

## SOMMAIRE

- p. 40  
**Les 6 dimensions de l'émotion**
- p. 46 **TEST**  
**Mesurez vos dimensions affectives**
- p. 50  
**Devenez un profiler émotionnel**
- p. 56  
**On peut faire évoluer son style émotionnel**

# QUEL EST VOTRE PROFIL ÉMOTIONNEL ?

**Peut-être** assistons-nous à une nouvelle étape dans la quête de la connaissance de soi. D'abord affaire de philosophes et d'écrivains, elle est devenue scientifique au siècle dernier, sous l'impulsion des psychologues. Mais leurs modèles restaient fondés sur l'analyse du comportement. Or avec le progrès des techniques d'imagerie, nous savons de mieux en mieux observer le cerveau en fonctionnement.

C'est ce qui conduit aujourd'hui le neuroscientifique américain Richard Davidson à proposer une description du soi fondée sur ce fonctionnement. De même que notre musculature est, selon les individus, plutôt adaptée à l'haltérophilie ou au cyclisme, notre configuration cérébrale nous donnerait un «profil émotionnel» modulant notre façon de vivre: il conditionnerait notre capacité à éprouver des émotions positives, à gérer le stress, à comprendre les autres... Ce dossier vous livre les clés pour déterminer le vôtre et celui des personnes qui vous entourent, ainsi que les moyens d'évoluer. Car le cerveau peut se façonner, presque comme les biceps!

**Guillaume Jacquemont ●●●**

# LES 6 DIMENSIONS DE L'ÉMOTION

## EN BREF

- Selon le neuroscientifique américain Richard Davidson, nous aurions tous un « style émotionnel » qui nous est propre, et qui détermine notre façon de réagir à ce qui nous entoure et ce qui nous arrive.
- Ce style se décomposerait en six dimensions, ancrées dans des systèmes cérébraux spécifiques.
- Déterminer sa position sur ces six dimensions peut aider à trouver l'environnement de vie le plus adapté ou à préciser ce que l'on aimerait changer en soi.



- Êtes-vous doué pour comprendre instantanément autrui ?
  - Ou du genre à ne jamais savoir comment réagir ?
  - Voyez-vous le verre à moitié plein ou à moitié vide ?
- Ces tendances psychoaffectives se voient dans le cerveau, et elles conditionnent bien des aspects de notre quotidien.



Par Ilios Kotsou et Maëlle Kahan, respectivement docteur en psychologie et diplômée en sciences psychologiques et de l'éducation.

**L**isa a un talent hors pair pour « sentir » les gens. Elle attendra toujours le moment opportun pour aborder une question, détectant par exemple si son interlocuteur est trop énervé pour discuter. Lisa a ce qu'on appelle une forte « intuition sociale ». Et d'après de récentes recherches, ce serait dû à une configuration particulière de son cerveau, qui forme ce qu'on appelle son « style émotionnel ». D'autres sont doués pour surmonter les épreuves (on parle alors de style « résilient »), d'autres encore pour savoir ce qu'ils ressentent (c'est le style « conscience de soi »). Mais pour être plus exact, chaque personne n'est pas « résiliente », « intuitive » ou « consciente d'elle-même »... mais un mélange de ces six caractéristiques. C'est ce que révèlent les travaux de Richard Davidson, spécialiste des émotions et de la façon dont elles s'enracinent dans notre cerveau.

Selon lui, le style émotionnel comporte six dimensions : la résilience, l'intuition sociale et la conscience de soi, donc, mais aussi la perspective (la tendance à éprouver des émotions positives ou négatives), la sensibilité au contexte et l'attention (voir l'encadré page suivante). Chacune est un continuum, qui varie entre deux pôles – par exemple les pôles « lent à récupérer » et « rapide à récupérer » pour la résilience. Votre positionnement sur ces six dimensions traduit votre façon de voir le monde et d'y réagir. En ce sens, le style se conçoit un peu comme la palette d'un peintre : il comprend une combinaison de couleurs qui vous est propre, et qui conditionne la teinte que prendront vos journées.



## UN PROFIL À SIX FACETTES

### RÉSILIENCE

● Zones du cerveau impliquées :  
cortex préfrontal - amygdale

La résilience correspond à la faculté de surmonter les difficultés. Plus elle est importante, plus on se remet vite de ses émotions négatives, que celles-ci soient provoquées par des événements anodins (la gêne éprouvée après avoir renversé son verre lors d'un dîner) ou dramatiques (un deuil). Cette faculté repose sur le cortex préfrontal gauche, capable d'inhiber l'activité d'autres zones du cerveau, en particulier celle de l'amygdale, impliquée dans la genèse des émotions négatives. Plus il est actif et connecté à cette zone, plus vite il est capable de l'inhiber, et plus la résilience est élevée.

### CONSCIENCE DE SOI

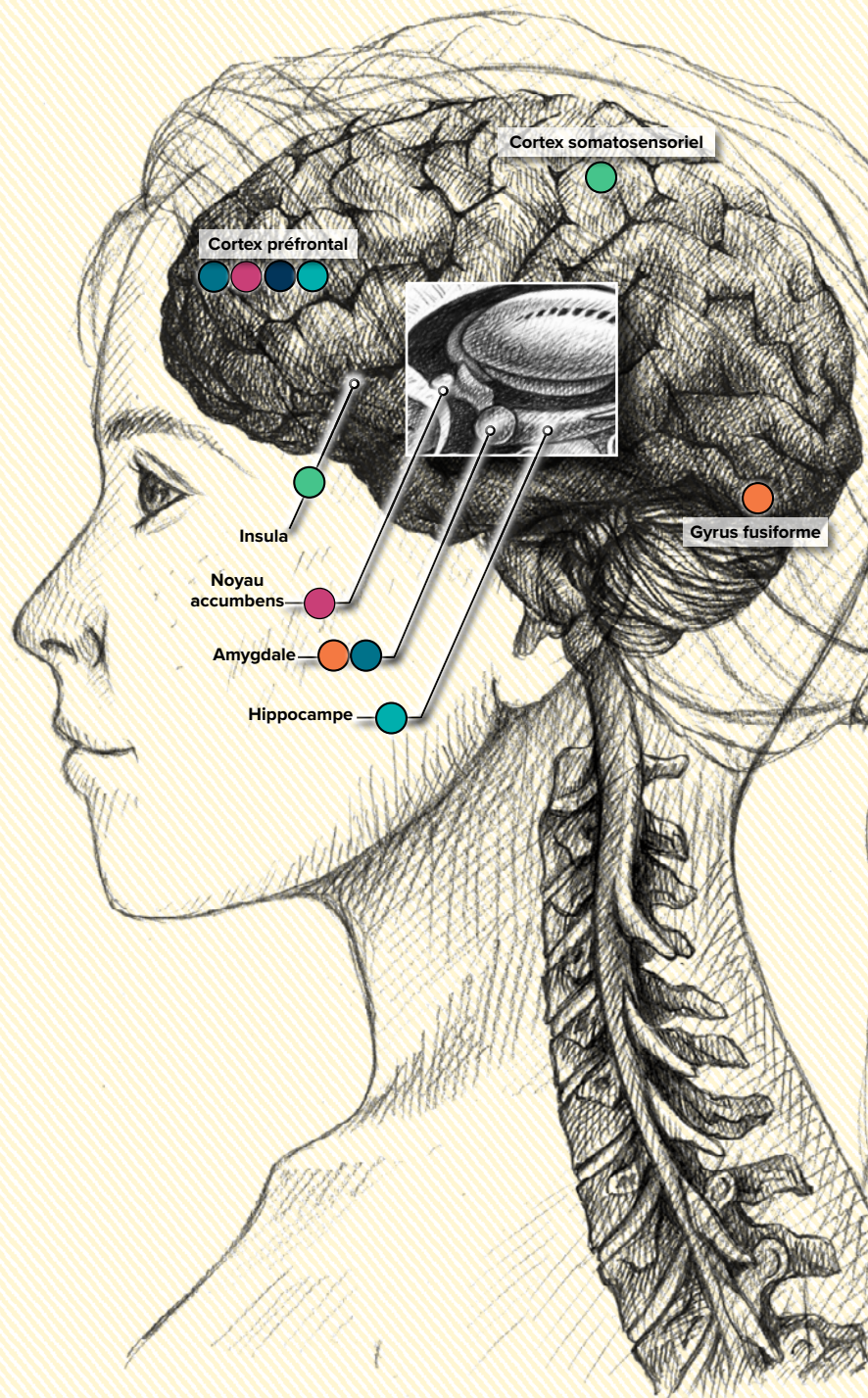
● Zones du cerveau impliquées :  
insula - cortex somatosensoriel

La conscience de soi désigne la capacité à détecter ses propres ressentis et émotions. Cette capacité repose sur l'activité de deux zones : l'insula et le cortex somatosensoriel, qui collectent et analysent les informations en provenance du corps. Ces deux zones sont plus actives chez les personnes dotées d'un haut niveau de conscience de soi. Celles-ci savent identifier un état de tension interne, par exemple lorsqu'elles sont bloquées dans le trafic ou en difficulté avant une échéance professionnelle.

