que d'inférer leurs conceptions culturelles des émotions, de nombreux chercheurs utilisent aujourd'hui la notion de valence émotionnelle (émotions positives ou négatives qui provoquent respectivement attraction ou répulsion) qui semble bien, elle, être partagée entre les différentes cultures et avec les espèces animales (Mendl, *in* Cyrulnik, 2017 ; Sneddon *et al.*, 2011).

La fonction des émotions : l'adaptation individuelle et collective à un environnement en permanente évolution ?

Le consensus scientifique actuel reconnaît que les émotions ont pour fonction de permettre l'adaptation de l'individu à son environnement naturel et social à travers cinq réactions synchronisées : motivationnelle, physiologique, expressive (communication verbale et non-verbale), subjective (sentiment) et cognitive. Elles orienteraient l'attention et révéleraient l'état de satisfaction des besoins individuels, aideraient à évaluer un objet, un individu, une situation et orienteraient les choix en provoquant attraction ou rejet (Luminet *et al.*, 2013). Ces réactions, en grande partie inconscientes, seraient couplées à une évaluation consciente plus lente qui permettrait de les différer et de les moduler.

² Si l'on excepte la *Cambridge Declaration on Consciousness* du 7 juillet 2012, signée par des neuroscientifiques éminents, et qui conclut que « l'absence de néocortex ne semble pas empêcher un organisme d'éprouver des états affectifs. Des données convergentes indiquent que les animaux non-humains possèdent les substrats neuroanatomiques, neurochimiques et neurophysiologiques des états conscients [...] notamment l'ensemble des mammifères et des oiseaux ainsi que de nombreuses autres espèces telles que les pieuvres ». <http://fcmconference.org/img/CambridgeDeclarationOnConsciousness.pdf>

³ Cette « censure » émotionnelle peut développer l'alexithymie, une difficulté à reconnaître ses émotions et à les communiquer aux autres, de même qu'une incapacité à différencier les émotions négatives chez autrui (Unoka *et al.*, 2012).

⁴ Les Utkas (Inuits) n'ont pas de terme pour la colère et n'expriment pas ce ressenti. Dans certaines langues africaines, il n'existe qu'un seul terme pour la colère et la tristesse. Chez les Ilongots, il existe une forme de colère connotée positivement. Dans les îles du Pacifique, il n'y a pas de terme pour la peur ou la surprise. Certaines cultures utilisent le même terme pour ces deux émotions. Chez les Iffaluks, la peur est une émotion apprise. A Tahiti, l'idée de tristesse n'existe pas, mais *péa péa* exprime le mal-être en général. En japonais, *jodo* exprime la joie, la colère ou la chance aux jeux. L'*amae* est une émotion positive particulière à la culture japonaise qui caractérise le fait de dépendre de l'amour de quelqu'un. Par ailleurs, au Japon, l'état intérieur est décrit à la troisième personne plutôt que comme quelque chose de subjectif.



Les émotions ont un rôle de communication indéniable dans les relations interpersonnelles. En effet, la plupart d'entre elles sont extériorisées à travers des expressions faciales, vocales, corporelles et comportementales en grande partie spontanées. Ceci est lié au fait qu'elles provoquent une tendance à l'action, qui n'est pas l'action elle-même, afin de réagir rapidement vis-à-vis de l'objet de l'émotion, ce qui se traduit dans les mimiques, la posture, le tonus et la prosodie (accentuation des sons, durée, quantité, tons, intonations, etc). Ces signaux transmettent inconsciemment du sens, parfois en contradiction avec les mots prononcés ou l'expression faciale.

Les normes sociales, de leur côté, peuvent accorder/désaccorder les réactions émotionnelles synchronisées en les modulant par des « *display rules* » : exagérer ou minimiser l'intensité d'une émotion, la neutraliser ou la masquer. Ces règles normatives peuvent être différentes d'un groupe à l'autre, d'une culture à l'autre. Un apprentissage social qui commence dès le plus jeune âge. Bien qu'ils s'y essaient très tôt, on estime que c'est dès trois ans que les enfants sont capables de mettre ces stratégies en œuvre de manière appropriée.

Par ailleurs, les humains repensent aux épisodes émotionnels déstabilisants, les ruminent, essaient de leur donner un sens et s'informent pour cela ; processus qui peut être très long. Enfin, ils les partagent avec leurs proches. « Nous cherchons de cette manière à nous retrouver avec eux sur la même "longueur d'onde" après les moments de décalage que nous venons de vivre » (Rimé, *in* Cyrulnik, 2017). Plus l'épisode émotif est intense, plus il est transmis, repris et discuté. De cette manière se forme et évolue progressivement le consensus social et le sens commun au sein d'un groupe.

