



FICHES DE PSYCHO

# La régulation émotionnelle

10 fiches pour comprendre

*Comment peut-on réguler ses émotions ?  
Un enjeu essentiel pour le bien-être, la santé  
mentale et physique, et les relations sociales.*

**Jean-Baptiste Pavani  
et Théo Guiller**

• EDITIONS IN PRESS •

# La régulation émotionnelle

Jean-Baptiste Pavani et Théo Guiller



# SOMMAIRE

<b>Introduction.....</b>	<b>7</b>
<u>Fiche 1</u>	
<b>Les émotions et leurs causes.....</b>	<b>9</b>
<u>Fiche 2</u>	
<b>Une introduction à la régulation émotionnelle .....</b>	<b>19</b>
<u>Fiche 3</u>	
<b>L'importance de la régulation émotionnelle .....</b>	<b>31</b>
<u>Fiche 4</u>	
<b>Une théorie intégrative de la régulation émotionnelle .....</b>	<b>39</b>
<u>Fiche 5</u>	
<b>Les stratégies de régulation émotionnelle .....</b>	<b>53</b>
<u>Fiche 6</u>	
<b>La polyrégulation .....</b>	<b>63</b>
<u>Fiche 7</u>	
<b>Quand la régulation émotionnelle dysfonctionne ...</b>	<b>73</b>
<u>Fiche 8</u>	
<b>La régulation émotionnelle en thérapies cognitivo-comportementales.....</b>	<b>87</b>

Fiche 9

---

La régulation émotionnelle en psychologie positive .....	99
--	----

Fiche 10

---

La régulation émotionnelle dans les thérapies centrées sur l'émotion.....	109
Conclusion .....	117
Réponses aux vrai/faux.....	119

# LES ÉMOTIONS ET LEURS CAUSES

Cette fiche vous propose de mieux comprendre ce que sont les émotions et ce qui les déclenche. Elle vous présente en particulier les deux principales dimensions composant notre vie émotionnelle. Elle vous indique également les principaux types d'événements possédant le pouvoir de déclencher en nous des émotions.

---

• *émotion* • *valence* • *activation* • *rapport au but* •  
*urgence perçue* •

## 1. Qu'est-ce qu'une émotion ?

### 1.1. Différentes approches

---

Les émotions animent notre vie. Elles nous coupent le souffle, nous serrent la gorge, nous barrent la poitrine, nous enivrent, nous font courir, et tant d'autres choses encore. Ce ne sont d'ailleurs pas seulement des images : elles le font littéralement !

Les émotions sont ainsi très présentes dans notre vie. Au regard de leur présence et de l'attention que nous leur portons, nous pourrions penser qu'il est facile de les définir et de les décrire. Or, il n'en est rien. La recherche scientifique compte en effet un nombre considérable d'approches des émotions différentes (Huron, 2018 ; Moors, 2022). Les principales sont les suivantes :

a. **une approche biologique**, centrée sur les corrélats génétiques, neurologiques et hormonaux des émotions. Cette approche est particulièrement investie par la psychologie évolutionnaire, d'après laquelle nos émotions se seraient

développées au cours de l'évolution de notre espèce en raison de leurs fonctions. Par exemple, la peur servirait à assurer la survie, en suscitant un ensemble de changements biologiques facilitant la fuite ;

**b. une approche comportementale**, centrée sur la manière dont nos émotions modifient les expressions de notre visage, notre posture et plus généralement nos mouvements. Cette approche suppose, elle aussi, que nos émotions ont une fonction, ou tout du moins qu'elles en ont assuré une chez nos ancêtres préhistoriques. Par exemple, la peur produit une élévation de nos paupières supérieures, peut-être afin de nous permettre de mieux percevoir les menaces possiblement présentes autour de nous ;

**c. une approche cognitive**, centrée sur les processus cognitifs (par exemple : pensées, orientation de notre attention) causant et découlant de nos émotions. Cette approche est surtout investie par les *théories évaluatives des émotions (appraisal theories)*. D'après ces théories, une émotion serait toujours le résultat de pensées que nous avons sur les situations que nous vivons. Par exemple, si un examen à venir me semble être une « menace », j'éprouverais probablement de la peur en pensant à cet examen. En revanche, s'il me semble être un « défi », j'éprouverais plutôt de l'enthousiasme à son sujet ;

**d. une approche développementale**, centrée sur la manière dont nos émotions changent au cours de la vie. L'approche développementale recouvre aussi les théories sur l'apprentissage des émotions. Ces théories cherchent à décrire comment un objet donné peut finir par déclencher en nous des émotions en fonction de notre histoire de vie. Par exemple, si une personne vit une expérience traumatique (comme une agression) dans un endroit donné (comme Paris), il est fréquent que le simple fait de penser à cet endroit suscite de la peur chez cette personne ;

**e. une approche sociale**, centrée sur la manière dont nos émotions sont communiquées et interprétées par nos congénères.

