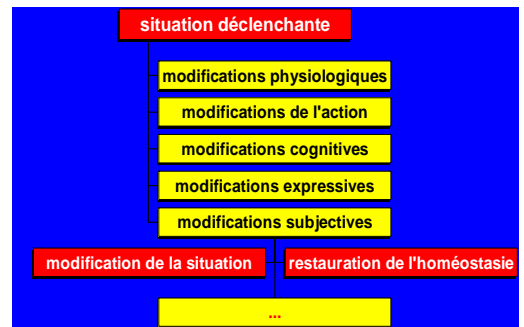


## Les émotions et leur impact

Bernard Rimé

Unité "émotion, cognition, & santé"  
 Université de Louvain à Louvain-la-Neuve  
 Belgique

## la structure d'un épisode émotionnel...



## après l'épisode émotionnel: manifestations de rémanence

- fascination exercée par le souvenir
- re-présentation "spontanée" (en apparence) et récurrente en mémoire de travail
  - pensées, "ruminations mentales", images intrusives, rêves...
  - vécu émotionnel intense à chaque évocation
- recherche de sens
- besoin de parler du souvenir
- partage social effectif
- extinction progressive, sauf...
  - épisodes émotionnels non résolus
  - syndrome de stress post-traumatique

pourquoi?

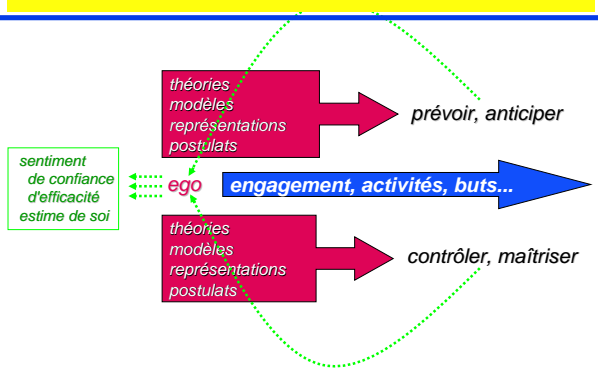
→→→ le double impact d'un épisode émotionnel...

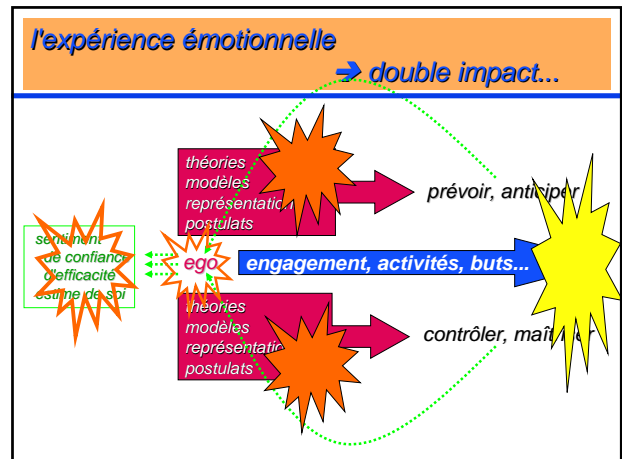
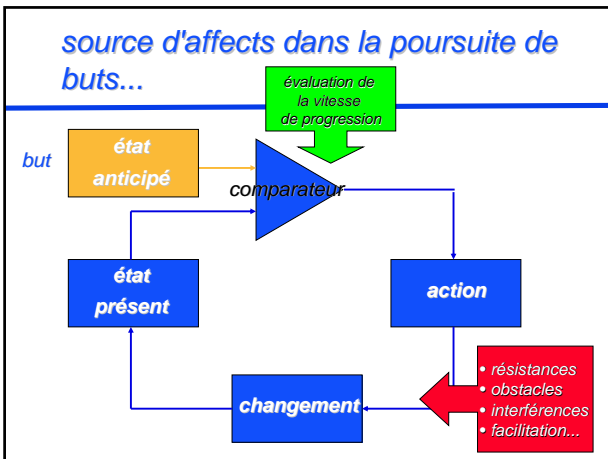
## le double impact d'un épisode émotionnel...

## la vie quotidienne... ... "être occupé"



## la dynamique de la vie quotidienne...





### impact de l'émotion: en résumé...

- **impact 1 → expérience émotionnelle**
  - affects: tristesse, peur, colère, joie, honte...
- **Impact 2 → déstabilisation de l'individu**
  - cognitions: confusion, perte de sens
  - affects: anxiété, incertitude, impuissance,

→

- re-présentation en mémoire
- recherche de sens
- partage social de l'émotion

### besoins après émotion... 2 types...

- **besoins cognitifs**
  - révision des buts
  - modification des modèles
  - re-création du sens
  - recadrage de l'expérience
- **besoins affectifs**
  - réconfort, soutien
  - validation, reconnaissance
  - intégration sociale, estime...

