

LA VALEUR DES ÉMOTIONS POSITIVES

LA SCIENCE ÉMERGENTE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE
COMMENCE À COMPRENDRE POURQUOI
IL EST « BON » DE SE SENTIR « BIEN ».

Article de Barbara L. Fredrickson

Publication originale © 2003 Sigma Xi, The Scientific Research Society.

Adaptation et traduction de *Psychologie Positive Magazine*

Vous êtes une grande figure de la psychologie positive. Comment est né ce champ d'étude et en quoi consiste-t-il ?

Permettez-moi de commencer par vous raconter une histoire.

Dans les années 1930, quelques jeunes religieuses catholiques furent invitées à écrire un essai personnel sur leur vie. Elles y évoquèrent les événements marquants de leur enfance, les écoles qu'elles avaient fréquentées, leurs expériences spirituelles et les influences qui les avaient poussées à entrer dans les ordres. Destinées à l'origine à évaluer le trajet de carrière de chacune d'elles, ces biographies finirent par être archivées, puis tombèrent dans l'oubli. Plus de 60 ans plus tard, les documents refirent surface lorsque trois psychologues de l'université du Kentucky décidèrent de mener une étude sur le vieillissement et la maladie d'Alzheimer. Deborah Danner, David Snowdon et Wallace Friesen les lurent et en évaluèrent le contenu émotionnel positif, consignait dans leurs analyses toutes les marques et autres manifestations de bonheur, d'intérêt, d'amour et d'espoir. Les résultats furent remarquables : les

nonnes qui avaient exprimé le plus d'émotions positives ont vécu jusqu'à 10 ans plus longtemps que celles qui en ont exprimé le moins ! Un gain d'espérance de vie considérablement supérieur à celui des personnes qui arrêtaient de fumer...

Cette étude n'est pas un cas isolé. Plusieurs autres scientifiques ont également démontré que les personnes qui se sentaient bien vivaient plus longtemps. Comment l'expliquer ? Des réponses nous viennent du champ ouvert par la psychologie positive, une branche des sciences psychologiques ayant émergé il y a environ quinze ans, à l'initiative de Martin E. P. Seligman, alors président de l'American Psychological Association (APA).

Au début de son mandat comme président de l'APA, Martin Seligman fit le bilan du domaine de la psychologie et de ses principales avancées cliniques. Bien que la psychologie ait démontré son efficacité dans le traitement de patients atteints de différentes maladies mentales, elle ne disposait virtuellement d'aucun moyen scientifiquement reconnu pour aider ces personnes à évoluer, à grandir et à s'épanouir. Seligman

entendait corriger ce déséquilibre lorsqu'il proposa le concept de « psychologie positive » avec l'aide du psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, père de la notion de « flux » ou d'« expérience-flux optimale ». Seligman ouvrit alors la discipline aux scientifiques dont le travail pourrait être décrit comme s'intéressant à « ce qui fait que la vie vaut d'être vécue ».

Voilà comment tant de psychologues, dont moi-même, ont été attirés dans le champ de la psychologie positive. Je suis pour ma part spécialisée dans l'étude des émotions. Pendant plus de 10 ans, j'ai étudié les émotions positives (la joie, la satisfaction, la gratitude et l'amour) afin de mieux comprendre leur rôle et leur importance dans la perspective évolutionniste.

Pour exploiter tout le potentiel de la psychologie positive, il nous faut comprendre l'importance de « ce qui est bon ». Mais même si savoir que nous pouvons vivre plus longtemps en cultivant la pensée positive et en veillant à nous sentir bien dans notre peau est en soi une découverte extraordinaire, elle apporte au moins autant de questions que de réponses. Comment la pensée positive et les sentiments favorables nous aident-ils à vivre plus longtemps ? Et en dehors de la longévité, améliorent-ils aussi notre qualité de vie ? Pourquoi les émotions positives sont-elles inhérentes à la nature humaine ?

Comment expliquer qu'il ait fallu autant de temps pour que cette discipline trouve une légitimité ?

L'étude de l'optimisme, et des émotions positives de façon générale, était perçue par certains comme une discipline frivole. Parmi les scientifiques qui étudient les

émotions, la spécialité n'est pas courante. Un bien plus grand nombre de spécialistes des émotions ont consacré leur carrière à l'étude des émotions négatives, comme la colère, l'angoisse et la tristesse.

