

Canal Psy : Lors de l'entretien vous lui demandez de préciser la différence qu'il établit entre les concepts de sentiment et d'émotion. Pouvez-vous nous en redire quelques mots ?

Robert MARTIN : Les émotions et sentiments font l'objet de distinctions particulièrement élaborées dans le dernier ouvrage « SPINOZA avait raison ». Pour l'essentiel, les émotions sont définies par l'action et liées aux mouvements ; elles s'expriment dans les comportements. Comme le dit Antonio Damasio, les émotions sont « très publiques » ; notre visage change, il se passe un ensemble de transformations y compris chimiques. Les sentiments sont des idées ou la perception de ce qui se passe en nous quand on ressent une émotion. Les sentiments sont liés aux objets suscitant les émotions mais aussi à la mémoire. Pour le dire d'une autre façon, j'avancerai l'idée que les sentiments ont un niveau « méta » par rapport aux émotions.

Canal Psy : Comment A. DAMASIO met-il en évidence l'ancrage neurobiologique des émotions ?

Robert MARTIN : Une hypothèse intéressante et fondamentale mise en avant par Antonio DAMASIO est celle des marqueurs somatiques. Quand nous sommes amenés à prendre une décision, ce ne sont pas seulement les connaissances qui interviennent mais aussi « un quelque chose » provenant de l'histoire des émotions. Même quand nous n'en sommes pas conscients, les émotions vont contribuer à la prise d'une décision. La validation des marqueurs somatiques s'est effectuée à plusieurs niveaux mais surtout dans l'observation clinique des situations pathologiques dues à des traumatismes ou des lésions du cerveau.

Canal Psy : Quel est selon vous l'apport majeur de A. DAMASIO à votre discipline ? Quelles implications pratiques peut-on dégager de ces recherches ?

Robert MARTIN : Une préoccupation initiale et élémentaire de notre discipline est d'établir les constats de différences comportementales inter-individuelles et inter-groupes à l'aide de dimensions précises, de techniques et de méthodes éprouvées. Mais cette seule préoccupation resterait superficielle ; en fait, le réel fondement de notre discipline est d'expliquer ou de contribuer à expliquer les différences observées. Nous entrons alors dans la réelle heuristique de la discipline qui, suivant la nature des questions posées, pourrait courir le risque d'enfouir les

explications dans une oscillation stérile et perpétuelle entre des origines d'ordre biologique ou d'ordre sociologique. Ce risque, bien contrôlé par les différentalistes, existe d'ailleurs aux niveaux théorique et appliqué. L'apport essentiel réside dans une contribution fine aux explications en termes d'interaction entre les phénomènes concernés ; encore, faut-il bien connaître la voie neuronale.

Enfin, émergeant de ces recherches, une réelle voie de simulations va s'ouvrir aux différentalistes mais aussi aux neuropsychologues avec la méthode « Brain-vox » mise au point par madame Hanna DAMASIO ; cette méthode devrait permettre d'effectuer des validations expérimentales avec mise à disposition d'échantillons virtuels là où actuellement fonctionne principalement la seule méthode intéressante mais pseudo-expérimentale de l'observation du cas unique. Lors de ce séjour en France, Hanna DAMASIO a présenté au Collège de France un remarquable travail sur le langage conduit avec cette méthode.

Donc, beaucoup de connaissances et de potentialités qui vont nourrir le futur théorique et appliqué de la psychologie.

Robert MARTIN

**Professeur de
Psychologie Différentielle
Université Lumière LYON 2**

Directeur du L.E.A.C.M (E.A. 654)

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

SONIA BECHET

A partir des concepts de la psychologie différentielle évaluant l'Intelligence en général et l'Intelligence Emotionnelle en particulier, ainsi que de nombreux travaux menés jusqu'ici dans le domaine de la psychologie, nous avons cherché à mettre au point une épreuve qui quantifierait l'Intelligence Emotionnelle sous la forme d'un quotient (QE : Quotient Emotionnel.)

Pour ceci, nous avons élaboré une expérimentation comprenant un questionnaire destiné aux sujets évalués et un questionnaire spécifique à leurs professeurs. Le test élaboré pour les élèves du collège permet d'évaluer l'Intelligence Emotionnelle et le questionnaire destiné aux professeurs permet de vérifier la validité du Quotient Emotionnel en le comparant à leurs appréciations. On s'est appuyé en outre sur les résultats scolaires afin de comparer le Quotient Emotionnel des sujets à une base de données commune à tous.

Les résultats obtenus ont permis de discuter de la pertinence de la mise au point d'un tel test et de l'intérêt de chercher d'autres formes de mesure de l'intelligence

que celles connues jusque là. L'Intelligence Emotionnelle relance le débat sur l'intelligence unique ou multiple.

