Vers un domaine émotionnel du phénomène d'intolérance à l'incertitude

Jeannette Roche

▶ **To cite this version:**

Jeannette Roche. Vers un domaine émotionnel du phénomène d'intolérance à l'incertitude. Psychologie. Université de Lyon, 2017. Français. NNT : 2017LYSE2120 . tel-01822909

HAL Id: tel-01822909
https://theses.hal.science/tel-01822909

Submitted on 25 Jun 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

N° d'ordre NNT : 2017LYSE2120

THESE de DOCTORAT DE L'UNIVERSITÉ DE LYON

Opérée au sein de

L'UNIVERSITÉ LUMIÈRE LYON 2

École Doctorale : ED 485 Éducation Psychologie Information Communication

Discipline : Psychologie

Soutenue publiquement le 4 décembre 2017, par :

Jeannette ROCHE

Vers un modèle émotionnel du phénomène d'intolérance à l'incertitude

Devant le jury composé de :

Yves MATILLON, Professeur des universités-Praticen Hospitalier, Université Claude Bernard Lyon 1, Président
Martine BOUVARD, Professeure des universités, Université de Savoie, Rapporteure
Ali MECHERBET, Professeur d'université, Université Abou Bekr Belkaid de Tlemcen, Rapporteur
Serge PORTALIER, Professeur émérite, Université Lumière Lyon 2, Directeur de thèse

Contrat de diffusion

Ce document est diffusé sous le contrat *Creative Commons* « Paternité – pas d'utilisation commerciale – pas de modification » : vous êtes libre de le reproduire, de le distribuer et de le communiquer au public à condition d'en mentionner le nom de l'auteur et de ne pas le modifier, le transformer, l'adapter ni l'utiliser à des fins commerciales.

Vers un modèle émotionnel du phénomène d'intolérance à l'incertitude

Jeannette ROCHE

Thèse de Doctorat en Psychologie

Sous la direction de Monsieur le Professeur Serge PORTALIER

Présentée et soutenue publiquement le

Composition du jury :

Professeur Serge PORTALIER, Université Lumière Lyon2

Professeure Martine BOUVARD, Université Savoie Mont Blanc

Professeur Bernard RIME, Université de Louvain (Belgique)

Professeur Jacques GAUCHER, Université Lumière Lyon 2

Remerciements

Nous remercions, monsieur le Professeur Serge Portalier, qui a accepté de diriger cette recherche, pour son accompagnement, son soutien et son encadrement tout au long de ce travail.

Nous remercions madame la Professeure Martine Bouvard, pour avoir bien voulu juger de ce travail. Son approche cognitive et comportementale, nous a aidée à envisager ce phénomène d'intolérance à l'incertitude et à en rendre compte, de manière plus « pratique ».

Nous remercions monsieur le Professeur Bernard Rimé, pour avoir bien voulu accepter d'être le rapporteur de cette thèse. Ses travaux ont enrichi notre réflexion pour tenter une modélisation de ce phénomène d'intolérance à l'incertitude.

Nous remercions monsieur le Professeur Jacques Gaucher d'avoir accepté de participer à ce jury.
Nous remercions le Professeur Michaël Reicherts, qui nous a fort aimablement autorisée à utiliser le DOE, cet instrument de mesure qu'il a crée.

Mes remerciements vont vers ma famille et tous les amis qui m'ont soutenue et qui ont cru en moi, tout le long de ce travail.

Avant Propos

Mon parcours vers la question de recherche.

Depuis le commencement de nos études de psychologie, nous apparaît, tel un fil rouge, notre intérêt pour la clinique de l'anxiété et pour ses différentes manifestations, les problématiques liées aux Troubles d'Anxieux Généralisé (TAG), avec **la notion d'intolérance à l'incertitude**, facteur reconnu comme une des principales variables dans l'acquisition et le maintien des inquiétudes.

Notre cheminement personnel nous a confrontée à des difficultés liées à une anxiété parfois trop envahissante, à une intolérance à l'incertitude face aux aléas de l'existence et à ses conséquences, que nous avons pu également observer dans notre entourage social ou professionnel. Notre questionnement, notre besoin de comprendre, nous ont poussée à approfondir le sujet, en nous intéressant à une population qui, sans présenter des troubles pathologiques, éprouve des difficultés à rester dans une certaine sérénité face aux situations ambiguës.

« Les hommes sont moins affectés par les évènements que par l'idée qu'ils s'en font » Sénèque

« Il n'y a pas d'évènement en soi. Ce qui arrive est un ensemble de phénomènes choisis et rassemblés par un être interprétant » Nietzsche

Résumé

Cette recherche ancrée dans la réalité subjective de sujets tout venant, est une exploration des réactions émotionnelles en situation d'incertitude, dans le contexte du phénomène d'intolérance à l'incertitude. Deux contributions qui seront complémentaires l'une de l'autre, vont être présentées afin d'en proposer une modélisation. La première, quantitative, selon l'éclairage apporté par les modèles cognitifs de l'émotion, les modèles multiniveaux et dimensionnels et à l'aide de questionnaires traités par des analyses statistiques, a mis en évidence le rôle de l'attachement, de la régulation émotionnelle et de l'intensité affective dans le mode de fonctionnement émotionnel des sujets intolérants à l'incertitude.

La seconde contribution, qualitative, à partir d'entretiens semi-directifs, dans une approche fonctionnelle et relationnelle des émotions, dans une première analyse sémio-pragmatique nous a amenée à proposer une modélisation dans laquelle nous observons deux voies : l'une qui semble plus couteuse pour le sujet intolérant à l'incertitude avec des manifestations somatiques, des difficultés à prendre des décisions, l'autre plus courte, permettant une maîtrise de la situation, par un traitement cognitif dans une recherche active de solution, ou par une acceptation des évènements, dans une certaine mise à distance. Une seconde analyse des entretiens à l'aide du logiciel Tropes, a permis de montrer les différences de modes d'adaptations en situation d'incertitude, entre les sujets intolérants *vs* tolérants et notamment le rôle du stress. Nous avons pu montrer que le stress semble occuper une place d'*actant* dans la problématique du sujet intolérant.

Mots Clés : intolérance à l'incertitude, émotion, attachement, régulation émotionnelle, intensité affective.

Abstract

This research, anchored in the subjective reality of a random sample of individuals, is an exploration of emotional reactions in situations of uncertainty, in the context of the phenomenon of intolerance to uncertainty. Two contributions which will be complementary to each other, will be presented in order to propose a model. The first, quantitative, was founded on multi-level and dimensional cognitive models of emotion, and used data from questionnaires. The statistical analyses of the results highlighted the role of attachment, emotional regulation and emotional intensity in the emotional functioning of subjects intolerant of uncertainty.

The second qualitative contribution was based on semi-directive interviews, in a functional and relational approach to emotions. A first semio-pragmatic analysis led us to propose a model in which we observe two paths: one that seems more emotionally costly for those intolerant to uncertainty, leading to physical symptoms and difficulties to make decisions, the other shorter, allowing more control over the situation, through cognitive procesing in an active search for solutions, or by the acceptance of events, which creates a distancing of the individual from the situation. A second analysis of the interviews using the Tropes software package, showed the differences in subjects' adjustement styles in situations of uncertainty, between intolerant *vs* tolerant subjects and notably the role of stress. We were able to show that stress seems to occupy a place of *actant* in the problematic of the intolerant subject.

Key words : intolerance of uncertainty, emotion, attachment, emotion regulation, emotional intensity

Remerciements **2**
Avant-Propos **3**
Résumé **4**
Sommaire **6**
Introduction générale **10**

PARTIE I : REVUE DE LITTERATURE **13**
Chapitre 1 : Approche théorique de l'objet de recherche **13**
Structure et objectifs de ce chapitre
1-1-L'intolérance à l'incertitude : une expérience subjective singulière **14**
1-1-1- Définition 14
1-1-2- Variables associées 16
1-1-3- Difficultés liées à l'intolérance à l'incertitude 17
1-1-4- Facteurs de développement et de maintien 19
1-1-5- Liens avec les traits de personnalité 20
1-1-6- Comorbidité 22
1-1-7- L'intolérance l'incertitude : vulnérabilité cognitive 23
1-1-8- Intolérance à l'incertitude et émotion 25
En résumé
1-2– L'émotion : son expérience subjective **30**
1-2-1- L'émotion : éléments de définition 30
1-2-2- Au cœur du débat : primauté du corps *vs* cognition 32
1-2-3- Le corps propre comme partage émotionnel : aspect développemental 35
a)- Une double articulation sur le corps et l'expérience du monde 35
b)- Une double articulation : sur le corps et sur autrui 38
1-2-4- L'expérience subjective ou le problème de la conscience 40
1-2-5- Accès à sa propre expérience subjective émotionnelle 44
a)- Par la conscience 45
b)- Par l'activation de schéma 47
c)- Par la perception des changements physiologiques 49

d)- La nécessité d'avoir un objet 51
1-2-6- Les deux routes de l'émotion : apport des neurosciences 53
1-2-7- L'émotion : un processus 57
a)- L' « appraisal » : la genèse d'une émotion 58
b)- Un système à plusieurs composantes 61
c)- Le sentiment subjectif comme « intégration multimodale de changements synchrones » 63
1-2-8- Différents modèles selon différents niveaux de conscience et de réflexivité 64
a)- Un modèle neurobiologique 65
b)- Les modèles multiniveaux 66
c)- Le modèle de Russell 71
En résumé :
1-3- Ancrage corporel et intrication avec la cognition : aspect fonctionnel de l'expérience de l'émotion **74**
1-3-1- Une fonction d'adaptation 75
a) Les émotions sont organisatrices de notre vision du monde : activité de connaissance 75
b) Une construction émotionnelle de l'activité de pensée 77
c) Les effets de l'émotion sur les processus cognitifs 79
1-3-2- Une fonction de motivation 81
a)- L'émotion, un filtre perceptif 81
b)- L' émotion, un guide de l'action 82
c) Emotion et décision 84
1-3-3- Une fonction de communication 87
1-3-4-Une fonction de relation : les conduites de l'émotion 89
1-3-5-Les émotions des états dysfonctionnels 91
1-3-6- Des modèles sur les conceptions relationnelles de l'émotion 102
a)- Les théories perceptuelles 102
b) Les conceptualisations de Bernard Rimé 104

En résumé
1-4- A la source de l'expérience du sujet intolérant : une réaction émotionnelle **106**
1-4-1- Tentative de modélisation 106
1-4-2- Des moyens vers une modélisation 108
En résumé

PARTIE II : RECHERCHE EMPIRIQUE **125**

Chapitre 2 : première contribution, « vers un modèle du phénomène d'intolérance à l'incertitude », approche quantitative cognitive et émotionnelle **126**
Résumé
2-1-Objectifs et hypothèses 126
2-2-Méthode 128
2-2-1- Echantillon 128
2-2-2- Outils 131
2-3-Résultats 140
a) Première hypothèse 141
b) Deuxième hypothèse 143
c) Troisième hypothèse 144
d) Quatrième hypothèse 150
e) Corrélations 154
f) Analyse factorielle 155
g) Calculs de régression 159
2-4- Discussion et résumé 161

Chapitre 3 : deuxième contribution, « vers un modèle émotionnel du phénomène d'intolérance à l'incertitude », approche qualitative : aspect fonctionnel et relationnel **176**
Problématique et hypothèse 176
Echantillon 176
3-1- Les entretiens : approche clinique **178**

3-1-1- Méthode 1 178
3-1-2- Résultats 178
a) Sujets intolérants à l'incertitude : trois vignettes cliniques 178
a) Sujets tolérants à l'incertitude : trois vignettes cliniques 187
3-1-3- Discussion et résumé 193
3-2- les entretiens : approche sémio-pragmatique selon Peirce 203
3-2-1- Méthode 2 203
a) Echantillon 203
b)- Description de la méthode 203
3-2-2- Résultats 206
a) Sujets intolérants à l'incertitude 206
b) Sujets tolérants à l'incertitude 211
3-2-3- Vers une modélisation 217
3-2-4- Discussion et résumé 221
3-3- les entretiens : approche sémantique pragmatique avec le logiciel Tropes 226
3-3-1- Méthode 3 226
- Echantillon 226
- Outils 226
3-3-2- Résultats 229
a) Sujets intolérants 229
b) Sujets tolérants 234
c) L'ensemble des sujets 239
d) Analyse de discours 239
3-3-3- Discussion et résumé 242

Chapitre 4 : Discussion générale et synthèse 247
Conclusion générale 255
Bibliographie 261
Index des figures 311
Index des tableaux 314
Annexes 316

Introduction générale

L'intolérance à l'incertitude est définie, selon certains auteurs (Dugas et al., 2004) comme un filtre cognitif à travers lequel l'individu interprète son environnement, ce qui va déterminer l'ampleur de ses réactions cognitives, émotionnelles et comportementales. De nombreux travaux ont été menés en lien avec les troubles anxieux et, plus spécifiquement le Trouble Anxieux Généralisé (TAG), donnant lieu à de nombreux modèles explicatifs de cette pathologie. Ce concept d'intolérance à l'incertitude compris dans son aspect transdiagnostique, se retrouve comme comorbidité dans de nombreuses pathologies et permettrait de travailler sur leur prise en charge (Carleton, 2012). Par ailleurs, il semble ressortir que ce concept ait été peu étudié pour lui-même, c'est à dire en dehors de l'anxiété, dans une population tout venant, tout comme son versant émotionnel. L'émergence et le développement de l'intolérance à l'incertitude semblent liés à un attachement *insécure,* de même qu'il semble lié à une grande intensité des réactions émotionnelles

Essayer de cerner cette réaction émotionnelle afin d'en comprendre le processus d'apparition et de maintien, montrer toute la singularité de cette expérience subjective, nous paraît important afin d'apporter une clarification qui pourrait constituer une aide pour ces personnes intolérantes à l'incertitude. D'autre part, il serait intéressant d'introduire, à la suite d'une approche quantitative, des modalités d'investigation nous permettant de mener à bien ce dessein. Une orientation plus pragmatique, plus concrète nous a paru pouvoir répondre à cette préoccupation *en apportant un moyen pour rendre compte « …de l'expérience humaine dans ses aspects à la fois réflexifs et immédiatement vécus.» (Varela, 1999, p. 145),* tout en permettant d'inscrire une partie de cette recherche parmi les travaux ayant un cadre méthodologique centré sur cette position en première personne et enfin, surtout d'éviter la rupture épistémologique qui consiste à aborder les émotions d'une part, sans en saisir l'homme-ému d'autre part (Green 1973).

