



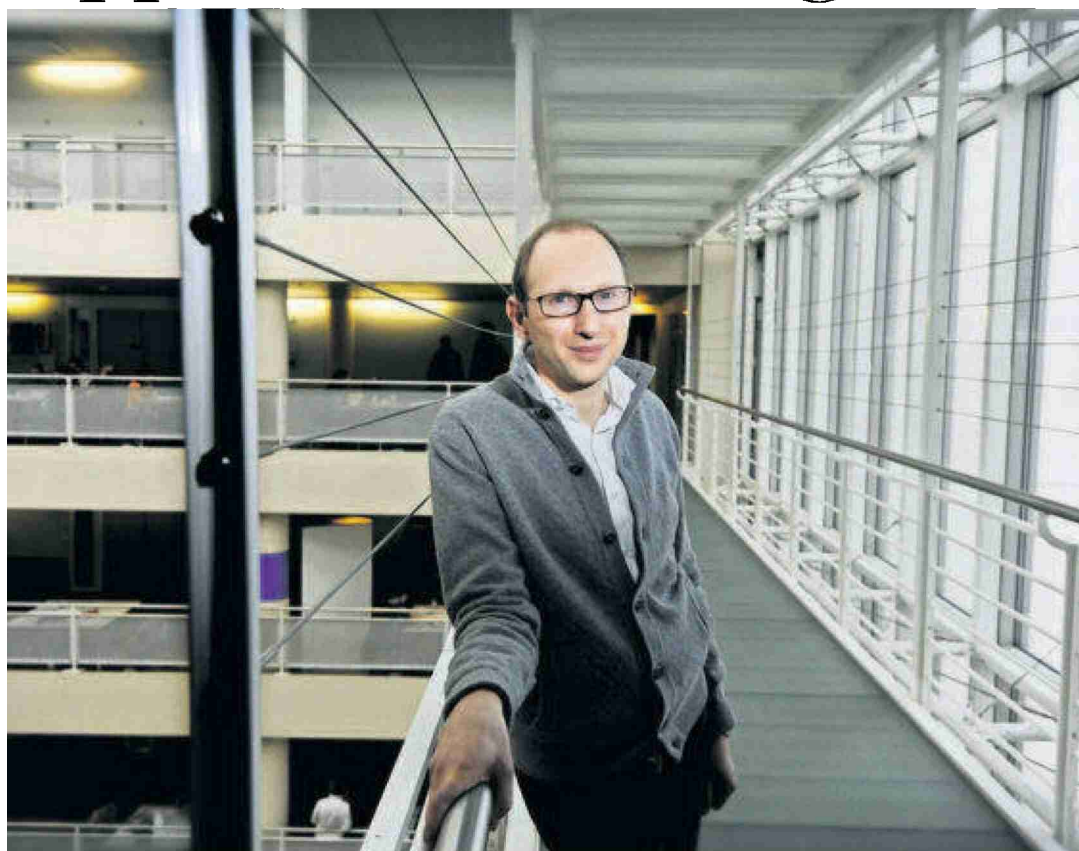
Tribune de Genève SA
1211 Genève 11
022/ 322 40 00
www.tdg.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 37'339
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 377.116
N° d'abonnement: 1094772
Page: 14
Surface: 75'183 mm²

Sciences affectives

Nos émotions nous gouvernent. Apprenons à les réguler



David Sander, professeur de psychologie à l'Université de Genève. LAURENT GUIRAUD

Sophie Davaris

Le psychologue David Sander tient demain soir une conférence sur le rôle et le pouvoir des émotions

Les émotions nous gouvernent-elles? Cela ne fait pas de doute pour David Sander. Loin des théories

de l'individu rationnel chères à certains économistes, le professeur de psychologie de l'Université de Genève expliquera demain, dans une conférence, comment nos émois influencent nos décisions et régissent nombre de nos interactions sociales.

Mais qu'est-ce, au juste, qu'une émotion? David Sander la définit comme un processus bref constitué de deux étapes: l'éva-

luation d'un événement déclencheur et la production d'une réponse (qui se lit dans l'expression du visage, la tendance à l'action, la réaction corporelle et le ressenti). L'émotion découle de l'évaluation - en une fraction de seconde - que nous faisons d'une situation donnée. Evaluation guidée par nos valeurs, nos objectifs et nos motivations. C'est pour cela



que l'émotion est subjective: «Face à l'élection de Donald Trump, des personnes ont été très heureuses, d'autres ont éprouvé de la colère, de l'indignation ou encore de la tristesse. En raison de nos valeurs politiques, humaines et morales, nous ressentons une émotion positive ou négative qui à son tour influence nos choix politiques, financiers ou artistiques», résume le psychologue.

«Cocktail party effect»

Une fois déclenchée, l'émotion aiguise notre attention. Un accident sur la route attire notre regard. Un beau visage aussi. Le psychologue évoque le «cocktail party effect»: vous discutez sans entendre

les autres conversations quand soudain, sans élever la voix, quelqu'un prononce votre prénom ou un mot qui compte pour vous; votre attention est happée. Cela montre que le cerveau traite de manière continue le brouhaha et se focalise dès qu'il capte quelque chose qui nous touche personnellement.»

