

## La régulation des émotions

Silvia Krauth-Gruber

Université Paris Descartes

Les émotions que nous ressentons, quelles soient positives ou négatives, ne sont pas toujours désirables et exprimées. Qui n'a pas à un moment ou à un autre ravalé sa colère, refoulé ses larmes ou masqué sa peur ou au contraire exagéré sa joie? Les tentatives de maîtriser, de contrôler et, plus généralement, de réguler ses émotions nous sont toutes familières. Chacun a probablement à sa disposition des « techniques » pour apaiser les émotions qui l'étreignent tels compter jusqu'à 10, prendre une profonde respiration, se distraire ou penser à autre chose. La régulation des émotions renvoie aux processus que les individus emploient pour influencer quelles émotions ils ont, quand ils les ont et comment ils les éprouvent et expriment. Dans cet article, nous nous intéresserons aux raisons qui poussent les gens à réguler leurs émotions, c'est-à-dire les motivations sous-jacentes à la régulation émotionnelle. Puis nous verrons comment les gens régulent leurs émotions, c'est-à-dire quelles stratégies ils utilisent, consciemment ou non, pour le faire. L'efficacité de la régulation émotionnelle, autrement dit, ses conséquences pour l'individu et ses relations avec autrui seront discutées dans la dernière partie de l'article.

### Pourquoi régulons-nous nos émotions ?

Il existe une multitude de raisons qui poussent les gens à réguler, à contrôler leurs émotions (pour une revue de question voir Fischer, Manstead, Everts, Timmers, & Valk, 2004 ; Niedenthal, Krauth-Gruber, & Ric, 2008). Pour tout individu le bonheur et le plaisir sont le bien suprême dans la vie et leur recherche est donc une des motivations principales de régulation. Mais la régulation va au-delà de cette motivation hédoniste à éviter des émotions désagréables pour ressentir du bonheur, du plaisir. Ce que les gens désirent sentir ou exprimer est aussi déterminé par les conséquences négatives que les émotions peuvent avoir pour les autres et pour leurs relations avec les autres. Lorsque nous ne montrons pas notre déception au sujet d'un cadeau que notre ami a choisi avec tant d'attention, nous le faisons pour des raisons dites prosociales, c'est-à-dire pour protéger les sentiments d'autrui. Et lorsque nous n'exprimons pas notre jalousie, c'est souvent pour des raisons de protection de soi parce que se montrer jaloux pourrait provoquer des reproches et même la colère chez l'autre, et pourrait au final mettre notre relation en péril. Enfin, les gens n'aiment pas faire mauvaise impression et être jugés négativement par leur entourage. Ainsi, ils contrôlent aussi leurs émotions afin de se conformer aux coutumes et normes sociales en exprimant des émotions socialement désirables et en dissimulant celles qui sont considérées comme inappropriées et donc indésirables. Ce sont les normes émotionnelles qui indiquent comment répondre de manière appropriée dans une situation donnée. Elles spécifient quelle émotion peut être éprouvée ou exprimée, à quel moment, par qui, et avec quelles intensité et fréquence. Les normes émotionnelles sont spécifiques aux cultures, aux situations, et au genre. Nous avons appris à ne pas rire lors d'un enterrement et à ne pas trop afficher notre fierté en public après un exploit, ou encore à être souriant sur notre lieu de travail (Hochschild,

1983). Cependant, le comportement émotionnel n'est pas seulement déterminé par le contexte dans lequel il se produit, mais également par le sexe de l'individu. Les femmes sont censées exprimer les émotions qui facilitent leurs rapports avec les autres. Elles sont encouragées à être gentilles, aimables et souriantes, et à ne pas se comporter de manière agressive. En revanche, l'expression des émotions de puissance telles que la colère, le mépris ou la fierté est considérée comme appropriée pour les hommes tandis que l'expression de la tristesse, la peur, la douleur ou d'autres signes de faiblesse et de vulnérabilité leur est proscrite (Fischer, 2000).

