

GILLES KIROUAC

Coordonnateur Scientifique

Cognition et Émotions



Coimbra • Imprensa da Universidade



LES PRESSES DE L'UNIVERSITÉ LAVAL
LES ÉDITIONS DE L'IQRC

(Página deixada propositadamente em branco)

GILLES KIROUAC
Coordonnateur Scientifique

Cognition et Émotions

AUTEURS

Klaus R. Scherer & Janique Sangsue
Pierre Philippot
Dario Galati
Bernard Rimé
Pierre Gosselin
Ursula Hess
Arvid Kappas & Jean Descôteaux
Pio E. Ricci Bitti
Pedro Luzes
Lise Fillion
Ramon Bayés



Coimbra • Imprensa da Universidade



LES PRESSES DE L'UNIVERSITÉ LAVAL
LES ÉDITIONS DE L'IQRC

COORDENAÇÃO EDITORIAL
Imprensa da Universidade de Coimbra

CONCEPÇÃO GRÁFICA
António Barros

PAGINAÇÃO
António Resende
[Universidade de Coimbra]

EXECUÇÃO GRÁFICA
G.C. - Gráfica de Coimbra, Lda.
Palheira • Assafarge - Apart. 3068
3001-453 Coimbra Codex

ISBN 972-8704-19-4
ISBN 2-7637-8118-7

DEPÓSITO LEGAL 210430/04

© MAIO 2004, IMPRENSA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

OBRA PUBLICADA COM O PATROCÍNIO DO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA COGNITIVA
FCT: FUNDAÇÃO PARA A CIÊNCIA E A TECNOLOGIA
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E DO ENSINO SUPERIOR
APOIO DO PROGRAMA OPERACIONAL CIÊNCIA, TECNOLOGIA, INOVAÇÃO
DO QUADRO COMUNITÁRIO DE APOIO

Bernard Rimé
Université de Louvain,
Louvain-la-Neuve, Belgique

ÉMOTION ET MÉMOIRE: LA RÉMANENCE DES EXPÉRIENCES ÉMOTIONNELLES

INTRODUCTION

Dans la littérature scientifique, les émotions sont surtout étudiées sous deux angles principaux. Il s'agit d'une part des conditions de leur déclenchement, et d'autre part, des composants de l'expérience émotionnelle. Dans le premier cas, on examine des variables telles que les circonstances extérieures, l'évaluation cognitive qu'elles suscitent, la modulation de celle-ci par des facteurs de contexte, etc. Dans le second cas, on porte l'attention sur les réponses dans les différents systèmes: manifestations faciales, physiologiques, neuropsychologiques, comportementales, subjectives, et cognitives. Le chapitre qui suit sera consacré à une question qui se situe complètement en aval des précédentes. Nous allons examiner la rémanence des expériences émotionnelles.

Selon la définition qu'en donne le dictionnaire Robert, le terme rémanence signifie «permanence» ou «persistance». En physique, il désigne la persistance partielle de l'aimantation après le retrait de l'influence magnétique. Le même dictionnaire indique que ce terme est également utilisé dans le domaine de la perception visuelle. La technique du cinéma est fondée sur la rémanence des images visuelles. En étendant ici la notion de rémanence au domaine de l'émotion, nous viserons donc l'impact conservé par les expériences émotionnelles sur les différents niveaux du fonctionnement du sujet après la fin de l'épisode qui a provoqué l'émotion. De quoi s'agit-il?

De nos jours, tout le monde sait que des expériences émotionnelles à caractère traumatique peuvent avoir un impact prolongé. En particulier, l'exposition soudaine à la mort ou à la mutilation peut entraîner, et parfois pour longtemps, le revécu de l'événement sous forme d'irruption d'images, d'impression soudaine que l'événement se reproduit, de rêves ou de

cauchemars, ou de réactions physiologiques et subjectives de stress et détresse lorsque quelque chose rappelle l'événement. Ce sont des manifestations de rémanence de l'émotion puisqu'il s'agit de l'impact d'un événement émotionnel passé sur le fonctionnement actuel de l'individu. Si la rémanence post traumatique nous est familière aujourd'hui, l'histoire de la santé mentale est là pour nous rappeler qu'il n'en a pas toujours été ainsi. L'idée qu'un événement émotionnel puisse affecter ultérieurement le fonctionnement cognitif et affectif a fait pendant longtemps l'objet de résistances importantes dans les milieux de la psychopathologie (Van der Kolk, Weisaeth, & Van der Hart, 1996). Ces résistances n'ont été vaincues que par l'observation massive de séquelles psychologiques chez les militaires américains après la guerre du Vietnam (Kulka, Schlenger, Fairbank, Hough, Jourdan, Marmar & Weiss, 1990). Il y a à peine une vingtaine d'années que le syndrome de stress post traumatique qui décrit de telles manifestations est entré dans le *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) (American Psychiatric Association, 1980). Depuis lors, ce syndrome est l'objet d'étude privilégié d'une spécialité scientifique que l'on désigne parfois comme la «psychotraumatologie».