De nombreuses raisons peuvent expliquer pourquoi les émotions positives ont été à ce point négligées par le passé. En premier lieu, il y a assurément la volonté naturelle de l'homme de comprendre ce qui affecte son bien-être. À ce titre, il est évident que les émotions négatives, exprimées ou ressenties, sont la cause de bien des souffrances de ce monde. Mais il se peut également que les émotions positives soient plus difficiles à étudier. Comparativement, elles sont moins nombreuses et plus difficiles à discerner. Il n'est par exemple pas aisé de distinguer la joie, de l'amusement et de la sérénité. La colère, la peur et la tristesse, à l'inverse, relèvent de sentiments plus facilement différenciables.

Les émotions négatives se caractérisent par des expressions faciales spécifiques qui envoient des signaux universellement reconnus. Nous pouvons très facilement identifier un visage en colère, triste ou apeuré. En revanche, les expressions faciales attribuées aux émotions positives ne comportent pas de valeur unique reconnaissable : toutes partagent, à peu de choses près, le même sourire de Duchenne, qui implique le relèvement des commissures des lèvres et celui des pommettes du fait de la contraction des muscles du contour des yeux.

L'étude des émotions positives a également pâti de la volonté des scientifiques de les enfermer dans des modèles identiques à ceux utilisés pour comprendre les émotions négatives. Point central de

nombreuses théories, les émotions sont, par définition, associées à des impulsions qui nous poussent à agir de différentes façons. Ainsi, la colère suscite l'attaque, la peur la fuite et le dégoût l'expulsion (Figure 2). Ces émotions ne sont pas de simples vues de l'esprit : elles induisent des changements physiologiques précis qui permettent la réalisation des actions. Dans le cas de la peur, par exemple, de grandes quantités de sang affluent dans les principaux groupes musculaires de l'organisme pour faciliter la fuite.

Les émotions négatives ont une valeur évolutive instinctivement évidente : en l'espace de quelques secondes, elles réduisent notre répertoire de pensées-actions aux combinaisons qui garantissent nos meilleures chances de survie, comme dans le cas de nos ancêtres préhistoriques confrontés à une menace.

Les émotions positives, en revanche, ne bénéficient pas d'explications aussi limpides. Dans la perspective évolutionniste, la joie, la sérénité et la gratitude ne semblent pas aussi utiles que la peur, la colère ou le dégoût. Les changements physiologiques, les impulsions qui nous poussent à agir et les expressions faciales forgées par les émotions positives, ne sont pas aussi spécifiques ou aussi pertinents.

Les émotions positives ne seraient donc d'aucune utilité ?

Dans le cas d'une situation d'urgence, on aurait tendance à vouloir dire que non !

Mais, nous comprenons un peu mieux le rôle évolutif des émotions positives lorsque nous nous écartons

du cadre utilisé pour comprendre les émotions négatives. Au lieu de résoudre des problèmes de survie immédiats, les émotions positives résolvent des problèmes liés à l'évolution et au développement personnel. Ressentir une émotion positive conduit à un état d'esprit et à un mode de comportement qui nous préparent indirectement à des difficultés que nous rencontrerons plus tard dans notre vie. Dans ma théorie *broaden and build*, j'avance que les émotions positives élargissent les facultés cognitives d'un individu et ce faisant, l'aident à bâtir des ressources personnelles durables. Nous pouvons évaluer la pertinence de cette hypothèse en explorant la façon dont les émotions positives changent notre mode de pensée et notre attitude.

Avec mes étudiants, j'ai mené plusieurs expériences au cours desquelles nous avons suscité certaines émotions chez des sujets en leur demandant de regarder de brèves séquences vidéo. Nous avons par exemple éveillé la joie en montrant les images d'une colonie de pingouins enjoués se dandinant et glissant sur la glace, la sérénité par des scènes de nature paisible, la peur par des séquences montrant des personnes dans des situations dangereuses au-dessus du vide et la tristesse par des scènes d'adieux et de funérailles. Nous avons également utilisé un film contrôle présentant un vieux fond d'écran d'ordinateur, censé être « émotionnellement neutre ».