Nous présenterons tout d'abord une revue de littérature concernant les notions qui entrent dans le cadre de notre sujet, l'intolérance à l'incertitude et le domaine de l'émotion, parmi les différentes modèles théoriques proposées, plus spécifiquement les aspects propres à retenir pour mener notre objectif de modéliser ce fonctionnement émotionnel chez un sujet intolérant à l'incertitude. Nous nous appuierons sur les **théories développementales et cognitives** de l'émotion, qui mettent l'accent sur son processus d'émergence et principalement sur son appropriation par le sujet. D'autre part, nous envisagerons l'apport des **théories fonctionnelles** qui considèrent que l'émotion est au cœur de la relation sujet-objet, dans une relation agissante. Nous interrogerons les modèles qui en ont été proposés respectivement, afin de les examiner et de les éprouver dans le cadre de deux investigations différentes.

A travers, ce travail nous allons montrer comment, chacune de ces approches respectives de l'émotion va participer à la modélisation de ce fonctionnement émotionnel que nous nous sommes proposé de représenter et, d'autre part, si cette esquisse nous autoriserait à penser que l'aspect relationnel de l'émotion, celui d'un sujet avec le monde, pourrait permettre de synthétiser ces différents apports théoriques, apportant ainsi une compréhension sur la manière dont un sujet intolérant à l'incertitude appréhende le monde de manière émotionnelle.

D'autre part, à l'examen de la revue de littérature, non seulement la variable attachement est apparue comme déterminante dans l'apparition de l'intolérance à l'incertitude, mais d'autres variables telles que l'intensité affective et la régulation émotionnelle paraissent intervenir dans ce phénomène. Nous tenterons de montrer l'influence de chacune d'entre elles sur cette réaction émotionnelle et leurs relations respectives.

La partie **empirique** de notre travail (chapitre 2 et 3) sera structurée en deux parties, constituant deux contributions, qui cependant sont complémentaires, à notre dessein de modélisation. Une première modalité d'approche, **quantitative,** à partir de questionnaires et d'analyses statistiques suivie d'une discussion des résultats, puis une seconde

investigation **qualitative**. Cette seconde partie s'articulera elle-même en trois sections, présentant chacune une méthodologie différente, suivie d'une discussion, cependant chacune utilisant une analyse de contenu issue des entretiens, plus centrée sur une approche pragmatique et contextuelle pour deux d'entre elles.

Enfin le chapitre 4 proposera une discussion de l'ensemble de ce travail empirique.

PARTIE I : REVUE DE LITTERATURE

Chapitre 1 : approche théorique de l'objet de recherche

Notre objet étant de **décrire la réaction émotionnelle** du sujet intolérant à l'incertitude, afin d'en proposer **une modélisation,** nous nous centrerons sur **la composante subjective** de l'émotion, c'est à dire l'accès que peut avoir un individu à sa propre expérience émotionnelle. Nous présenterons **les différents concepts** qui forment notre objet de recherche, pour aller vers l'élaboration d'une synthèse autour de cette expérience subjective particulière.

Pour mener notre réflexion nous nous laisserons guider par l'idée de l'expérience subjective de l'émotion, **comme une prise de conscience d'un mouvement interne qui émerge à la conscience du sujet.** Pour ce faire, tout en croisant différentes approches théoriques, nous tenterons de montrer que le fait de pouvoir concilier les deux aspects de l'émotion, somatique et cognitif, dans une perspective relationnelle avec le monde, pourrait apporter une contribution pour une compréhension de la réaction émotionnelle dans le phénomène d'intolérance à l'incertitude.

Structure et objectifs de ce chapitre

Nous commencerons cette approche par une revue de littérature concernant l'intolérance à l'incertitude et son impact sur les réactions émotionnelles d'un individu. Puis, considérant la place de l'émotion et son parcours du physiologique vers l'expérience subjective consciente, nous envisagerons dans **un premier temps**, l'émotion selon trois aspects : le **corps propre comme partage émotionnel,** puis en tant que **manifestation consciente/non consciente** et enfin, en tant que **processus.**

Dans **un deuxième temps,** nous examinerons comment, ce double aspect de l'émotion, objectif et subjectif, peut nous renseigner sur les sources de la capacité de penser et comment, en concevant **l'émotion dans son aspect fonctionnel et comme relation du sujet au monde,** nous serons à même de mieux comprendre l'expérience émotionnelle chez un individu intolérant à l'incertitude, dans son intrication entre les processus émotionnels et cognitifs.

Enfin **dans un dernier temps,** une fois posées ces bases théoriques, nous présenterons les éléments qui nous semblent s'imposer comme pertinents à retenir de cette expérience du sujet intolérant à l'incertitude, afin de pouvoir mener le travail de modélisation que nous nous proposons.

1-1- l'intolérance à l'incertitude : une expérience subjective singulière

1-1-1- Définition

La notion d'intolérance à l'incertitude a été **employée la première fois** afin de donner un modèle explicatif des réactions observées chez certaines personnes face aux situations ambigües (*Model of Coping Mode*; Krohne, 1989 ; Krohne, Egloff, Varner, Burns, Weidmer et Ellis, 2000, cité par Ouellet, 2014, p. 11). Selon ce modèle, l'intolérance à l'incertitude et l'intolérance à l'éveil émotionnel sont deux tendances à distinguer. En effet, **l'intolérance à l'incertitude est liée à des comportements de vigilance**, **qui se manifestent par une activité intense de recherche d'informations** cherchant à éviter les mauvaises surprises lors des situations stressantes, alors que l'intolérance à **l'éveil émotionnel serait liée à des réponses d'évitement cognitif** se manifestant par le détournement de l'attention de ce qui pourrait provoquer une grande détresse. Tout laisse à penser que ces personnes cherchent à éviter une émotion qui serait « anticipée » par eux comme d'une « intensité incontrôlable ». Selon ce modèle **« les gens très anxieux tolèrent difficilement l'incertitude, tout comme l'éveil émotionnel, et alternent**

entre la vigilance et l'évitement » (Ouellet 2014, p. 11)

C'est à partir du concept d'intolérance à l'ambiguïté que la notion d'intolérance à l'incertitude a été élaborée (Frenkel-Brunswik, 1949). On retrouve souvent l'emploi indifférencié de ces deux termes, intolérance à l'incertitude /à l'ambiguïté mais, selon Grenier, Barrette et Ladouceur (2005), il faut les distinguer l'un de l'autre : **l'intolérance à l'incertitude,** à la différence de l'intolérance à l'ambiguïté, concernerait, non seulement **les réactions face aux situations immédiates,** mais aussi celles **face à l'anticipation des situations**. Il a été démontré que l'intolérance à l'incertitude **oriente la pensée** vers l'anticipation d'évènements négatifs futurs (Dugas, Gosselin et Ladouceur, 2001, cité par Lepage, 2014, p. 68). Ainsi, l'intolérance à l'incertitude **affecterait l'aspect conscience,** impliquant la capacité à constater ce qui est présent dans le moment. L'intolérance à l'incertitude représenterait un facteur explicatif du jugement de l'expérience et de l'agissement en fonction de l'anticipation d'un évènement futur. Une étude chez les adolescents montre qu'ils auraient tendance à **percevoir la nouveauté comme une menace** (Laugesen, Dugas, et Bukowski 2003, cité par Lepage, 2014, p.68), ce qui les conduirait à agir afin de prévenir la menace plutôt que de tenir compte des indices de sécurité dans le présent. Certains auteurs ont souligné le fait, que **l'intolérance à l'incertitude serait l'une des peurs les plus fondamentales** parmi la sensibilité à la maladie et aux blessures, la peur d'une évaluation négative et la peur de la douleur (Carleton, Sharpe, et Asmundson, 2007, cité par Duplessis, 2009, p. 6).

L'Intolérance à l'Incertitude réfère donc à la manière dont un individu réagit face à une situation d'incertitude par des **réactions cognitives, émotionnelles et comportementales** (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas et Ladouceur, 1994 b). L'intolérance à l'incertitude a été comparée à **un filtre cognitif** (Dugas, Schwartz et Francis, 2004, cité par Duplessis, 2009, p.4) à travers lequel l'individu perçoit, interprète et réagit à son environnement et plus spécifiquement, aux situations incertaines. De leur côté, Gosselin et Laberge (2003, cité par Lepage, 2014, p. 12) précisent que

«l'intolérance à l'incertitude est une tendance excessive à considérer comme inacceptable la possibilité, si minime soit–elle, qu'un événement négatif incertain puisse se produire ». Il semblerait que ce ne soit pas la probabilité d'apparition de l'événement qui soit centrale, mais bien la possibilité, faible ou élevée qu'il puisse se produire. Grenier et Ladouceur (2004, cité par Lancry, 2007, p. 294) ont analysé **le lien, médiatisé par l'anxiété, entre l'incertitude et le stress** : ils constatent **une corrélation positive entre ce niveau d'intolérance et celui de l'inquiétude** et, en manipulant expérimentalement le niveau d'intolérance à l'incertitude, ils montrent , « qu'il est possible de diminuer la part d'inquiétude d'un individu en le rendant plus tolérant à la part d'incertitude qui caractérise les évènements quotidiens » et ainsi de diminuer le niveau de stress généré par la situation.

Cherchant les liens entre inquiétudes, intolérance à l'incertitude, intolérance à l'ambiguïté, perfectionnisme et contrôle perçu**,** une étude de Buhr et Dugas (2006) a pu démontrer que, l'intolérance à l'incertitude était **un facteur prédictif de l'inquiétude plus saillant** que d'autres processus cognitifs, tels que le perfectionnisme ou le contrôle perçu. L'intolérance à l'incertitude entretient un lien avec l'inquiétude, indépendamment du niveau d'anxiété et de dépression (Freeston et al. , 1994).

1-1-2- Variables associées

Nous trouvons mentionné **le besoin de prévisibilité** (Berenbaum, Bredemeier et Thompson, 2008, cité par Duplessis, 2009, p.5) comme dimension fondamentale de la notion d'intolérance à l'incertitude, notion qui constitue la base de L'Inventaire d'Intolérance à l'Incertitude (Gosselin, Ladouceur et Pelletier, 2008, cité par Duplessis, 2009, p. 5).

Le **besoin de fermeture cognitive (**Berenbaum et al. 2008, cité par Duplessis 2009, p. 5) ainsi que **la sensibilité à l'anxiété** sont deux construits qui partagent des liens étroits avec l'intolérance à l'incertitude. Cependant, l'intolérance à l'incertitude semble plus spécifiquement reliée à « une intolérance face aux conséquences incertaines d'un événement »,

alors que la sensibilité à l'anxiété paraît davantage en lien avec « une intolérance face aux conséquences incertaines des sensations physiques reliées à un certain niveau d'excitation » (Duplessis, 2009, p.5). Quant aux caractéristiques communes entre besoin de fermeture cognitive et intolérance à l'incertitude, on retrouve **l'intolérance envers ce qui est incertain et le besoin de prévisibilité** (Berenbaum et al., 2008 cité par Duplessis, 2009, p.5).

1-1-3- Difficultés liées à l'intolérance à l'incertitude et incidences sur les comportements

Le vécu de ces personnes va être marqué par **plusieurs types de difficultés** liés à l'intolérance à l'incertitude. **En premier lieu,** nous mentionnerons **les erreurs de perceptions**. Ces personnes ont davantage tendance à percevoir la présence de problèmes dans les situations où objectivement ils sont inexistants (Freeston et al. 1994) et ceci par **un biais du processus du traitement de l'information**, ce qui rejoint l'idée de filtre cognitif proposé par Dugas et al. (2004). Elles ont tendance aussi à **percevoir plus rapidement la présence d'ambiguïté** dans une situation donnée, ce qui peut les mener à des difficultés de fonctionnement dans les situations incertaines et ce, jusqu'à éviter ces situations dont l'issue leur paraît trop incertaine (Dugas et al. 2004). On trouve des stratégies d'**évitement cognitif,** afin de réduire l'anxiété, notamment l'évitement des images mentales, plus anxiogènes que les inquiétudes verbales, (Dugas et al. 2004), la distraction, la substitution de pensée, les efforts pour ne penser à rien, stratégies qui peuvent être aussi comportementales, comme l'évitement de stimuli qui pourraient déclencher des pensées désagréables (Ouellet 2014, p. 12).