Curieusement, les aléas du découpage des spécialités scientifiques entretiennent une ligne de démarcation entre la psychotraumatologie d'une part et la psychologie des émotions d'autre part. Celle-ci étudie les expériences émotionnelles de la vie courante comme la joie, la colère, la tristesse, la peur, la honte, etc. (voir par exemple Frijda, 1986; Oatley & Jenkins, 1996; Rimé & Scherer, 1990). Depuis les travaux de Cannon (1929), on y aborde les émotions dans une perspective homéostatique. Selon ce point de vue, l'émotion est déclenchée par une situation qui requiert une réponse urgente. Elle met en oeuvre des fonctions psychophysiologiques qui doivent permettre à l'individu de pallier la situation urgente. Elle conduit ainsi au rétablissement dans l'organisme de l'état qui était le sien avant la crise. Dans une telle logique, l'émotion s'achève avec la fin de l'épisode émotionnel. L'intérêt ne se porte pas au-delà de ce terme, et on n'envisage donc pas qu'il puisse y avoir une rémanence de l'émotion. Cependant, des travaux que nous avons menés au cours de la dernière décennie montrent que la rémanence des expériences émotionnelles de la vie courante est une réalité. Trois types de manifestations ont été observés à cet égard: l'effet de réactivation, la rumination mentale, et la partage social des expériences émotionnelles. Nous allons examiner brièvement chacune d'elles

TROIS TYPES DE MANIFESTATIONS DE LA RÉMANENCE DES ÉMOTIONS

L'effet de réactivation. Dans l'une de nos études, nous avons invité les participants à se remémorer un épisode émotionnel de leur passé récent (Rimé, Noël, & Philippot, 1991a). Les instructions précisait le type d'émotion selon quatre conditions différentes. Certains devaient se rappeler un épisode au cours duquel ils avaient éprouvé de la peur, d'autres de la tristesse, d'autres de la joie, d'autres de la colère. Tous devaient ensuite rédiger un texte dans lequel ils décrivaient en grand détail cet épisode. Enfin, ils ont répondu à un questionnaire examinant leur expérience pendant qu'ils écrivaient. Quel que fut le type d'émotion révoquée, on constatait que le rappel avait activé chez presque tous (1) des images mentales vives de l'épisode, (2) des changements corporels émotionnels intenses, et (3) une expérience subjective semblable à éprouvée au cours de l'épisode initial. Un simple rappel permet donc d'observer l'impact d'une expérience émotionnelle passée sur le fonctionnement cognitif et affectif actuel.

La rumination mentale. L'induction d'un rappel n'est pas indispensable pour observer la rémanence des expériences émotionnelles. Nos études ont montré que les expériences émotionnelles se représentent spontanément en mémoire après coup (Rimé, Mesquita, Philippot, & Boca, 1991b; Rimé, Philippot, Boca, & Mesquita, 1992). Une «rumination mentale» de l'expérience émotionnelle se manifeste sous forme d'images, de pensées, ou de dialogues intérieurs. Qu'il s'agisse de joie, de colère, de tristesse, de peur, de honte ou d'une autre émotion, la rumination mentale est pratiquement toujours présente après l'émotion. Ses manifestations sont généralement répétitives. On observe une corrélation positive modérée entre la fréquence de la rumination mentale et l'intensité de l'émotion vécue dans l'épisode source. Les expériences émotionnelles de forte intensité peuvent susciter une rumination mentale qui prend une allure obsédante. Il s'agit bien de manifestations de rémanence de l'expérience émotionnelle, puisque l'épisode émotionnel affecte le fonctionnement de la personne en un temps qui est largement ultérieur.

Le partage social. La rémanence de l'émotion ne se limite pas à des manifestations internes à la personne. On l'observe également sous forme externe et interpersonnelle, dans une propension à verbaliser l'expérience émotionnelle, et à en reparler avec l'entourage. C'est le «partage social de l'émotion», qui se présente après l'émotion dans 80 à 95% des cas (Rimé & al., 1991b; Rimé & al., 1992; Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot,

1998). Il apparaît le plus souvent dès le jour où l'événement s'est produit et il est généralement répétitif. Les cibles sont principalement les intimes. Plus l'expérience émotionnelle a été intense, plus le partage social sera répétitif, de sorte que les épisodes d'intensité élevée sont généralement partagés à de nombreuses reprises. On rencontre le partage social de l'émotion quel que soit le type d'émotion impliquée dans l'expérience. Toutefois, la honte et la culpabilité sont associées à des taux plus réduits de communication. Elles sont également associées aux expériences émotionnelles gardées secrètes (Finkenauer & Rimé, 1998). Egalement présentes chez les hommes et les femmes, les manifestations du partage social de l'émotion s'observent déjà chez les enfants, elles apparaissent ensuite de manière comparable dans toutes les classes d'âges, et leur évolution au troisième âge (65-95 ans) se fait dans le sens d'une accentuation. Enfin, le partage social de l'émotion a été observé de manière globalement comparable dans diverses populations européennes, nord-américaines et asiatiques (Corée, Japon, Singapour, Indes) (Mesquita, 1993; Rimé, Yogo, & Pennebaker, 1996; Singh-Manoux, 1998; Singh-Manoux & Finkenauer, 2001; Yogo & Onoué, 2000). C'est donc un phénomène d'une très grande généralité.