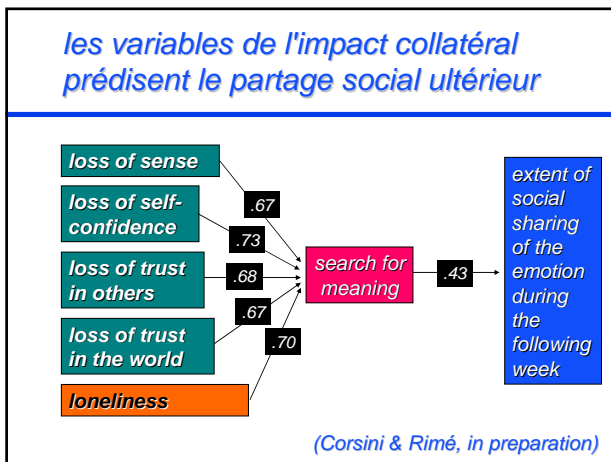
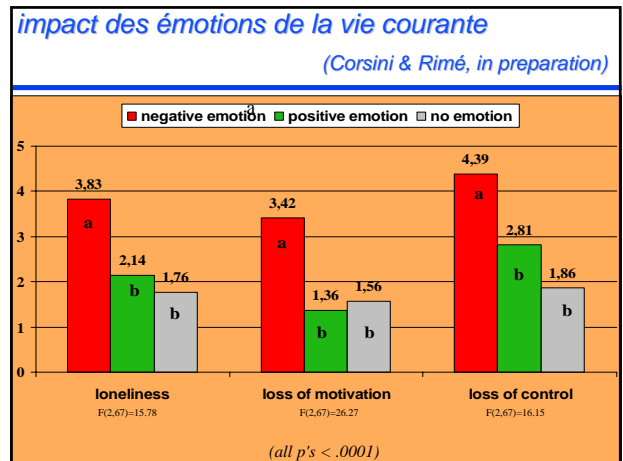
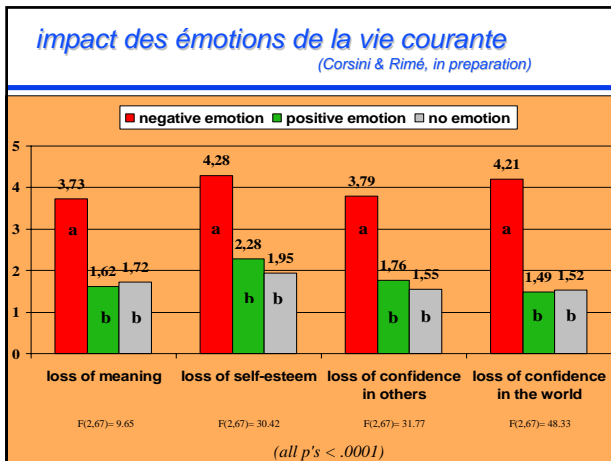
la recherche de sens après épisode émotionnel...

### impact de l'événement émotionnel sur les cognitions...

- **l'événement remet en cause**
  - les visions du monde (théories, modèles, représentations, présomptions...)
  - les visions de soi (sentiment de prévisibilité, du contrôle, de confiance, de l'auto-efficacité, estime de soi...)

→ perte de sens, incohérence, confusion

→ recherche de sens...

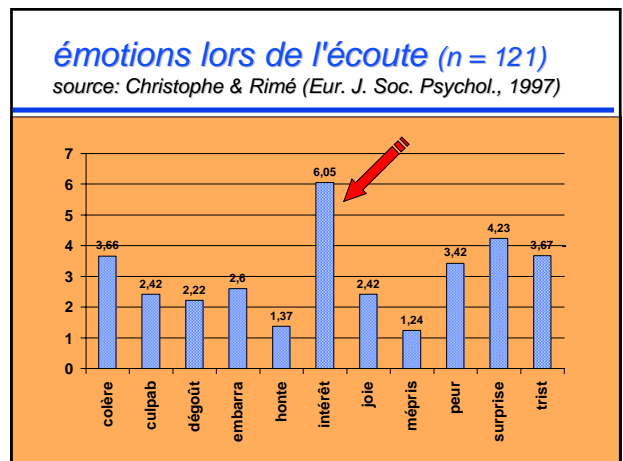


le partage social après épisode émotionnel...

### dans la vie courante, après une émotion...

- les gens en parlent
- à plusieurs reprises
- à leurs proches
- dans les heures, jours (...) qui suivent
- dans 80 à 100% des cas
- quels que soient
  - la valence de l'émotion,
  - le sexe de la personne,
  - son éducation,
  - sa culture...
- plus l'émotion a été intense, plus l'épisode sera partagé

pour revue, voir Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, (1998, Eur Rev Soc Psychol.)