Enfin, les normes émotionnelles varient d'une culture à l'autre. Dans la plupart des cultures occidentales comme, par exemple, les pays de l'Europe ou les Etats-Unis, le soi\* est défini comme une entité autonome, qui est source de la pensée, des décisions, et des actions de l'individu. Les normes émotionnelles dans ces cultures, appelées « cultures individualistes\* », encouragent l'expérience et l'expression des émotions qui reflètent l'indépendance et l'autonomie du soi. La satisfaction des besoins et buts personnels est censée procurer des émotions positives de fierté ou de joie alors que la colère ou la frustration sont considérées convenables lorsque les but personnels ou l'autorité de la personne sont menacés. En revanche, dans la plupart des cultures non-occidentales, asiatiques, comme par exemple le Japon ou la Chine, le soi est défini par les relations avec les membres de son groupe, de sa culture. Ces cultures, aussi appelées « cultures collectivistes\* » encouragent l'expérience et l'expression des émotions, comme par exemple la sympathie, mais aussi la honte, la culpabilité ou la peur, qui reflètent le désir à maintenir le soi dans une position d'interdépendance et qui permettent d'entretenir des relations harmonieuses avec les autres. Par contre, les émotions qui risquent de perturber l'harmonie relationnelle, telles la colère ou

la fierté, sont proscrites (Markus & Kitayama, 1991).

En résumé, les normes émotionnelles prescrivent le comportement émotionnel considéré comme approprié pour les femmes et les hommes, dans un contexte social et culturel spécifique. L'expérience et l'expression des émotions incompatibles avec ces normes émotionnelles ont des coûts sociaux qui peuvent aller de la désapprobation sociale jusqu'au rejet social et induire des sentiments de culpabilité et d'inquiétude. Ces conséquences négatives incitent les individus à réguler leurs émotions en conformité avec les normes émotionnelles.

### Comment régulons-nous nos émotions ?

Les émotions sont communément définies comme des processus dynamiques induits par l'évaluation de la situation par rapport à sa signification pour l'individu. Cette évaluation provoque un ensemble coordonné de réponses physiologiques, expressives et comportementales (Scherer, 2005, Niedenthal et al., 2008). En se basant sur cette définition nous pouvons aisément comprendre que la régulation des émotions peut intervenir à différents moments du processus émotionnel : soit au moment où l'individu est exposé à une situation potentiellement émotionnelle (l'antécédent), soit au moment où il réagit à cette situation par exemple avec un sentiment de colère, une augmentation de la tension sanguine, un froncement des sourcils (les réponses émotionnelles). Cette idée se retrouve dans le modèle processuel du psychologue américain James Gross (1999, 2007) qui distingue la régulation centrée sur les antécédents émotionnels et la régulation centrée sur les réponses émotionnelles (voir figure ci-contre).

La *régulation centrée sur les antécédents* est une stratégie préventive\* qui apparaît très tôt dans le processus émotionnel, c'est-à-dire avant même que l'émotion elle-même soit complètement activée. Elle consiste à modifier l'impact émotionnel d'une situation. L'individu peut sélectivement éviter des situations ou personnes qui risquent de lui procurer des émotions déplaisantes ou au contraire, approcher celles qui induisent des émotions plaisantes. Concrètement, une personne peut décider de ne pas aller dans un café où elle risquerait de rencontrer son ex-petit ami, ce qui pourrait la rendre malheureuse. Pour retrouver le moral, elle peut aussi décider d'aller voir une comédie au cinéma ou de rendre visite à une amie dont la bonne humeur est

communicative. L'individu peut également essayer de modifier la situation de manière à ce qu'elle perde sa signification émotionnelle. Par exemple, une personne qui a peur des chiens peut demander à un ami de tenir son chien en laisse lors de sa visite, ce qui rend la situation moins anxiogène pour elle. Dans certaines situations potentiellement émotionnelles il peut être suffisant de se distraire, de penser à autre chose, c'est-à-dire, de réorienter son attention vers les éléments non-émotionnels de la situation. Une dernière possibilité de prévenir des émotions indésirables consiste à interpréter une situation ou différemment, autrement dit, à réévaluer des stimuli potentiellement émotionnels d'une manière qui modifiera leur signification émotionnelle. Pensez au collègue de travail qui passe devant vous sans dire un mot. En interprétant son comportement comme intentionnel, désobligeant vous risquez de ressentir de la colère. Par contre, si vous attribuez son comportement soit à ses problèmes personnels qui le préoccupent, ou à un trait de caractère, sa timidité par exemple, vous vous sentez probablement moins irrité.