Conclusions. Ces données montrent que les événements émotionnels de la vie courante suscitent des manifestations de rémanence, comme c'est le cas pour les événements émotionnels traumatiques. Même si dans le second cas, la rémanence peut parfois handicaper gravement le fonctionnement de l'individu, on peut conclure que les deux types d'expérience sont sur ce plan dans un rapport de continuité. Nous avons déjà discuté ailleurs la portée scientifique d'une telle constatation (Philippot & Rimé, 1998). Nous avons également passé en revue à diverses reprises le détail de nos recherches sur la rumination mentale et sur le partage social de l'émotion (Rimé & al., 1992; Rimé & al., 1998, Rimé, Corsini, & Herbette, 2002; Rimé & Herbette, sous presse;). Dans ce chapitre, nous voudrions tenter de systématiser les informations relatives à cette dynamique particulière qui caractérise les souvenirs d'expériences émotionnelles. Nous examinerons d'abord les phases de l'évolution du souvenir de l'expérience émotionnelle. Nous chercherons ensuite à préciser en quoi consiste la mémoire d'une expérience émotionnelle. Enfin, nous aborderons la question des facteurs qui est la question la plus critique pour la compréhension de la rémanence des expériences émotionnelles.

LES PHASES DE L'ÉVOLUTION D'UN SOUVENIR ÉMOTIONNEL

De la rémanence initiale au souvenir dormant. Immédiatement après l'épisode, les expériences émotionnelles se représentent en mémoire de travail et suscitent donc une activité cognitive sous forme de rumination mentale ainsi qu'une activité sociale sous forme de partage social. En particulier, l'expérience émotionnelle et les circonstances qui l'ont induite sont communiquées, décrites, commentées, et discutées. Dans ces moments, les composantes de l'univers phénoménal de cette expérience tendent à envahir à nouveau la conscience du sujet. A mesure que le temps passe, qu'il s'agisse de la rumination mentale ou du partage social, les manifestations de la rémanence déclinent et l'impact de l'expérience émotionnelle sur le fonctionnement courant se réduit peu à peu jusqu'à devenir négligeable. Par exemple, une semaine après un examen universitaire important, 100% des étudiants suivis en avaient reparlé au cours des 48 heures précédant l'enquête; deux semaines après l'examen, un taux de 94% était observé, et trois semaines après l'examen, ce taux était tombé à 50% (Rimé & al., 1998). Mais la pente du déclin progressif est fonction de l'intensité initiale de l'expérience. Plus l'émotion d'origine a été intense, moins cette pente sera raide. Ainsi, dix jours après le décès d'un proche, 97% des répondants avaient reparlé de leur expérience émotionnelle dans les 48 heures précédant l'enquête; quatre semaines après le décès, le taux était de 86%, et 12 semaines après l'événement, il s'élevait encore à 79% (Zech, 1992). Selon le cas, la pente de déclin pourra donc se développer sur une échelle qui s'inscrira en heures, en jours, en semaines, en mois, voire en années. Tait & Silver (1989) ont étudié chez leurs répondants l'impact actuel du «pire événement de leur vie». Bien que les événements ainsi récoltés aient eu lieu en moyenne 22,8 années auparavant, on observait qu'ils donnaient encore lieu à des rémanences chez près de la moitié des participants. Par contre, les autres répondants avaient atteint la phase finale d'évolution de la rémanence pour cet événement. C'est la phase «dormante» du souvenir qui se caractérise par l'absence de tout impact sur le fonctionnement actuel de la personne. Nous adoptons ce terme parce que nous verrons plus loin qu'il y a lieu de penser que le souvenir d'une expérience émotionnelle ne s'éteint jamais.

Expériences émotionnelles non résolues. Certaines souvenirs d'expériences émotionnelles n'évoluent pas cependant vers l'état dormant. Quand cela se présente, c'est problématique. En effet, si un souvenir continue à mobiliser les ressources attentionnelles, il le fait au détriment des besoins de l'adaptation aux situations nouvelles. On parlera dans ce cas d'expérience émotionnelle non résolue. Trois éléments les caractérisent. En premier lieu, les répétitions mentales qu'elles suscitent gênent la vie quotidienne et le besoin de reparler de l'expérience perpétue. Toutefois, du fait de la saturation de l'entourage, le partage social effectif est réduit, voire absent. Mais il s'instaure à la moindre occasion. En deuxième lieu, les émotions réactivées lors de chaque rappel demeurent d'intensité élevée. En troisième lieu, la personne a conscience du statut particulier de cette expérience. Elle reconnaît son caractère non résolu et exprime le sentiment de «porter» encore cet épisode au quotidien ou «de ne pas être en paix» à son sujet (Tait & Silver, 1989).

Des instructions simples permettent de montrer ces différentes caractéristiques. Nous avons demandé à des étudiants de se rappeler puis de décrire une expérience émotionnelle, selon deux types d'instructions (Rimé, Hayward, & Pennebaker, 1996). Ils devaient se rappeler soit d'une expérience non résolue (on spécifiait simplement qu'ils devaient encore être affectés actuellement par cette expérience), soit d'une expérience résolue, (elle ne les affectait plus). Après le rappel, tous ont répondu à un questionnaire examinant l'impact que l'expérience avait eu au moment où elle s'était produite et celui qu'elle conservait dans la vie actuelle. Les épisodes évoqués dans les deux cas ne se distinguaient ni pour l'intensité de leur impact émotionnel à l'origine, ni pour les manifestations de la rémanence initiale. Dans les deux conditions, le partage social avait été initié aussi rapidement après l'épisode et il avait été répété avec une fréquence comparable. Par contre, les expériences résolues et non résolues différaient très significativement pour tous les indicateurs de rémanence actuelle. En particulier, pour les épisodes non résolus, l'intensité des émotions éprouvées pendant le rappel expérimental était supérieure, le besoin actuel de reparler de l'épisode était plus intense, et le partage social effectif au cours des semaines précédant l'étude était plus fréquent que pour les épisodes résolus. Ceci suggère que les gens peuvent distinguer dans leurs souvenirs autobiographiques les expériences émotionnelles non résolues et les expériences émotionnelles résolues.