### INTUITION SOCIALE

● Zones du cerveau impliquées :  
amygdale - gyrus fusiforme

Il s'agit par exemple de la facilité à percevoir qu'un ami préférerait changer de sujet ou qu'il n'a pas le temps de discuter avec vous, sans qu'il ait besoin de vous le dire. Bref, de la capacité à détecter les signaux envoyés par les autres. L'intuition sociale dépend du gyrus fusiforme, qui « déchiffre » les visages, et de l'amygdale, un centre cérébral des émotions négatives. Elle est d'autant plus élevée que l'activité du gyrus fusiforme est importante et que celle de l'amygdale est faible – condition *sine qua non* pour que le contact des autres ne soit pas trop angoissant.





## SENSIBILITÉ AU CONTEXTE

### ● Zones du cerveau impliquées : cortex préfrontal - hippocampe

La sensibilité au contexte est la faculté de réagir de façon appropriée aux circonstances et à l'environnement, par exemple en évitant de parler trop fort au restaurant ou de pianoter sur son portable pendant une cérémonie de mariage. C'est l'hippocampe qui va rechercher en mémoire les informations associées au contexte. Le cortex préfrontal effectue quant à lui un travail d'analyse, de tri et de jugement des actions possibles. Plus ces deux régions sont actives et connectées, plus la sensibilité au contexte est élevée.

## PERSPECTIVE

### ● Zones du cerveau impliquées : cortex préfrontal - noyau accumbens

C'est la propension à vivre les événements qui surviennent de façon positive ou négative. Les personnes trop positives ont tendance à nier les problèmes. À l'inverse, celles qui sont trop négatives ont une humeur constamment sombre et une vulnérabilité aux addictions, causée par le besoin de trouver de nouvelles sources de plaisir. Cette dimension repose sur le noyau accumbens et le cortex préfrontal : plus ces régions sont actives et connectées, plus l'on éprouve durablement des émotions positives. En effet, le noyau accumbens est un centre cérébral du plaisir et de la motivation, et le cortex préfrontal est capable de prolonger ses périodes d'activité.

## ATTENTION

### ● Zone du cerveau impliquée : cortex préfrontal

Les personnes disposant de ressources attentionnelles importantes parviennent à se concentrer sur ce qu'elles veulent, là où d'autres se laissent sans cesse distraire, en particulier par les stimuli chargés d'émotions. Cette faculté dépend en quelque sorte de la « souplesse » du cortex préfrontal. C'est en effet cette zone qui renforce les signaux pertinents pour la tâche en cours et inhibe les autres. Elle y parviendrait notamment en « calant » son activité sur certaines caractéristiques de l'objet d'attention.

Davidson est loin d'être le premier à proposer un modèle scientifique pour décrire les principaux traits qui nous caractérisent. Mais jusqu'à présent ceux-ci avaient été construits à partir de l'analyse du comportement, en observant comment les gens réagissent dans différentes situations, puis en dressant une classification systématique de ces façons de réagir.

Là où le modèle de Davidson est profondément original et intéressant, c'est qu'il part du fonctionnement intime de notre cerveau. Le chercheur américain s'est en effet fondé sur des dizaines d'années de recherches en neurosciences affectives. Les dimensions qu'il a identifiées sont toutes sous-tendues par un circuit cérébral particulier et correspondraient donc aux « briques neurophysiologiques » de ce que nous sommes. Autrement dit, elles traduiraient plus fidèlement notre fonctionnement biologique que les traits de personnalité des modèles classiques.

## CE QUE DISENT VOS BATTEMENTS DE CILS

Ainsi, c'est après avoir constaté que l'activité cérébrale diffère chez les gens qui surmontent plus ou moins vite une épreuve que Davidson a proposé la dimension de résilience. Dans une expérience de laboratoire, il a induit une émotion désagréable chez les participants en leur montrant des images insoutenables, comme une photographie d'un bébé ayant une tumeur à l'œil. Puis il a mesuré la vitesse à laquelle ils se remettaient de cette émotion grâce à une astuce expérimentale : la mesure du « réflexe de sursaut acoustique ».

Pour mesurer ce réflexe, on fait entendre à une personne un léger son inattendu, et cela provoque un battement de paupière par effet de surprise. Or, le point intéressant est que ce battement est d'autant plus fort que le sujet se trouve dans un état émotionnel négatif (peur, angoisse, colère, tristesse...). En mesurant les variations d'intensité de la contraction musculaire, on peut donc connaître l'évolution du ressenti intime de la personne. C'est ainsi qu'a procédé Davidson : de légers sons étaient émis à côté des participants et des capteurs mesuraient la contraction de leurs paupières, tandis que d'autres, posés sur leur crâne, scrutaient l'activité de leur cerveau.

Les résultats ont montré que les personnes qui se remettent plus vite d'une émotion désagréable – autrement dit qui sont les plus résilientes – ont une activité plus importante dans le cortex préfrontal gauche. Or cette région a une caractéristique bien particulière : elle tisse des connexions à travers tout le cerveau et est capable d'inhiber ou de stimuler de nombreuses autres zones. Plus tard, d'autres expériences ont révélé qu'elle est

## LES 6 DIMENSIONS DE L'ÉMOTION

- connectée plus fortement à l'amygdale, une région profonde associée à la peur et aux émotions négatives, chez les personnes très résilientes. Ces personnes se remettent donc vite d'une émotion désagréable car leur cortex préfrontal gauche, très actif et très connecté à l'amygdale, parvient à apaiser rapidement cette dernière région.

### DANS LE CERVEAU DES PATIENTS DÉPRESSIFS

C'est en croisant ce type d'expérience de laboratoire avec des données sur certaines pathologies psychiatriques ou neurodéveloppementales que Davidson a découvert plusieurs autres dimensions du style émotionnel. Il a par exemple identifié le circuit cérébral à l'origine de notre capacité à éprouver des émotions positives (dimension de « perspective ») en se penchant sur le cas de personnes chez qui cette capacité est particulièrement affaiblie : les patients dépressifs. Dans une expérience, il a montré à quelques-uns d'entre eux des vidéos censées inspirer des émotions positives : on y voyait par exemple des enfants qui jouent ou des adultes savourant un bon repas. Les participants devaient en outre essayer de faire durer l'émotion éprouvée à l'aide de certaines techniques, comme s'imaginer soi-même dans la situation visionnée. En parallèle, leur activité cérébrale était mesurée grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf).

Le chercheur a alors observé une anomalie dans l'activation du noyau accumbens, un centre cérébral de la motivation et du plaisir : ce noyau s'activait autant que celui des participants « sains » lors du visionnage des scènes, mais il s'éteignait beaucoup plus vite ensuite. Or c'est le cortex préfrontal qui assure normalement le maintien de cette activité. Les dépressifs sont donc capables d'éprouver des émotions positives, mais celles-ci s'évanouissent aussitôt. En cause : un noyau accumbens qui s'active de façon trop fugace, car étant insuffisamment connecté au cortex préfrontal. Ces zones seraient alors plus ou moins actives et plus ou moins connectées selon les individus, ce qui se traduirait par une plus ou moins grande capacité à éprouver durablement des émotions positives.

L'idée de la dimension de l'intuition sociale est quant à elle venue de l'observation de personnes autistes. Ces personnes peinent à deviner les émotions des autres et à comprendre le langage non verbal. Davidson a montré que lorsqu'on leur présente des portraits d'autres personnes, elles ont une activité anormalement faible dans

### Biographie

#### Ilios Kotsou

Docteur en psychologie, maître de conférences à l'université libre de Bruxelles et membre de l'institut Mind & Life Europe.

#### Maëlle Kahan

Diplômée en sciences psychologiques et de l'éducation, chargée de projets pour l'association Émergences, qui organise des interventions autour des émotions, de la méditation et de l'engagement vers une société plus solidaire.

une région cérébrale nommée gyrus fusiforme, qui s'occupe notamment d'analyser les visages. Or c'est précisément de ce déchiffrement que nous tirons l'essentiel des informations sur l'état émotionnel des autres : sourient-ils ? Écarquillent-ils les yeux d'étonnement ? Ont-ils le regard triste ? Nous le savons grâce au gyrus fusiforme.

Une autre zone cérébrale est au contraire hyperactive chez les personnes autistes, mais seulement lorsqu'elles regardent les portraits dans les yeux : l'amygdale. Ces personnes ressentent alors un fort sentiment d'angoisse et d'inconfort dans ces moments-là. En conséquence, elles évitent de fixer les autres dans les yeux, ce qui les prive d'une mine d'informations sur leur état émotionnel. Ces observations, combinées à d'autres expériences, ont amené Davidson à penser qu'un circuit cérébral particulier sous-tend notre capacité à détecter les émotions des autres : plus le gyrus fusiforme est actif et l'amygdale apaisée, plus nous déchiffrons leurs expressions avec facilité et spontanéité, éprouvant peu d'angoisse à leur contact. En d'autres termes, plus nous avons d'intuition sociale.