La *régulation centrée sur les réponses émotionnelles* intervient plus tard dans le processus émotionnel, une fois que l'individu a conféré une signification émotionnelle à la situation. Elle vise à modifier les réponses émotionnelles spécifiques qui se situent au niveau du ressenti, physiologique, ou expressif. Pour réguler *leur ressenti émotionnel* les gens peuvent soit se focaliser sur les pensées qui accompagnent les émotions, soit essayer de supprimer ces pensées. La première, appelée ruminantion mentale, consiste à se concentrer sur les pensées, les sentiments et souvenirs qui apparaissent de manière récurrente lors d'un événement émotionnel. Cette confrontation permet de mieux les comprendre et, à long terme, de réduire leur impact désagréable. Mais la ruminantion

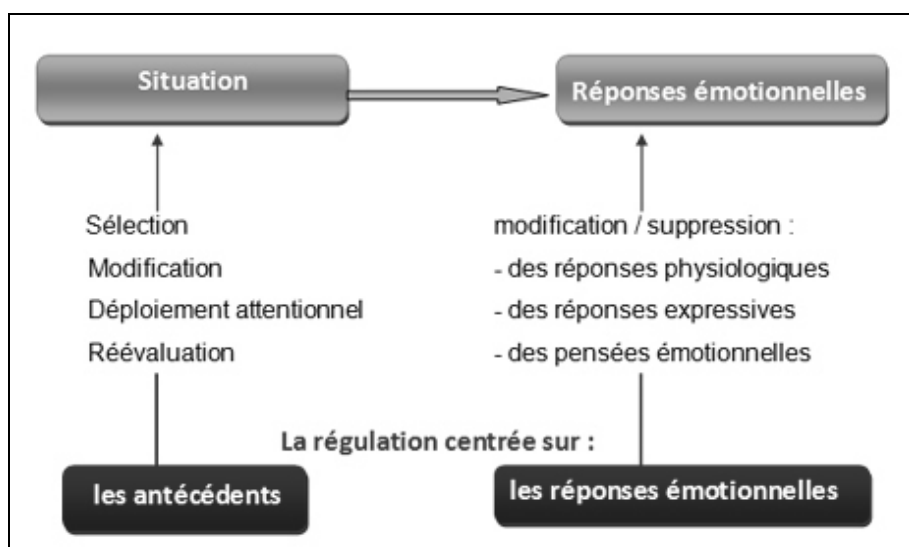


Figure 1. Modèle processuel de la régulation émotionnelle (Gross, 1999, 2007)

qui a principalement été étudiée dans le contexte

des états dépressifs, peut, au contraire, aggraver les symptômes dépressifs, surtout lorsqu'elle se manifeste de manière intrusive, c'est-à-dire en dehors de la volonté de la personne (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Un autre moyen pour ne pas se sentir malheureux consiste à bannir de notre esprit les pensées qui suscitent des sentiments douloureux, désagréables et indésirables. Qui n'a pas essayé de surmonter son chagrin d'amour en évitant toute pensée associée à l'ex-amoureux ? Cependant, la tentative de supprimer ou réprimer des pensées émotionnelles peut paradoxalement augmenter la fréquence avec laquelle ces pensées reviennent à l'esprit (Wegner, 1994). La répression des pensées déplaisantes a également tendance à augmenter l'éveil physiologique, c'est-à-dire l'activation du système nerveux autonome, et particulièrement du système sympathique, chaque fois que la pensée supprimée revient à l'esprit (Wegner, Shortt, Blake, & Page, 1990).

Les émotions remuent le corps. Lorsque nous sommes en colère, nous sentons une tension, le cœur qui bat plus vite, nous avons chaud, et lorsque nous sommes tristes, nous nous sentons abattus, lents, sans énergie. Pour réguler ces réponses physiologiques, c'est-à-dire pour diminuer ou augmenter le niveau d'éveil physiologique, les individus peuvent faire des exercices de relaxation, ou pratiquer une activité physique. Un moyen plus passif de régulation consiste à prendre des médicaments ou autres substances qui réduisent la tension, tels les tranquillisants, les bêtabloquants ou encore l'alcool, ou des substances qui, au contraire, augmentent l'activation physiologique, tels les amphétamines ou le café (Thayer, Newman, & McClain, 1994). Ces stratégies passives ont également leur travers du fait qu'elles peuvent engendrer des dépendances chez celui qui les pratique.