Un deuxième type de difficultés est rapporté dans la majorité des études démontrant **une inefficacité dans la résolution de problème** (Freeston et al. 1994 ; Dugas et al. 2004). Face à une situation incertaine, les individus intolérants à l'incertitude **recherchent un plus grand nombre d'indices pour prendre une décision**, dans le but de leur permettre d'augmenter le

sentiment de contrôle de la situation (Ladouceur, Talbot et Dugas, 1997). On retrouve une forte corrélation entre **une attitude négative face aux problèmes** rencontrés dans la vie quotidienne et l'intolérance à l'incertitude (Dugas, Freeston et Ladouceur, 1997 ; Gosselin, Dugas et Ladouceur, 2002), ce qui est un facteur important dans le développement et le maintien des inquiétudes. L'orientation négative face aux problème va au-delà de la faible perception de compétence (Zumberg, Chang et Sanna, 2008, cité par Ouellet, 2014, p. 74) et se manifeste par une tendance chez l'individu à **percevoir les problèmes comme étant une menace à son bien-être**, à être pessimiste, à douter de ses capacités de résolution de problème et à devenir frustre et perturbé face à un problème (Gosselin, Dugas et Ladouceur, 2002, cité par Duplessis 2009, p. 7), ce qui va engendrer aussi des **émotions négatives** : une élévation du niveau de **stress, d'anxiété et du sentiment de frustration** dans les situations incertaines (Dugas et al. 2004, cité par Duplessis, 2009, p.7). Certains auteurs mentionnent également des sentiments de **panique, le sentiment d'être dépassé ou d'être menacé** (Gosselin, Ladouceur et Pelletier, 2005, cité par Ouellet 2014, p. 12). Le fait d'avoir cette attitude négative va interférer non seulement lors de l'engagement dans une démarche de résolution de problème, mais aussi tout au long du processus amorcé (Gosselin et al. 2005, cité par Ouellet, 2014, p.. 12)

Enfin, **un dernier type de difficulté** se situe au niveau des réactions que l'intolérance à l'incertitude peut engendrer : on observe la formation de **croyances erronées face aux inquiétudes** amenant la personne à s'inquiéter davantage (Dugas et al., 1997). Ces croyances visent essentiellement les effets positifs que peut avoir le fait de s'inquiéter. On va trouver des idées telles que : l'inquiétude aide à prévenir et résoudre les problèmes, qu'elle va avoir une influence sur les autres ou encore, que l'inquiétude permet de réduire les conséquences émotionnelles négatives, qu'elle peut provoquer ou réduire la survenue d'un événement et aussi, qu'elle est un trait immuable de personnalité. Nous rencontrerons des sujets dont l'expérience de vie sera envahie par l'inquiétude : dans une

étude, en manipulant le degré d'intolérance à l'incertitude, Ladouceur, Marchand et Boisvert (2000), ont noté une nette augmentation des inquiétudes pour la population dont l'intolérance à l'incertitude avait été augmentée par rapport à celle chez qui elle était diminuée. Ces personnes vont aussi avoir **des comportements de réassurance vis à vis de leur entourage,** tout en doutant d'elles-mêmes et des autres (Gosselin et al. 2008). On peut remarquer, que **l'individu** intolérant à l'incertitude **est comme paralysé entre deux processus** qui se manifestent successivement : d'un côté la **recherche de prévisibilité** dans le but de faire disparaître l'incertitude et de l'autre, **l'inhibition de l'action** pour fuir l'incertitude (Birrell, Meares, Wilkinson et Freeston, 2011, cité par Ouellet, 2014, p. 10).

1-1-4- Facteurs de développement et de maintien

Plusieurs recherches se sont intéressées aux facteurs associés au développement et au maintien de l'intolérance à l'incertitude : notamment la question de savoir si l'intolérance à l'incertitude serait plus spécifiquement liée à **certains types de personnalité,** ainsi que **la question du moment où elle se développe.** Selon certains auteurs l'intolérance à l'incertitude se développerait tôt chez un individu et influencerait le développement de la personnalité. Dugas, Burh et Ladouceur (2004) font l'hypothèse qu'elle se développe dès l'enfance au moment où la personnalité se forme. Ils ont postulé un lien avec une relation qualifiée d'enchevêtrée, correspondant à **un attachement ambivalent** (Brown et al., 2007) et avec **un attachement contrôlant-attentionné** (Main et Cassidy, 1988). Les travaux de Zdebick, Moss et Meaney (2009), de manière empirique, ont montré que la qualité du lien d'attachement a un retentissement sur la manifestation de l'intolérance à l'incertitude plus tard dans la vie. **Un attachement insécure** semble être un facteur pour le développement de l'intolérance à l'incertitude : voir les premiers résultats de Matassa, Dupuis, Belanger, Senecal, Brassard et Gosselin (2008, cité par Duplessis, 2009, p.11) montrant que **le style d'attachement insécure à l'âge adulte est relié au développement de**

l'intolérance à l'incertitude. On trouve aussi mentionné, des scores plus élevés sur une échelle **d'anxiété d'abandon** pour les personnes intolérantes à l'incertitude. Pour certains auteurs le niveau d'intolérance à l'incertitude des mères semble associé au niveau d'intolérance à l'incertitude de leur enfant (Bouchard, Thériault, Tremblay-Picard, Blouin et Gosselin, 2006 cité par Duplessis 2009, p.11). D'autre part, les personnes atteintes du Trouble Anxieux Généralisé (TAG) présentent des difficultés à se remémorer leurs relations d'enfance, tout en rapportant avoir ressenti moins d'amour maternel, avoir vécu des relations précoces où les rôles sont inversées, c'est à dire où l'enfant prend soin de son parent et même, avoir vécu de la négligence et du rejet de la part des parents (Cassidy, Lichtenstein-Phelps, Sibrava, Thomas et Borkovec, 2009, cité par Ouellet p. 9).

1-1-5- Liens avec des traits de personnalité

Certains traits de personnalités ont été plus particulièrement étudiés dans la genèse de l'intolérance à l'incertitude, plus spécifiquement **en lien avec les troubles anxieux.** Le facteur névrosisme est fortement relié aux troubles anxieux (Bienvenu, Nestadt, Samuel, Costa, Howard et Eaton, 2001 ; Bienvenu, Murray et Stein, 2003 ; Bienvenu, Samuels, Costa, Reti, Eaton et Nesdadt, 2004, cités par Duplessis, 2009, p. 19). D'autres travaux font état d'**un score plus élevé pour le facteur névrosisme et ouverture chez les sujets anxieux, mais plus bas pour les dimensions extraversion, agréabilité et conscience** (Trull et Sher, 1994, cité par Duplessis, 2009, p. 20)**.** Pour certains auteurs (Grant et al. 2005, cité par Duplessis, 2009, p. 20) certains troubles de la personnalité du DSM-IV-TR (APA, 2003), tels **la personnalité évitante, dépendante et obsessionnelle-compulsive** ont été reliés avec plusieurs troubles anxieux, dont le Trouble d'Anxiété Généralisé (TAG). Les résultats des travaux menés par Duplessis 2009, suggèrent que l'intolérance à l'incertitude (en dehors du contexte des troubles anxieux) est fortement **reliée au trait conscience,** puisqu'il est de sa nature de rechercher un contrôle fort sur soi et sur ce qui peut arriver à l'individu. Une étude expérimentale de Butzer et Kuiper, 2006

(citée par Lancry, 2007, p. 5), montre le lien inverse entre l'intolérance à l'incertitude et le concept de **clarté de soi** (*self-control clarity*) élaboré par Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavallee et Lehman (1996, cité par Butzer et Kuiper, 2006). On peut définir ce concept comme étant la perception, claire, fidèle et stable dans le temps, qu'un individu peut avoir de lui-même et de ses attributs.

On va trouver des liens significatifs et positifs, entre l'intolérance à l'incertitude et **les traits de personnalité évitant, dépendant et compulsif**, ainsi que des corrélations significatives positives, entre l'intolérance à l'incertitude et **les traits schizoïde, dépressif, passif-agressif et défaitiste** et des liens significatifs négatifs, avec les **traits hystérique et narcissique**. L'auteur mentionne aussi les résultats des analyses de régression qui démontrent que parmi l'ensemble des dimensions du MCMI-III (Million Clinical Multiaxial Inventory), **les traits dépendant, sadique et compulsif, ainsi que les troubles somatoformes, et dépression majeure,** permettent de prédire l'intolérance à l'incertitude après avoir contrôlé pour l'effet de variables sociodémographiques et du trait d'anxiété (Duplessis 2009, p.56). Selon les résultats des travaux de Duplessis (2009, p.58), les personnes intolérantes à l'incertitude sont plus **prudentes, contrôlantes et perfectionnistes**, ce qui va se manifester par l'évitement des situations nouvelles. L'auteur souligne que ceci concorde avec les résultats de Baillargeon, Morin, Routhier, Herbert et Gosselin (2008, cité par Duplessis, 2009, p. 58) montrant que l'intolérance à l'incertitude et le perfectionnisme sont souvent présents ensemble, ainsi qu'avec les études indiquant que l'intolérance à l'incertitude est liée aux Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC) (Holaway, Heimberg et Coles, 2005 ; Steketee, Frost et Cohen, 1998 ; cité par Duplessis 2009, p.58). D'autre part, l'étude de Holaway, et al. (2005) indique que les personnes souffrant d'un Trouble Anxieux Généralisé (TAG) recherchent les certitudes afin de diminuer leur niveau d'anxiété.

1-1-6- Comorbidité

On considère que l'Intolérance à l'incertitude serait **sous-jacente** à plusieurs troubles anxieux en tant que vulnérabilité cognitive (Carleton, Sharpe et Asmundson, 2007 ; Steketee, et al. 1998 ; cité par Demers 2012, p. 27). Nous allons mentionner **certains travaux** (Dugas, Gagnon, Ladouceur et Freeston, 1998 ; Ladouceur et al. 1999) qui ont été conduits **dans le but d'étudier le lien entre l'intolérance à l'incertitude et certaines difficultés cliniques, telles que les troubles anxieux** et plus particulièrement avec le Trouble d'Anxiété Généralisé (TAG)**,** ainsi que d'autres, avec **les symptômes obsessionnels,** notamment avec les sujets ayant des rituels de vérification et de répétition (Holaway, Heimberg et Coles, 2005). Ces auteurs proposent que le Trouble Obsessionnel (TOC) et le Trouble d'Anxiété Généralisé (TAG), possèdent plusieurs similarités dans leurs processus cognitifs, entre autres celle de **la recherche de certitudes** qui provoque une diminution de l'anxiété. Cette notion d'intolérance à l'incertitude a été proposée par certains chercheurs (Dugas, Gagnon, Ladouceur et Freeston, 1998) comme **modèle explicatif de l'inquiétude et du Trouble Anxieux Généralisé (TAG),** tout comme dans l'anxiété en général (Garber, Miller et Abramson, 1980 ; Krohne, 1993), étant donné **le rôle fondamental que joue l'incertitude dans l'anxiété anticipatoire** (Andrew et Borkovec, 1988 ; Tallis et Eysenck, 1994).

On peut penser **l'intolérance à l'incertitude comme un concept transdiagnostique** (Carleton, 2012, p. 942), qui pourrait se révéler utile dans les traitements cognitivo-comportementaux, plutôt que de travailler sur les comorbidités (Philippot, Bouvard, Baeyens et Dethiers, 2015). En effet, le nombre d'études touchant ce concept a augmenté au fils du temps : il apparaît que l'intolérance à l'incertitude est évoquée dans 36% sur les études portant sur le TAG, 12% dans les études sur les états dépressifs ; et 29% dans les études portant sur les autres troubles anxieux ; 16% de celles sur les autres troubles ainsi que dans 7% portant sur la santé et la condition physique, ce qui semble confirmer le fait que, l'idée de concept transdiagnostique soit une proposition valide. Les personnes intolérantes à

l'incertitude ayant tendance à ressentir leurs sensations internes comme plus intenses qu'elles ne le sont en réalité et, désirant que les évènements soient prévisibles, vont adopter certains comportements dysfonctionnels :

- Sous-engagement : évitement des situations, engagement conditionnel, règles rigides, suivre les règles des autres, etc.

- Sur-engagement : rechercher l'information, contrôler, s'occuper des autres plutôt que de soi, etc.

- Hésitations : procrastination, « ça ne va pas marcher » ; « je devrais, mais », etc.

- Passer d'un extrême à l'autre : changer de thérapeute, s'engager dans le changement puis retourner aux habitudes, « passif-agressif », etc.

- Agir impulsivement : « passages en force », prendre une décision désavantageuse plutôt qu'une meilleure décision, mais plus incertaine, etc.

Selon Freeston (cité par Baudois, 2013), il y aurait trois « styles » d'intolérance à l'incertitude qui se situeraient sur un continuum : divergente (inquiet, essayer de localiser le danger…), convergente (qui doute, vérifier qu'il n'y a pas de danger…), à éliminer, convaincu (à éliminer , ne pas être capable de confirmer ce qui est sur, c'est plus simple d'être convaincu du danger…) .

1-1-7- L'intolérance à l'incertitude, vulnérabilité cognitive

De nombreux modèles explicatifs du Trouble Anxieux Généralisé (TAG) se basent sur l'aspect cognitif de la problématique de ce trouble anxieux. Parmi ces modèles, on peut comprendre **le modèle de l'intolérance à l'incertitude**, comme expliquant les troubles cliniques de l'anxiété généralisée, par rapport à la cognition. Les **quatre composantes** de ce modèle vont toutes **se manifester au niveau cognitif** (Dugas, Gagnon, Ladouceur et Freeston, 1998; Dugas, Marchand et Ladouceur, 2005, cité par Bouvette, 2014, p. 9). On peut dire que l'intolérance à l'incertitude est **un**

mode de pensée, rendant difficile à accepter le fait qu'un événement négatif puisse se produire, malgré la faible probabilité qu'il puisse se réaliser (Dugas, Gosselin et Ladouceur, 2001; Ladouceur, Marchand et Boisvert, 2000, cité par Bouvette, 2014, p.9). **Les croyances erronées** par rapport aux inquiétudes, sont aussi des pensées, cultivées par le sujet, sur l'utilité de s'inquiéter pour anticiper et prévenir les évènements (Dugas, et al.,2001; Ladouceur et al. 2000, cité par Bouvette 2014, p.10). **L'orientation négative face aux problèmes** est issue de pensées entretenues par le sujet sur son incapacité à résoudre les difficultés, ce qui va induire un sentiment de frustration et un pessimisme lors d'un effort de résolution (Koerner et Dugas, 2006, cité par Bouvette, 2014, p. 10). La dernière variable de ce modèle, **l'évitement cognitif** fait appel aussi à **des stratégies cognitives**, comme la distraction, la suppression de pensée pour éviter les images mentales anxiogènes (Dugas et Koerner, 2005, cité par Bouvette 2014 , p.10). Il a été démontré aussi que l'intolérance à l'incertitude **oriente la pensée vers l'anticipation** d'évènements négatifs futurs (Dugas et al., 2001). Ainsi, on peut dire que, d'une part, l'intolérance à l'incertitude affecterait l'aspect de conscience, impliquant la capacité à constater ce qui est présent dans le moment et, d'autre part, aurait une influence sur cette capacité que possède l'être humain, qui va de pair avec la complexité de son système nerveux, de se représenter cognitivement un événement. Cependant cette simple anticipation, d'une situation jugée déplaisante, va pouvoir entrainer un sentiment d'angoisse, avant même que le sujet ne l'affronte réellement.