### SAVEZ-VOUS RÉSISTER AU REGARD D'UN CHATON ?

En synthétisant de la sorte des dizaines d'années de recherche sur des personnes aux vécus émotionnels variés, et parfois pathologiques, Davidson a identifié toutes les dimensions du style émotionnel. Aux trois que nous venons de décrire s'ajoutent la conscience de soi, la sensibilité au contexte et l'attention (voir l'encadré de la page précédente). L'intégration de cette dernière faculté au style émotionnel peut sembler paradoxale : on a plutôt l'habitude de la considérer comme une composante cognitive. Davidson a fait ce choix parce que les éléments extérieurs sont d'autant plus distrayants qu'ils sont empreints d'émotions. Si votre capacité d'attention est faible, le moindre enfant qui pleure ou le moindre chaton posant sur vous ses grands yeux interrompt votre activité et vous plonge dans un abîme de tristesse ou de ravissement. C'est donc bien une composante essentielle de notre façon de réagir émotionnellement au monde qui nous entoure.

Une autre conclusion majeure de toutes ces recherches est que le cortex préfrontal est un acteur clé du style émotionnel, participant à la majorité de ses dimensions. Or Davidson a constaté que son activité pouvait varier d'un facteur trente d'un individu à l'autre. Pas étonnant que nous soyons si différents !

Pour évaluer son style émotionnel sans recourir au lourd appareillage des laboratoires,

quelques questionnaires simples permettent de se situer (voir les tests page 46), constituant le premier pas vers l'acceptation de soi ou la remise en question. Lorsqu'on est mal à l'aise avec certaines de ses caractéristiques psychologiques – quand on s'estime trop fragile, trop maladroit, trop distrait... –, on peut trouver une certaine consolation à en identifier l'origine et à comprendre qu'elles viennent de particularités cérébrales bien précises. Cette nouvelle connaissance de soi aide en outre à se poser les bonnes questions. Qu'est-ce qui me rend heureux? Quel travail me correspond? Dois-je changer certaines choses?

#### TROUVER CE QUI NOUS CONVIENT

Si vous êtes par exemple peu résilient et plutôt négatif sur la dimension de la perspective – ce qui s'accompagne souvent d'un certain manque d'énergie –, mieux vaut éviter les métiers où l'on est constamment sous pression. De même, si vous manquez cruellement d'intuition sociale, réfléchissez-y à deux fois avant de postuler pour un poste de commercial.

De façon générale, mieux se connaître aide à trouver l'environnement de vie le plus adapté. Attention toutefois à ne pas tomber dans ce qu'on appelle «l'évitement émotionnel». Lorsqu'on se sait peu résilient et qu'on peine à reprendre ses esprits après une remarque désobligeante de son patron, se barricader dans le premier bureau venu chaque fois que celui-ci apparaît au bout du couloir n'est peut-être pas la solution idéale. De nombreuses recherches ont montré qu'éviter de se confronter à ses peurs et ses difficultés émotionnelles les entretient, voire les aggrave.

Et puis, libre à chacun de changer. Dans l'absolu, il n'y a pas de «style idéal» et chaque position sur une dimension a ses avantages et ses inconvénients. Quelqu'un de très résilient, par exemple, supporte bien les épreuves, mais comme il ne se sent jamais vraiment mal après un échec, il risque d'y devenir indifférent et de perdre la motivation de réussir. Une faible sensibilité au contexte entraîne vite une réputation de malotru, mais quand elle est trop forte, le risque est de perdre en authenticité, en s'adaptant en permanence à la situation, ou de se laisser paralyser par la recherche du comportement idéal, par exemple à un dîner professionnel ou chez sa belle-famille. Et si le fait d'être constamment bougon apparaît *a priori* peu enviable, certaines personnes sont parfaitement satisfaites de cet état d'esprit, considérant toute forme d'optimisme comme une preuve de naïveté désespérante! C'est donc votre ressenti, positif ou

# Le cortex préfrontal joue un rôle central dans le style émotionnel et son activité varie d'un facteur 30 entre les individus. Pas étonnant que nous soyons si différents...

négatif, qui doit vous guider: à vous de voir ce que vous souhaitez être...

#### MODELER SON PROPRE CERVEAU

Ce n'est pas parce que votre style émotionnel est sous-tendu par des circuits neuronaux qu'il est figé et définitif. Le cerveau est plastique, malléable, et susceptible de se réorganiser à tout âge de la vie. Davidson propose alors différentes formes d'entraînement mental pour modeler son propre cerveau (voir l'interview page 56).

C'est pourquoi chacun dispose d'une marge de manœuvre pour peindre la toile de ses journées. Au fond, l'enjeu des styles émotionnels est le même que celui de l'étude de la personnalité ou de disciplines comme la psychologie positive: mieux se comprendre, afin de favoriser son épanouissement et son adaptation au contexte de vie. Mais aux outils développés par ces champs d'étude, ce cadre conceptuel ajoute la puissance des neurosciences. Depuis son développement dans les années 1990, l'IRM fonctionnelle a notamment apporté une quantité d'informations considérable. Les travaux sur la neuroplasticité seront aussi précieux pour déterminer dans quelle proportion nous sommes capables de changer. En cela, les styles émotionnels ouvrent un champ de recherche extrêmement prometteur. ●

#### Bibliographie

**R. Davidson,**  
*Les Profils émotionnels,*  
Les Arènes, 2018.

**M. Banich et  
R. Compton,** *Cognitive  
neuroscience* (3<sup>e</sup> éd.),  
Wadsworth Cengage  
Learning, 2011.

**O. P. John et al.,**  
*Handbook of  
Personality: Theory  
and Research* (3<sup>e</sup> éd.),  
Guilford Press, 2010.

**H. D. Critchley et al.,**  
Neural systems sup-  
porting interoceptive  
awareness, *Nature  
neuroscience*, vol. 7,  
pp. 189-195, 2004.



## TEST

# Mesurez vos dimensions affectives

Êtes-vous toujours de bonne humeur ? Paniqué(e) à la moindre épreuve ? Facilement déconcentré(e) par vos émotions ? Faites le point sur votre manière intime de réagir à ce qui vous arrive grâce à ce test.

Les questionnaires ci-dessous évaluent les six dimensions de votre profil émotionnel. À côté de chaque affirmation, indiquez «vrai» ou «faux» selon qu'elle vous correspond ou pas. Répondez le plus rapidement possible, sans chercher à trop réfléchir: c'est ainsi que vous obtiendrez les résultats les plus exacts. Vous pouvez aussi utiliser ces questionnaires pour évaluer le style émotionnel de ceux qui vous entourent: il vous suffit pour cela de vous demander si les affirmations indiquées s'appliquent à eux.

## RÉSILIENCE

- V F 1.** Si j'ai un petit désaccord avec un ami ou avec mon conjoint (du genre: «Non, c'est à toi de faire la vaisselle» et pas «Tu m'as trompé(e)?!»), je reste en général énervé(e) pendant des heures, voire plus.
- V F 2.** Si un automobiliste roule sur le talus pour doubler tous les autres dans la file d'attente, je hausse les épaules au lieu de m'énerver durablement.
- V F 3.** Quand je ressens un profond chagrin, comme lors de la mort d'un proche, cela perturbe mon fonctionnement pendant plusieurs mois.
- V F 4.** Si je commets une erreur au travail et qu'on m'en fait reproche, je suis capable de rebondir et d'y voir une occasion de progresser.
- V F 5.** Si j'essaye un nouveau restaurant où le repas est infect et le service détestable, cela gâche toute ma soirée.
- V F 6.** Après avoir été coincé(e) dans un embouteillage causé par un accident, j'accélère pour évacuer mon agacement dès que je peux enfin m'échapper, mais je continue à bouillonner intérieurement.
- V F 7.** Si mon chauffe-eau tombe en panne, cela n'a pas grand effet sur mon humeur, car je sais qu'il suffit d'appeler un plombier pour le faire réparer.
- V F 8.** Si je rencontre un homme/une femme formidable avec qui j'ai très envie de sortir, une réponse négative me met en général de mauvaise humeur pendant plusieurs heures, ou même plusieurs jours.
- V F 9.** Si l'on pense à moi pour une promotion ou une importante récompense professionnelle, finalement accordée à quelqu'un qui me semble moins qualifié, je rebondis en général assez vite.

- V F 10.** Lors d'une soirée, au cours d'une conversation avec un passionnant inconnu, si je reste muet(te) lorsqu'il m'interroge à mon sujet, j'ai tendance à me rejouer mentalement tout l'entretien – en imaginant cette fois ce que j'aurais dû dire – pendant des heures et des heures, et même des jours entiers.