Expériences émotionnelles réactivées. Nous avons vu plus haut que lorsqu'on induisait le rappel induit d'une expérience émotionnelle, une réactivation de cette expérience s'ensuivait (Rimé & al., 1991a). C'est également ce qui se passe dans la vie courante lorsque des conditions de rappel sont rencontrées. L'événement passé retrouve alors un impact actuel et l'expérience phénoménale qui avait caractérisé cet événement se reconstitue jusque dans ses prolongements physiologiques. Si les éléments appropriés de rappel sont rencontrés, des expériences émotionnelles très anciennes peuvent être réactivés avec une force considérable. Dans «A la recherche du temps perdu», Marcel Proust a décrit le flot des sentiments, sensations et autres souvenirs d'enfance qui étaient ravivés par la simple ingestion d'une madeleine. Il a offert du même coup une belle illustration littéraire de la réactivation, révélant ainsi la résistance à l'extinction des souvenirs chargés d'émotion.

Conclusions. Les manifestations de rémanence sous forme de rumination mentale et de partage social sont des phénomènes normaux au cours de la période qui fait suite à l'émotion. Au vu de la généralité de ces manifestations, on a toutes les raisons de penser qu'elles font partie intégrante de l'émotion. Leur destin normal est ensuite le déclin progressif, et l'issue attendue est l'état de souvenir dormant. Le meilleur prédicteur connu de la pente de cette évolution est l'intensité de l'émotion vécue à l'origine. Certaines expériences émotionnelles font exception au principe du déclin et continuent à mobiliser l'attention au détriment de l'adaptation courante. On ne dispose pas encore de prédicteur clair de ces expériences non résolues. Enfin, il semble bien que tout souvenir émotionnel dormant puisse être réactivé lorsque des éléments de rappel sont rencontrés. Beaucoup de questions se posent maintenant. Pourquoi les expériences émotionnelles ont-elles cette particularité de susciter la rémanence? Pourquoi suscitent-elles d'autant plus de rémanence que l'intensité de l'émotion a été élevée? Pourquoi les manifestations de la rémanence déclinent-elles à mesure que le temps s'écoule? Pourquoi ces manifestations se perpétuent-elles dans certains cas? Pour aborder ces questions, il est nécessaire de rechercher les particularités des expériences émotionnelles à deux niveaux différents: (1) au niveau des éléments qui constituent leur représentation en mémoire à long terme, et (2) au niveau des facteurs susceptibles de les rappeler en mémoire de travail.

REPRÉSENTATION EN MÉMOIRE À LONG TERME

Éléments de l'expérience. Une expérience émotionnelle se distingue de l'expérience ordinaire par la masse des éléments qui y entrent en ligne de compte, et ce à trois niveaux différents de l'univers expérientiel. Le tableau I propose une liste de synthèse de ces éléments établie à partir de Lang (1993) et de Scherer (1984). Le premier niveau est celui du donné de la situation. Une situation émotionnelle a généralement la particularité de «déborder» l'individu. Le donné externe à percevoir et à enregistrer se présente souvent de manière surabondante dans un empan temporel réduit. Il touche toutes les modalités d'entrées, auditives, visuelles, olfactives, tactiles, cutanées, vestibulaires et kinesthésiques. Le deuxième niveau est celui des données issues du travail cognitif automatique et du travail cognitif contrôlé qui se développent dans ces conditions. En situation émotionnelle, le potentiel cognitif d'appréciation des situations doit répondre à des sollicitations multiples dans des délais extrêmement brefs. Le processus se déroule de manière séquentielle (Scherer, 1984) et il engendre un ensemble vaste de significations diverses, parfois contradictoires. Le troisième niveau des données qui caractérisent les expériences émotionnelles est celui des réponses. L'émotion sollicite l'ensemble psychophysiologique que constitue l'individu en mettant en jeu tous les systèmes de réponses dont celui-ci dispose, et ce à un point qu'aucune situation non émotionnelle n'approche. Toute expérience, qu'elle soit émotionnelle ou non émotionnelle, comporte des éléments des trois niveaux que nous venons de parcourir. Cependant, il existe une relation *de fait* entre l'intensité de l'émotion qui caractérise une expérience et l'abondance des éléments aux différents niveaux. Cette remarque s'applique particulièrement aux éléments psychophysiologiques. Au plus intense est l'émotion, au plus dense sera l'ensemble psychophysiologique qui constitue l'expérience.

86

Il faut conclure de ce qui précède qu'une expérience émotionnelle propose au processus de mise en mémoire un matériel plus abondant et plus diversifié qu'une expérience ordinaire. C'est sans doute un aspect à prendre en considération si on veut comprendre pourquoi les expériences émotionnelles suscitent la rémanence.

Les émotions dans la mémoire à long terme. La littérature n'aborde guère la question de la manière dont le souvenir d'un épisode émotionnel donné se constitue dans la mémoire à long terme. Mais certaines théories de

TABLEAU I LES ÉLÉMENTS DE L'EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE

NIVEAU 1 – Données externes saisies dans les différentes modalités d'entrées (auditives, visuelles, olfactives, tactiles, cutanées, vestibulaires et kinesthésiques), notamment (Lang, 1993):

- les détails physiques de l'objet ou de la situation
- les modifications de la configuration de l'objet
- les mouvements de l'objet (par exemple, approche, évitement...)
- l'espace physique, les lieux et la localisation générale
- la présence ou l'absence des autres comme observateurs ou participants
- les commentaires faits par les autres
- la douleur éventuelle, sa localisation corporelle, ses caractéristiques

NIVEAU 2 – Données issues de l'évaluation cognitive séquentielle de la situation, notamment (Scherer, 1986):

- de la nouveauté de la situation,
- de ses conséquences hédonistiques,
- de sa signification pour les buts poursuivis par le sujet,
- de la capacité que celui-ci possède d'y faire face,
- de la compatibilité de l'événement avec les normes du sujet.