Dans la description clinique du Trouble Anxieux Généralisé (TAG), **l'inquiétude est placée au centre de ce mécanisme** et, ce faisant ces travaux soulignent l'importance de la composante cognitive, car en effet **l'inquiétude est de nature essentiellement cognitive**. Elle aurait pour principale fonction, l**'évitement** (Borkovec, Alcaine et Behar, 2004; Borkovec et al, 1998; Roemer, Orsillo et Barlow, 2002 cité par Bouvette, 2014, p.7). Par son contenu verbal elle diminue les réactions physiologiques liées à l'anxiété, mais alors elle ne permet plus au sujet d'accéder aux

contenus émotionnels ni de s'habituer aux images anxiogènes. Selon d'autres travaux (Menin et al. 2005), les inquiétudes seraient en majeure partie expliquées par des difficultés de régulation émotionnelle, **l'inquiétude serait un mécanisme de régulation** et permettrait même d'éviter les émotions chez les individus qui présentent un Trouble d'Anxiété Généralisé (TAG).

Un **second modèle** que nous allons mentionner dans le paragraphe suivant, celui de Mennin et al. (2005 ; 2007), va souligner plus particulièrement le lien entre émotion-cognition.

1-1-8- Intolérance à l'incertitude et émotion

Freeston et al. (1994) proposent que l'intolérance à l'incertitude « …génèrerait **des états émotionnels dysfonctionnels** … ». Une étude récente (Ouellet 2014), ayant été faite avec une population tout venant, mais dans la perspective d'être une étape nécessaire à la contribution du développement d'un modèle intégratif du Trouble Anxieux Généralisé (TAG), apporte un éclairage intéressant pour notre recherche. En effet, dans son travail comparatif entre deux modèles explicatifs du Trouble Anxieux Généralisé (TAG), le Modèle d'Intolérance à l'Incertitude (M-II) et celui du Modèle de Régulation Emotionnelle Dysfonctionnelle (M-RED) (Mennin, Heimberg, Turk et Fresco, 2002), nous trouvons des éléments complémentaires pour la compréhension de ce fonctionnement émotionnel. Les quatre variables du Modèle de Régulation Emotionnelle (M-RED) sont l'expérience émotionnelle de forte intensité, la faible compréhension de ses émotions, les réactions négatives face à ses émotions, l'utilisation de stratégies inadaptées de régulation de ses émotions, alors que pour ce qui est du Modèle d'Intolérance à l'Incertitude, nous avons les variables suivantes : l'intolérance à l'incertitude elle-même, les croyances erronées sur l'inquiétude, l'évitement cognitif, l'orientation négative face aux problèmes. Ces deux modèles sont analysés en fonction de leurs variables, comme étant prédictifs de la tendance à s'inquiéter, principale caractéristique du Trouble Anxieux Généralisé (TAG). Ils décrivent chacun

des stratégies inadaptées de régulation émotionnelle, mais ne les abordent pas sous la même angle ; c'est à dire que le M-RED décrit **une difficulté à tolérer les émotions négatives** d'une manière générale, alors que le M-II les décrit face à trois situations, **face à l'incertitude, aux éventualités négatives improbables et face aux évènements réels.** On va trouver plusieurs stratégies qui montrent cette difficulté : **l'évitement des situations incertaines** ou la recherche de certitude (par la demande répétitive d'informations ou de réassurance , la recherche de contrôle, le doute, la procrastination* (remettre systématiquement au lendemain), le non-investissement dans des projets dont les résultats sont incertains), **l'évitement cognitif** (par la substitution ou la suppression de pensées, la distraction, l'évitement de stimuli qui peuvent déclencher des pensées désagréables, la transformation d'images en pensées verbales) et **l'orientation négatives face aux problèmes**.

Les résultats de ces travaux suggèrent que les processus ciblés par le Modèle d'Intolérance à l'Incertitude (M-II) entretiennent **des liens significatifs avec divers déficits de régulation émotionnelle**. Ils vont dans le sens de certaines recherches qui postulent que **l'intolérance à l'incertitude et l'évitement cognitif sont liés à la peur des émotions** (Burh et Dugas, 2009 ; 2012 ; Lee et al. 2010, cité par Ouellet, 2014, p. 47). D'autres études ont exploré ce lien entre l'intolérance à l'incertitude et la peur des émotions (ou autrement dit les réactions négatives face aux émotions). Celle de Lee, Orsillo, Roemer et Allen, (2010, citée par Ouellet, 2014, p. 47) montre que **la peur de l'anxiété, la peur des émotions positives et la peur de la colère, présente des corrélations significatives avec l'intolérance à l'incertitude** même si l'affect négatif est contrôlé. Selon deux autres études menées par Burh et Dugas (2009 ; 2012, cité par Ouellet, 2014, p. 22), l'intolérance à l'incertitude et la peur de l'anxiété ont des effets additifs dans la prédiction de l'inquiétude. Enfin une étude de Olatunji, Moretz et Zlomke (2010, cité par Ouellet, 2014, p.35) propose que **l'évitement cognitif amplifie les réactions négatives face aux émotions**, et que l'évitement cognitif et les symptômes du Trouble

Anxieux Généralisé (TAG) puissent être expliqué par la peur des émotions (ibid ; Ouellet, 2014, p. 22).

Comme nous l'avons dis plus haut, le modèle de Mennin et al. (2005 ; 2007) peut se soutenir en montrant que **quatre difficultés par rapport aux émotions** seraient présentes dans le Trouble Anxieux Généralisé (TAG) **avec un impact sur la cognition.** Les sujets auraient **une sensibilité plus élevée** que la normale, avec des réponses émotionnelles **plus intenses et qui surviennent plus facilement,** ce qui va provoquer un **biais cognitif envers les émotions négatives** : ces personnes auraient tendance à percevoir les situations incertaines comme néfastes sur le plan émotionnel (Mennin et al., 2007; Mennin, Heimberg, Turk, et Fresco, 2005 cité par Bouvette 2014, p.8). Ils auraient également **une mauvaise compréhension de leurs émotions** (Mennin, Turk, Heimberg et Carmin, 2004, cité par Bouvette, 2014, p. 8), ces deux éléments vont les conduire à percevoir leurs émotions comme une menace, ce qui va amener une « **hypervigilance à l'égard de l'information émotionnelle dans le fonctionnement cognitif de la personne** » (Mennin et al. 2005 ; 2007, cité par Bouvette, 2014, p.9). Le dernier élément mentionné est que ces personnes vont avoir des **difficultés pour gérer leurs émotions** en fonction des situations : on pourra trouver des réactions allant d'un extrême à l'autre, c'est à dire **de l'inhibition, à l'agitation incontrôlée** (Turk, Heimberg, Luterek, Mennin et Fresco, 2005, cité par Bouvette 2014, p. 9).

D'autre part les travaux de Ouellet (2014) proposent un modèle intégratif du Trouble Anxieux Généralisé (TAG), comme nous l'avons mentionné plus haut, postulant que l'intolérance à l'incertitude favorise **le développement d'une orientation négative expliquant, à la fois, les réactions inefficaces face aux problèmes et celles face aux émotions.** L'intolérance à l'incertitude favoriserait une tendance à s'inquiéter par l'intermédiaire d'une orientation négative qui s'opère à deux niveaux : face aux problèmes comme face aux émotions. Cette orientation négative **ferait obstacle à la résolution de problème comme à la régulation émotionnelle** (Ouellet,

2014, p. 86). Pour cet auteur, les personnes intolérantes à l'incertitude face à une situation stressante vivraient des expériences intérieures inconfortables ce qui les pousserait à chercher à éliminer cet inconfort plutôt que s'engager dans la résolution de problèmes, à cause des croyances erronées sur leurs compétences à résoudre leurs problèmes tout comme sur celles de se croire capable d'agir sur leurs émotions.

L'intolérance à l'incertitude est à l'origine d'une **forte réaction émotionnelle** (Read et al. 2013, cité par Lepage 2014, p.71). Ce qui va générer un inconfort émotionnel et physiologique impliquant une réaction plus ou moins automatique et peu flexible à la situation anxiogène : une réponse d'évitement ou des inquiétudes incontrôlables (Lee et al. 2010, cité par Lepage 2014, p. 68). On va trouver des personnes qui vont manifester et éprouver des malaises physiques comme des palpitations cardiaques, des maux de tête, des sueurs …et qui vont tout mettre en œuvre par certains comportements afin d'en diminuer l'intensité (Duplessis, 2009, p.54). Comme nous l'avons rappelé précédemment la théorie de l'évitement cognitif propose que, afin d'éviter l'image trop anxiogène, des inquiétudes verbales sont mises en place (Borkovec, Ray, et Stöber, 1998, cité par Lepage 2014, p.71), de même qu'en évitant les expériences internes qui sont perçues comme trop dérangeantes, l'individu se prive des informations sensorielles et de certaines ressources personnelles qui pourraient l'aider à se réguler. Ces deux mécanismes augmentent les réactions d'anxiété (Lepage 2014, p. 71). **Le fait d'agir avec conscience permettrait de mettre en place des stratégies d'autorégulation** en acceptant l'exposition aux images anxiogènes, ce qui préviendrait, selon une étude ciblant une population adolescente, l'apparition des **symptômes somatiques** du TAG (Lepage , 2014, p. 71).

Dans le modèle du Trouble Anxieux Généralisé (TAG) de Wells (1995 ; 1999) on trouve **la notion de métacognition**, ce modèle organisé uniquement autour de l'inquiétude, propose que les sujets vivent **deux types d'inquiétudes** : le premier de type1 c'est l'inquiétude vis-à-vis d'une situation, celle de type 2 c'est l'inquiétude sur le fait de s'inquiéter. Cette

situation vécue ouvre sur une menace éventuelle et non encore survenue dans la réalité (Wells, 2005, cité par Bouvette 2014, p. 11). Des travaux ont tenté de développer cette idée de l'inquiétude de Type 2, en proposant qu'**une activité méta-émotive conflictuelle,** (c'est à dire une émotion confuse, inacceptable et incontrôlable) intensifie la valence aversive et la durée de l'anxiété pathologique. (Charron, Bouchard et Green-Demers, 2003).

L'intolérance à l'incertitude étant fortement liée à l'anxiété nous trouvons essentiellement des travaux en lien avec cette problématique, notamment celle du Trouble Anxieux Généralisé (TAG), cependant, bien que notre propos soit d'aller au-delà de cette vision, « pathologique », de l'intolérance à l'incertitude en nous tournant vers une population tout venant, nous en retiendrons certains éléments qui nous paraissent pertinents pour mener à bien notre démarche de compréhension de cette réaction émotionnelle.

En résumé

Le phénomène d'intolérance à l'incertitude, comme modèle explicatif des réactions de certains individus devant les situations ambiguës, va provoquer des réactions émotionnelles intenses et dysfonctionnelles, ainsi que des réactions cognitives induisant certains biais dans les mécanismes de traitement de l'information. L'attachement *insécure* et l'intensité affective ont été décrits comme facteurs de vulnérabilité. Bien qu'étudié principalement en lien avec l'anxiété, on retrouve l'intolérance à l'incertitude dans différentes pathologies permettant de le comprendre comme un concept transdiagnostique.

1-2- L'émotion : son expérience subjective

Comme nous l'avons signifié précédemment c'est la composante émotionnelle subjective qui nous occupera plus précisément, ainsi que les modèles psychologiques des émotions, qui décrivent la question de la prise de conscience émotionnelle. Nous serons amenée à mettre en perspective au cours de notre recherche, les travaux concernant cette appropriation de sa propre émotion par le sujet, dans les approches développementales, cognitives et neurobiologiques.

Ce choix nous paraît cohérent de par le fait que la deuxième contribution méthodologique que nous avons retenue, est basée sur des entretiens semi-directifs, qui nous permettrons une investigation en première personne, centrée sur le vécu émotionnel, la manière dont le sujet vit et prend conscience de son émotion.

Afin de cerner au plus près de sa réalité, cette notion d'expérience subjective émotionnelle et afin de structurer cette partie, après avoir dans un premier temps tenté de définir l'émotion, nous envisagerons l'émotion selon ce double aspect situé au carrefour de la subjectivité et de l'objectivité.

1-2-1 - L'émotion : éléments de définition

Selon le dictionnaire Le Robert (1993) l'origine du mot « émotion » serait la notion de « motion » c'est à dire qui concerne le mouvement, la racine latine *emovere* signifiant « mettre en mouvement ». A partir du XVIe siècle on trouvera le mot « esmotion » qui induira la signification actuelle : l'émotion est un état de conscience complexe, qui se produit de manière brusque et reste momentané, accompagné de signes physiologiques qui dépendent de l'activité du système sympathique et parasympathique, sous l'excitation des zones thalamiques. Le sujet va retenir la sensation ou l'état affectif agréable/désagréable comme marqueur de son état émotionnel mais aussi somatique. La place du corps comme entité vécue est soulignée dans l'article de *l'Encyclopædia Universalis* (1976) qui rappelle l'idée d'émotion comme « mode de comportement » de Claparède (1931) et celle de « conduite de l'émotion » de Janet (1929), qui va initier l'approche de

l'émotion comme un phénomène bio-physio-psychologique toujours d'actualité. Selon Piéron (1951, cité par Claudon et Weber, 2009, p. 3), l'émotion est une réaction affective plus ou moins intense qui dépend de centres diencéphales avec des manifestations d'ordre végétatif. Pour lui, il y a une conscience de l'émotion de degré plus ou moins variable. Plus tard, on va trouver des travaux en psychobiologie et en neurologie anatomique et fonctionnelle. Les méthodes d'étude des émotions comprises comme produit biologique (Damasio 1999 ; et Haan, Belsky, Reid, Volein et Mark, 2004, cité par Claudon et al. 2009, p.4) montrent que « l'essentiel de l'émotion repose sur l'organisme et pourtant au final il n'y a que la partie affective qui importe : toute la complexité de l'émotion en tant que processus bio-psychologique semble tenir à l'appréhension singulière et subjective de la situation » (Claudon, et al. 2009). Les auteurs poursuivent en soulignant toute l'importance de cette constatation, qui va donner une conception de l'émotion comme **une réalité qui émerge à partir de « l'expérience vécue et d'une situation de soi-émergente** ». Concrètement on peut dire que l'émotion laisse apparaître un état du sujet à travers un moment de vie particulier englobant, d'une certaine manière, tout ce que comporte ce moment : les sensations, les perceptions sensori-motrices, les qualités et les réactions des personnes impliquées, ainsi que les effets que cela produit sur lui.