## RÉSULTAT

Pour les questions 1, 3, 5, 6, 8 et 10, comptez un point chaque fois que vous avez répondu «faux», zéro point si vous avez répondu «vrai». Pour les questions 2, 4, 7 et 9, comptez un point chaque fois que vous avez répondu «vrai» et zéro point si vous avez répondu «faux».

Plus votre score est faible, plus vous peinez à vous remettre d'une émotion négative. Tout score inférieur à trois points indique que vous possédez un faible niveau de résilience, et donc que vous êtes lent(e) à récupérer après une épreuve. Si vous avez obtenu plus de sept points, en revanche, vous êtes rapide à récupérer et tout à fait résilient(e).

Si les questions couvrent une large gamme d'incidents, allant du trivial (question 5) au plus grave (question 3), c'est parce que la récupération après les défis mineurs infligés pendant une expérience, comme une brûlure ou l'apparition d'une image dérangeante, est directement liée à la manière de réagir à l'adversité de la vie en général, et en particulier à la vitesse de récupération. La résilience face aux petites choses est donc un bon indicateur de ce qu'elle sera face aux grandes.



## PERSPECTIVE

- V F 1.** Quand je suis invité(e) à rencontrer des gens que je ne connais pas, je suis enthousiaste car j'imagine qu'ils pourraient devenir des amis, plutôt que d'y voir une corvée à l'idée que ces gens ne m'intéresseront pas.
- V F 2.** Quand j'évalue un collègue, je me focalise sur les détails sur lesquels il doit s'améliorer, plutôt que sur sa performance globalement positive.
- V F 3.** Je pense que les dix années à venir seront meilleures pour moi que les dix années écoulées.
- V F 4.** Confronté(e) à la possibilité de déménager, j'y vois un effrayant saut dans l'inconnu.
- V F 5.** Quand il m'arrive le matin un petit événement inattendu mais positif – par exemple, si j'ai une conversation formidable avec un inconnu –, cette humeur positive se dissipe en quelques minutes.
- V F 6.** Quand je suis invité(e) à une fête et que je me sens bien au départ, ce sentiment positif a tendance à durer toute la soirée.
- V F 7.** L'impression suscitée par un beau paysage, par un superbe coucher de soleil, se dissipe vite et je m'ennuie facilement.
- V F 8.** Quand je me réveille le matin, je pense à une activité agréable que j'ai prévue, et cela me met de bonne humeur pour toute la journée.
- V F 9.** Quand je vais au musée ou au concert, les premières minutes sont vraiment agréables, mais cela ne dure pas.
- V F 10.** Les jours où je suis très occupé(e), j'ai souvent le sentiment que je peux enchaîner les activités sans me fatiguer.

## RÉSULTAT

Pour les questions 1, 3, 6, 8 et 10, comptez un point chaque fois que vous avez répondu « vrai », zéro point si vous avez répondu « faux ». Pour les questions 2, 4, 5, 7 et 9, comptez un point chaque fois que vous avez répondu « faux », zéro point si vous avez répondu « vrai ».

Plus votre score est élevé, plus vous avez une perspective positive (score supérieur à sept points : vous êtes un(e) « positif/ve » ; score inférieur à trois points : vous êtes un(e) « négatif/ve »). Cette dimension concerne aussi bien votre attitude face à l'avenir que votre capacité à entretenir le sentiment positif inspiré par un événement passé. Et, comme pour la résilience, votre capacité de perspective sur les événements triviaux permet de prédire ce qu'elle sera sur les événements importants.

## INTUITION SOCIALE

- V F 1.** Quand je parle à des gens, je remarque souvent de subtils indices sociaux concernant leurs émotions – la gêne ou la colère, par exemple – avant qu'ils ne prennent eux-mêmes conscience de ces sentiments.
- V F 2.** Je me surprends souvent à noter les expressions faciales et le langage du corps.
- V F 3.** Peu m'importe que je parle aux gens au téléphone ou en face-à-face, puisque voir la personne à qui je parle m'apporte rarement des informations supplémentaires.
- V F 4.** J'ai souvent l'impression d'en savoir plus que les gens sur leurs véritables sentiments.
- V F 5.** Je suis souvent surpris(e) quand mon interlocuteur est énervé ou contrarié par ce que j'ai dit, sans raison apparente.
- V F 6.** Au restaurant, je préfère m'asseoir à côté de la personne avec qui je parle, afin de ne pas voir son visage de face.
- V F 7.** Je réagis souvent à l'inconfort ou au désarroi d'autrui sur la base d'une intuition plutôt que d'une discussion explicite.
- V F 8.** Quand je suis dans un lieu public et que j'ai du temps à perdre, j'aime observer les gens qui m'entourent.
- V F 9.** Je suis mal à l'aise quand quelqu'un que je connais à peine me regarde droit dans les yeux pendant une conversation.
- V F 10.** Je peux souvent déterminer si une personne est gênée par quelque chose rien qu'en la regardant.

## RÉSULTAT

Pour les questions 1, 2, 4, 7, 8 et 10, comptez un point à chaque fois que vous avez répondu « vrai », zéro point si vous avez répondu « faux ». Pour les questions 3, 5, 6 et 9, comptez un point à chaque fois que vous avez répondu « faux », zéro point si vous avez répondu « vrai ».

Plus votre score est élevé, plus vous identifiez facilement ce que ressentent les autres. Si vous avez obtenu huit points ou plus, vous êtes socialement intuitif/ve. Un score faible (trois points ou moins) indique que vous êtes plutôt socialement perplexe.

Les études montrent que si l'on est résilient et positif pour de petites choses, on l'est aussi pour les grandes.

**CONSCIENCE DE SOI**

- V F 1.** Souvent, quand on me demande pourquoi je suis triste ou en colère, je réponds (ou je pense) : « Mais pas du tout ! »
- V F 2.** Quand mes proches me demandent pourquoi j'ai traité quelqu'un de façon brusque ou méchante, je nie souvent m'être conduit(e) ainsi.
- V F 3.** Souvent – plusieurs fois par mois –, je m'aperçois que mon cœur bat très vite ou très fort, et je ne sais absolument pas pourquoi.
- V F 4.** Quand j'observe quelqu'un qui souffre, je ressens sa douleur en moi, sur les plans physique et émotionnel.
- V F 5.** En général, je sais de façon certaine ce que je ressens et je peux traduire mes émotions en mots.
- V F 6.** Parfois, je remarque en moi des douleurs sans savoir d'où elles viennent.
- V F 7.** J'aime passer du temps à ne rien faire, détendu(e), simplement pour ressentir ce qui se passe en moi.
- V F 8.** Je crois que j'habite bien mon corps et je m'y sens chez moi, à l'aise.
- V F 9.** Je suis fortement orienté(e) vers le monde extérieur et je remarque rarement ce qui se passe dans mon corps.
- V F 10.** Quand je fais de l'exercice, je suis très sensible aux changements que cela produit dans mon corps.

**RÉSULTAT**

Pour les questions 4, 5, 7, 8 et 10, comptez un point chaque fois que vous avez répondu « vrai », zéro point si vous avez répondu « faux ». Pour les questions 1, 2, 3, 6 et 9, comptez un point chaque fois que vous avez répondu « faux », zéro point si vous avez répondu « vrai ».

Plus votre score est élevé, plus vous êtes conscient(e) de vos propres sensations et émotions (score supérieur ou égal à huit : vous êtes conscient(e) de vous-même ; score inférieur à trois points : vous êtes opaque à vous-même).

Vous pouvez aussi effectuer un exercice simple avec un partenaire pour évaluer cette dimension. Quatre fois de suite, demandez-lui de prendre votre pouls pendant trente secondes. En parallèle, concentrez-vous sur vos sensations corporelles internes, et efforcez-vous (sans toucher votre poignet ni aucune autre partie de votre corps) de sentir votre pulsation cardiaque et de compter les battements. Comparez vos résultats aux siens. Plus ils sont proches, plus votre conscience de vous-même est aiguisée !

**SENSIBILITÉ AU CONTEXTE**

- V F 1.** On m'a déjà dit que j'étais en général sensible aux sentiments d'autrui.
- V F 2.** On m'a parfois dit que je m'étais conduit(e) de manière socialement inadaptée, ce qui m'a surpris(e).
- V F 3.** Il m'est arrivé de connaître un échec professionnel ou de me disputer avec un ami parce que je me montrais trop cordial(e) avec un supérieur ou trop jovial(e) avec un ami en détresse.
- V F 4.** Quand je parle aux gens, ils reculent parfois pour mettre de la distance entre nous.
- V F 5.** Je me surprends souvent à me censurer parce que je sens que ce que j'allais dire aurait été malvenu étant donné la situation (par exemple, avant de répondre à la question : « Mon chéri, tu me trouves grosse dans ce pantalon ? »).
- V F 6.** Quand je suis dans un lieu public comme un restaurant, je prends bien soin de parler moins fort.
- V F 7.** En public, on me rappelle souvent de ne pas mentionner le nom de gens qui pourraient être présents.
- V F 8.** Quand je suis déjà venu(e) dans un endroit donné, je m'en souviens presque toujours, même si c'est une autoroute par laquelle je suis passé(e) bien des années auparavant.
- V F 9.** Quand quelqu'un a un comportement déplacé (trop désinvolte au travail, par exemple), je le remarque toujours.
- V F 10.** Mes proches me disent que je me conduis toujours très bien avec les inconnus et dans les situations peu familières.