Nous avons ensuite évalué la capacité des sujets à penser les choses dans leur globalité. À l'aide de tâches spécifiques, nous avons mesuré leur tendance à voir les images « dans leur ensemble » ou à se focaliser sur les petits détails (figure 3,

à gauche). La tâche du participant consistait à indiquer, entre deux images, celle qu'il estimait être la plus ressemblante à un modèle donné. Il n'y avait pas de bonne ou de mauvaise réponse : la première image ressemblait au modèle dans sa configuration globale, tandis que l'autre lui ressemblait au niveau local, celui des détails. Grâce à cette mesure, et à d'autres expériences similaires, nous avons découvert que comparativement aux personnes se trouvant dans un état d'esprit négatif ou neutre, les personnes ressentant des émotions positives (signalées par autoévaluation ou par électromyographie du visage) avaient tendance à choisir la configuration globale, suggérant la présence d'un mode de pensée plus large.

Cette tendance à privilégier un répertoire de pensées-actions plus large découle de l'effet des émotions positives. Deux décennies d'expériences menées par Alice Isen et ses confrères de l'université Cornell (État de New York) ont démontré que les sujets présentant un affect positif pensaient différemment et faisaient notamment preuve de plus de créativité.

Dans d'autres expériences, ces scientifiques ont évalué le raisonnement clinique de médecins en pleine pratique. Ils ont commencé par éveiller en eux un sentiment positif en leur offrant un petit paquet de bonbons et leur ont ensuite demandé de se pencher sur le cas de patients souffrant d'une maladie hépatique en pensant leur diagnostic à haute voix. Les analyses ont révélé que les médecins sujets à des émotions positives avaient intégré les informations du dossier du patient plus rapidement et avaient été moins enclins à se cantonner à leur

jugement initial ou à établir un diagnostic prématurément. De façon générale, l'équipe du professeur Isen a démontré que lorsque nous nous sentons bien, notre pensée se fait plus créative, plus cohérente, plus flexible et plus ouverte aux informations extérieures.

Ressources intellectuelles
Développement des compétences de résolution de problèmes
Acquisition de nouvelles

Ressources physiques
Développement de la coordination
Développement de la force et de la santé cardiovasculaire

Ressources sociales
Renforcement des liens existants
Création de nouveaux liens

Ressources psychologiques
Développement de la résilience et de l'optimisme
Développement du sens

Même si les émotions positives et l'« ouverture » de l'esprit qui en résulte sont de courte durée, elles peuvent avoir des effets profondément ancrés et persistants sur notre vie. En élargissant momentanément notre capacité d'attention et de réflexion, les émotions positives peuvent conduire à l'émergence de nouvelles idées, à la volonté d'agir et à la création de liens sociaux. La joie et l'enjouement permettent de construire une grande diversité de ressources. Imaginez des enfants jouant dans la cour d'une école ou des adultes s'affrontant dans un match de basket-ball. Même si leur motivation immédiate est de nature simplement hédoniste (profiter du moment présent), ils accumulent simultanément des ressources physiques, intellectuelles, psychologiques et sociales qui leur serviront sur le long terme : l'activité physique est bénéfique à la santé, les stratégies du jeu développent les compétences de résolution de problèmes et la camaraderie renforce

les liens sociaux. Autant d'atouts qui pourront s'avérer cruciaux sur le long terme. Un même lien de cause à effet entre émotions positives et bénéfices ultérieurs est également manifeste chez les animaux comme les singes, les rats et les écureuils, que ce soit en termes de ressources physiques, sociales ou intellectuelles. Chez les êtres humains, une foule d'autres actions et états d'esprit ont un fonctionnement analogue sur notre vie : savourer une expérience agréable renforce nos certitudes et nos priorités, nos gestes altruistes solidifient nos liens sociaux et améliorent notre capacité à exprimer l'amour et l'affection. Ces résultats perdurent souvent longtemps après la disparition de l'émotion positive ponctuelle initiale.