Enfin, nous rappelons simplement que l'émotion n'apparaît pas en tant qu'objet d'étude chez les auteurs de la psychanalyse et lorsque ce mot est employé il désigne l'émergence émotionnelle en général laissée du côté du physiologique et du biologique et c'est la notion d'affect que l'on va trouver. Selon Green (1973) « l'émotion est regard sur le corps ému ». Cependant un lien peut être fait entre la métapsychologie psychanalytique et l'approche psychologique des émotions, à travers l'idée que, avoir une émotion c'est faire l'expérience de son corps par le sujet. Selon Solange Carton (2011, p. 24), « deux éléments peuvent être mis en lien respectivement dans chaque champ épistémologique : l'idée que la perception et la qualification d'un état émotionnel ne va pas de soi, mais se fait par un processus d'appropriation et le rôle joué par le corps dans ce processus »

1-2-2- Au cœur du débat : primauté du corps *vs* cognition

L'émotion est-elle primaire ou l'accès à l'expérience nécessite-elle des processus d'évaluation et d'interprétation cognitive ? Cette question reste toujours au cœur du débat, même si les conceptions contemporaines des émotions ont toutes pris en compte les aspects somatiques et cognitifs, mais à des niveaux d'intervention respectifs différents.

Historiquement, en philosophie, les émotions et la raison ont toujours été différenciées, avec la raison comme idéal à atteindre. Pour Hippocrate, le corps affecte la pensée, qui peut elle-même affecter le corps. Platon pense que l'émotion pervertit la raison, nous empêchant d'agir ou nous poussant à agir de manière incontrôlable. Cependant, nous trouvons chez Aristote, l'idée que l'homme ne subit pas ses émotions. A partir de ses valeurs, de ses croyances et de sa morale il va se construire un univers où les émotions auraient une fonction informative et impliqueraient un besoin d'action, sous forme de comportements. Selon Descartes (1649, *Des passions de l'âme*), il existe une dualité entre le corps et l'esprit. Les émotions se manifesteraient dans l'âme, alors que les manifestations corporelles sont de simples motivations à l'action. Il reconnaît une dimension cognitive à l'émotion « puisqu'il soutient que l'intensité des effets de l'émotion sont déterminées par la manière dont l'individu pense aux évènements qui les ont causés » (ibid, p. 53).

Il faudra attendre la fin du XIXe siècle et le début du XXe, pour voir le terme « émotion » remplacer celui de « passion » à travers le développement des **modèles perceptivo-sensoriel** inspirés de Descartes, Humes et défendus par James, pour qui les émotions sont un genre de sensation se distinguant des autres par leur caractère qualitatif particulier. Les émotions sont conçues comme des « perceptions des sensations intérieures » accessibles par introspection et ne seraient rien d'autre que des sensations associées à des changements de notre état physiologique. Ces théories vont s'intéresser aux relations entre l'émotion et ses manifestations somatiques et affirmer qu'il existe des patterns spécifiques pour chaque émotion.

- James-Lange *vs* Canon–Bard : la séquence émotionnelle

L'implication corporelle dans les expériences émotionnelles est un fait depuis longtemps attesté, selon James, les émotions commencent dans le corps. Les modifications organiques influencent la vie psychique: « … certaines perceptions produisent dans le corps, des modifications organiques très étendues avant que surgisse dans la conscience une émotion ou une représentation émotionnelle quelconque » (James, 1924 p. 500, cité par Bouhris,2011, p.11). On connaît les célèbres formules de Lange renversant l'ordre usuel et **faisant du trouble organique la cause et non l'effet, de l'émotion.** Celle-ci n'est donc que la prise de conscience d'une modification organique. L'introspection ne nous montre rien de plus que la conscience d'un trouble organique, accompagnée d'un jugement. L'aspect psychologique de l'émotion se réduirait à cela. Cette question, soulevée par James, sur la nature de l'émotion, concernait donc déjà la composante subjective de l'émotion, composante qui est restée longtemps peu étudiée à cause de son manque de fiabilité et de son absence d'objectivité mesurable.

Selon la proposition « centraliste » défendue par Cannon (1927) et Bard (1928), c'est le traitement d'un stimulus au niveau du système nerveux central qui va causer le déclenchement d'une émotion. Ainsi les changements périphériques ne sont pas conçus comme cause, mais comme conséquence de l'émotion. Ces théories fondées sur une approche physiologique, bien que complètement opposées sur la séquence temporelle de l'émotion, ont initié d'une part de nombreux travaux sur la relation causale entre les changements physiologiques et l'émotion et d'autre part, sur l'importance de la cognition. Damasio (1994) a repris, dans sa théorie des marqueurs somatiques, l'idée de James-Lange sur le rôle causal des changements corporels. Ces marqueurs somatiques seraient des réactions physiologiques associées à des évènements émotionnels passés. Lors d'un nouvel événement ces marqueurs interviendraient et provoqueraient des biais lors des décisions qu'exige cette situation. Les théories de l'émotion incarnée (*embodiment theories of emotion*, Niedenthal, 2007) sont aussi issues de la théorie de James-Lange, puisqu'elles proposent que le fait de se représenter mentalement une émotion, implique de vivre, d'expérimenter

tout à nouveau les perceptions, les composantes somatosensorielles liées à cette émotion. D'après cette théorie de « James-Lange », les émotions ne seraient donc rien d'autre que des sensations associées à des changements de notre état physiologique. Elles se réduiraient à la conscience, ou à la sensation, que nous avons d'être dans tel ou tel état corporel. Prinz (2004), tout en s'inspirant de la théorie des marqueurs somatiques de Damasio, pour qui les émotions sont des perceptions des changements corporels associées à des évaluations, défend l'idée **une évaluation incarnée des émotions** («Embodied Appraisal Theory») : les émotions supposent nécessairement une évaluation en terme de bien-être pour l'organisme et cette évaluation passe par la détection des modifications corporelles (Prinz, 2004, p. 52, cité par Jean, 2010, p. 178). Le marqueur somatique est comme une image de l'état du corps associé à un stimulus. Les émotions sont des réactions viscérales qui nous « disent »comment réagir dans le monde et peuvent modifier nos cognitions par le fait qu'elles sont source d'informations (Prinz, 2004, p. 78, cité par Jean, 2010, p. 182).

On va retrouver dans les travaux de Schachter l'impact de ce débat sur la prise de conscience de la cognition dans l'émotion. **Les théories cognitives** vont apporter à ce débat une autre manière de comprendre les émotions, **non plus comme une explication des réactions corporelles** mais comme **la cause** de ces réactions. Elles présentent les émotions comme étant déterminées par une évaluation cognitive des situations qui, si elles sont significatives et pertinentes pour un individu, le poussera à agir. Les émotions ont donc un aspect de motivation : qui se manifeste à travers les états de préparation à l'action.

La théorie cognitive d'interprétation, avec les travaux de Schachter (1964) ; de Mandler (1980 ; 1984 ; 1992) est issue de ce débat. Schachter (1964) montre que le système viscéral représente une condition nécessaire, mais non suffisante, au déclenchement de l'émotion, celle-ci résulte de l'intégration entre deux composantes : une excitation ou un éveil physiologique, dû à l'activation sympathique, et une « étiquette cognitive », c'est à dire une cognition correspondant à cet éveil. L'excitation

physiologique est neutre émotionnellement et ne constitue pas à elle seule un élément suffisant pour éprouver une émotion. Elle détermine l'intensité de l'émotion, tandis que la cognition permet d'expliquer l'excitation et d'identifier la nature de l'émotion ressentie. Un individu fera l'expérience d'une émotion, uniquement, dans le cas où ces deux composantes sont présentes et interagissent entre elles. Selon Schachter et Singer (1962) les réactions émotionnelles d'un individu qui éprouve une activation physiologique, sans explication appropriée de cet état, peuvent être manipulées cognitivement. Ces auteurs partagent donc l'idée de James-Lange qu'une activation physiologique est nécessaire pour qu'il y ait émotion, mais sont en accord avec les idées de Cannon-Bard, sur le fait que les réactions physiologiques ne sont pas spécifiques à une émotion particulière.

Selon Mandler, l'expérience de l'émotion résulte de **deux processus** : le premier **biologique,** c'est l'éveil périphérique qui se déclenche par l'activité du système nerveux autonome, et l'autre **mental**, qui est l'interprétation que le sujet donne à cet éveil. Cet éveil a deux fonctions : une placée sous le signe de l'homéostasie, a pour but de garder une énergie qui permet d'assurer un ajustement aux sollicitations de la vie quotidienne, et l'autre de jouer une fonction de signal en mobilisant l'attention et l'alerte.

1-2-3- Le corps propre comme partage émotionnel : aspect développemental

a)- Une double articulation : sur le corps et l'expérience du monde

L'émotion est liée au corps dans la construction de la vie psychique. **Le corps propre est le corps au point de vue du sujet**, tel qu'il existe dans la réalité subjective. Plus que « le corps vécu », c'est l'état dynamique du vivant. Les travaux de Sami-Ali, (1998, cité par Claudon, Dall'Asta, Lighezzolo-Alnt et Scarpa, 2008, p.128), permettent de penser le corps propre comme celui qui médiatise, rend dynamique, le passage de l'activité perceptive, fondée sur un fonctionnement sensori-moteur et physiologique, à l'activité imaginaire. Ce serait plus un processus, un état dynamique,

qu'une structure. Ce corps propre fonctionnerait comme « **un schéma fondamental de représentation** qui se charge de structurer l'expérience du monde aux niveaux inconscient, préconscient et conscient » (Claudon et al. 2008, p. 128).

On va parler de **relation tonico-émotionnelle** dans ce sens où « le tonus (joue) comme toile de fond des émotions, mais aussi comme **support de relation »** (Claudon et al. 2008). L'émotion s'associe toujours à une manifestation tonique ce qui lui donne une fonction de signification sociale et relationnelle élémentaire**.** Par ailleurs, Spitz (1965) montre que les troubles sévères psychiques et somatiques sont dus à **des carences émotionnelles dont l'origine se trouve dans des carences sensorielles**.

Ajuriaguerra, va montrer les bases de la co-construction progressive et relationnelle de l'identité de l'enfant et des contenus émotionnels à travers la notion de dialogue-tonique qui «… ne peut avoir comme instrument à sa mesure **qu'un instrument total : le corps** » (1962, cité par Claudon et al. 2008, p. 137).

Les conceptions de Rochat (1993 ; 2006), vont redonner toute leur place aux flux sensoriels et aux poussées émotionnelles dans la première conscience de soi, le bébé n'étant pas en capacité de reconnaître le soi mais en situation d'**éprouver, le soi situé**. Cette proto-représentation de soi est fondée sur l'action guidant l'activité sensori-motrice, constituant des « états situés » de soi, équivalant à des représentations circonstancielles, les interactions y étant représentées autant que l'émotion. Les travaux de Stern (1985) avec les notions de « *sens de soi subjectif »* et le processus « d'accordage affectif », ont permis aussi de théoriser l'émotion chez le bébé, en montrant ce partage émotionnel comme une sorte d'intersubjectivité affective (Claudon et al.,2009, p.10).

Ce lien, entre fusion avec l'ambiance et intuition pratique des situations, « indique une activité cognitive propre au Système Emotionnel, non consciente et non verbale, liée à la psychomotricité et à ses capacités de

simulation » (Berthoz, 1997, cité par Santiago-Delefosse, 2004, p.8). Ce Système Emotionnel se trouve ainsi, étroitement lié à cette intelligence des situations qui concerne la sensori-motricité et les rapports dans l'espace. La perspective instrumentale et sensoritonique de Bullinger (1997, 2000, 2004, cité par Claudon, 2008, p. 132) montre comment émergent, chez le jeune enfant, les processus cognitifs. L'instrumentation crée le corps qui a son tour crée la connaissance de soi et du monde : « l'instrumentation désigne l'exercice des moyens sensori-moteurs pré-câblés et disponibles qui vont permettre l'appropriation de l'organisme par l'enfant ». Ce faisant, les **protoreprésentations** du corps en fonctionnement se mettent en place et le corps, devient support des activités psychiques. Ces protoreprésentations ne nécessitent pas de processus cognitifs complexes et leur agencement **repose essentiellement sur la sensorialité, la perception, et l'émotion**. Ces travaux montrent la place que tient le corps et quelle est **la nature pré-représentative corporelle de la pensée** du très jeune enfant. Cette capacité protoreprésentative est fondamentale, en offrant une première anticipation des effets de l'action, elle permet la régulation émotionnelle (Bullinger, 1993, p. 28).

Bion (1962 ; 1963) a fait de l'émotion un des moyens de la capacité de penser, ce qui permet de comprendre **l'aspect dynamique et constructif de l'émotion.** Pour lui, **l'émotion produit des effets de lien** (*knowledge, Love, Hatred),* alors on peut comprendre que **l'émotion**, loin d'être un « bruitage du fonctionnement cognitif »***, devient un système de pensée*** lui-même et *« là où se trouve l'émotion, se trouve la question du corps propre* » (Claudon et al. 2009, p.8). On sait aussi dans la perspective cognitive, (voir Edelman, 1992 ; Gross, Thompson, 2007, cité par Claudon et al. 2009) que l'émotion produit un pouvoir de liaison entre des éléments cognitifs (des représentations, ou des indices perspectifs) ainsi qu'entre des structures cognitives (par exemple entre l'attention sélective et la planification de l'action). Dans les connaissances actuelles **les émotions sont donc intégrées** dans l'activité du nouveau-né et **d'abord dans les activités cognitives** « On peut affirmer qu'émotion et cognition, au moins sous leur

forme implicite, apparaissent déjà à la naissance comme des processus interdépendants avec une réciprocité causale» (Soussignan et Schaal, 2005, p. 150).

b)- Une double articulation : sur le corps et autrui

Selon Golse « la théorie des affects renvoie davantage à la théorie des pulsions tandis que celle d'émotion renvoie peut-être davantage à la théorie de la relation d'objet » (2001). On peut dire qu'en choisissant de retenir le terme d'émotion plutôt que celui d'affect, on va s'inscrire plus particulièrement du côté de **l'intersubjectivité.** Dans une perspective développementale de la théorie psychanalytique « l'émotion désigne pour un sujet un lien, un lien avec l'autre, comme un lien avec soi-même» et, pour rendre compte des « premiers enjeux psychiques » de la relation du bébé avec le monde, elle pose aussi **l'émotion au centre de cette dynamique relationnelle entre le corporel et l'objet, autrui** (Mellier, 2006, p. 112). Bowlby s'appuyant sur l'éthologie et une conception biologique des émotions va montrer la nécessité d'un attachement à un objet unique et l'internalisation de cette figure d'attachement. « Ce besoin social primaire repose ainsi sur l'émotion » (ibid. p. 113).