Une des stratégies de régulation émotionnelle la plus étudiée est la *régulation du comportement expressif* qui implique la suppression / l'inhibition de l'expression faciale. Selon l'hypothèse de la rétroaction faciale\*, le fait d'inhiber l'expression faciale des émotions devrait diminuer l'intensité du ressenti (pour une revue de questions voir McIntosh, 1996). Il y a plus de cent ans, Charles Darwin (1872) a proposé cette stratégie pour réguler les émotions. « *La libre expression d'une émotion quelconque par des signes extérieurs la rend plus intense. Inversement, les efforts faits pour réprimer toute manifestation extérieure modèrent l'émotion elle-même. L'homme qui se laisse aller à des gestes violents augmente sa fureur, celui qui n'exerce aucun contrôle sur les marques de sa frayeur ressent une frayeur bien plus grande, et celui qui reste inerte sous le coup d'une grande douleur perd sa meilleure chance de pouvoir réagir contre elle* » (Darwin, 1972, pp. 397). Mais la régulation du comportement expressif ne se limite pas aux comportements non verbaux, elle concerne

aussi l'expression verbale des émotions. En effet, immédiatement après des expériences émotionnelles intenses, les gens ont tendance à parler de leurs émotions aux autres, à les partager avec eux. Les fonctions et conséquences du partage social des émotions seront traitées plus loin (voir aussi Rimé, 2005).

## L'efficacité de la régulation émotionnelle

Dans cette dernière partie nous traitons la question de savoir si les techniques de régulation que les gens emploient ont les effets escomptés. Rappelons-nous que l'une des motivations qui pousse les gens à réguler leurs émotions est la motivation hédoniste dont le but est de réduire ou éviter des émotions douloureuses, désagréables et d'éprouver des émotions qui procurent du plaisir. Ainsi, pour examiner l'efficacité de la régulation il faut savoir si les différentes stratégies produisent les effets attendus au niveau du ressenti émotionnel. Les gens se sentent-ils vraiment mieux, moins tristes ou anxieux, ou plus joyeux, gais après avoir régulé leurs émotions ? Certaines stratégies sont-elles plus efficaces que d'autres, et si oui, lesquelles ?

### Eviter l'émotion et sa manifestation : Réévaluation cognitive versus suppression expressive.

La plupart des études empiriques ont comparé les effets de deux stratégies spécifiques de régulation émotionnelle : la réévaluation cognitive\* et la suppression expressive\* (Gross, 1998 ; Richards & Gross, 1999 ; 2000 ; Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erikson, & Gross, 2003). Dans ces études, les participants visionnaient des films ou des photos évoquant des émotions négatives, tels le dégoût ou la tristesse. Pour manipuler les stratégies de régulation, les participants recevaient la consigne soit de regarder le film de manière détachée en adoptant le point de vue d'un membre de l'équipe médicale (condition de réévaluation), soit de supprimer toute expression faciale pendant le visionnage du film en affichant une expression aussi neutre que possible afin qu'une personne extérieure ne puisse pas deviner ce qu'ils ressentent réellement (condition de suppression expressive). Dans la condition contrôle, les participants ne recevaient aucune consigne particulière. Pendant le visionnage leurs expressions faciales étaient filmées avec une caméra cachée et dans certaines de ces études, leurs réactions physiologiques étaient enregistrées. Dans quelques études, les participants devaient également mémoriser des informations qui leur étaient présentées pendant le visionnage des photos ou des films. A la fin, on leur demandait de rapporter leurs sentiments lors du visionnage du film, c'est-à-dire d'indiquer dans quelle mesure ils se sentaient par exemple stressés, tendus, tristes, dégoûtés, bouleversés, effrayés. Une tâche de

rappel des informations permettait d'examiner les coûts cognitifs éventuels de la régulation émotionnelle.

Dans leur ensemble les résultats de ces études montrent que la réévaluation cognitive, c'est-à-dire la réinterprétation non-émotionnelle du film ou des photos, réduit l'expression faciale ainsi que l'expérience subjective des émotions négatives, et diminue l'éveil physiologique, sans pourtant affecter le rappel des informations à mémoriser. En revanche, la suppression expressive ne diminue pas l'intensité de l'expérience subjective du dégoût ou de la tristesse, même si elle réduit leur expression faciale. De plus, la suppression tend à augmenter l'éveil physiologique et à détériorer la capacité de mémorisation. L'impact délétère de la suppression sur le fonctionnement cognitif pourrait être dû à la réduction des ressources attentionnelles imposées par la suppression. La suppression expressive délibérée dirige l'attention vers soi et réduit ainsi des ressources attentionnelles nécessaires pour pouvoir encoder l'événement extérieur. En revanche, la réévaluation cognitive est peu coûteuse cognitivement parce qu'elle ne requiert pas un monitoring de soi continu. Par conséquent, une fois que la situation est réinterprétée de façon non-émotionnelle, la régulation est terminée, laissant les ressources cognitives et attentionnelles intactes (Richards & Gross, 1999).