Mes étudiants et moi avons récemment organisé un autre test expérimental sur les effets « structurants » des émotions positives. Au cours d'une étude d'un mois impliquant des expériences quotidiennes, nous avons suscité des émotions positives auprès d'un groupe d'étudiants, en leur demandant de dégager chaque jour des enseignements positifs et des avantages à long terme de leur meilleure expérience, de leur pire expérience et d'une de leurs expériences ordinaires. À la fin du mois, comparativement aux autres sujets n'ayant pas participé à l'exercice, les sujets du premier groupe ont enregistré une augmentation significative des valeurs liées à la résilience psychologique.

En résumé, la vocation du sentiment de « bien-être » dépasse largement le cadre de l'absence de menace. Il peut nous transformer, nous rendre meilleurs, plus optimistes, plus résilients et améliorer nos rapports sociaux. Cette

découverte est susceptible de lever un coin du voile sur le mystère des émotions positives dans la perspective évolutionniste : en ressentant simplement des émotions positives, nos ancêtres auraient acquis naturellement davantage de ressources personnelles à long terme. Et en cas de danger ou de menace ultérieure, ces ressources accrues se seraient traduites par de meilleures chances de survie et donc de meilleures chances de reproduction.

Les émotions positives, au-delà du sentiment de bien-être qu'elles suscitent, ont donc un réel effet physiologique ?

Un des effets bénéfiques observés se rapporte à la façon dont les personnes font face aux émotions négatives. Si ces dernières restreignent notre état d'esprit et qu'à l'inverse, les émotions positives l'élargissent, il est probable que les émotions positives agissent comme un antidote sur les effets persistants des émotions négatives.

Ces effets peuvent s'étendre à la sphère physiologique. Les émotions négatives induisent en effet des réactions physiologiques autonomes qui correspondent à la préparation de notre organisme à une action spécifique. L'activité cardio-vasculaire en est une illustration. Un certain nombre d'études suggèrent que l'activité cardio-vasculaire associée au stress et aux émotions négatives, tout spécialement lorsqu'elles sont prolongées et récurrentes, peut encourager ou exacerber l'occurrence de maladies cardio-vasculaires. De par leur capacité à élargir notre répertoire pensées-actions, les émotions positives relâchent l'emprise des émotions négatives sur le corps et l'esprit, jugulent la préparation de l'organisme à des actions de défense

spécifiques et diminuent les effets psychologiques des émotions négatives.

Mes confrères et moi avons testé cette hypothèse de l'antidote à travers une série d'expériences. Nous avons commencé par susciter une émotion négative auprès d'une cohorte de sujets, à qui nous avons demandé de préparer un discours pendant une minute. Nous leur avons indiqué que cette prise de parole serait enregistrée et évaluée par leurs pairs. L'attribution de cette tâche a suscité en eux un sentiment d'anxiété, qui a induit par corollaire une augmentation de la fréquence cardiaque, de la vasoconstriction périphérique et de la tension artérielle. Nous avons ensuite informé les participants qu'ils ne devraient finalement pas prononcer ce discours et leur avons demandé, en les choisissant de façon aléatoire, de regarder l'une des quatre séquences vidéo que nous avons mises sur pied : deux séquences évoquaient des émotions positives modérées (amusement et satisfaction), la troisième faisait office d'environnement de contrôle neutre et la quatrième suscitait la tristesse.

L'objectif de l'expérience était de mesurer le temps écoulé entre le début de la séquence vidéo et le retour à une activité cardio-vasculaire équivalente au niveau initial, mesuré avant l'attribution de la tâche. Les résultats de l'expérience ont été cohérents avec nos découvertes préalables : les participants ayant visionné les deux séquences « positives » sont revenus à leurs valeurs initiales plus tôt que leurs homologues ayant visionné le film neutre. Les participants ayant visionné le film triste ont enregistré le temps de récupération complète le plus long. Les émotions positives ont donc

clairement eu un effet d'antidote sur les répercussions cardio-vasculaires des émotions négatives.

À ce stade, les mécanismes cognitifs et psychologiques de l'effet d'antidote sur l'organisme sont encore inconnus. Il est probable que l'élargissement, par les émotions positives, des capacités cognitives d'un individu soit à l'origine de l'effet physiologique. Mais cette thèse doit être approfondie.

Reste donc à savoir comment les émotions positives prolongent la durée de vie. Pourquoi nos jeunes religieuses ont-elles vécu si longtemps ? Il semble que l'effet des émotions positives dépasse le simple bien-être ponctuel. Au-delà de l'effet d'antidote, certaines études avancent que les émotions positives augmentent la probabilité de bien-être sur le long terme.