NIVEAU 3 – Données internes issues des réponses dans les différents systèmes, notamment (Lang, 1993):

- les signaux vocaux
- les verbalisations explicites ou implicites
- les manifestations somatomotrices diverses (tension musculaire, manifestations expressives, manifestations motrices incontrôlées, manifestations motrices organisées)
- les manifestations viscérales aux différents niveaux du système nerveux autonome (sous-système cardiaque, cutané, vasculaire, pilomoteur, salivaire, respiratoire, gastro-intestinal, urinaire)
- les manifestations qui caractérisent le fonctionnement cognitif (confusion, vivacité, distorsion, perte du contrôle de la pensée, désorientation spatio-temporelle)
- les manifestations liées à l'adaptation des organes sensoriels (changements posturaux, mouvements oculaires, mouvements de la tête).

l'émotion se fonde sur l'idée que la mémoire à long terme cumule sous forme de réseaux associatifs schématiques ou prototypiques, les informations issues d'expériences émotionnelles similaires (Lang, 1979; Leventhal, 1984). L'amorçage de tels réseaux serait à la base du processus de déclenchement de l'émotion. On peut s'inspirer de ces théories pour se faire une idée de la manière dont la mémoire à long terme emmagasine les souvenirs de chaque épisode émotionnel particulier. Cela conduit à considérer (voir en particulier Lang, 1979, 1993) qu'un réseau associatif spécifique rassemblerait l'ensemble des éléments qui ont coexisté pendant une expérience émotionnelle donnée. Ce réseau lierait ainsi les données de la situation, celles des significations engendrées par le traitement cognitif de cette situation, et celles des réponses de l'ensemble psychophysique. Il comporterait en outre des adresses fonctionnelles de sortie vers les efférences physiologiques et vers l'action manifeste. Une fois constitué, ce réseau associatif devient le substrat mnémonique de cet épisode émotionnel qu'il représente désormais dans la mémoire à long terme.

Selon les conceptions classiques de la mémoire, pour qu'une expérience passée retrouve un impact sur l'adaptation actuelle, son souvenir doit être ramené en mémoire de travail par des facteurs de rappel. Les manifestations de la rémanence doivent être comprises dans cette perspective. Elles s'expliquent nécessairement par la présence dans le contexte actuel, d'éléments qui s'apparient avec des composants du réseau mnémonique de cette expérience. Nous terminerons donc ce chapitre par l'examen de la question des facteurs de rappel.

FACTEURS DE RAPPEL

Eléments d'appariement. Le souvenir d'une expérience émotionnelle donnée sera réactivé si des éléments situationnels ressemblant à ceux que comporte le réseau mnémonique de cette expérience se représentent dans le contexte actuel. Il le sera également si des réponses psychophysiques du type de celles qui ont été emmagasinées dans la situation d'origine, sont réactivées. De même, le souvenir sera réactivé si des significations semblables à celles qui furent enregistrées au cours de l'expérience d'origine sont évoquées à nouveau. Le substrat mnémonique d'un épisode émotionnel particulier sera donc réactivé chaque fois que le contexte actuel, externe

ou interne, comportera des éléments qui s'apparient avec des éléments associés à ce substrat. Les différents éléments qui ont été envisagés au tableau I constituent donc autant de voies d'accès potentielles. Il suffit que le contexte actuel les remette en jeu. Lorsque cet appariement se présente, l'activation se produit et se diffuse ensuite dans l'ensemble du réseau. Au meilleur l'appariement, au plus forte sera l'activation. Si l'activation est suffisamment importante, elle se diffusera jusqu'aux adresses de sortie, entraînant ainsi la mise en oeuvre effective des changements physiologiques.

Pour les épisodes émotionnels, la gamme des facteurs d'appariement est donc très étendue, et en tout cas beaucoup plus étendue que pour la plupart des expériences non émotionnelles. Cela explique en partie pourquoi les expériences émotionnelles sont sujettes aux manifestations de rémanence. Toutefois, dans le cas des expériences émotionnelles, la gamme des facteurs de rappel ne s'arrête pas aux éléments d'appariement. Il faut ajouter à cette gamme déjà très étendue, des facteurs de rappel qui leur sont propres.