**RÉSULTAT**

Pour les questions 1, 5, 6, 8, 9 et 10, comptez un point chaque fois que vous avez répondu « vrai », zéro point si vous avez répondu « faux ». Pour les questions 2, 3, 4 et 7, comptez un point chaque fois que vous avez répondu « faux », zéro point si vous avez répondu « vrai ».

Plus votre score est élevé, plus vous réagissez de façon appropriée à l'environnement et à la situation. Si vous avez obtenu moins de trois points, vous vous situez parmi les personnes déconnectées du contexte, alors qu'un score supérieur ou égal à huit indique que vous lui êtes très connecté(e).



Ce test est inspiré de celui proposé dans le dernier livre de **Richard Davidson**, *Les Profils émotionnels*, Les Arènes, 2018.



## ATTENTION

- V F 1.** Je suis capable de me concentrer dans un environnement bruyant.
- V F 2.** Quand je suis dans une situation où il se passe beaucoup de choses et où les stimulations sensorielles sont nombreuses, comme lors d'une fête ou dans la foule d'un aéroport, j'arrive à ne pas me laisser distraire par ce qui se passe devant moi.
- V F 3.** Si je décide de concentrer mon attention sur une tâche particulière, j'en suis en général capable.
- V F 4.** Si je suis chez moi et que je tente de travailler, le bruit de la télévision ou des gens qui parlent me perturbe énormément.
- V F 5.** Si je reste immobile ne serait-ce que quelques instants, un flux de pensées me vient à l'esprit et je me mets à suivre plusieurs fils, souvent sans savoir comment chacun a commencé.
- V F 6.** Si je suis perturbé(e) par un événement imprévu, je suis capable de reconcentrer mon attention sur ce que je faisais avant d'être interrompu(e).
- V F 7.** À des moments de calme relatif, quand je suis assis(e) dans un train, dans un autobus, ou quand je fais la queue dans un magasin, je remarque beaucoup de choses autour de moi.
- V F 8.** Quand un projet important exige toute mon attention, j'essaie de m'installer dans un endroit le plus tranquille possible.
- V F 9.** Mon attention a tendance à se laisser capter par les stimuli et événements de mon environnement, et j'ai du mal à me reconcentrer quand cela se produit.
- V F 10.** Je n'ai aucun mal à mener une discussion personnelle au milieu d'une foule, lors d'un cocktail ou dans une grande pièce; dans un tel environnement, je peux faire abstraction de tous les autres, même si, en me concentrant, j'arrive à distinguer ce qu'ils disent.

## RÉSULTAT

Pour les questions 1, 2, 3, 6, 7 et 10, comptez un point chaque fois que vous avez répondu « vrai », zéro point si vous avez répondu « faux ». Pour les questions 4, 5, 8 et 9, comptez un point chaque fois que vous avez répondu « faux », zéro point si vous avez répondu « vrai ».

Plus votre score est élevé, plus vous savez vous concentrer. Un score supérieur ou égal à huit indique que vous avez un bon niveau global d'attention; un score inférieur ou égal à trois signifie que vous avez tendance à être peu concentré(e).

## VOTRE STYLE ÉMOTIONNEL

Reportez ci-dessous votre score sur chacune des six dimensions. Vous pourrez ainsi visualiser d'un coup d'œil votre style émotionnel. Quel qu'il soit, le connaître est la première étape pour comprendre en quoi il affecte votre façon de vivre et pour décider si vous aimeriez déplacer le curseur vers la gauche ou vers la droite pour l'une ou l'autre dimension.

RÉSILIENCE												
lent(e) à récupérer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	rapide à récupérer
PERSPECTIVE												
négatif/ve	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	positif/ve
INTUITION SOCIALE												
socialement perplexe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	socialement intuitif/ve
CONSCIENCE DE SOI												
opaque à soi-même	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	conscient(e) de soi-même
SENSIBILITÉ AU CONTEXTE												
déconnecté(e)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	connecté(e)
ATTENTION												
non concentré(e)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	concentré(e)



# DEVENEZ UN PROFILER ÉMOTIONNEL





- **Pour s'adapter aux autres et savoir lesquels ont le plus de chance de vous correspondre, apprenez à reconnaître leurs traits psychologiques fondamentaux! Le style émotionnel offre un outil précieux pour cela.**

*Par Michel Hansenne, professeur de psychologie à l'université de Liège*

### EN BREF

- **Nous analysons tous plus ou moins intuitivement les réactions de nos proches et de nos collègues, afin de savoir comment interagir avec eux.**
- **Les styles émotionnels proposés par le neuroscientifique américain Richard Davidson permettent de dresser un bilan plus précis et plus systématique de leur façon d'être.**
- **L'objectif : trouver comment adapter nos attentes et nos comportements aux autres, mais aussi savoir s'ils nous correspondent vraiment.**

**I** maginez que vous rentrez chez vous gonflé de joie, après avoir reçu une promotion et une augmentation au travail. Un tel succès mérite célébration ! Vous prévoyez donc d'inviter votre famille dans le meilleur restaurant de la ville. Mais en rentrant, vous trouvez tout le monde préoccupé, car votre petit-neveu, qui vient souvent jouer avec vos enfants, a eu un accident. Mieux vaut alors savoir lire les émotions exprimées par vos proches : l'intensité de leur tristesse suggère-t-elle que l'accident est grave ?

Voilà qui va peut-être imposer de reporter la fête. Si vous vous obstinez, personne ne parviendra pas à savourer l'événement. Pire : votre aveuglement risque de vous conduire à reprocher à votre partenaire et à vos enfants de faire la tête dans ce moment joyeux pour vous. Au contraire, si vous savez prendre en compte leur émotion négative, ils se sentiront compris, ce qui les aidera à surmonter leur état du moment, et vous en sauront gré.

### QUAND LE DÉCODAGE ÉMOTIONNEL EST DÉFAILLANT

Identifier les émotions des autres est essentiel pour ajuster ses réactions en fonction de la situation et développer de meilleures relations avec eux. Le décodage des expressions ●●

émotionnelles est d'ailleurs perturbé dans certains troubles psychiatriques, comme la schizophrénie, la dépression et la dépendance à l'alcool ; c'est ce qui amène les patients à se comporter de manière inadaptée en société.

Plus ou moins consciemment, nous effectuons ce décodage tout au long de la journée. À la maison, donc, mais aussi lors de sorties entre amis ou au travail : si vous voyez que votre patron est contrarié, ce n'est pas le bon moment pour lui demander un congé imprévu. Certains sont plus doués que d'autres pour cela, mais tous,

nous faisons régulièrement des erreurs. Essayez de vous rappeler un moment où vous n'avez pas estimé avec assez de justesse l'état émotionnel d'un de vos proches et les conséquences négatives qui en ont découlé. Je suis sûr que vous y parviendrez sans trop de problèmes...

#### ANTICIPER PLUTÔT QUE RÉAGIR EN TEMPS RÉEL

C'est que décoder les émotions des autres « en temps réel » est à la fois compliqué et fatigant. Que vous soyez un as ou un cancre en la matière,

#### Biographie

**Michel Hansenne**

professeur à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'université de Liège, où il dirige le Service de psychologie de la personnalité et des différences individuelles.

## S'ADAPTER AU PROFIL DES AUTRES

### FACE À QUELQU'UN DE PEU RÉILIENT : SUIVEZ SON RYTHME

Face à quelqu'un qui manque de résilience – c'est-à-dire qui peine à résister au stress et à rebondir rapidement après un échec ou une émotion négative –, vous devrez accepter de discuter longuement avec lui des événements qui l'ont perturbé et rester patient lorsqu'il se laisse perturber par les rémanences du passé. Il est aussi important de prendre le relais sur certaines tâches domestiques ou professionnelles, et de lui permettre de récupérer sans exiger un rythme trop rapide à ses yeux, sans lui demander d'être tout de suite joyeux et insouciant. Inversement, il ne faut en aucun cas se comporter de la sorte avec quelqu'un qui récupère vite : mieux vaut l'accompagner dans son dynamisme.