Malgré les données empiriques en faveur de la stratégie de réévaluation cognitive qui permet à l'individu d'éviter l'apparition des émotions indésirables, il serait prématuré de conclure que la stratégie de suppression est moins désirable parce que moins efficace, et plus généralement, que les stratégies centrées sur les antécédents seront préférables à celles centrées sur les réponses émotionnelles. Certes, la suppression expressive, qui appartient à la deuxième catégorie, ne semble pas être une stratégie efficace pour réduire l'expérience des émotions désagréables. Toutefois, la motivation hédoniste n'est pas la seule qui pousse les gens à réguler leurs émotions. En laboratoire, les participants suppriment leurs expressions faciales avant tout pour se conformer aux demandes de l'expérimentateur. Dans la vie de tous les jours, les gens ont souvent tendance à inhiber l'expression faciale de leurs émotions dans des situations publiques, lorsqu'ils se sentent observés et dans des situations d'interaction avec d'autres personnes. Dans ces situations, la suppression des expressions faciales ne vise probablement pas à réguler leur ressenti émotionnel mais plutôt à le rendre conforme aux normes émotionnelles spécifiques au contexte culturel et social. Ne pas montrer ce qu'on ressent permet d'éviter des conflits avec les autres, d'éviter d'être jugé négativement par les autres ou encore de protéger les sentiments des autres. Dans les interactions avec un supérieur il est sûrement souhaitable de ne pas exprimer sa colère. De

même, il est sans doute mieux pour son couple de ne pas exprimer sa jalousie. La suppression expressive des émotions socialement indésirables a donc une fonction importante dans la gestion des relations sociales. Des recherches ont par exemple montré que la satisfaction conjugale était plus élevée dans les couples qui exprimaient davantage les émotions positives que les émotions négatives (Carstensen, Gottman, & Levenson, 1995). La suppression expressive est donc adaptative lorsqu'elle est utilisée comme une stratégie de régulation temporaire qui permet à l'individu de se conformer à ses besoins personnels et aux normes sociales et culturelles. La suppression chronique par contre peut troubler les rapports sociaux. Interagir avec une personne inexpressive « impénétrable » est souvent perçu comme désagréable et stressant à cause de l'ambiguïté concernant les buts, les intentions et les besoins de l'interlocuteur et réduit le sentiment d'intimité et de sympathie envers l'autre (Butler et al., 2003).

Le fait que la réévaluation cognitive soit très efficace pour réduire l'expérience des émotions indésirables ainsi que les réponses physiologiques concomitantes ne signifie pas que les autres stratégies visant les antécédents le sont aussi. Les stratégies qui impliquent l'évitement émotionnel tels se soustraire à la situation potentiellement émotionnelle, ou se distraire en évitant les aspects émotionnels de la situation sont souvent peu efficaces parce qu'elles ne résolvent pas le problème même si elles ont des effets bénéfiques à court terme. Les stratégies qui impliquent la confrontation émotionnelle, c'est-à-dire affronter l'émotion indésirable, sont souvent préférables à l'évitement parce que c'est en affrontant l'émotion indésirable qu'on arrive à en comprendre ses causes et à maîtriser les réponses émotionnelles qu'elle implique (pour une revue de question voir Luminet, 2002).

### **Affronter l'émotion : focalisation émotionnelle et partage social des émotions.**

Imaginez qu'on vous demande de préparer un exposé sur un sujet difficile que vous devez présenter devant un jury qui évaluera votre performance. De plus, on vous propose un petit exercice censé vous aider à gérer l'anxiété inhérente à ce type de situation. Vous avez le choix entre (a) penser à l'exposé et à vos soucis et inquiétudes avec le plus de détails possibles, c'est-à-dire penser à toutes les choses qui pourraient se passer pendant votre exposé, ou (b) penser à l'exposé et à vos soucis et inquiétudes de manière très générale, sans les analyser en détail. Selon vous, quelle option sera plus efficace pour réduire l'anxiété ? Si vous avez opté pour (b) vous avez fait le même choix que la plupart des participants dans des recherches menées par le psychologue belge Pierre Philippot (Philippot, Baeyens, & Douilliez, 2006). Ils étaient persuadés qu'une confrontation