Les séquelles de l'épisode. Les expériences émotionnelles laissent généralement des marques dans différents registres de la vie courante du sujet. Ainsi, dans le registre matériel, les épisodes émotionnels laissent souvent des traces dans les biens ou les possessions des acteurs, qu'il s'agisse de dommages à la propriété, de dégâts à la voiture, ou d'autres pertes ou dégradations d'objets. Dans le registre du corporel, l'épisode peut se solder par des blessures, des lésions, ou des handicaps divers qui affectent le sujet lui-même ou des personnes dont il a le souci. Dans le registre économique, l'épisode peut entraîner des coûts ou des pertes financières qui peuvent altérer la vie quotidienne. Dans le registre social, l'épisode peut déboucher sur des conflits, des litiges, des mécontentements, des ruptures, des procédures juridiques ou judiciaires. Il s'agit dans chacun de ces cas de séquelles de l'épisode émotionnel, et donc d'indices concrets que l'épisode émotionnel laisse dans la vie courante de la personne. De tels indices forment des facteurs de rappel particulièrement efficaces. Ils peuvent donc contribuer dans une mesure importante à la rémanence. Ainsi, dans une étude récente, on a examiné à la fois les séquelles et la rémanence résultant d'épisodes émotionnels importants chez des répondants adultes (Rimé & Gérard, 2001). Ces répondants ont indiqué l'importance des séquelles physiques, matérielles, économiques, et sociales laissées par l'épisode dans

leur vie actuelle. Ils ont également répondu à une échelle évaluant la rémanence actuelle de cet épisode. L'examen des relations entre ces variables montrait un $r = -.37$ ($p < .05$) entre l'importance des séquelles actuelles et le degré estimé de résolution. En outre, une corrélation de .57 ($p < .001$) apparaissait entre l'importance des séquelles actuelles et la fréquence actuelle du partage social. Ces relations sont donc tout à fait cohérentes avec le principe selon lequel les séquelles activent la rémanence.

Aux différents types de séquelles que nous avons envisagées ci-dessus, il faut ajouter une catégorie supplémentaire. Parmi les séquelles laissées chez l'individu par une expérience émotionnelle, celles qui concernent le domaine cognitif sont particulièrement cruciales pour la compréhension de la rémanence des émotions.

Les séquelles cognitives. De toutes les séquelles susceptibles de résulter de l'expérience émotionnelle, les séquelles cognitives sont à la fois les moins visibles et les plus influentes. Il est fréquent qu'alors que l'épisode émotionnel ne laisse plus aucune autre séquelle (matérielle, physique, économique, ou sociale...) dans la vie actuelle, d'importantes manifestations de rémanence se perpétuent sans que la personne puisse en déceler la source. En fait, les expériences émotionnelles mettent en jeu des éléments que le sens commun ignore complètement. Elles sont souvent suivies de séquelles cognitives qui constituent de puissants facteurs de rappel. Nous allons évoquer succinctement la manière dont elles se développent.

L'univers physique et social dans lequel évoluent les êtres humains comporte une part importante d'imprévis, de hasards, d'accidents, de risques, de malveillances et d'injustices. Pour leur part, les êtres humains ont développé un sens aigu de leur bien-être, de leur intégrité physique et de leur survie. Evoluer au quotidien avec une conscience claire des menaces auxquelles la vie les expose éveillerait chez eux des niveaux d'anxiété propres à rendre l'action et l'adaptation impossibles. C'est donc au sein d'un univers modélisé cognitivement qu'ils déploient leurs activités ordinaires. De nombreuses observations empiriques ont documenté les théories implicites au moyen desquelles les individus constituent cet espace vital rassurant. Ainsi, par exemple, ils utilisent un arsenal de protection contre l'idée de leur propre mortalité (Solomon, Greenberg, & Pyszczynski, 1991); ils envisagent les situations comme si leur propre personne bénéficiait d'une certaine invulnérabilité (Perloff, 1983); ils se figurent leur propre destinée sous l'angle d'un optimisme non réaliste (Taylor & Brown, 1988; Taylor, Kemeny, Reed,

Bower, & Gruenewald, 2000; Weinstein, 1980; Weinstein & Klein, 1996); ils déploient d'importants efforts mentaux en vue de maintenir une vision selon laquelle le monde est juste (Lerner, 1980) et bienveillant (Janoff-Bulman, 1992); ils surestiment leur capacité de contrôler les événements (Langer, 1975); ils endossent largement les propositions culturelles selon lesquelles le monde dans lequel ils vivent a un sens (Berger & Luckmann, 1966/1996). En somme, les êtres humains développent des représentations cognitives biaisées de la réalité physique, de la réalité sociale, et d'eux-mêmes. Ils entretiennent continuellement une série de constructions cognitives qui, prises ensemble, forment une enveloppe symbolique capable de voiler les menaces auxquelles la vie les expose, et de les doter de sentiments de cohérence, de maîtrise, de stabilité et de sécurité. Ces constructions ne sont pas conscientes, puisque c'est précisément leur fonction que d'être confondues avec le réel.

Les expériences émotionnelles ont systématiquement la particularité d'ébranler voire même d'infirmier chez le sujet, ces théories implicites sur le monde, les autres et soi-même sur lesquelles il s'appuie. N'importe quel exemple d'épisode émotionnel permet de l'illustrer. Ainsi, si un conducteur se comporte de manière inconsidérée sur la route mettant brusquement en cause mon intégrité physique, mon appréhension rapide et automatique du danger imminent se soldera par une soudaine frayeur. C'est là qu'on arrête généralement l'analyse des liaisons cognition-émotion qui caractérisent les événements émotionnels. Mais en réalité, l'impact d'un tel événement se prolongera bien au-delà de la seule appréhension du danger. Il affectera directement une partie de l'échafaudage des théories implicites sur lesquelles je me repose habituellement afin de pouvoir emprunter la route sans angoisse. Ces théories me permettent en effet de croire que je suis à l'abri du danger, que je bénéficie d'une invulnérabilité relative, que mon destin est plus favorable que celui de la plupart des autres gens, que je suis un conducteur plus habile que les autres, que les autres conducteurs sont maîtres d'eux, qu'ils se comportent de manière raisonnable, que ma voiture est plus robuste que la moyenne des autres voitures, etc. Au moment où je fais l'expérience de l'accident imminent, chacune de ces constructions se trouvera ébranlée. Si l'accident a lieu, leur mise en question risque bien d'atteindre un point critique. S'il s'ensuit des dommages graves pour mes biens et ma personne, l'infirmité de ces constructions pourrait devenir irréversible pour une longue période.