### FACE À UNE PERSONNE NÉGATIVE : PROPOSEZ-LUI DES ACTIVITÉS

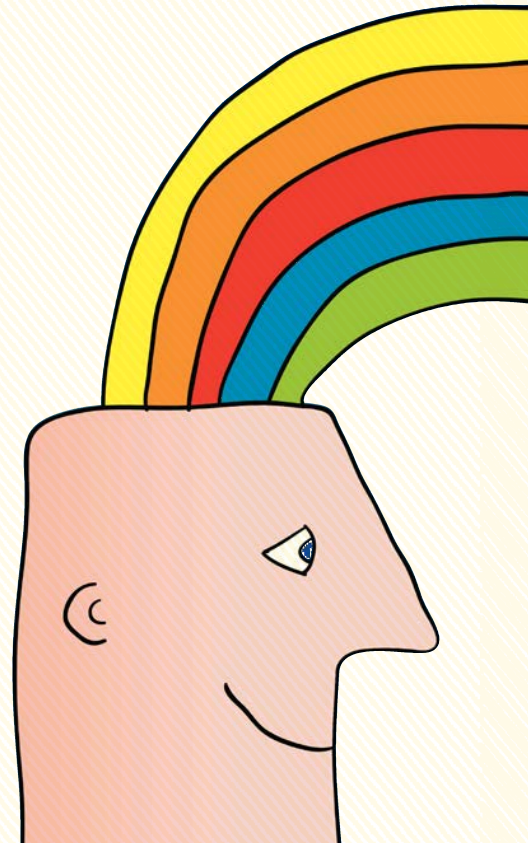
Vous avez sûrement déjà rencontré quelqu'un qui, lors d'une situation formidable, ne ressent qu'une courte et légère satisfaction. Cette personne est dite négative sur la dimension de la perspective (qui correspond à la capacité de faire durer une émotion positive et d'afficher une attitude joyeuse et optimiste). Comment réagir ? S'offusquer ? La traiter de rabat-joie ? Certainement pas. Il convient d'accepter sans jugement et d'intégrer que c'est sa manière de voir les choses. Surtout, ne vous attendez pas à une démonstration d'enthousiasme

dès que vous lui annoncez une bonne nouvelle, sans quoi vous en ressortirez constamment frustré ou mécontent. Et continuez de lui proposer des activités : l'inciter à savourer des événements agréables peut la conduire progressivement à les apprécier davantage.

Si votre interlocuteur est au contraire trop positif, il faudra l'amener à plus de réalisme et mettre sur le tapis les problèmes qui surgissent, car il aura tendance à les nier ou à les relativiser fortement.

### FACE À UN MANQUE D'INTUITION SOCIALE : VERBALISEZ CE QUE L'AUTRE NE VOIT PAS

Imaginez que vous êtes sur le point de partir pour une réunion et que votre collègue vous raconte son week-end avec d'innombrables détails, sans remarquer que vous êtes pressé ; ou qu'un ami passe des heures à vous expliquer ses problèmes familiaux, alors que votre attitude (piano-tage sur votre téléphone, coups d'œil autour de vous...) devrait lui indiquer que vous préféreriez écouter la discussion. Ces deux situations sont typiques d'une intuition sociale défaillante, autrement dit d'une incapacité à détecter et tenir compte des signes envoyés par les autres. Il faut alors rendre plus visible les signaux que vous émettez et exprimer par la parole ce que l'autre devrait comprendre grâce à votre langage non verbal : autrement dit, lui dire expressément que vous ne pouvez pas discuter avec lui pour le moment, sans espérer qu'il le remarque par lui-même.





mieux vaut anticiper un peu, en cherchant à connaître la façon habituelle de réagir de votre interlocuteur. D'abord, pour éviter d'être pris au dépourvu. Et surtout, pour prendre un peu de recul : vos difficultés sont-elles ponctuelles ou révélatrices d'une incompatibilité plus fondamentale ? Dans le premier cas, comment vous adapter à l'autre, afin que votre relation soit plus apaisée et plus épanouie ?

Le neuroscientifique américain Richard Davidson, de l'université du Wisconsin à Madison, nous offre un outil précieux pour cela : le style

émotionnel. Véritable grille de lecture de soi et des autres, il comporte six dimensions : la résilience, l'intuition sociale, la perspective (la tendance à éprouver des émotions positives ou négatives), la sensibilité au contexte, la conscience de soi et l'attention (voir l'article page 40).

Pour apprendre à mieux vivre avec les autres, la première étape est donc d'identifier leur position sur chacune de ces dimensions. En particulier quand certaines d'entre elles sont très marquées, car elles détermineront alors fortement leur comportement. Nous vous proposons donc un

### IL EST PEU SENSIBLE AU CONTEXTE ? LAISSEZ-LUI DES OUVERTURES

Mieux vaut parfois savoir masquer ses émotions réelles – par exemple si vous êtes euphorique suite à une promotion mais que vous devez vous rendre à un enterrement. En effet, un manque de sensibilité au contexte, caractérisé par une incapacité à adapter ses réactions émotionnelles et ses comportements à la situation, est assez pénalisant en société : un collègue qui s'épanche sur ses difficultés conjugales en pleine réunion de travail sera vite déroutant pour les autres. Il est alors important de le recentrer sur le contexte, tout en prenant en compte son ressenti. Par exemple en lui disant que l'on comprend son besoin de nous parler et que l'on sera disposé à l'écouter pendant le déjeuner, mais que pour l'instant, la réunion doit avancer. La personne se sentira acceptée, et la possibilité de s'exprimer ultérieurement préviendra toute frustration.

### FACE À UNE FAIBLE CONSCIENCE DE SOI : INTERROGEZ-LE SUR LUI-MÊME

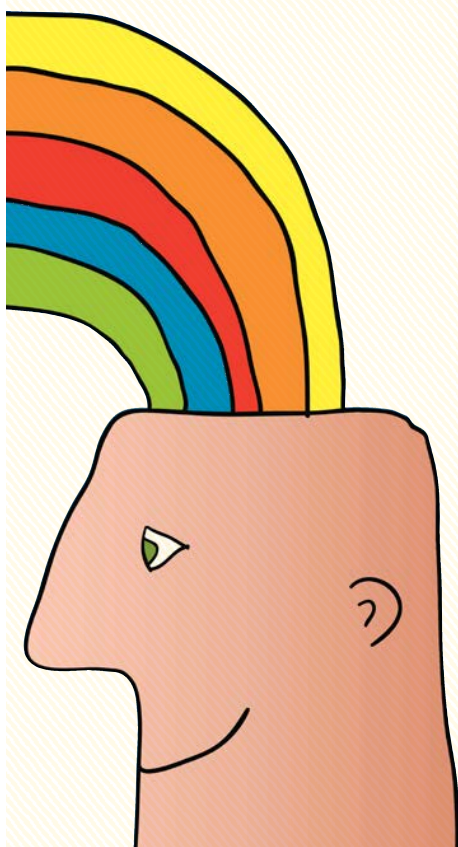
Interagir avec des personnes ayant une faible conscience de soi n'est pas aisé, car elles peuvent être jalouses, tristes ou en colère sans même s'en rendre compte, maltraitant leur entourage à leur insu. Il ne s'agit pas d'un déni, ni d'une gêne à avouer ce qu'elles ressentent : simplement, elles peinent à percevoir leurs états émotionnels et les sensations corporelles associées. Il faut alors les y aider, en toute bienveillance. Amenez-les donc à prendre conscience de leur ressenti et à mettre des mots dessus grâce à des questions simples, comme : ne serais-tu pas un peu jaloux ?

Quant à ceux qui ont une conscience de soi excessive, ils risquent de paniquer en croyant par exemple que leur cœur bat trop fort et d'attribuer leur malaise à la présence des autres. Il faut alors discuter avec eux pour les guider vers une vision plus juste de la situation et leur apprendre à ne pas interpréter le moindre signal corporel comme une menace vitale.

### S'IL EST PEU ATTENTIF : L'APAISEMENT VAUT MIEUX QUE LES REPROCHES

Certains individus sont maîtres en l'art de se concentrer et de contrôler leur attention. Ils sont capables de se détourner d'une émotion négative en se plongeant dans une simple activité de jardinage, ou de rester complètement focalisés sur ce qu'ils font – lecture, travail... N'hésitez donc pas à les secouer gentiment s'ils ignorent les signaux que vous leur envoyez !

À l'opposé, certains peinent à oublier la dispute du matin avec le partenaire ou à reprendre leur lecture après avoir été interrompus par des questions diverses. S'adapter à ces personnes peu attentives, c'est respecter leur style et ne pas les interrompre à chaque instant. Et ne pas se vexer si elles ont l'esprit ailleurs pendant que vous leur parlez : mieux vaut chercher à les apaiser en identifiant la source de leur ruminant plutôt que leur répéter que vous avez l'impression (certes véridique) qu'elles ne vous écoutent pas entièrement.



## DEVENEZ UN PROFILER ÉMOTIONNEL

- questionnaire dans ce dossier (voir les tests page 46). Il est à l'origine destiné à évaluer son propre style, mais vous pouvez aussi l'utiliser pour déterminer celui de vos proches ou de vos collègues : il vous suffit pour cela de vous demander si les affirmations présentées s'appliquent à eux.

Restez tout de même conscient que les différentes dimensions, bien que constitutives de notre identité, sont susceptibles de varier dans une certaine mesure. Dans une situation stressante, une personne dotée d'une forte intuition sociale peut avoir plus de mal à détecter des signaux non verbaux. D'autres se montrent positifs lorsqu'ils sont au travail, mais beaucoup moins dans leur vie privée – ou inversement.