Nous reviendrons plus loin (voir p. 112) sur différentes approches de la théorie de l'attachement en lien avec les émotions, notamment à propos de leur régulation, nous envisagerons simplement ici le fait que, **les comportements d'attachement** sont, non seulement étroitement liés avec les comportements d'exploration du milieu (Bowlby, 1970), mais aussi, qu'ils **se développeraient à partir de l'intersubjectivité** (Lyons-Ruth, 2005)**.** Aux cinq critères de Bowlby, dont la réunion conditionne la réussite de l'attachement à la mère, c'est à dire l'échange des sourires, la solidité du portage, la chaleur de l'étreinte, la douceur du toucher et l'interaction des signaux sensoriels et moteurs lors de l'allaitement, Didier Anzieu (1990) va ajouter, celui de la concordance des rythmes. Ce critère nous parle non plus seulement de contact, mais de l'aspect intersubjectif de l'attachement, de l'ajustement réciproque entre les deux acteurs de la relation. Selon Lyons-

Ruth (2005), le centre de la relation d'attachement se serait alors déplacé de comportements plus basiques, comme s'accrocher et suivre, vers des processus essentiellement intersubjectifs, tels que le partage des signaux affectifs, vocaux et faciaux. Les comportements humains d'attachement sont donc comme « filtrés et médiatisés par des processus intersubjectifs, de plus en plus complexes » et ce, dès la naissance. L'intersubjectivité ne serait pas un système motivationnel orienté vers un but, qui serait activé ou désactivé sous certaines conditions, mais « comme un paramètre du fonctionnement mental humain qui ne peut être désactivé » (ibid, p. 68). La capacité humaine à l'intersubjectivité serait « une condition de notre humanité et une fonction essentielle de l'esprit ». On connaît maintenant de mieux en mieux les capacités de l'enfant à rentrer en relation : Trevarthen (1979), se positionne pour une capacité à l'intersubjectivité déjà chez le nouveau-né, donnée d'emblée, qui se développe rapidement pour assurer « un contrôle actif de l'expérience ». L'émotion discrète, qui a valeur de message, qui fait sens, est un affect en « équilibre » dans l'intersubjectivité (Mellier, 2005), en équilibre parce qu'il appartient tout à la fois à des espaces différents : le corps, le self, la groupalité (Mellier, 2006, p.6).

Un autre aspect de cette capacité du bébé à maintenir des **échanges intersubjectifs en continu** est présenté, comme essentiel, pour réduire la réaction de peur durant la première année de la vie et, par conséquent les modulations du stress (Lyons-Ruth, 2005, p. 67). Il est reconnu que les liens sociaux réduisent les hormones de stress, tel le cortisol et, qu'elle accroit la production d'hormones qui favorisent le bien-être, comme l'ocytocine. Certains travaux sur l'attachement portent sur les processus physiologiques qui sont impliqués dans la régulation de la peur dans l'axe HPA. Cet axe est un système de réponse au stress qui régule le niveau de l'hormone du stress le cortisol, dans le corps. Cette hormone est libérée lorsqu'une personne ne trouve pas de réponse à une situation représentant un défi pour elle. L'absence d'un donneur de soin disponible et sensible produit une élévation de glucocorticoïde en réponse aux stresseurs, plus forte même que celles observées chez un enfant plus âgé ou que chez un adulte (Gunnar et Donzella, 2002, cité par Lyons-Ruth, 2005, p. 66). Ces différents travaux

montrent que le sentiment de sécurité, ou de « *fearful-arousal* » (littéralement : « éveil de la peur ») est contrôlé et régulé en continu par des communications intersubjectives avec le donneur de soin : **la composante positive de la relation donneur de soin-nourrisson** semble essentielle à inclure dans un modèle du système d'attachement comportemental (ibid. p. 67).

1-2-4- L'expérience subjective ou le problème de la conscience

Nous avons montré le rôle du corps et du partage affectif dans la construction de la vie psychique du jeune enfant, d'une première activité de pensée sur le monde, à partir de son vécu émotionnel.
Nous allons envisager maintenant **l'expérience subjective** de l'émotion, c'**est à dire** le fait que nous nous sentons différent lorsque nous vivons une émotion. Le sentiment émotionnel étant intimement lié à la conscience que nous avons de nos émotions, nous aurons autant de formes différentes de cette expérience, que de capacités de conscience dont notre esprit est capable.

Mais auparavant nous allons proposer une définition de cette notion **d'expérience subjective**. Subjectif serait ce qui « relève de l'expérience interne, qui ne concerne que le seul sujet pensant » (Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales : CNTRL). L'expérience subjective est souvent présentée comme le problème de la relation entre le corps et l'esprit, mais on peut penser **que ce problème concerne avant tout notre connaissance de l'expérience,** notre capacité à la comprendre et à l'expliquer.
Si l'expérience subjective est un aspect de ce que nous avons ordinairement à l'esprit lorsque nous parlons « d'états conscients », le problème de l'expérience subjective dont il est question généralement, **n'est rien d'autre que le problème de la conscience** (Vellozzo, 2006, p. 11). Bien que ce soit difficile de définir la notion d'expérience, selon Nagel (1974, cité par Vellozzo, 2006, p.9) « çà fait quelque chose d'avoir une expérience » et qu'elle a toujours « un caractère phénoménal ». On peut dire alors que

toutes les sensations, perceptions, émotions, images mentales dont nous connaissons l'existence sans recherche empirique sont des « expériences subjectives ».

Il existe plusieurs catégorisations des formes de conscience que nous pouvons éprouver. Le philosophe Ned Block (1995, cité par Clément, 2007, p. 68), propose **quatre aspects des phénomènes de conscience** qui se manifestent pendant les temps d'éveil. **La conscience phénoménale** est une conscience à « la première personne », privée, singulière, dans la manière dont les états conscients apparaissent au sujet lui-même. Cette conscience réfère aux aspects qualitatifs de notre vie mentale, c'est donc l'expérience subjective (Block, 2002, cité par Vellozzo, 2006, p. 5), ce que nous vivons. **La conscience d'accès,** dans le sens où un état est conscient si, lorsque l'on est dans cet état, une représentation de son contenu est immédiatement disponible. Ce qui est visé c'est la partie informationnelle de la conscience, déjà montrée par les phénoménologues, toute conscience est conscience de quelque chose : elle se dirige et est remplie par un objet intentionnel (Sartre, 1943, cité par Clément, 2007, p. 66). C'est un des aspects qui est le plus étudié dans les sciences cognitives, essentiellement par la question fondamentale du rôle des processus conscients dans les cognitions. Les représentations conscientes sont mises à la disposition de l'organisme qui peut les recruter et les utiliser pour une action ou un raisonnement. Ces deux niveaux de conscience, phénoménalité et accès sont liés, bien que parfois, comme pour certaines pathologies, chez les sujets *blindsights*, par exemple, il peut y avoir phénoménalité sans accès. La conscience phénoménale, ce que nous vivons comme expérience consciente, précède et dépasse, la conscience d'accès, ce que nous sommes capable de rapporter. Nous avons ensuite la **conscience de soi**, c'est à dire la représentation de soi qui confère une certaine unité à notre vie mentale et enfin **la conscience réflexive** (ou conscience de « monitoring ») qui est notre capacité d'inspecter délibérément le cours de nos pensées, de faire de l'introspection ou de suivre notre comportement.

Un dernier aspect de la conscience peut être envisagée **comme un flux.**

William James a précisé que la conscience est en constant mouvement, il a parlé de « courant de conscience », nos perceptions, nos pensées, nos émotions sont prises dans ce flux de conscience. Il a souligné quatre aspects de cette conscience : le fait que toute pensée, comme tout état de conscience, est subjective ; bien qu'en perpétuel changement cette conscience reste continue, malgré les coupures ou changements dans son contenu. Enfin la conscience est sélective et va s'intéresser de façon inégale aux divers éléments de son contenu, en fonction du contexte et des sensibilités de la personne (James 1892, cité Caouette, 2011, p. 31).

- les formes de la conscience au cours du développement

Après ces premières distinctions, à travers le rappel de certains travaux concernant le processus de développement de l'enfant, nous pouvons comprendre l'émergence de ces différents types de conscience qui semblent en fait s'étager en une structure pyramidale. Certaines expériences ont montré que le nouveau-né n'est pas dans un état d'indifférenciation : les informations qui portent sur son corps sont discriminées par rapport à celles issues de l'environnement (Rochat, 2002, a). A ce niveau d'organisation, **l'aspect phénoménal de la conscience** paraît intervenir dans le comportement du bébé. Selon Neisser (1995, cité par Clément, 2007, p.66), ce **soi initial, qu'il nomme soi-écologique,** repose très vraisemblablement sur cette capacité. De même qu'il paraît raisonnable de penser, par l'observation des changements comportementaux suite à une stimulation, que les émotions ressenties par les bébés ont pour eux une certaine qualité (positive ou négative). La notion d'**affect de vitalité** proposée par Stern (2000) montre le rôle des émotions dans la caractérisation des différentes expériences qui parviennent au bébé, selon lui, ces affects de vitalité sont utilisés par le bébé pour donner sens à ce qui lui arrive. L'importance de ce qui est ressenti (de « ce que cela fait » de vivre telle ou telle chose) est aussi mis en évidence par les neurosciences dans la constitution d'**un « centre de gravité existentiel »** (Clément, 2007, p.68), notion qu'on peut rapprocher du **concept de soi-primordial ou de *proto-self*** dans les travaux de Damasio (1999). Ce soi-primordial émerge lors du

dialogue entre l'organisme et son milieu, par l'activation des premières représentations du monde extérieur d'une part et de l'autre, par la représentation des modifications corporelles issues de cette rencontre avec les objets extérieurs. Ainsi d'un point de vue développemental, la conscience phénoménale peut être conçue comme une forme **« d'a priori existentiel »** (Clément, 2007, p.68) et, c'est sur cette base phénoménale que va pouvoir se mettre en place d'autres phénomènes de conscience. La **conscience d'accès,** on l'a vu, désigne la dimension informationnelle associée aux phénomènes conscients, désignée par les philosophes par la notion d'intentionnalité, elle veut montrer la propriété que possèdent les états mentaux de référer à, d'être concerné par, d'être « à propos » (*aboutness)* de certains états de chose (Searle, 1985 cité par Clément, 2007, p. 68). On peut à travers la notion d'objet mental étudier l' « *aboutness »* des états mentaux, que Piaget (1936, cité par Clément, 2007, p. 68) préfère définir par la notion de **« schème »,** désignant les constructions psychologiques émergeant des premiers contacts avec le monde extérieur. D'autres expériences ont montré que l'enfant manifeste « certaines attentes spécifiques par rapport à la manière dont les objets se comportent » (Spelke, 1994, cité par Clément p.69), nous n'avons pas de preuve sur la nature plus ou moins consciente de ces styles d'accès à l'information, bien que cependant, nous pouvons penser qu'il existe chez le très jeune enfant, l'esquisse de représentations mentales qui seraient accessibles à l'organisme. Néanmoins, les réactions émotionnelles qui sont associées aux comportements basés sur de telles représentations laissent penser que l'on pourrait avoir à faire ici au début de la conscience d'accès.

La conscience de soi semble être tout particulièrement une question de degrés. Elle est ancrée dans le fonctionnement organique du bébé (soi-organique), puis se développe au contact des autres et de la culture, jusqu'à devenir **le soi-autobiographique** de Damasio (1999, cité par Clément, 2007, p. 71). Pour une distinction des différentes étapes de cette conscience de soi, voir Clément qui se réfère à Neisser (1995). Le dernier niveau de conscience, c'est à dire **la conscience réflexive**, va utiliser des mécanismes

cognitifs de niveau supérieur, grâce auxquels l'individu va utiliser ses propres états mentaux comme objet. La capacité pour élaborer des représentations de représentations ne se développe que très progressivement chez l'enfant (Leslie 1987 ; Perner 1991 ; Povinelli, 1993, cité par Clément 2007, p. 73). Cette capacité est sans doute liée à la maturation du lobe pré-frontal, mais il ne faut pas négliger le rôle crucial joué aussi par le langage et les interactions sociales dans la maitrise de cette « théorie de l'esprit » qui permet à l'esprit d'effectuer des bouclages réflexifs sur ses propres contenus (Carruthers, 2002 ; Dunn, 1988, cité par Clément, 2007, p. 74).

1-2-5- Accès à son expérience subjective émotionnelle

Comme nous l'avions dit plus haut, l'expérience subjective de l'émotion c'**est l'aspect phénoménologique de l'émotion,** le fait que nous nous sentons différent lorsque nous vivons une émotion. En règle générale on peut retenir **trois déterminants** essentiels de l'expérience subjective émotionnelle : **l'activation somatique-physiologique, l'expression faciale** et **corporelle-comportementale, l'évaluation cognitive**. Ces déterminants sont reconnus aussi comme constituant l'émotion elle-même, définie de manière consensuelle comme « un processus affectif complexe, formé de plusieurs composantes : neurophysiologiques, expressive-comportementale, subjective, cette dernière étant communément désignée sous le terme d' « expérience émotionnelle » (Luminet, 2002, cité par Carton 2011) et une tendance à l'action.