plus générale avec la situation anxiogène diminuerait l'expérience émotionnelle. Cependant, les résultats ont montré le contraire. Les participants ayant choisi l'option (a) rapportaient ressentir moins d'anxiété pendant l'exposé et faisaient un meilleur exposé que ceux qui optaient pour la deuxième stratégie. Ces résultats contre-intuitifs montrent que ce n'est pas la confrontation émotionnelle per se, mais la façon dont on affronte l'émotion qui détermine ses effets bénéfiques pour l'individu. Philippot et collègues (2006) ont discuté ces résultats dans le cadre de la théorie bi-mnésique des émotions selon laquelle les processus émotionnels seront régis par deux systèmes de représentation (Philippot, 2007). Le *système schématique / associatif* est constitué des associations entre les éléments perceptifs, les pensées, les sensations corporelles qui se produisent typiquement, c'est-à-dire de manière récurrente, lors de l'expérience d'une émotion spécifique. Le *système propositionnel / conceptuel* est constitué d'un ensemble des concepts qui représentent les souvenirs épisodiques que l'individu a vécu (connaissances concernant les émotions personnelles), ainsi que les éléments prototypiques communs aux épisodes émotionnels (connaissances concernant les émotions en général). Les deux systèmes interagissent en permanence et peuvent s'activer réciproquement. L'activation d'un schéma émotionnel rend les concepts qui lui sont associés au niveau propositionnel/conceptuel plus accessibles. Et inversement, l'activation d'un concept émotionnel peut amorcer le schéma émotionnel et les réponses émotionnelles qui lui sont associées. Ce lien entre système schématique/associatif et système propositionnel/conceptuel explique pourquoi la tâche d'induction émotionnelle par évocation ou imagination d'une expérience émotionnelle fonctionne si bien.

Quelles sont les implications pour la régulation émotionnelle de l'anxiété dans notre exemple? Selon le modèle bi-mnésique, diriger son attention sur les éléments associés au schéma émotionnel de l'anxiété, c'est-à-dire sur les éléments prototypiques ou « génériques » de l'émotion de l'anxiété, devrait activer celui-ci et induire, voire intensifier, l'anxiété. Pour réduire l'anxiété il faudra, au contraire, centrer son attention sur les éléments non associés au schéma émotionnel de l'anxiété, c'est-à-dire sur les éléments spécifiques à cette situation. Ces éléments « épisodiques uniques » devraient désactiver le schéma émotionnel de l'anxiété et diminuer l'anxiété éprouvée dans cette situation. Donc, affronter l'émotion indésirable en spécifiant les détails épisodiques uniques de la situation émotionnelle, concernant ses pires comme ses meilleurs aspects, semble être une stratégie efficace pour en réduire son intensité. Cela explique peut-être pourquoi la stratégie qui consiste à s'imaginer les membres du jury tous nus est si efficace pour dédramatiser la situation et

réduire l'anxiété. Pour la plupart d'entre nous ce détail ne fait probablement pas partie du schéma émotionnel de l'anxiété.

Au niveau intra-individuel, la confrontation volontaire, c'est-à-dire la focalisation de l'attention sur la situation émotionnelle ainsi que sur les réponses émotionnelles s'est également avérée adaptative à long terme car elle permet un traitement approfondi de l'expérience émotionnelle. L'individu peut ainsi trouver une signification à l'événement émotionnel, il peut reconstruire ses croyances ébranlées et se réapproprier une vision positive du monde (Horowitz, 1992 ; Janoff-Bulman, 1992).

Au niveau interpersonnel, la confrontation avec l'émotion se manifeste également sous la forme du partage social de l'émotion. Bernard Rimé a défini le partage social de l'émotion comme « *la réévocation d'un événement émotionnel dans un langage socialement partagé qui implique, au moins au niveau symbolique, un destinataire* » (Rimé, Mesquita, Philippot, & Boca, 1991, p. 438). En effet, les gens ont une forte propension à parler à leur entourage des événements émotionnels vécus. Parler de ses émotions, se confier aux autres, est censé soulager l'individu, et est considéré comme bénéfique pour la santé physique et psychologique. Les recherches de Rimé et son équipe (Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998) ont montré que presque tout événement émotionnel (positif et négatif) fait objet d'un partage social.