L'évaluation de l'intelligence et l'intelligence émotionnelle.

La psychologie différentielle se préoccupe plus particulièrement de mesurer les différences entre les individus. Elle cherche à expliquer les mécanismes de raisonnement, le développement cognitif, le fonctionnement intellectuel...

Pour comprendre l'intelligence de l'homme, il semble primordial de tenter dans un premier temps de la définir et de cerner ses limites, son champ d'action et son domaine d'application. Les auteurs de psychologie différentielle avancent des points de vue qui diffèrent selon les courants théoriques et les époques. Depuis que la psychologie existe et s'intéresse donc à l'intelligence, elle s'applique à la mesurer et à la quantifier. Les tests ont été fabriqués dans cet objectif. Cependant, il persiste la problématique de l'intelligence unique ou multiple.



Afin de cerner plus précisément le terme d'intelligence émotionnelle qui nous intéresse ici, nous avons étudié les mécanismes émotionnels du point de vue neuro-cognitif. Les recherches biologiques en matière d'émotions suscitent un engouement tout récent et il est intéressant de prendre en compte les découvertes faites à ce sujet mettant en évidence que les individus se distinguent par leur capacité d'émotions tout comme leur niveau de cognition¹.

Ces aspects théoriques amènent à élaborer une épreuve sous forme de questionnaire mesurant l'intelligence émotionnelle et s'inspirant des connaissances acquises à sur les tests d'intelligence et différents tests d'intelligence émotionnelle existants.

Définitions de l'Intelligence Emotionnelle

Qu'est-ce qu'une personne intelligente ? Un surdoué de la physique comme EINSTEIN, un jeune prodige de la musique ou un joueur d'échec à la KASPAROV capable d'affronter Deep Blue, le plus puissant des ordinateurs ?

Pour le commun des mortels l'intelligence se calcule en Quotient Intellectuel (QI). Mais la véritable intelligence ne ferait-elle pas appel aux émotions, à la logique du cœur plus qu'à celle de la raison pure et dure ? Par exemple, le professeur Reuven BAR-ON², a mis au point un test de mesure d'une forme d'intelligence émotionnelle. Il en donne la définition suivante : « Avoir conscience de ses propres émotions, avoir de l'estime de soi, de l'indépendance, de bonnes relations interpersonnelles, un sens des responsabilités sociales, une flexibilité, une tolérance au stress, de l'optimisme, de l'assurance, de l'empathie, savoir résoudre des problèmes, savoir contrôler ses impulsions... ». Il rajoute que l'Intelligence Emotionnelle, c'est « des capacités, compétences et adresse qui influencent les capacités de chacun à se débrouiller avec les contraintes de l'environnement et les pressions qui affectent directement le bien être total de chacun. »

L'intelligence émotionnelle pourrait être ce « melting-pot » qui regroupe un ensemble de qualités et de dispositions individuelles (qualifiées habituellement de

compétences non-techniques ou de qualités interpersonnelles et intrapersonnelles) qui débordent les domaines traditionnels que sont les connaissances particulières, l'intelligence générale et les qualités techniques ou professionnelles. La plupart des auteurs ayant écrit sur ce sujet indiquent qu'afin d'être pleinement adaptée et fonctionnelle (c'est à dire ayant une famille, conjoint, travail...), une personne doit être pourvue à la fois d'intelligence traditionnelle (QI) et d'intelligence émotionnelle (QE). De plus, l'intelligence émotionnelle signifie avoir conscience de ses émotions et de la façon dont elles peuvent influencer sur l'intelligence traditionnelle (par exemple altérer, aiguïser le jugement etc.). Cette notion cadre bien avec la pensée populaire selon laquelle, il faut, pour réussir dans la vie, outre l'intelligence, être capable d'établir et de maintenir de saines relations interpersonnelles.

« L'intelligence émotionnelle nous permet de penser de façon plus créative et d'utiliser nos émotions pour résoudre des problèmes. L'intelligence émotionnelle regroupe probablement, à divers degrés, l'intelligence en général. Une personne dotée d'intelligence émotionnelle présente des habiletés dans les quatre domaines suivants : identification des émotions, utilisation des émotions, compréhension des émotions, ajustement des émotions. »

In fine, l'intelligence émotionnelle pourrait se définir comme une panoplie d'aptitudes et d'habiletés non cognitives qui influent sur la capacité d'une personne à affronter les exigences et les pressions externes alors que l'intelligence « classique » serait un ensemble d'aptitudes cognitives servant à acquérir des connaissances, à mémoriser et à utiliser les éléments de sa propre culture pour résoudre des problèmes de la vie quotidienne et pour s'adapter rapidement tant à un milieu stable qu'à un milieu en transformation.