Pour le sentiment subjectif émotionnel, nous trouvons **deux positions théoriques** : la première stipule que le sentiment émotionnel est **une facette de la réponse émotionnelle.** Dans une perspective innéiste et dans une théorie neuro-culturelle des émotions, Ekman (1984, cité par Philippot, Neuman et Vrielynck, 2007) postule l'existence de **programmes émotionnels** (affect programs) innés qui, activés, manifestent trois types de réponses : expressives, physiologiques et subjectives. Les réponses subjectives sont ici le sentiment émotionnel. « Cette requalification de

l'émotion présente au moins un avantage majeur : elle permet de remettre au cœur de l'analyse **l'immédiateté de l'émotion, sa dimension corporelle et sa fonction adaptative,** indépendamment de toute référence à des croyances ou d'autres formes de cognition. La notion de programme d'affect tend ainsi à mettre l'accent sur le fait que **les émotions réorganisent subitement notre comportement en fonction des situations** que nous rencontrons**, en attirant notre attention** sur certains aspects saillants de cette situation et en **nous préparant à agir** en fonction de ceux-ci » (Ekman, 1971, p. 216, note 3 : « Le terme programme est employé pour décrire un ensemble d'instructions ou d'informations codées neuralement, reliant différents ensembles d'évènements. » cité par Lépine, 2012, p. 152). Pour **la seconde**, **c'est la perception des changements** aussi bien physiologiques que cognitifs, expressifs ou posturaux, provoqués par l'émotion qui va induire le sentiment subjectif (Laird, 1989, cité par Philippot, 2007), ce peut être aussi **la perception de l'état de préparation aux tendances à l'action** (Frijda, 1989), ou de **son état corporel** (Damasio, 1994; cité par Philippot, 2007). Cette position issue des théories de James (1884) suscite un plus grand consensus auprès des chercheurs que la précédente, avec des implications cliniques plus intéressantes.

Quatre manières pour avoir accès à son expérience subjective de l'émotion nous paraissent se dégager : par la conscience, par l'activation de schéma, par la perception des changements physiologiques et enfin par la nécessité d'avoir un objet, c'est à dire le fait que les émotions soient dirigées vers un objet.

a)- Par la conscience

Dès la naissance les émotions primaires sont vécues aux niveaux moteurs et physiologiques, via le système somatique. L'expérience subjective de ces émotions se développe pendant l'enfance dans un processus de **« désomatisation »** et de **différenciation** des affects, par l'intermédiaire du développement du langage (Taylor, Bagby et Parker, 1997, cité par

Salamin, 2009, p. 77), qui va permettre une représentation symbolique des émotions. Richard Lane (2000) a développé un modèle cognitivo-développemental, qui permet de saisir l'organisation progressive de l'expérience émotionnelle, comprenant différents niveaux de prise de conscience émotionnelle et donc des sentiments émotionnels subjectifs de différentes natures. Ces niveaux de conscience varient en terme de complexité cognitive, mais aussi de qualité de conscience. D'un point de vue développemental, ces niveaux de conscience partagent les caractéristiques structurelles des stades du développement cognitif tels que conçus par Piaget. Cette structuration affective va déterminer certaines caractéristiques de la personnalité, notamment dans la manière de réagir émotionnellement. Le **premier niveau** concerne la conscience des sensations corporelles que donne l'émotion. Le **second niveau** est la prise de conscience de la tendance à l'action qui est activée lors de l'émotion. Pour ces deux niveaux il peut n'y avoir aucune prise de conscience explicite, l'activation se situant à un niveau sous cortical. Ils peuvent faire aussi l'objet d'une identification consciente, il s'agit alors d'une forme de conscience primaire : dites « **conscience phénoménale** » issue de processus noétique qui serait la perception consciente des marqueurs somatiques de l'émotion et la perception de se sentir affecté. L'identification consciente d'une émotion serait le **troisième niveau** et le **quatrième niveau** serait la prise de conscience, par l'individu, d'états émotionnels où plusieurs émotions seraient mélangées. Le **dernier niveau** serait l'état de conscience qui permet d'appréhender toute l'émotion chez soi et chez l'autre. Pour ces deux derniers niveaux une **conscience réflexive** est nécessaire : une sorte de **méta-conscience**. Le « sentiment subjectif » n'est donc pas un processus ou un concept unitaire, étant lié étroitement à la conscience que nous avons de nos émotions, on va trouver une multiplicité de qualités d'émotions, autant que de formes de conscience dont chaque personne est capable.

b)- Par l'activation de schéma

Le modèle de Bower (1981 ; 1992) donne une autre approche de l'accès à l'expérience émotionnelle centrée sur l'idée d'activation. Les états émotionnels sont représentés sous forme de nœuds, dans la mémoire sémantique, reliés à des propositions qui décrivent les évènements au cours desquels l'émotion a été ressentie. Ce modèle repose sur l'idée de **propagation d'activation** : lorsque l'activation du nœud émotionnel dépasse un certain seuil, l'excitation est transmise aux nœuds qui déclenchent les productions comportementales habituelles, spécifiques de l'émotion ressentie et des états affectifs représentés sous forme de nœuds dans la mémoire sémantique. Ces états affectifs diffusent vers les réactions physiologiques qui leur sont liées, les expressions faciales et posturales, les étiquettes verbales, les actions, toutes sortes d'informations mnésiques associées à cette émotion dans le passé (Forgas, 1999). Une conséquence de la diffusion de l'activation serait que l'accord, entre la tonalité émotionnelle de l'information et l'état émotionnel déjà activé du sujet, conduirait à une sur activation du nœud émotionnel correspondant.

En s'appuyant sur ce modèle d'activation**,** surtout lorsqu'il s'agit de processus non conscients et traités à un niveau schématique et automatique, certains auteurs (Smith et Lazarus, 1990) estiment que ce type de processus permet un traitement très rapide et non conscient de l'information qu'il n'est en aucun cas nécessaire de faire appel à une idée de séquence, ou d'ordre prédéfini, lors d'un événement émotionnel. Selon cette conception, l'activation d'un schéma émotionnel influence de manière **automatique, non volontaire** et **non contrôlable les seuils de perception des stimuli pertinents pour le schéma**. Ce modèle nous paraît pouvoir apporter une compréhension de ce phénomène d'intolérance à l'incertitude, dans l'aspect dysfonctionnel, de par son intensité, d'une réaction émotionnelle qui pourrait activée de manière automatique. Nous retrouvons aussi chez Bucci (1997) une conception de l'émotion décrite en terme d'interactions entre systèmes biologiques, émotionnels et cognitifs, qui est basée sur le principe de code multiple et d'inférence. Toute

information, comme l'information émotionnelle est représentée et traitée sous trois formes majeures : le **traitement sous-symbolique non-verbal**, principal mode opérationnel des systèmes viscéraux et kinesthésiques, essentiellement automatique, **le traitement symbolique non verbal d'images** (association d'un objet, d'une personne ou d'une action à une émotion) et le **système symbolique de langage**. Ces trois systèmes **sont interconnectés par le processus d'inférence** qui fait le lien entre les trois types de représentations. Le développement émotionnel normal se fait par l'intégration des éléments sensoriels, viscéraux, et moteurs dans des **schémas émotionnels**, avec les images et les mots, ces derniers permettant en particulier de verbaliser son expérience émotionnelle, penser à son ressenti émotionnel, de le moduler et de rentrer en empathie avec les autres. L'auteur part des travaux de Freud qui différencie les processus primaires, qui sont au niveau de l'inconscient et du non-verbal, des processus secondaires, au niveau du conscient et du traitement verbal. Même si le sujet maîtrise les niveaux de traitement formel et logique, les niveaux plus primaires, sensoriels et moteurs, restent opérants. Une notion pour aider à comprendre les difficultés pour modifier ces schémas, est la distinction entre mémoire implicite et mémoire explicite : la mémoire implicite est liée aux sensations somatiques, aux tendances et réponses comportementales, aux modèles mentaux et d'autre part le conditionnement classique fait appel à cette mémoire, il est crée par simple association et ne nécessite aucune interposition de la conscience ou du langage. Ce modèle qui, selon Salamin (2009, p. 79), présente un lien avec la somatisation, pourrait apporter une réponse possible au sujet des troubles somatiques qui sont avérés dans l'intolérance à l'incertitude et notamment dans le Trouble Anxieux Généralisé (TAG) (voir p. 24 ; 29 ; 30). Un trouble du développement des schémas émotionnels empêcherait de faire le lien entre les aspects physiques et cognitifs de l'émotion.

c)- Par la perception des changements physiologiques

Bien que les recherches se soient surtout centrées sur la question de savoir si chaque émotion de base avait un profil de réponses physiologiques caractéristiques ou, si l'activation physiologique était relativement indifférenciée, ce qui va nous intéresser ici, c'est le rôle joué par la perception des changements physiologiques, faisant fonction de signal, dans la prise de conscience par le sujet qu'il est en train de vivre une situation qui l'affecte. Comme le souligne Stemmler (2004) l'état donné d'une personne au niveau physiologique lors d'une situation émotionnelle est fonction du contexte non-émotionnel de la situation, des caractéristiques personnelles de réponses, propres à chacun et de l'activation des tendances à l'action. Pauls (2004) suggère qu'il faut tenir compte aussi de la manière dont l'individu gère les situations émotionnelles en d'autres mots de ses modes de *coping*.

Dans les émotions, les sensations corporelles sont le pendant subjectif des perceptions physiologiques. Des sensations d'accélération du rythme cardiaque, de difficultés respiratoires, de faiblesse ou de trop grande tonicité musculaire sont rapportées par les individus. A la différence des réponses physiologiques qui ne sont pas spécifiques, la recherche a montré que chaque émotion de base était caractérisée par des sensations corporelles uniques (Rimé et al. 1990). Cependant la correspondance entre les sensations spécifiques ressenties par l'individu et les changements physiologiques objectivables est légère (Philippot et Rimé, 1991). La perception corporelle serait assez peu objective car l'attention serait plus captée par les éléments émotionnels de la situation, que par l'état interne de l'organisme (Philippot et Rimé, 1998). La perception de l'état corporel serait donc plus un processus « *top-down* » dirigé par des représentations a priori, des sensations attendues pour chaque émotion, que des processus « *bottom-up* », dirigés directement par la perception somesthésique.

La perception d'un état d'activation physiologique est souvent la première étape de la prise de conscience d'une émotion (Lane, 2000). Les individus évaluent assez bien l'activité globale de leur activation physiologique et d'ailleurs, cet aspect de la réponse émotionnelle est un des principaux facteurs qui déterminent l'évaluation de l'intensité émotionnelle par l'individu. **Deux biais** dans la perception et l'attribution des sensations corporelles ont été mis en évidence : **le transfert d'activation** de Zillmann (1983) **et l'effet « Valins »**. Le transfert d'activation est basé sur les principes suivants : l'intensité d'une émotion est fonction de l'intensité des changements physiologiques perçus (c'est à dire les sensations corporelles) attribués à l'émotion et, deuxièmement, que l'intensité des changements physiologiques d'une émotion, dépend également de l'état physiologique du sujet juste avant l'émotion (de l'activation physiologique de base du sujet, basse ou élevée). Valins (1970 a) émet l'hypothèse que la présence d'indices physiologiques n'est pas indispensable pour induire une expérience émotionnelle : **la simple croyance** qu'ont les individus d'être activés physiologiquement suffirait pour qu'une émotion existe. Ainsi, **la fonction de l'activation physiologique serait uniquement de produire une cognition pour informer le sujet** qu'un stimulus a un impact « interne » sur eux**.** L'effet Valins (1966) montre que **le facteur déterminant** n'est pas l'activation physiologique, en tant que telle, mais bien **l'intensité que le sujet lui attribue**. Les influences des **sensations corporelles sur le vécu de l'émotion** concernent uniquement **l'intensité** de l'émotion**,** en aucun cas sa nature. Les travaux de Zillman, dans la suite directe de ceux de Mandler, développent l'idée de **transfert d'activation** pour démontrer, que l'activation physiologique se poursuit et décline lentement après la stimulation, ceci à cause de la lenteur des manifestations périphériques induites par le système sympathique (Zillman, Katcher et Milavsky, 1972). L'émotion est le résultat de l'attribution cognitive d'une activation physiologique qui n'a pas de valeur hédonique. Le transfert d'activation influence l'intensité de l'émotion présente mais ne modifie pas sa nature affective.

d) La nécessité d'avoir un objet

Nous avons vu que d'après la théorie « James-Lange », les émotions seraient simplement la conscience, ou la sensation que nous avons d'être dans tel ou tel état corporel (voir p. 34). Avec la notion de « Feeling towards » Goldie (2000), propose que les émotions seraient des sensations ***envers*** quelque chose, à l'égard de quelque chose et que, étant donné la présence de l'élément physiologique et corporel, « avoir une émotion c'est aborder un objet à travers son corps » (Jean, 2010, p. 20).

De Sousa, (2013), va montrer qu'il est impossible d'établir des distinctions et des classifications des émotions à partir de leurs manifestations physiologiques seulement et, qu'à la différence des sensations, les émotions peuvent se concevoir comme **dirigées vers** un objet ou un « état de chose » : ce qui veut dire qu'elles seront décrites comme des états intentionnels. Il propose que chaque émotion aurait un objet formel, qui est une propriété attribuée implicitement par l'émotion à son objectif, lequel est essentiel pour définir une émotion particulière et « en vertu duquel, l'émotion peut être considérée comme intelligible » (de Sousa, 2013). En effet les émotions réagissent à certains traits saillants de notre environnement et semblent porter intentionnellement vers ceux-ci, or ces traits pertinents peuvent se laisser comprendre en termes évaluatifs (Deonna et Teroni, 2009, p. 25). Dans le cas de la tristesse par exemple, en terme de perte … , ce qui nous amène au fait que les émotions nous mettent en lien avec **des valeurs**. Selon certains auteurs ces modes d'appréhension des émotions, seraient **des jugements,** ou encore des croyances ou des désirs (Marks 1982 ; Gordon 1987). Cependant la question va se poser sur la possibilité d'avoir des émotions chez les jeunes enfants, si un jugement doit précéder une émotion, ce qui amène à dire que, s'il existe une appréhension de valeurs ce ne sera pas sur le mode du jugement (Deonna et al. 2009, p. 27). **Le recours aux valeurs permet d'évaluer les émotions,** c'est-à-dire c'est par l'objet visé, s'il possède les propriétés visées par l'émotion, qu'on va pourvoir juger si une émotion est **appropriée** ou non (Deonna et al. 2009, p. 27).