#### DES DIFFICULTÉS PROPRES À CHAQUE DIMENSION ÉMOTIONNELLE

La connaissance du style émotionnel des autres vous permettra de vous adapter à leur façon de réagir. Si un manque d'intuition sociale et une faible sensibilité au contexte posent des problèmes évidents pour la vie en société, chacune des dimensions du style émotionnel peut entraîner des difficultés spécifiques. Ceux qui ont une conscience de soi excessive, par exemple, déroutent souvent les autres. Il leur arrive de quitter brusquement un groupe sans explication ou de refuser au dernier moment de prendre la parole en public, simplement parce qu'ils ont perçu une accélération de leurs propres battements de cœur ; ils ont alors paniqué, redoutant une crise cardiaque. Plus généralement, Barnaby

Dunn, de l'université d'Exeter, au Royaume-Uni, a montré à quel point nos perceptions corporelles façonnent notre intuition. Que nous sentions un sentiment désagréable dans les tripes, et nous avons tendance à étiqueter automatiquement comme « mauvais » ce qui nous entoure ou ce qu'on nous propose. Une conscience de soi excessive risque alors de fausser la perception des relations sociales.

Nous vous proposons donc quelques conseils pour interagir au mieux avec les autres, en fonction de leur style émotionnel (voir l'encadré page 46). N'oubliez pas aussi de vous interroger sur votre propre style. Car pour progresser dans ses relations, il est également important de bien se connaître. Si votre partenaire vous trouve souvent agressif et que cette accusation vous semble abusive, c'est peut-être que vous êtes un peu faible sur la dimension de la conscience de soi et que vous avez du mal à identifier vos sentiments de colère ou de jalousie.

Mieux vous connaître vous aidera aussi à préciser ce que vous pouvez et souhaitez accepter des autres. Imaginez par exemple que votre interlocuteur a une faible intuition sociale et qu'il s'acharne à vous tenir la jambe, alors que vous aimeriez vous échapper. Si vous êtes vous-même plutôt négatif sur la dimension de la perspective (la capacité à éprouver des émotions positives), son attitude risque de vous excéder très rapidement. Si en plus votre conscience de soi est trop développée, le cocktail devient explosif : vous percevrez intensément votre propre état d'irritation et

## DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION SOCIALE

**U**n manque d'intuition sociale, c'est-à-dire une incapacité à prendre en compte les signaux que nous envoient les autres, est particulièrement problématique pour la vie en société. Les jeux de rôle sont très efficaces pour la développer. Ils peuvent se pratiquer à tout âge, par exemple à l'école ou dans des thérapies de groupe.

En voici un exemple : deux personnes doivent jouer une situation dans laquelle elles prennent ou pas en compte l'état de l'autre. L'une des deux annonce : « Tu sais, je me sens vraiment triste aujourd'hui, je voudrais te l'expliquer. » Et l'autre lui répond soit : « Je t'en prie, parle-moi, j'ai

tout le temps pour t'écouter », soit : « Aujourd'hui il m'est arrivé un truc incroyable » en ignorant totalement son état et en enchaînant avec sa propre histoire. Ou alors : l'une des deux est pressée et dans le premier scénario, l'autre continue à lui décrire sa journée comme si de rien n'était, tandis que dans le second, elle cherche à prendre en compte son manque de temps en écoutant la discussion.

La personne désireuse de développer son intuition sociale observe ces scénarios et les commente à la fin. Au fil des séances, elle comprend de mieux en mieux l'importance de tenir compte de l'état de l'autre.



y réagirez vivement ; tout sera alors réuni pour que la situation dégénère en dispute, ou tout au moins pour que vos échanges s'achèvent brusquement. En revanche, si vous êtes plutôt positif et résilient, vous serez plus à même de relativiser la situation, d'être indulgent envers votre interlocuteur... et de voir qu'il a plein d'autres qualités !

#### S'ADAPTER, CHANGER OU PARTIR ?

Parfois, la meilleure solution est d'encourager vos proches à modifier certains aspects de leur style émotionnel – ou de chercher à évoluer vous-même si le problème vient de vous. Il est en effet possible de modifier ce style, ce qui peut être plus profitable à long terme que d'adapter sans arrêt son comportement (voir l'interview de Richard Davidson page 56). Les jeux de rôle sont par exemple un bon outil pour travailler son intuition sociale (voir l'encadré page ci-contre).

Si cette voie vous semble utile à explorer, commencez par vous demander à quel point l'autre est ouvert aux nouvelles expériences : mieux vaut savoir si une personne est disposée à envisager d'autres manières de faire avant de lui proposer de changer son quotidien. Sans cela, vous risquez de vous heurter à un mur, et de ne rencontrer que rigidité et dogmatisme dans vos conversations avec elle... Notez au passage que l'ouverture aux nouvelles expériences est une des dimensions d'un modèle de personnalité classique (appelé « Big Five »), qui reste donc un outil complémentaire précieux pour réfléchir à soi et aux autres.

Et dans certains cas, le mieux à faire est de prendre ses distances. Tout le monde n'est pas compatible ! Si vous avez un style émotionnel très marqué, avec des dimensions fortes, et opposées à celles de votre interlocuteur, l'effort risque d'être incessant et peu propice à votre épanouissement mutuel. Si vous êtes très résilient, par exemple, le manque de résistance au stress et la lenteur de récupération de votre vis-à-vis peut vous paraître incompréhensible, voire vous irriter, car vous vous attendez à ce qu'il réagisse comme vous. De même, deux personnes trop opposées sur la dimension de perspective auront du mal à cohabiter : même si quelqu'un de fondamentalement positif peut, par son côté joyeux, amener l'autre à envisager les expériences sous une lumière plus chatoyante, il risque de voir son propre optimisme s'étioler peu à peu.

Ce besoin d'un minimum de points communs est particulièrement bien établi dans le cadre du couple : les recherches en psychologie ont montré que les personnes qui se ressemblent ont plus

## Les recherches montrent que deux partenaires qui se ressemblent restent en moyenne plus longtemps en couple et sont plus satisfaits de leur vie conjugale.

de chances de rester longtemps ensemble et sont plus satisfaites de leur vie conjugale. C'est ce qu'on désigne sous le terme assez peu romantique d'« assortative mating », ou accouplement assorti. Les ressemblances prises en compte par ces études portaient sur la personnalité, mais aussi sur des facteurs tels que le QI ou l'intelligence émotionnelle (la capacité à identifier et gérer ses émotions et celles des autres). En 2013, avec Olivier Le Bon, de l'université libre de Bruxelles, et d'autres collègues, nous avons en outre montré que chez les couples stables, lorsqu'un des partenaires a un trait de personnalité extrême, l'autre ne se situe en général pas à l'extrême opposé. Si vous avez un besoin vital de nouveauté et d'extravagance, vous trouverez ainsi difficile de vous adapter à quelqu'un d'excessivement routinier. Ainsi, la science penche plus pour « Qui se ressemble s'assemble » que pour « Les contraires s'attirent ».

Que vous sentiez confusément que quelque chose cloche dans vos relations ou que vous ayez simplement envie de faire le point, les styles émotionnels vous offrent donc un outil précieux pour y voir plus clair. Dans cet article, nous nous sommes focalisés sur les difficultés posées par certaines dimensions, mais bien sûr n'oubliez pas aussi d'identifier ce que vous aimez chez les autres ! Peut-être après tout préférez-vous fréquenter des gens créatifs et parfois un peu à côté de la plaque en société, plutôt que des cadres BCBG toujours tirés à quatre épingles... ●

#### Bibliographie

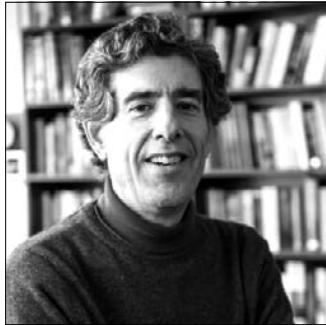
**M. Śmieja et M. Stolarski,** Assortative Mating for Emotional Intelligence, *Current Psychology*, vol. 37, pp. 180-187, 2018.

**B. D. Dunn et al.,** Listening to your heart: how interoception shapes emotion experience and intuitive decision making, *Psychological Science*, vol. 21, pp. 1835-1844, 2010.

**J. Quoidbach et al.,** Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies, *Personality and Individual Differences*, vol. 49, pp. 368-373, 2010.

**J. Gross,** *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press, 2007.





INTERVIEW

## ● RICHARD DAVIDSON

PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE, FONDATEUR ET DIRECTEUR  
DU CENTER FOR HEALTHY MINDS, À L'UNIVERSITÉ WISCONSIN-  
MADISON, AUX ÉTATS-UNIS.