Ce processus psychologique des émotions intenses serait universel chez l'humain (en dehors de certaines pathologies), car lié au fonctionnement de son cerveau. C'est le moteur du partage de nos histoires réelles ou fictives, qu'elles soient personnelles ou collectives. Parfois, selon l'événement ou le contexte, le partage n'est pas possible en raison, par exemple, d'un tabou ou d'interdits individuels ou collectifs. Mais les sociétés disposent souvent d'espaces qui encadrent l'« intégration » et l'expression d'émotions liées à de tels interdits, faute de quoi des difficultés sociales et/ou un stress post-traumatique peuvent se développer. L'expression artistique, la prise en charge thérapeutique, certains rituels chamaniques ou encore le confessionnal sont des exemples de tels espaces.

Dans tous les cas, les émotions ressenties dépendent de l'histoire de l'individu, de son état à ce moment-là et de l'événement spécifique qui les provoque (Luminet *et al.*, 2013). Une même situation peut donc déclencher des émotions différentes en fonction de la personne ou du contexte. De plus, il s'agit le plus souvent de combinaisons d'émotions qui, par ailleurs, peuvent être contradictoires. Par exemple, être attiré par des produits préparés industriels, alors que l'on a décidé de manger plus sainement. L'expression émotionnelle est donc souvent ambiguë et pourra donner lieu à des interprétations différentes selon l'observateur.

« Intelligence émotionnelle » et « compétences émotionnelles », des prises pour l'action éducative ?

Au moins depuis Platon, les émotions ont été considérées en Occident comme un obstacle à la raison. En effet, si elles favorisent l'adaptation individuelle, elle peuvent également l'entraver. Par



exemple, la peur optimise la perception des éléments menaçants de l'environnement, mais la colère peut faire adopter des comportements dangereux pour la survie. Les émotions guident les choix et préférences, mais peuvent biaiser les décisions. Enfin, si elles facilitent les relations sociales, il est indéniable qu'elles peuvent également leur nuire (colère, jalousie, etc.).

Cependant, les recherches en neurosciences ont montré que les émotions sont bien indispensables à la mémorisation, au raisonnement et à la prise de décision (Brosch *et al.*, 2013 ; Schenk, 2009). D'une manière générale, un nombre croissant de recherches venant de disciplines variées remet en question l'approche moderne qui opposait émotions et raison. Une évolution qui a des conséquences évidentes sur l'éducation et les manières de définir comme d'aborder, en contexte d'apprentissage, le savoir et les compétences.

Dans ses travaux sur les intelligences multiples, par exemple, Howard Gardner (2016) reconnaît l'intelligence émotionnelle au côté et au même titre que d'autres formes d'intelligences (spatiale, logico-mathématique, linguistique, etc.). L'intelligence émotionnelle, ce qui détermine l'adaptation d'un individu, c'est ce qu'il fait, ou ne fait pas, de ses émotions (Luminet *et al.*, 2013). Gardner distingue deux formes d'intelligence émotionnelle : l'intelligence intrapersonnelle (capacité d'introspection et de réflexivité par rapport à ses propres émotions) et l'intelligence interpersonnelle qui permet de déceler les intentions d'autrui, même si elles sont dissimulées. L'intelligence émotionnelle bénéficie aujourd'hui d'une grande popularité et a donné lieu au développement d'un véritable marché des émotions (livres, formations, *coaching*, etc.). Cela reste néanmoins un concept critiqué et controversé, tout comme celui d'intelligence en général (QI) ou encore celui de cerveau droit et gauche.

Certains auteurs préfèrent, quant à eux, parler de compétences émotionnelles (CE) ; un modèle qui laisserait la porte ouverte à une compréhension plus relativiste et culturelle des émotions. Les compétences émotionnelles rendraient en effet mieux compte des différences dans la manière dont les individus identifient, comprennent, expriment, utilisent et régulent leurs émotions et celles d'autrui ; des différences qui se marquent dès les premières années de vie (Luminet *et al.*, 2013).

CE	Soi	Autrui
Identification	Capable d'identifier ses propres émotions	Capable d'identifier les émotions d'autrui
Compréhension	Comprend les causes et conséquences de ses émotions	Comprend les causes et conséquences des émotions d'autrui
Expression	Capable d'exprimer ses émotions de manière socialement acceptable	Permet aux autres d'exprimer leurs émotions
Régulation	Capable de gérer son stress et ses émotions selon le contexte	Capable de gérer les émotions et le stress d'autrui
Utilisation	Utilise ses émotions pour faciliter la pensée et l'action	Utilise les émotions d'autrui pour faciliter la pensée et l'action

Compétences émotionnelles (adapté de Luminet *et al.*, 2013) Pour chacune, trois niveaux sont distingués : connaissance ; habileté ; disposition (trait de personnalité).