Elles suggèrent que les personnes qui sont régulièrement habitées par des émotions positives sont en quelque sorte emportées dans une « spirale positive » de croissance et de développement continu.

Cultiver les émotions positives n'entraîne-t-il pas une quête de bonheur purement individualiste ?

Au contraire ! Les émotions positives ne font pas que transformer les individus. Je suis convaincue qu'elles peuvent également transformer des groupes de personnes, au sein de communautés ou d'organisations. Cette transformation de masse repose sur le potentiel de résonance des émotions positives. Prenons l'exemple des actes d'entraide et d'empathie. Isen a démontré que les personnes qui

ressentent des émotions positives deviennent plus serviables envers les autres. Par ailleurs, rappelons que si les émotions positives favorisent l'entraide et l'empathie, ces sentiments favorisent également l'émergence d'émotions positives, dans un rapport de renforcement mutuel. Aider son prochain suscite par exemple en nous un sentiment de fierté et perpétue donc les émotions positives. Les bénéficiaires de l'aide peuvent bien entendu être reconnaissants envers ceux qui les ont aidés. Et même les personnes qui ont seulement assisté à la bonne action sans y prendre part directement peuvent être envahies par des émotions positives, par procuration. Chacune de ces émotions positives (fierté, gratitude et empathie) peut à son tour nous élargir l'esprit et inspirer d'autres actes de compassion, en créant des chaînes d'événements porteurs de signification positive pour autrui. Les émotions positives peuvent ainsi favoriser la naissance de spirales « ascendantes », qui transforment les groupes de personnes en collectivité cohérente, morale et harmonieuse.

Tous ces éléments suggèrent que nous devons nous entourer de méthodes favorables à l'émergence plus fréquente, et en plus grand nombre, d'émotions positives. Bien que l'humour, le rire et d'autres sollicitations directes visant à stimuler les émotions positives puissent parfois convenir, c'est loin d'être toujours le cas, surtout dans un contexte défavorable. On peut trouver une

signification positive au sein de notre environnement existant, par exemple en dégageant les bons côtés d'une situation difficile, en donnant un sens aux événements ordinaires et en résolvant réellement nos problèmes. Nous pouvons trouver des avantages à toutes les situations, même dans un monde morose, en nous focalisant par exemple sur ce que nous avons appris sur nous-mêmes, sur les forces que nous nous sommes découvertes et sur celles que nous avons observées chez les autres. Nous pouvons également exprimer notre affection, notre amour et notre gratitude, même pour des choses toutes simples. Nous pouvons aussi chercher une signification positive dans la résolution de problèmes ou en accomplissant des actes de bienfaisance à l'égard de personnes dans le besoin. Ainsi, bien que le principal ingrédient du développement personnel et de la résilience soit les émotions positives, la clé de l'accès aux bienfaits qu'elles procurent réside dans la découverte de la signification positive de notre vie.

Pensons à ce qui est bien dans notre monde, ou cherchons la signification positive de ce qui l'est moins, et nous ferons germer nos propres émotions positives. Nous focaliser sur « ce qui est bien » peut non seulement changer notre vie et la collectivité à laquelle nous appartenons, mais probablement aussi le monde dans son ensemble. Et qui sait, à terme, nous connaissons peut-être le paradis sur terre.

Barbara L. Fredrickson est la directrice du laboratoire d'émotions positives et de psychophysologie de l'Université du Michigan. Elle a notamment obtenu le Prix Templeton de Psychologie positive en 2000. Retrouvez-la sur son site : <http://www.positiveemotions.org>

L'auteur souhaite exprimer **sa gratitude** à l'Université du Michigan, au National Institute of Mental Health (MH59615) et à la John Templeton Foundation pour le soutien apporté à certaines des recherches décrites dans le présent article.

Barabra Fredrickson sera en conférence **à Paris** le 29 mars suivi d'un atelier le 30 Mars. Informations : www.rencontres-perspectives.fr

Barbara Fredrickson, The Value of Positive Emotions, The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good, Sigma Xi, The Scientific Research Society, www.americanscientist.org, July–August 2003.