# ON PEUT FAIRE ÉVOLUER SON STYLE ÉMOTIONNEL

**Qu'est-ce qui détermine nos styles émotionnels ? Est-ce génétique, ou lié à notre vécu ?**

Les deux ! Le style émotionnel est une façon récurrente de réagir aux événements ayant une signification affective pour nous. Comme tous les comportements complexes, il résulte à la fois de nos gènes et de notre environnement.

Les facteurs génétiques expliquent qu'on observe très tôt certaines formes élémentaires du style émotionnel. C'est par exemple le cas pour

la dimension de la résilience, qui concerne la rapidité avec laquelle on surmonte une épreuve. Les nouveaux ne réagissent ainsi pas de la même façon après avoir eu faim ou mal au ventre : certains restent longtemps grincheux, là où d'autres passent vite à autre chose. Par la suite, ce précurseur de la résilience évolue vers une forme plus mature.

J'insiste toutefois sur un point : les influences environnementales, en particulier précoces, comptent énormément. Et avoir des prédispositions génétiques ne signifie pas qu'il est impossible de changer. Au contraire, chacune des dimensions du style émotionnel (qui en comporte six au total) peut être modifiée par l'entraînement.

#### **Pourquoi gagnerait-on à modifier son style émotionnel ?**

C'est intéressant lorsqu'on souhaite progresser vers un bien-être plus important et plus durable. Il ne s'agit pas d'être heureux tout le temps : vous pouvez avoir un haut niveau de bien-être et passer par des moments de tristesse. C'est même parfois le plus approprié au vu de la situation, par exemple lors d'un deuil. Mais nous avons tous des façons de réagir dont nous sommes peu satisfaits et que nous aimerions changer.

Comprenons-nous bien : je ne dis pas qu'il existe un style émotionnel idéal. En moyenne, certaines dimensions, comme la résilience ou la capacité à éprouver des émotions positives, facilitent probablement la vie. Mais j'ai connu bien des gens créatifs et fascinants qui assument une certaine fragilité. L'important est donc de faire son propre bilan, en restant honnête avec soi-même : certains aspects de ce que je suis me font-ils souffrir ? Me pénalisent-ils dans ma vie personnelle ou professionnelle ? C'est dans ces cas-là qu'il est utile de changer. Je suis persuadé que travailler sur son style émotionnel permet alors de se sentir globalement mieux, plus en accord avec ce que l'on aimerait être.

## **Travailler sur son style émotionnel permet de se sentir globalement mieux, plus en accord avec ce que l'on aimerait être**

C'est d'autant plus intéressant qu'il y a un lien clair, établi par tout un faisceau de preuves, entre le bien-être psychologique et la santé physique. Notons d'ailleurs que là encore, il est difficile de dégager un style idéal. On pourrait par exemple penser qu'il est utile de travailler systématiquement son intuition sociale (une autre dimension du profil émotionnel), car elle aide à tisser des liens avec les autres et que de nombreux travaux montrent que la solitude tend à augmenter le niveau d'hormones de stress. Mais il ne s'agit là que de la réaction moyenne et aucune étude ne s'est penchée sur le cas des gens qui se sentent bien tout seul. Chez eux, la solitude n'a probablement pas de conséquence physiologique négative. Tout dépend donc de votre ressenti.

#### **Quelles données scientifiques prouvent qu'il est vraiment possible de changer ?**

Les meilleures preuves de notre capacité à transformer notre style émotionnel viennent de recherches sur les pratiques méditatives. L'une des dimensions de ce style est par exemple l'attention – la capacité à se concentrer. Plus de 100 études scientifiques de grande qualité montrent que nous pouvons éduquer cette faculté, autrement dit apprendre à être moins distraits. Et de nombreux autres travaux indiquent qu'avoir du mal à se concentrer diminue le bonheur.

Cet exemple montre qu'il est possible d'entraîner son esprit, d'une façon qui modifie le style émotionnel et

promeut le bien-être. Les recherches indiquent aussi que la méditation et certaines techniques plus récentes permettent d'évoluer sur les autres dimensions – les preuves les plus solides concernant la résilience et la perspective (la capacité à éprouver des émotions positives).

#### **Pourriez-vous nous décrire plus précisément ces techniques qui permettent de modifier son style émotionnel ?**

Comme je vous le disais, certains exercices s'inspirent de techniques de méditation anciennes, qui ont été transformées en versions laïques. Pour entraîner son attention, on peut par exemple se focaliser sur sa respiration, en prenant conscience de chaque inspiration et de chaque expiration, et en se reconcentrant sur son souffle chaque fois que son esprit vagabonde. Si vous souhaitez plutôt développer votre capacité à éprouver des émotions positives (dimension de la perspective), des pratiques portant sur la bienveillance et la compassion le permettent.

En voici un exemple. Pensez à quelqu'un que vous aimez : un ami, un membre de la famille... Visualisez ensuite une période de sa vie où il a connu des difficultés et formez le vœu qu'il en soit soulagé. Vous pouvez répéter silencieusement une phrase simple dans votre tête, comme : « Puisse-t-il être libéré de la souffrance. » Puis étendez progressivement ce souhait à un nombre croissant de personnes.



### ••• Comment ces techniques agissent-elles ?

Nous avons montré, avec d'autres scientifiques, que cet entraînement mental modifie à la fois le fonctionnement et la structure du cerveau, impactant notamment les structures qui supportent les différentes dimensions du style émotionnel. Pour cela, nous avons analysé le cerveau de participants avant et après avoir pratiqué ces techniques, au moyen de méthodes modernes d'imagerie par résonance magnétique.

Dans le cas des pratiques portant sur la bienveillance et la compassion, par exemple, nous avons montré qu'elles entraînent des changements dans plusieurs circuits cérébraux importants pour ressentir des émotions positives. Elles augmentent notamment les connexions entre le cortex préfrontal et le noyau accumbens, un centre cérébral de la motivation et du plaisir. Et ce, après seulement sept heures de pratique, réparties sur deux semaines. En conséquence, le cortex préfrontal parvient mieux à soutenir l'activation du noyau accumbens, et ainsi à faire durer les émotions positives.

### À part la méditation, quelles autres techniques modifient le style émotionnel ?

D'autres exercices viennent de thérapies validées empiriquement, comme la thérapie cognitive. Le principe est de penser différemment aux causes des événements négatifs qui nous arrivent. Quand une personne s'accuse tout le temps elle-même, par exemple, on lui apprend à identifier les éléments extérieurs qui ont joué un rôle. C'est ce qu'on appelle la réévaluation cognitive. Plusieurs études ont montré que cet entraînement provoque des changements dans le cerveau. *In fine*, il permet de développer deux axes du style émotionnel : la dimension de la perspective et la résilience.

### Quelle est l'amplitude des changements obtenus ? Peuvent-ils être importants ?

Oui, il est possible de beaucoup changer. On a longtemps cru que le

L'amplitude des changements observés dans le cerveau est d'autant plus importante que l'entraînement mental est long et intensif.

### Bibliographie

R. Davidson, *Les Profils émotionnels*, Les Arènes, 2018.

R. Davidson et D. Goleman, *Altered traits*, Avery, 2017.

### Sur le Web

Programme Kindness and Gratitude pour les enfants de 4 à 5 ans (disponible gratuitement, en anglais ou en espagnol) : [go.wisc.edu/kindness-curriculum](http://go.wisc.edu/kindness-curriculum)

cerveau ne pouvait évoluer qu'à la marge, mais plusieurs expériences récentes ont montré que ses capacités de transformation sont plus importantes qu'on ne le pensait. Quand on observe le cerveau de personnes qui ont médité pendant des dizaines de milliers d'heures, par exemple, on constate des différences énormes avec celui de sujets témoins.

Bien sûr, ces personnes – souvent des moines bouddhistes – ont eu une vie particulière et nous ne pouvons donc pas attribuer avec certitude les spécificités observées à leur seule pratique. Mais d'autres types de travaux, où l'on étudie le cerveau de novices avant et après un certain temps passé à méditer, complètent ces études. Après avoir passé en revue toutes ces découvertes avec mon collègue Daniel Goleman, nous avons conclu que l'amplitude des changements dépend de l'intensité de la pratique : si vous vous exercez un peu, vous ne changerez que légèrement, mais si vous pratiquez souvent et longtemps, vous évoluerez beaucoup.

### À partir de quel âge peut-on travailler son style émotionnel ? Est-ce par exemple utile pour les enfants ?

Oui, et dès l'âge de 4 ou 5 ans. À cette fin, nous avons mis sur pied un programme spécial, appelé Kindness Curriculum (programme scolaire axé sur la bienveillance), qui est disponible gratuitement sur Internet. Nous avons évalué son efficacité, en comparant des enfants qui l'avaient suivi pendant un semestre à d'autres qui ne l'avaient pas fait. Résultat : ce programme améliore l'attention et augmente la capacité d'éprouver des émotions positives. Nous avons aussi montré qu'il entraîne des gains importants en matière d'empathie et de comportements altruistes, comme le partage. Il est donc intéressant de commencer ce type d'entraînement mental très tôt dans la vie. ●

Propos recueillis par  
Guillaume Jacquemont