Autre effet de l'émotion: elle aide à mémoriser. Les plus de 30 ans se rappellent aisément ce qu'ils faisaient le 11 septembre 2001, au moment de l'attaque terroriste. Idem pour tout épisode «fort» de nos vies. L'émotion aide à graver un événement dans notre cerveau et facilite l'apprentissage.

Ni amies ni ennemies

Des études montrent que l'émotion influence également nos prises de décision, «que ce soit pour acheter un DVD, voter ou émettre un jugement moral». Faut-il alors s'en méfier? «On entend souvent dire qu'il faut mettre ses émotions au placard ou au contraire qu'il faut suivre son cœur. En réalité, les deux sont vrais», répond David

Sander.

Nous devrions distinguer les émotions intégrées, utiles, des émotions incidentes, néfastes. Les premières surviennent lorsque nous évaluons des options en fonction de nos valeurs. «Voter pour tel candidat car son programme correspond à nos valeurs et éveille en nous des émotions positives peut être considéré comme une bonne décision.» En revanche, si une émotion nous submerge et nous éloigne des options à évaluer, c'est moins bien. «C'est le vote pour un parti extrémiste juste après avoir vu une affiche de propagande. L'émotion peut alors biaiser le jugement.»

Sécher ses larmes

Heureusement, les émotions peuvent se contrôler. C'est important car, rappelle David Sander, l'intelligence émotionnelle gouverne nos réussites et nos échecs comme les autres formes d'intelligence. Le professeur cite un ensemble de compétences, dont la première serait la capacité à reconnaître nos propres émotions et à les nommer. «Certaines personnes ont de grandes difficultés à nommer leurs ressentis.» Des études sur des enfants montrent les effets très bénéfiques de la sémantique. Apprendre à reconnaître et à nommer nos affects aide à les maîtriser. De même, reconnaître les émotions d'autrui s'avère «très utile, pour le management notamment», note le psychologue.

Vient ensuite la régulation de ses émotions. On pense à la colère, mais pas seulement. Nous

nous ajustons dans nombre de situations: en séchant nos larmes quand les lumières du cinéma se rallument, en augmentant notre joie en recevant un cadeau, en réduisant notre peur de parler en

public... La faculté à réguler l'émotion d'autrui représente également une compétence précieuse: «Les petits enfants ont besoin de leurs parents pour réguler leurs émotions car ils sont incapables de le faire seuls. L'enseignant joue un rôle similaire auprès de ses élèves, le coach avec un sportif ou le manager avec ses employés.» Et l'expert d'ajouter que l'on peut être «très bon dans un domaine et bien moins bon dans un autre».

L'intelligence émotionnelle passe aussi par la capacité à éprouver des «émotions rationnelles», c'est-à-dire adaptées à la

«Plus les enfants sont bons émotionnellement, meilleurs ils seront académiquement»

David Sander professeur de psychologie, directeur du Centre interfacultaire en sciences affectives de l'Université de Genève

situation. «Avoir peur lorsqu'on est agressé, être en colère si l'on a été insulté est normal. Pleurer à la vue d'un verre d'eau, non...»

Dès l'école

Enfin, David Sander évoque l'apprentissage émotionnel, qui nous permet de conférer une valeur affective à une situation: «Les enfants comprennent la valeur des chiffres de 1 à 6 quand il s'agit de notes; une personne agressée à tel endroit apprendra à s'en détourner.» Convaincu que l'école constitue un levier extraordinaire, David Sander réfléchit à développer des programmes fondés sur les émotions. «Des études suggèrent que



Tribune de Genève SA
1211 Genève 11
022/ 322 40 00
www.tdg.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 37'339
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 377.116
N° d'abonnement: 1094772
Page: 14
Surface: 75'183 mm²

plus les enfants sont bons émotionnellement, meilleurs ils seront académiquement. D'abord parce qu'en étant à l'aise avec leurs émotions, leur bien-être augmentera et les performances suivront. Mais aussi parce que les effets bénéfiques des émotions positives sur la cognition ont été prouvés.»

Les émotions nous gouvernent-elles? Conférence gratuite à l'Institut national genevois, 1, promenade du Pin, mardi à 18 h 30.

Un pôle national

David Sander, 40 ans, est un professeur de psychologie spécialisé dans l'étude des émotions. Lauréat du prix Latsis national en 2014, il dirige le Centre interfacultaire en sciences affectives (CISA) de l'Université de Genève qui, depuis douze ans, décrypte le mécanisme et les effets des émotions. Le CISA héberge l'un des 21 pôles de recherche nationaux choisis par la Confédération qui lui a alloué, depuis 2005, quelque 28 millions de francs, auxquels s'est ajouté l'apport de l'Université de Genève. Cette année, le financement de Berne arrive à son terme mais la pérennité du CISA est assurée à l'UNIGE. **S.D.**