Dans tous ces cas, les éléments de l'expérience émotionnelle se révèlent en relation d'incompatibilité avec des constructions cognitives qui font partie de l'expérience courante. C'est donc une situation de dissonance cognitive qui s'installe (Festinger, 1957). Tant qu'elle subsistera, la dissonance aura l'effet d'un facteur de rappel. Elle rappellera le souvenir de l'épisode émotionnel en mémoire active, empêchant ainsi son accession au statut de souvenir dormant dans la mémoire à long terme. Horowitz (1976) a décrit le développement d'un processus de ce type dans le cas des épisodes émotionnels à caractère traumatique. Il a notamment montré comment cette dynamique cognitive entraînait la perpétuation des manifestations du syndrome de stress post traumatique. Notre propos est ici d'étendre la prise en considération de cette dynamique à toute expérience émotionnelle, y compris celles de la vie la plus courante. Elle contribue généralement dans une mesure importante aux différentes manifestations de rémanence qui font suite aux épisodes émotionnels.

CONCLUSIONS GÉNÉRALES

Dans ces pages, nous avons montré que les expériences émotionnelles de la vie courante se prolongeaient au-delà de l'événement par des manifestations de rémanence. Nous avons décrit les différentes formes que pouvaient prendre la rémanence des expériences émotionnelles, dans la réactivation par le rappel, la rumination mentale et le partage social. Nous avons examiné les différentes phases de l'évolution de la rémanence, avec la phase initiale, le déclin progressif, et la phase du souvenir dormant. Nous avons constaté que certaines expériences émotionnelles n'atteignaient pas cette dernière phase et suscitaient la rémanence de manière chronique. Nous avons également vu que les souvenirs dormants pouvaient être réactivés. Nous avons examiné les particularités de la mémorisation pour constater que l'expérience émotionnelle se caractérise par l'abondance des éléments à emmagasiner. Enfin, nous avons détaillé les différents types de facteurs de rappel à l'œuvre dans la réactivation des expériences émotionnelles: éléments d'appariement, séquelles diverses, et séquelles cognitives.

La masse des facteurs de rappel permet de rendre compte de la rémanence qui caractérise les expériences émotionnelles. Immédiatement après l'épisode, les facteurs de rappel se retrouvent généralement en

abondance dans le contexte immédiat de la personne. Par la suite, ces éléments s'estompent progressivement et laissent dans le foyer attentionnel, la place à de nouvelles situations et à de nouveaux problèmes. Le déclin de la rémanence en résulte. C'est sans doute ce type d'évolution qui a donné lieu au proverbe qui dit que «le temps efface toutes les blessures». Ce processus connaît des exceptions. Pour éclairer les expériences émotionnelles qui demeurent non résolues, il faut faire prendre en considération les différents éléments de la gamme des facteurs de rappel.

Une question clé dans cette problématique de la rémanence est celle de la résistance à l'extinction qui caractérise les souvenirs d'expériences émotionnelles. Elle apparaît à première vue comme une propriété contre-adaptative. Pourquoi l'individu ne peut-il pas se débarrasser des souvenirs émotionnels anciens? Pourquoi semble-t-il devoir demeurer assujéti au risque du rappel de ces souvenirs, et donc, à cette forme de tyrannie du passé que constitue la rémanence de l'expérience émotionnelle? La réponse suivante pourrait être proposée. Les événements qui suscitent les émotions sont plus importants que les autres pour le bien-être, l'intégrité physique ou la survie. En mémorisant les caractéristiques de ces événements, l'individu se forge des outils précieux d'anticipation. Quand il dispose de ces outils, il est à l'abri du dépourvu car lorsque le contexte présente des indices similaires à ceux de l'épisode émotionnel, l'activation du souvenir est alors immédiate. L'expérience antérieure assure la mise à disposition instantanée de l'information pertinente: séquence de l'événement, caractéristiques des éléments de la séquence, données d'appréciation cognitive, réponses appropriées, réponses inappropriées, etc. L'afflux des souvenirs réduit donc la prise au dépourvu, et augmente d'autant les capacités adaptatives et le sentiment de contrôle. C'est le bénéfice que retire chaque individu de son expérience de vie. Il n'y a ici rien d'autre qu'une manifestation spécifique des principes classiques de l'apprentissage. Mais l'observation de la rémanence des souvenirs émotionnels donne à penser que ces principes opèrent de façon particulièrement puissante quand il y a émotion.

Par la voie des processus associatifs, chaque épisode émotionnel est donc une nouvelle occasion d'étendre le savoir sur les aléas du monde dans lequel on vit, et sur la manière d'affronter ces aléas. Le processus de la rémanence lui-même, avec ce qu'il implique de traitement cognitif et de traitement social de l'information liée à ces situations, pourrait bien être en réalité un outil *ex post facto* dont la fonction serait d'accroître encore ce savoir par

l'utilisation des voies conceptuelles et du dialogue, avec notamment la spéculation, la délibération et le consensus social.