On comprend bien qu'il ne soit pas d'usage d'associer l'intelligence et les émotions car elles sont radicalement opposées l'une à l'autre. Alors comment peut-on définir l'intelligence émotionnelle ? « On la reconnaît immédiatement en ce qu'elle met en contact avec ce qu'il y a d'humain en soi. Celui qui est habité par elle pénètre au-delà de la surface des choses, il écoute les motivations profondes. »

Daniel GOLEMAN, Docteur en psychologie à l'Université de New York, est à l'origine de l'engouement populaire pour l'intelligence émotionnelle. Il a écrit deux Best Seller qui définissent l'intelligence émotionnelle en tant qu'elle : « recouvre la maîtrise de soi, l'ardeur et la persévérance et la faculté de s'inciter soi-même à l'action. (...) elle permet de maîtriser nos pulsions affectives, de percevoir à jour les sentiments les plus intimes d'autrui, de nouer des relations harmonieuses avec les autres (...), qu'elle signifie empathie, aptitude à se motiver ou à persévérer dans l'adversité, à maîtriser ses pulsions et à attendre avec patience la satisfaction de ses désirs, la capacité de conserver une humeur égale et de ne pas se laisser dominer par le chagrin au point de ne plus pouvoir penser, la capacité d'espérer (...). L'aptitude émotionnelle serait une méta capacité ; elle déterminerait avec quel bonheur nous exploitons nos autres atouts, y compris notre intellect³. »

1- Pour le Petit ROBERT une émotion se définit de la sorte : « état affectif intense, caractérisé par une brusque perturbation physique et mentale où sont abolies, en présence de certaines excitations ou représentations très vives, les réactions appropriées d'adaptation à l'événement. » Et selon le Petit Larousse, une émotion c'est : « trouble, agitation passagère provoquée par la joie, la surprise ou la peur... ». Le terme « émotion » se compose du verbe latin *movere*, voulant dire mouvoir et du préfixe *é*, qui indique un mouvement vers l'extérieur, et cette étymologie suggère bien une tendance à agir.

2- Reuven BAR-ON est à l'origine de l'expression "intelligence émotionnelle" mais n'a laissé aucun ouvrage de référence. Le BARON EQ-i est un test écrit distribué par la firme torontoise Multi-Health Systems Inc.

3- GOLEMAN D., 1995, *L'intelligence émotionnelle*, R. LAFFONT, Paris, 421 p.

GOLEMAN D., 1999, *L'intelligence émotionnelle 2*, R. LAFFONT, Paris, 383 p.

4-MAYER JD., SALOVEY P., 1993, « The intelligence of emotional intelligence », *Intelligence*, 17(4), pp433-442.

MAYER JD., SALOVEY P., 1995, « Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings », *Applied and Preventive Psychology*, 4(3), pp197-208.

Dans la mesure où nos émotions bloquent ou amplifient notre capacité de penser et de planifier, d'apprendre en vue d'atteindre un but lointain, de résoudre des problèmes, elles définissent les limites de notre aptitude à utiliser nos capacités mentales et décident donc de notre avenir. Et dans la mesure où nous sommes motivés par l'enthousiasme et le plaisir que nous procure ce que nous faisons (voire par un niveau optimal d'anxiété) les émotions peuvent nous mener à la réussite. C'est en ce sens que l'intelligence émotionnelle semble être une aptitude majeure qui influe sur toutes les autres en les stimulant ou en les inhibant. Toujours selon Daniel GOLEMAN : « notre intelligence émotionnelle, serait notre capacité à apprendre diverses aptitudes pratiques qui sont fondées sur cinq composantes : la conscience de soi, la motivation, la maîtrise de soi, l'empathie, la maîtrise des relations humaines. »

D'autres auteurs tels que John MAYER (Université de Yale) et Peter SALOVEY (Université du New Hampshire) attribuent à l'intelligence émotionnelle un aspect plus social : « l'intelligence émotionnelle est une sorte d'intelligence sociale qui suppose la capacité à gérer ses émotions et celles des autres, à les discriminer, et à utiliser les informations sur les émotions pour guider ses pensées et ses actions. » Ces mêmes auteurs distinguent dans l'intelligence émotionnelle un versant intrapersonnel (connaissance de sa vie émotionnelle, gestion de sa vie émotionnelle, capacité à s'auto motiver) et un versant interpersonnel (capacité à percevoir les émotions d'autrui, capacité à maîtriser les relations sociales (SALOVEY et MAYER, 1990).

Comme nous pouvons le constater à travers toutes ces approches, l'intelligence émotionnelle est une notion qui embrasse de nombreuses dimensions et un nombre considérable de qualités personnelles et sociales. Certains

aspects de cette intelligence émotionnelle peuvent être confondus avec ce que l'on nomme communément « traits de caractère »⁴. De plus, les éléments collectés ne sont pour l'instant pas très nombreux, les travaux de recherche empiriques dans ce domaine ne sont qu'à leur début.