Dans ces recherches, différentes méthodes étaient utilisées pour étudier l'occurrence du partage social spontané. Dans les *études rétrospectives*, les participants étaient invités à se rappeler un épisode émotionnel personnel qui avait provoqué une émotion spécifique, par exemple la joie, la tristesse, ou la colère. Puis, on leur posait des questions relatives à l'occurrence, la fréquence, la durée, et le partenaire du partage social. Dans des *études par journal de bord*, les participants devaient, pendant plusieurs semaines, rapporter quotidiennement l'épisode émotionnel le plus marquant de la journée et indiquer si l'épisode décrit avait fait l'objet d'un partage social. Dans les études dites de « *follow-up* », les participants répondaient à un questionnaire de partage social concernant des événements émotionnels particuliers, comme par exemple des accidents de la route, des accidents domestiques ou de travail, la naissance d'un enfant, le décès d'un proche, la peur des examens, le premier don de sang. Ils y répondaient à plusieurs reprises, d'abord immédiatement après l'épisode émotionnel, puis quelques jours, voire des semaines plus tard. Les *études expérimentales* (par exemple, Luminet, Bouts, Delie, Manstead, & Rimé, 2000) utilisaient des extraits de film pour induire des émotions spécifiques d'intensité variable et mesuraient le partage social spontané des participants après la

projection du film. Globalement, les résultats de ces différentes études ont révélé que la grande majorité des participants (plus de 90%) parlent de leurs expériences émotionnelles le jour même de l'événement, et souvent ils en parlent à plusieurs reprises à différentes personnes, la plupart du temps des proches, tels les membres de la famille, des amis, les conjoints ou compagnons. Le fait de parler de ses émotions ne varie pas fondamentalement avec l'âge, le sexe et la culture. Toutefois, le partenaire choisi comme confident change avec l'âge et le sexe de l'individu, et la fréquence du partage varie avec la culture, en étant plus faible dans les pays asiatiques. Les résultats d'études expérimentales montrent en outre que ce sont les épisodes émotionnels les plus intenses qui sont les plus partagés. Cependant, et contrairement aux croyances populaires, le fait de parler de ses émotions aux autres n'est pas associé à une meilleure récupération émotionnelle, autrement dit, cela ne diminue pas son impact émotionnel. A court terme, le partage social semble même contre-productif parce qu'il est susceptible de réactiver l'émotion partagée et d'augmenter l'éveil physiologique lors du premier partage. Toutefois, le partage social a des effets bénéfiques à plus long terme parce qu'il facilite l'ajustement émotionnel. La verbalisation et la confrontation répétée avec l'épisode émotionnel donnent aux individus la possibilité de le retravailler, et de s'y adapter. Le partage social remplit également des fonctions sociales importantes (voir Rimé et al., 1998). Parler de ses émotions avec son entourage permet de recevoir du soutien social sous forme d'encouragement verbal et des gestes affectueux. Le partage social diminue la distance physique et interpersonnelle, valorise la personne qui est choisie comme confident, et renforce ainsi les liens sociaux, et plus généralement, la cohésion sociale. Enfin, le partage social des événements émotionnels d'importance nationale, comme par exemple les attentats du 11 septembre 2001, peut contribuer à la formation d'une mémoire collective.

(la confrontation) versus celles qui détournent l'attention de la situation émotionnelle et des réponses émotionnelles qu'elle génère (l'évitement). La question de l'efficacité des différentes stratégies de régulations s'avère complexe et n'a pas donné lieu à une réponse définitive. Comme nous l'avons vu, leur efficacité dépend fortement des buts de l'individu et de l'aspect temporel. Une stratégie efficace à court terme peut s'avérer néfaste à long terme. De même, une stratégie coûteuse à court terme peut avoir des effets bénéfiques à long terme.

## Résumé

Dans cet article, nous avons discuté le *pourquoi* et le *comment* de la régulation des émotions. Les motivations sous-jacentes à la régulation peuvent être de nature personnelle et/ou sociale. Les gens régulent leurs émotions pour réduire leur impact douloureux, désagréable et/ou pour les rendre conformes aux normes sociales et culturelles. Pour ce faire, ils se servent de toute une gamme de stratégies de régulation, à savoir, celles qui sont centrées sur les antécédents émotionnels versus celles centrées sur les réponses émotionnelles, ou encore, celles qui orientent l'attention vers la situation émotionnelle et l'émotion qu'elle implique

## Lexique

**Cultures individualistes/collectivistes** : les cultures peuvent être catégorisées en termes de degré auquel leurs membres pensent à eux-mêmes comme fondamentalement séparés des autres individus versus comme une part intégrante du groupe. Les cultures *individualistes* valorisent et encouragent les pensées, sentiments et actions qui satisfont les besoins et buts personnels. Les individus sont perçus comme autonomes par rapport aux groupes dont ils sont membres et ils sont encouragés à s'exprimer au niveau personnel et à développer leur individualité. Les cultures *collectivistes* valorisent les pensées, sentiments et actions qui satisfont les besoins et buts du groupe et qui permettent l'établissement des relations d'harmonie, et elles découragent l'ambition individuelle.