Dans la perspective qui vient d'être développée, on peut donc comprendre pourquoi l'information emmagasinée en mémoire à long terme à propos d'un épisode émotionnel semble devoir échapper à l'extinction. Elle représente le fruit de l'expérience des situations critiques qui ont été traversées. Il serait contre-adaptatif qu'une extinction progressive des liens associatifs qui constituent cette information mnémonique puisse priver l'individu de ce fruit.

RÉFÉRENCES

- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition*. Washington DC.: American Psychiatric Association.
- Berger, P. & Luckmann, T. (1996). *La construction sociale de la réalité* (Traduction de l'ouvrage publié en langue anglaise en 1966). Paris: Armand Colin.
- Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. New York: Appleton.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge, U. K.: Cambridge University Press.
- Horowitz, M. (1976). *Stress response syndromes*. New York: Aronson.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Kulka, R. A., Schlenger, W. E., Fairbank, J. A., Hough, R. L., Jourdan, B. K., Marmar C. R., & Weiss, D. S. (1990). *Trauma and the Vietnam war generation. Report of findings from the National Vietnam Veterans Readjustment Study*. New York, NY: Brunner/Mazel.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.
- Lang, P. J. (1993). From emotional imagery to the organization of emotion in memory. In N. Birbaumer & A. Ohman (Eds.), *The structure of emotion*. Kirkland, WA: Hogrefe & Huber.
- Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 31-328.
- Lerner, M. (1980). *The belief in a just world*. New York: Plenum Press.
- Leventhal, H. (1984). A perceptual-motor theory of emotion. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, (Vol. 17, pp. 117-182). New York: Academic Press.
- Mesquita, B. (1993). *Cultural variations in emotions*. Unpublished doctoral dissertation, University of Amsterdam, The Netherlands.
- Oatley, K. & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Oxford, U. K.: Blackwell.
- Finkenauer, C., & Rimé, B. (1998). Socially shared emotional experiences vs. emotional experiences kept secret: Differential characteristics and consequences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 295-318.
- Perloff, L. S. (1983). Perceptions of vulnerability to victimization. *Journal of Social Issues*, 39, 41-61.

- Philippot, P., & Rimé, B. (1998). Social and cognitive processing in emotion: A heuristic for psychopathology. In W. F. Flack & J. D. Laird (Eds.), *Emotion in psychopathology. Theory and research*, (pp. 114-129). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Rimé, B. & Gérard, J. (2001). *L'impact des événements traumatisants*. Manuscrit non publié. Université de Louvain. Louvain-la-Neuve, Belgique.
- Rimé, B., Herbette, G., & Corsini, S. (2002). Social sharing of emotion. In S. R. Fussell (Ed.), *The verbal communication of emotions: Interdisciplinary perspectives*. (pp. 185-208). Mahwah, N. J.: Erlbaum.
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social Sharing of Emotion: New Evidence and New Questions. In W. Stroebe and M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology*, (Vol. 9, pp. 145-189). Chichester: Wiley
- Rimé, B., Hayward, M. S., & Pennebaker, J. W. (1996). [Characteristics of recovered vs. unrecovered emotional experiences]. Unpublished raw data.
- Rimé, B. et Herbette, G. (sous presse). L'impact des émotions: Approche cognitive et sociale. In J.-M. Colletta & A. Tcherkassof (Dir.), *Perspectives actuelles sur les émotions. Cognition, langage et développement*. Haysen: Mardaga.
- Rimé, B., Mesquita, B., Philippot, P., & Boca, S. (1991b). Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition and Emotion*, 5, 435-465.
- Rimé, B., Noël, P., & Philippot, P. (1991a). Episode émotionnel, réminiscences mentales et réminiscences sociales. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 11, 93-104.
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 3, pp. 225-258). Chichester: Wiley.
- Rimé, B. & Scherer, K. R. (Eds.) (1990). *Les émotions. Textes de base*. Neuchâtel et Paris : Delachaux et Niestlé.
- Rimé, B., Yogo, M., & Pennebaker, J. W. (1996). [Social sharing of emotion across cultures]. Unpublished raw data.
- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. In K. R. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293-317). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Singh-Manoux, A. & Finkenauer, C. (2001). Cultural Variations in social sharing of emotions: An intercultural perspective on a universal phenomenon. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 647-661.
- Singh-Manoux, A. (1998). *Les variations culturelles dans le partage social des émotions* [Cultural variations in social sharing of emotions]. Unpublished doctoral dissertation, Université de Paris X-Nanterre, France.
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural world-views. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 24, pp. 93-159). New York: Academic Press.
- Tait, R. & Silver, R. C. (1989). Coming to term with major negative life events In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 351-382). New York: The Guilford Press.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99-109.

- Van der Kolk, B. A., Weisaeth, L. & Van der Hart, O (1996). History of trauma in psychiatry. In B. A. Van der Kolk, A. C. McFarlane, & L. Weisaeth (Eds.), *Traumatic stress. The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*, (pp. 47-74). New York, NY: The Guilford Press.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 806-820.
- Weinstein, N. D. (1996). Unrealistic optimism: Present and future. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15, 1-8.
- Yogo, M. & Onoe, K. (1998). *The social sharing of emotion among Japanese students*. Poster session presented at ISRE '98, The Biannual conference of the International Society for Research on Emotion, held in Wuerzburg, Germany, August 4-8, 1998.
- Zech, E. (1994). *La gestion du deuil et la gestion des émotions*. Mémoire de licence non publié. Faculté de Psychologie, Université de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

(Página deixada propositadamente em branco)