Il apparaît, par exemple, qu'un visage exprimant de la peur suscite des comportements d'approche de la part de ceux qui nous entourent. Tout se passe comme si exprimer de la peur par son visage tendait à susciter des comportements de soutien de la part d'autrui ;

f. **une approche culturelle**, centrée sur les différences pouvant exister dans nos émotions d'une culture à l'autre. Par exemple, il semble que les individus aient peur des mêmes événements, quelle que soit leur culture (c'est-à-dire d'abord la critique et les jugements d'autrui, puis le sang et la douleur physique et émotionnelle). Néanmoins, l'intensité de la peur suscitée par ces événements est en général plus intense chez les personnes issues de cultures individualistes que collectivistes. Cette différence pourrait être le reflet de normes culturelles différentes.

## 1.2. Une définition des émotions largement partagée

1

En dépit du nombre considérable d'approches des émotions que nous pouvons adopter, une définition largement partagée s'observe dans la recherche scientifique (Barrett, 2006 ; Tracy, Randles, 2011 ; voir cependant Sznycer, Cohen, 2021, pour une exception).

D'après cette définition, une émotion représenterait **un ensemble de mécanismes neurophysiologiques** (c'est-à-dire activation de certaines parties du cerveau et du système nerveux, sécrétion de certaines hormones), **expressifs** (c'est-à-dire réalisation de certains mouvements du visage et du corps), **motivacionnels** (c'est-à-dire activation de l'envie de réaliser telle ou telle action) et **subjectifs** (c'est-à-dire activation de sensations corporelles) **se déployant au même moment en réaction à un type d'événement donné**. Chaque émotion constituerait ainsi un ensemble de mécanismes répondant à un événement particulier.

Par exemple, **la peur** serait un ensemble de mécanismes regroupant, entre autres choses, la sécrétion d'adrénaline, l'élévation des paupières supérieures, l'envie de fuir, et le ressenti d'une certaine sensation déplaisante que nous qualifions dans notre langue de « peur ». Cet ensemble de mécanismes surviendrait lorsque nous rencontrons un événement négatif sur lequel nous pensons avoir peu de contrôle.

Ou encore, **la colère** serait quant à elle un ensemble de mécanismes regroupant, entre autres choses, la sécrétion de testostérone, la monstration des dents, le froncement de sourcils, l'envie de frapper et de crier, et le ressenti d'une certaine sensation déplaisante que nous qualifions dans notre langue de « colère ». Cet ensemble de mécanismes surviendrait quant à lui lorsque nous rencontrons un événement négatif causé par une autre personne.

Pour prendre enfin l'exemple d'une émotion positive, **le désir** serait un ensemble de mécanismes regroupant, entre autres choses, la sécrétion de dopamine, l'activation des muscles du sourire, l'envie d'approcher, et le ressenti d'une certaine sensation plaisante que nous qualifions dans notre langue de « désir ». Cet ensemble de mécanismes surviendrait en réaction à un événement dont nous pensons qu'il nous serait agréable s'il survenait.



La régulation émotionnelle désigne l'ensemble des mécanismes mis en place par les individus pour moduler leurs émotions. Elle joue donc un rôle essentiel dans le bien-être et la santé mentale, mais aussi dans la santé physique et les relations sociales.

Cet ouvrage couvre tous les aspects importants du sujet de manière claire et concise. Il aborde notamment :

- les facteurs déclenchants des émotions ;
- les différents mécanismes par lesquels nous pouvons agir nous-mêmes sur nos émotions ;
- les obstacles qui peuvent contrecarrer nos tentatives de régulation émotionnelle ;
- la manière dont le psychologue peut travailler sur la régulation émotionnelle en thérapie.

Ce recueil de fiches deviendra l'allié de l'étudiant et du psychologue attiré par la question des émotions. Il intéressera par ailleurs toute personne désirant mieux comprendre ses émotions et leur fonctionnement.

**Jean-Baptiste Pavani** est maître de conférences en psychologie différentielle, Aix-Marseille Université, AMU – Centre de Recherche en Psychologie de la Connaissance, du Langage et de l'Émotion (EA 3273 PSYCLE).

**Théo Guiller** est docteur en psychologie différentielle, Aix-Marseille Université, AMU – Centre de Recherche en Psychologie de la Connaissance, du Langage et de l'Émotion (EA 3273 PSYCLE).

Collection dirigée par Lydia Fernandez.



9 782848 359045

ISBN : 978-2-84835-904-5

12 € TTC – France

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)