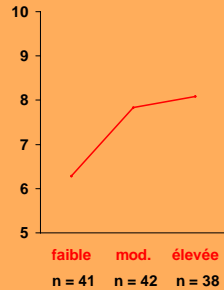


## l'exposition au partage de l'émotion suscite l'émotion

des auditeurs...

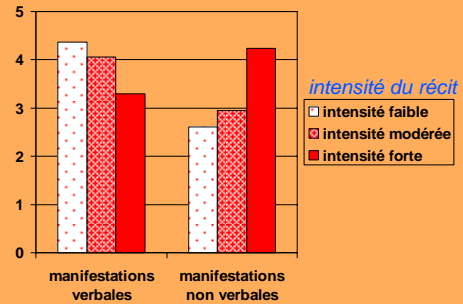
- écoutent un épisode d'intensité émotionnelle faible, modérée ou élevée
- ensuite rapportent l'intensité de leur propre émotion (sur une échelle à 10 points)

source: Christophe & Rimé (1997)

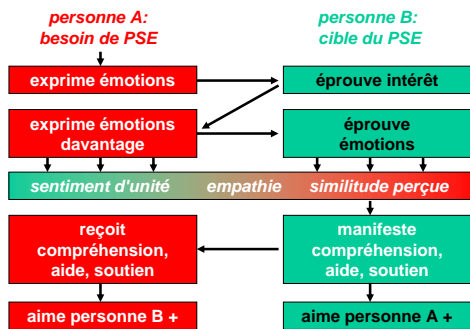


## réponses de l'auditeur en fonction de l'intensité du récit

source: Christophe & Rimé (Eur. J. Soc. Psychol., 1997)

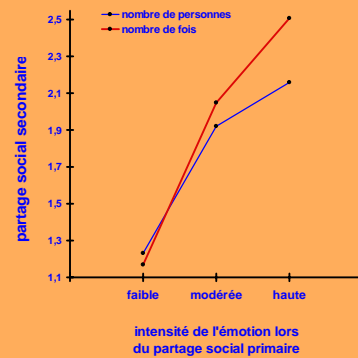


## la dynamique interpersonnelle du partage social de l'émotion...

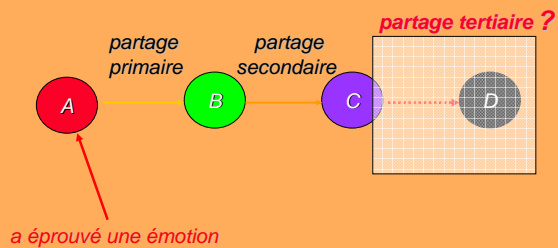


## partage social secondaire...

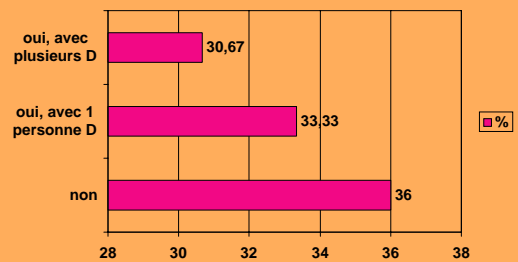
(source: Christophe & Rimé, Eur. J. Soc. Psychol., 1997)



## y aurait-il aussi un partage tertiaire?

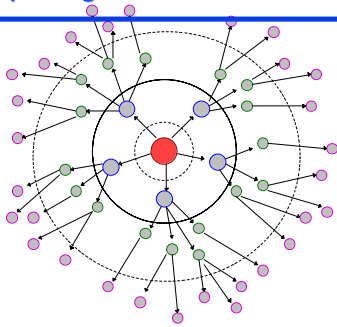


## l'épisode vécu par A a été partagé par B auprès de C... C en a-t-il parlé ensuite à D?



(source: Christophe, 1997, thèse de l'Université de Lille 3)

## diffusion de l'information émotionnelle par le partage social de l'émotion...



## besoins rencontrés et besoins non rencontrés dans le partage social de l'émotion...

### → besoins cognitifs

- révision des buts
- modification des modèles
- re-création du sens
- recadrage de l'expérience

**non rencontrés**  
(pas de demande)

### → besoins affectifs

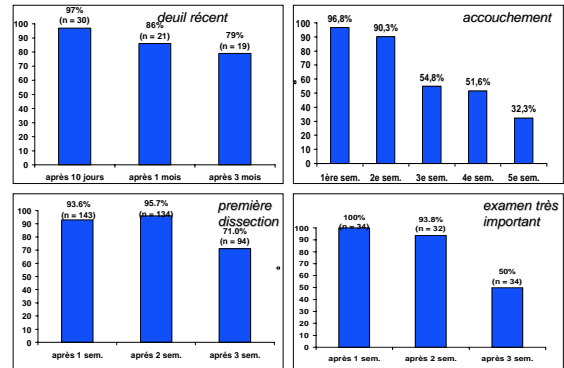
- réconfort, soutien
- validation, reconnaissance
- intégration sociale, estime...