**Hypothèse de la rétroaction faciale** : rend compte de l'idée selon laquelle les expressions faciales fournissent une rétroaction proprioceptive, cutanée et vasculaire qui modifiera l'intensité des émotions ressenties. Par exemple, si vous êtes heureux, le fait d'amplifier l'expression du sourire vous rendrez plus heureux tandis que l'inhibition du sourire atténuera votre sentiment de bonheur. Les expressions faciales peuvent même induire l'émotion correspondante en

absence de tout stimulus émotionnel. Par exemple, le seul fait d'afficher un sourire peut induire la joie.

**Réévaluation cognitive** : est une des stratégies de régulation émotionnelle centrée sur les antécédents qui consiste à changer la façon de percevoir la situation afin de modifier sa signification émotionnelle et de prévenir ainsi des émotions indésirables.

**Soi** : le soi comme contenu concerne l'ensemble de l'information sur soi (les caractéristiques qu'on croit posséder). Le soi comme processus est la partie du soi qui permet de prendre conscience de ce que nous sommes, et qui permet de nous évaluer.

**Stratégie préventive** : stratégie qui permet de prévenir des émotions indésirables, autrement dit, qui empêche l'induction de l'émotion considérée indésirable.

**Suppression expressive** : est une des stratégies de régulation émotionnelle centrée sur les réponses émotionnelles qui implique la suppression (inhibition) du comportement expressif, et surtout la suppression de l'expression faciale des émotions.

## Bibliographie

- Butler, E., Egloff, B., Wilhelm, F., Smith, N., Erickson, E., & Gross, J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3*, 48-67.
- Carstensen, L., Gottman, J.M., & Levenson, R. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging, 10*, 140-149.
- Darwin, Ch. (1872 / 1998). The expression of the emotions in man and animals. New York: Oxford University Press.
- Fischer, A. (2000). *Gender and emotion: Social psychology perspectives*. London: Cambridge University Press.
- Fischer, A., Manstead A., Evers, C., Timmers, M., & Valk, G. (2004). Motives and norms underlying emotion regulation. In R. Feldman & P. Philippot (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 187-210). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gross, J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224-237.
- Gross, J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*, 551-573.
- Gross, J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York : Guilford Press.
- Hochschild, A.R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Horowitz, M. (1992). *Stress response syndromes*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition, 7*, 113-136.
- Luminet, O. (2002). *Psychologie des émotions : Confrontation et évitement*. Bruxelles : De Boeck.
- Luminet, O., Bouts, P., Delie, F., Manstead, A., & Rime, B. (2000). Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation. *Cognition and Emotion, 14*, 661-688.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*, 224-253.
- McIntosh, D. (1996). Facial feedback hypotheses: Evidence, implications, and directions. *Motivation and Emotion, 20*, 121-147.
- Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F (2008). *Comprendre les émotions : perspectives cognitives et psycho-sociales*. Wavres, Belgique : Éditions Mardaga.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion, 7*, 561-570.

- Philippot, P. (2007). *Emotions et psychothérapie*. Wavres, Belgique : Éditions Mardaga.
- Philippot, P. , Baeyens, C. & Douilliez, C. (2006). Specifying emotional information: Regulation of emotional intensity via executive processes. *Emotion*, 6, 560-571.
- Richards, J. & Gross, J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033-1044.
- Richards, J. & Gross, J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410-424.
- Rimé, B. (2005). *Le partage social des émotions*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology*, Vol.9 (pp. 145-189). Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Rimé, B., Mesquita, B., Philippot, P., & Boca, S. (1991). Beyond the emotional event : Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition and Emotion*, 5, 435-465.
- Scherer, K. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44, 695-729.
- Thayer, R., Newman, R., & McClain, T. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.
- Wegner, D. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Wegner, D., Shortt, J., Blake, A., & Page, M. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.

### Présentation de l'auteur



**Silvia Krauth-Gruber** est enseignante-chercheuse à l'Université Paris Descartes. Elle est membre du Laboratoire de Psychologie Sociale à l'Université Paris Descartes. Ses travaux portent sur le rôle des émotions et leur régulation dans les jugements sociaux, ainsi que dans les relations interpersonnelles et les relations intergroupes.

### Pour citer cet article

Krauth-Gruber, S. (2009). La régulation des émotions. *Revue électronique de Psychologie Sociale*, 4, 32-39. Disponible à l'adresse suivante : <<http://RePS.psychologie-sociale.org/>>.