L'émergence de l'intérêt porté à cet aspect de l'intelligence qu'est l'intelligence émotionnelle peut pourtant nous interroger quant à ses applications pratiques en terme d'évaluations. En effet, l'intelligence émotionnelle est en passe de devenir un nouveau moyen de différencier les individus entre eux. A diplômes égaux, à QI équivalents, il faut désormais trouver un nouveau mode de différenciation. On utiliserait donc nos émotions comme outils d'évaluations en vue d'un travail de sélection. La plupart des recherches Américaines sur l'intelligence émotionnelle abondent en ce sens : un test de Quotient Emotionnel comme tout dernier outil de recrutement. Nos émotions en disent ainsi beaucoup sur nous même et le QE vient donc contrebalancer le seul test du QI, ce qui ne peut qu'inviter à une réflexion autour de son utilisation et de ses attendus.

SONIA BECHET
DOCTORANTE

**LABORATOIRE D'ÉTUDES ET D'ANALYSE
DE LA COGNITION ET DES MODÈLES
ISH**

**14/16 AVENUE BERTHELOT
69363 – LYON CEDEX 07**

RÉPONSES ÉMOTIONNELLES AUX STIMULATIONS SENSORIELLES

LAURIE BRUN et OLIVIER ROBIN

INTRODUCTION

Ces dernières années ont vu naître des avancées considérables dans notre compréhension des processus émotionnels. De nombreuses recherches sont menées au sein de diverses disciplines, en particulier en psychologie.

Etre ému signifie, à la lettre, être « mû », remué, mis en mouvement, destabilisé, sommé de changer. L'émotion est une réaction soudaine de tout notre organisme, avec des composantes physiologiques (notre corps), cognitives (notre esprit) et comportementales (nos actions). Chacun de ces aspects n'est pas l'émotion elle-même, mais seulement un indicateur de celle-ci. On peut donc déduire les caractéristiques des émotions à partir des variables affectant les indicateurs. A cet égard, les émotions ne sont donc pas différentes des autres opérations mentales telles que la perception, la mémoire ou la formation de concepts.

SENS ET EMOTIONS

L'impact émotionnel de notre environnement sensoriel est complexe. Nous sommes en permanence sollicités par une multitude de signaux, des sensations fortes dopent notre sensibilité. Le traitement des messages sensoriels par notre cerveau est double : cognitif, d'une part, permettant l'analyse consciente des caractéristiques sensori-discriminatives du stimulus (nature, durée, intensité) et émotionnel, d'autre part, reflétant l'impact du stimulus sur l'affectivité. En ce qui concerne la composante émotionnelle, les sens olfactifs et gustatifs sont de puissants vecteurs affectifs, capables de faire resurgir des souvenirs chargés d'une émotion intense (par exemple, le fameux effet de « la Madeleine de PROUST »).

L'importance de cette composante émotionnelle a été bien mise en évidence par les travaux du neurologue Antonio DAMASIO qui a notamment démontré le rôle essentiel des émotions dans la prise de décision. Des observations sur des sujets « fronto-lésés », c'est à dire ayant subi des lésions traumatiques ou tumorales de certaines régions des lobes frontaux du cerveau, montrent que ces sujets présentent une atténuation de leur réactivité émotionnelle qui, selon DAMASIO, expliquerait leur grande difficulté à prendre des décisions. « La capacité d'exprimer et de ressentir des émotions est indispensable à la mise en œuvre de comportements rationnels », écrit Antonio DAMASIO. Pour se comporter de façon raisonnable, il faut se mettre à l'écoute de son affectivité, et non pas tenter de s'en affranchir.

Les émotions tiennent un rôle essentiel dans notre rapport au monde. Elles agissent dans nos prises de décision au quotidien. Les comportements d'approche et d'évitement qu'elles sous-tendent s'observent dans nos rapports humains, nos styles de loisirs, nos comportements d'achat... Ainsi, par exemple dans le domaine olfacto-gustatif, le choix d'un parfum ou les préférences alimentaires seraient largement déterminées par les émotions ressenties lors de la perception de l'odeur ou des saveurs.

LA PLACE DU CORPS

L'émotion participe à la fois à la vie de l'âme et du corps. Quand une émotion survient, notre corps se rappelle à nous à travers toutes sortes de modifications physiologiques, neuro-végétatives, endocriniennes. L'altération de la respiration, le changement du rythme cardiaque, les sueurs froides, les frissons, les tremblements, la gorge serrée, attestent que l'émotion est, dans son essence, charnelle. Laisser parler ses émotions, c'est donner la parole au corps.