**rencontrés**

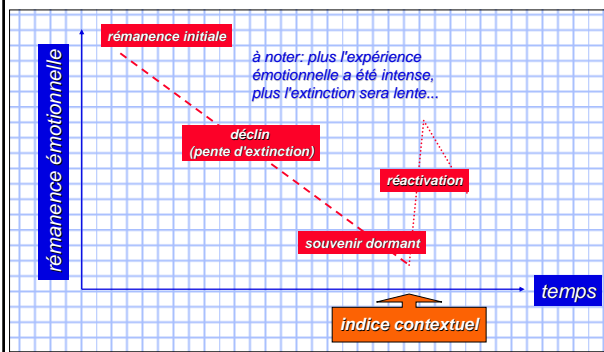
## évolution de la rémanence de l'épisode émotionnel

## illustrations: évolution du partage social pour 4 types d'événements émotionnels

(source: Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech & Philippot, Eur Rev Soc Psych, 1998)



## évolution normale de la rémanence...

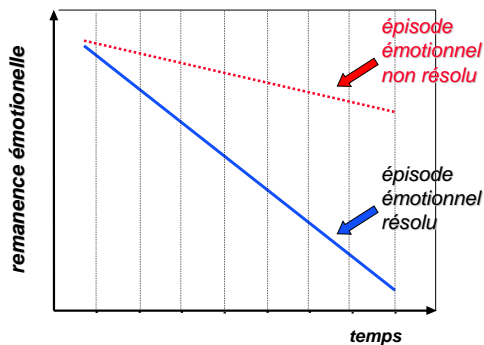


## évolution problématique...

→ s'il n'y a pas d'extinction...

- type 1 - épisodes émotionnels non résolus
- type 2 - les troubles post-traumatiques
  - souvenirs intrusifs massifs
  - évitement défensif
  - hypervigilance

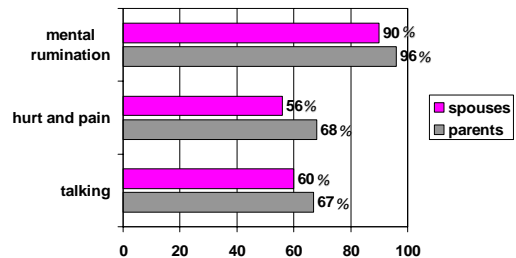
### certains souvenirs émotionnels n'atteignent pas le stade dormant



### époux ou parents de victimes d'accidents: rémanence 4 à 7 ans après le décès

(source: Lehman, Wortman, & Williams, 1987, JPSP)

ont éprouvé au cours du dernier mois...

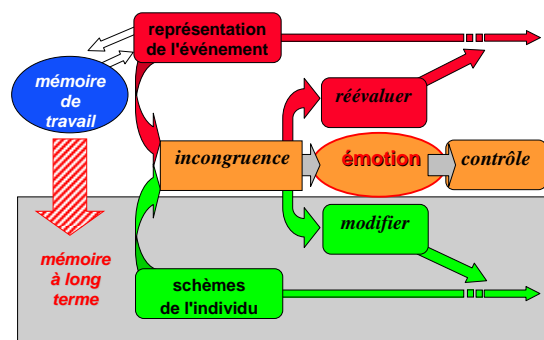


### les épisodes émotionnels non résolus...

- rémanence de longue durée
- expérience courante
  - de répétitions mentales
  - du besoin d'en parler
  - de partage social effectif
    - si le milieu l'autorise
- l'intensité de l'émotion associée
  - demeure chroniquement élevée
- sentiment de la personne
  - de "porter" encore cet épisode au quotidien
  - de ne pas être "en paix" avec ce souvenir
  - le souvenir fait partie du "présent", non du "passé"

### la dynamique du stress post traumatique

(d'après Horowitz)



## conclusions

les conséquences des épisodes émotionnels

### conclusions...

#### les épisodes émotionnels suscitent...

1. **une activité cognitive importante: la recherche de sens**
  - occasion notamment
    - de modifier et d'étendre les modèles théoriques, visions du monde, représentations de la réalité
    - de revoir la hiérarchie des buts
2. **des comportements sociaux importants: le partage social des émotions et sa propagation**
  - distribution d'information sur "ce qui peut arriver"
  - communion émotionnelle, sentiment d'unité
    - ravive les liens sociaux et la cohésion
    - réaffirme les visions et croyances communes
    - élève le tonus social
    - restaure confiance