Les compétences émotionnelles permettent de mieux comprendre l'adaptation générale des individus à leur environnement. Elles influent notamment sur la performance au travail dans de nombreuses professions ainsi que sur la qualité des relations interpersonnelles. De plus, elles modèrent l'effet des événements négatifs sur la santé mentale (dépression, anxiété, *burn out*,



comportements à risque, etc) Les études ont montré qu'une formation aux compétences émotionnelles permet d'améliorer la santé psychologique et physique ainsi que les relations sociales des participants. Il semblerait en effet que « plus un individu est conscient qu'il évalue de telle manière une information et que cette évaluation risque de l'influencer, plus il aura la possibilité de contrôler et de contrer ces influences » (Luminet *et al.*, 2013. p57).

Conclusion

Les émotions apparaissent comme une composante essentielle des relations qu'entretient un individu avec son environnement naturel, familial, social, culturel, ainsi qu'avec lui-même. Leur approche au sein des animations en ErE est donc tout à fait pertinente.

Garantes d'une certaine flexibilité (ou rigidité) d'adaptation, elles sont indispensables au fonctionnement du système nerveux et ont donc un caractère universel. Elles sont également, dans certaines de leurs dimensions, apprises et construites socialement, ce qui permet une relative diversité de ressentis, d'expressions et d'interprétations individuelles, sociales et culturelles.

Dans ce contexte, certains modèles théoriques, comme celui des compétences émotionnelles développées par l'apprentissage, seraient une voie d'accès privilégiée et peuvent être abordés de multiples manières ; des techniques d'animations les plus (in)formelles aux plus créatives. En particulier, diverses pratiques participatives où les émotions de chacun, y compris des animateurs, peuvent être exprimées sous différentes formes et accueillies dans le respect des ressentis individuels, peuvent illustrer leur diversité tout autant que leurs caractères intersubjectif, culturel et universel qui font toute la richesse de l'expérience humaine. Dans ce domaine, votre sensibilité est votre guide !

Guillemette Lauters

Pour aller plus loin :

Bernard Julien, 2015. Les voies d'approche des émotions. Terrains/Théories 2. [En ligne] Consulté en janvier 2018. url : <http://journals.openedition.org/teth/196> ; doi : 10.4000/teth.196

Brosch Tobias, Scherer Klaus, Grandjean Didier, Sander David, 2013. The impact of emotion on perception, attention, memory, and decision-making. Swiss Medical Weekly. doi : 10.4414/smw.2013.13786.

Coppin Géraldine et Sander David, 2010. Théories et concepts contemporains en psychologie de l'émotion. In : C. Pelachaud (Ed.). Systèmes d'interaction émotionnelle. Paris : Hermès Science publications-Lavoisier. p. 25-56. [En ligne] url : <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:34368> ; <http://cms.unige.ch/fapse/EmotionLab/pdf/Coppin%20&%20Sander%20%282010%29.pdf>

Cyrułnik Boris (Dir.), 2017. L'incroyable pouvoir des animaux. Éd. Philippe Duval.

Gardner Howard, 2016. Les intelligences multiples. Éd. Retz.



Luminet Oliver (Dir.) et Bausseron Élise, Fohn Adeline, Grynberg Delphine, Housiaux Marie, Lahaye Magali, Mikolajczak Moïra, Pleyers Gordy, Vermeulen Nicolas, 2013. *Psychologie des émotions. Nouvelles perspectives pour la cognition, la personnalité et la santé*. Éd. De Boeck.

Proctor Helen, Carder Gemma et Cornish Amelia, 2013. Searching for Animal Sentience : A Systematic Review of the Scientific Literature. *Animals (Basel)* 3(3), pp. 882-906. doi : 10.3390/ani3030882.

Rimé Bernard, 2016. L'émergence des émotions dans les sciences psychologiques. *L'Atelier du Centre de recherches historiques*, 16. [En ligne] Consulté en février 2018. url : <http://journals.openedition.org/acrh/7293> ; doi : 10.4000/acrh.7293.

Rosenwein Barbara, Debiès Marie-Hélène et Dejois Catalina, 2006. Histoire de l'émotion : méthodes et approches. In : *Cahiers de civilisation médiévale*, 49e année (n°193), pp. 33-48. [En ligne] Consulté en février 2018. url : http://www.persee.fr/doc/ccmed_0007-9731_2006_num_49_193_2929 ; doi : 10.3406/ccmed.2006.2929.

Schenk Françoise, 2009. Les émotions de la raison. *Revue européenne des sciences sociales*, XLVII-144. [En ligne] Consulté en janvier 2018. url : <http://journals.openedition.org/ress/75> ; doi : 10.4000/ress.75.

Sneddon I, McKeown G, McRorie M, Vukicevic T, 2011. Cross-Cultural Patterns in Dynamic Ratings of Positive and Negative Natural Emotional Behaviour. *PLoS ONE* 6(2): e14679. doi:10.1371/journal.pone.0014679.

Unoka Zsolt, Beran Eszter et Plehc Csab, 2012. Narrative constructions and the life history issue in brain – emotions relations. *Behavioral and brain sciences*. 35:3 pp 168-169. doi:10.1017/S0140525X11001622.