On peut penser qu'une définition de l'émotion devrait rendre compte du genre d'intentionnalité à l'œuvre pour l'intégrer à côté des aspects proprement évaluatifs et affectifs (Mulligan et Scherer, 2012). Pour Svèc (2006, p. 127), c'est à travers l'analyse intentionnelle, que l'émotion va prendre sa source dans le corps en interaction avec son environnement. Il va parler d'**« appréciation somatique »** (ibid. p. 215) : en effet les sensations corporelles sont constitutives de l'émotion selon ce que James et Damasio proposent, mais ne peuvent jamais être séparées de l'objet visé.

L'évaluation de l'objet en tant qu'émotionnellement chargée, intervient tout au long du développement du processus émotionnel : dans un premier temps, pour avoir le rôle d'un stimulus, il doit pouvoir être vécu comme fait mobilisateur par le sujet par une appréciation personnelle en terme de bien-être. De cette manière on peut proposer que **ce soit la relation de la conscience à son objet** qui va donner toute **son intelligibilité à l'émotion**. L'expérience de l'objet renvoie à **un moi**, qui évalue les évènements selon ses propres intérêts et ses propres projets. Une émotion ne peut se comprendre qu'à partir **du point de vue d'« un sujet** qui cherche une solution pratique dans le monde », c'est à dire que les émotions seraient des projets spécifiques de conscience (Sartre, 1943, p. 61, cité par Svèc, 2006, p. 232) et, l'auteur pense que l'on peut sans doute même avancer, que les évaluations, les croyances ou les jugements trouvés dans les sciences cognitives, ne sont pas autre chose que des manifestations de l'engagement personnel du sujet dans une émotion. Pour vivre une émotion, il faut tenir compte de tout un ensemble d'appréciations en interactions. Outre **l'évaluation cognitive**, il y a aussi les **évaluations somatiques** des sensations. Comme l'a rappelé Damasio, il existe pour chacun « un état de fond émotionnel », qui correspond à la perception que nous avons de l 'état d'arrière-plan émotionnel de notre corps et serait à la base de la conscience que nous avons de nous-même. Nous retrouvons cette idée chez Heidegger selon laquelle nous sommes toujours dans une certaine « disposition d'être au monde», avec une certaine conscience de notre corps, comme nous venons de le rappeler et l'émotion, va se constituer sur ce fond émotionnel continu. Husserl a proposé la notion d'*esquisse* sensible, pour la chose

perçue apparaissant à une conscience, Svèc va reprendre cette idée en montrant que la conscience de notre émotion passe par **« des esquisses évaluatives »** qui vont se constituer en phénomène émotionnel (2013, p. 152). C'est le rôle du sentiment subjectif de synthétiser continuellement ces différentes esquisses en une signification.

1-2-6- Les deux routes de l'émotion : apport des neurosciences

Poursuivant cette réflexion sur les phénomènes d'accès aux expériences subjectives émotionnelles, nous rappellerons parmi différents travaux qui ont permis d'identifier l'implication de certaines structures cérébrales dans les mécanismes émotionnels, ceux de LeDoux (1993). Il considère le cerveau comme constitué de systèmes distincts et autonomes, avec la coexistence d'un **« système affectif»,** la voie sous-corticale rapide automatique qui inclurait l'amygdale, et d'un **« système cognitif »,** la voie corticale, plus lente, impliquant des processus cognitifs, plus élaborés et conscients, incluant l'hippocampe. Le système affectif serait premier, grâce **à la liaison sous-corticale vers l'amygdale** qui est très rapide et ne demande pas de traitement cortical (Phelps, 2006). Dans cette voie courte rapide mais plus imprécise, le thalamus sensoriel active directement l'amygdale en réponse à un stimulus en provenance d'un des cinq sens. Dans **la voie longue,** plus lente, mais plus précise, **l'information est envoyée du thalamus au cortex sensoriel** lequel décidera d'activer ou non l'amygdale. Le cortex sensoriel a la possibilité de moduler l'activité de l'amygdale, s'il décide qu'il s'agit d'une fausse alerte, l'activation de l'amygdale va cesser, sinon cette activation va perdurer et s'amplifier. Une autre zone va entrer en jeu et pourra moduler le niveau d'activité, il s'agit du **cortex préfrontal**, responsable de nombreuses fonctions cognitives supérieures, telles que la mémoire de travail, la pensée abstraite, l'attention sélective et la sélection des réponses motrices adéquates (Fuster, 2008). Le cortex préfrontal est le **centre de contrôle de l'individu**, il lui permet d'analyser une situation problème, d'élaborer un plan d'action, d'inhiber les actions ou informations qui gêneraient l'atteinte de l'objectif et de contrôler

si le but est finalement atteint. C'est là aussi que se détermine le contrôle des émotions (Davidson, 2004 ; Oschner, Bunge, Gross et Gabrieli, 2002). Si une émotion n'est pas appropriée au contexte, la partie antérieure du cortex cingulaire va s'activer et signaler au cortex pré-frontal la présence d'un conflit (Botvinick, Cohen et Carter, 2004 ; Kerns, Cohen, MacDonald, Cho Ry, Stenger et Carter, 2004). Ce dernier va permettre d'analyser la situation et de décider de la stratégie de régulation appropriée

Ces travaux de LeDoux (1998) ont donc mis en évidence le rôle de certaines structures qui entrent non seulement, dans **le déclenchement du processus émotionnel,** mais vont aussi jouer un rôle **dans la régulation des émotions**. La réactivité émotionnelle d'un individu dépend essentiellement de l'activation des aires sous-corticales (c'est-à-dire du système limbique) et en particulier de l'amygdale. Le rôle de l'amygdale a été souligné par de nombreux auteurs (Costafreda, Brammer, David et Fu, 2008 ; Phan, Wager, Taylor et Liberzon, 2002) elle est conçue comme le siège de l'émotion, ce qui est vrai dans la mesure où elle s'active lorsque nous éprouvons une émotion et, qu'une lésion de l'amygdale conduit l'individu à l'incapacité à éprouver certaines émotions. Elle s'active chaque fois que l'individu est confronté à un stimulus potentiellement pertinent, qu'il soit hédonique ou aversif. Elle joue en quelque sorte le rôle d'un radar. Une sur-activation de l'amygdale a été observée dans les troubles anxieux, les phobies sociales et en cas de stress post-traumatique (Phan, Ftzegerald, Natan et Tancer, 2006 ; Rauch, Shin et Wright, 2003). Certains travaux récents, bien que montrant le lien entre stress et développement des maladies cardio-vasculaires, (Tawakoll, Ishai, Takx, Figueroa, Ali, et al. 2017), nous intéressent par la mention du rôle du stress dans la suractivation de l'amygdale. Li Y, Hou, Wei, Du, Zhang, et Liu (2017) montrent que : « …l'amygdale, l'hippocampe et le cortex préfrontal médian ventral (vmPFC) jouent un rôle important dans la régulation de l'émotion, la mémoire et la prise en charge du stress ».

L'amygdale est en relation avec d'autres structures responsables de l'augmentation des réflexes, des expressions faciales, de l'activation du système sympathique et du système hypothalamo-hypophyso-surrénalien. LeDoux, tout en montrant le rôle de l'amygdale, a pu mettre en évidence le circuit de la peur : dans le circuit long, l'analyse du stimulus, par le cortex préfrontal, va maintenir ou freiner l'action de l'amygdale. Selon lui (1998), les troubles anxieux seraient liés à l'activation pathologique du circuit court, modelé par la génétique et les échanges avec le monde. Au stade précoce du développement cérébral, les traumatismes marqueraient l'amygdale et le circuit de la peur, sans laisser de traces mnésiques, car l'hippocampe, qui traite les informations à stocker en mémoire déclarative, n'atteint sa maturité que plus tardivement, vers l'âge de deux ou trois ans chez l'homme. L'amygdale semble être impliquée plus spécifiquement dans la peur plutôt que dans les émotions négatives en général. Selon l'interprétation de Whalen, Bush, Mcnallry, Whilhelm, Mcinerney, Jenike et Rauch, 1998, (cité par Giffard et Lechevalier, 2006, p. 5) ce serait dû au fait que sa principale fonction est de détecter les stimuli liés à l'ambiguïté et que la peur, provient d'une menace dont la source est ambiguë, à la différence de la colère dont la source est identifiée clairement.

Des travaux en neuro-imagerie montrent une corrélation positive entre l'activation de l'amygdale lors de l'encodage en mémoire d'un fait émotionnel et de son rappel ultérieur (Hamann, Ely, Grafton et Kilts, 1999, cité par Giffard et al. 2006,p. 7). La capture attentionnelle et la perception accrue des stimuli émotionnels qui en résulte, seraient directement liées à l'influence de l'amygdale, qui exerce une action prioritaire sur **l'encodage** des événements émotionnels. L'amygdale va avoir aussi un **rôle de modulation sur le stockage** des évènements émotionnels par l'intermédiaire des hormones de stress**.** Plus précisément, les hormones de stress activent les récepteurs beta-adrénergiques contenus dans l'amygdale basolatérale, ce qui permet à l'amygdale de moduler la consolidation des informations émotionnelles stockées dans d'autres régions cérébrales (Giffard et al., 2006, p. 7).

Nous retrouvons aussi chez Damasio **un mode de fonctionnement des émotions selon deux niveaux** : le premier concerne les émotions innées et leur régulation automatique, les émotions primaires qui sont liées au fonctionnement corporel. Le déclenchement d'une réponse émotionnelle primaire est relayé par les circuits primitifs de notre cerveau (Damasio, 1995). L'amygdale reçoit l'information du monde extérieur et va la distribuer dans les structures du tronc cérébral et de l'hypothalamus. Cela entraîne des réponses musculaires et des réponses internes, notamment du système nerveux autonome. Les modifications physiques provoquées par l'émotion sont renvoyées au cerveau par les changements proprioceptifs, les informations provenant des viscères, et le sang qui véhicule les signaux endocriniens et chimiques. Il est essentiel de noter l'importance de la faculté du cerveau à se représenter l'état du corps au travers des sens **proprioceptifs,** en même temps qu'avec la conscience de l'événement extérieur. Le système nerveux central reçoit à tout moment les informations provenant des changements dans l'organisme qui sont perçus par des récepteurs sensoriels, qui eux, les transmettent au système nerveux central. Ce circuit est semblable à la voie rapide de LeDoux décrite plus haut. Les émotions primaires sont des réactions extrêmement rapides de notre système nerveux. **La prise de conscience de l'expérience émotionnelle vient dans un deuxième temps, par l'information qui remonte du corps.** Les **émotions secondaires** se développent par-dessus les émotions primaires, en utilisant les structures primitives et en les chapeautant de nouvelles structures qui permettent la conscience de soi, une représentation du corps et en retour, permet de réagir sur la réactivité émotionnelle. Puisque ce sont les mêmes structures qui réagissent émotionnellement, les émotions secondaires empêchent en général l'expression des émotions primaires, sauf en cas de danger pour la survie par exemple. L'hypothèse des **marqueurs somatiques** rend compte de cette indissociation entre le corps et l'esprit. Ils concernent les informations sur les réactions corporelles qui arrivent au cerveau en relation avec les pensées, les représentations et les émotions ressenties, ce sont les signaux que le corps envoie au système cognitif en train de réfléchir ou de prendre

une décision. A la suite de Damasio, Craig (2002 ; 2008) a montré l'importance des représentations du corps dans le cerveau. Il a réactualisé le concept d'**intéroception** pour rendre compte de l'ensemble des informations que nous recevons de nos états somatiques intérieurs. Il s'agit aussi bien de la proprioception, que des informations sur l'état de notre organisme, et notamment de nos fonctions vitales, nous permettant de comprendre l'état d'homéostasie de notre organisme. La régulation automatique de nos fonctions corporelles n'empêche pas que nous en ayons conscience. Craig considère ces sensations comme la température, la soif, la faim, les sensations viscérales ou musculaires comme des **émotions homéostasiques**, qu'il rapproche des émotions d'arrière-plan de Damasio.

1-2-7- L'émotion un processus

Lorsque nous avons considéré l'émergence de l'émotion chez l'enfant, **nous avons** montré comment c'est **un processus « en évolution »,** ainsi qu'un **« vecteur dynamique de la vie psychique »,** parce qu'elle est propre à l'évolution progressive des organisations de l'enfant dans ses interactions avec son milieu (Claudon et al. 2009, p.11). On peut dire qu'elle est un **« événement »** plus qu'un objet psychologique. Cette importance du processus émotionnel dans le fonctionnement psychique est actuellement particulièrement pris en compte, en psychologie cognitive et du développement, comme « support à l'activité cognitive » et utilisé dans le travail thérapeutique centré sur les émotions (*emotion-focused change process)* (Greenberg et Watson, 2005, cité par Claudon et al. 2009, p.11).

C'est cet aspect dynamique de l'émotion qui va nous occuper ici à travers les travaux de différents auteurs qui ont su conceptualiser **l'émotion en terme de système**, avec des processus de fonctionnement permettant l'accès à son expérience subjective par le sujet. Dans les théories qui se sont développées à partir de l'approche de Schachter, nous retiendrons deux points qui permettent de concilier les aspects cognitifs et contrôlés, avec les niveaux biologiques, automatiques du processus émotionnel : d'une part l'idée du

traitement émotionnel en terme d'évaluation et d'autre part **l'idée de niveaux de conscience.** Nous en présenterons des modélisations qui intègrent les niveaux somatiques-physiologiques et cognitifs, à des degrés divers d'intervention respectifs.

a)- L' « appraisal » (évaluation) : la genèse d'une émotion

Cette composante est centrale pour Scherer (1984 ; 2001), à la base du déclenchement du processus émotionnel. Le concept d'évaluation vient des travaux des années 50, qui ont montré que lorsqu'une stimulation sensorielle arrive au cerveau, une activité corticale, qui provient des expériences antérieures, est déjà présente et donc suscite des attentes particulières. Le cerveau doit d'abord comprendre que le stimulus a une valeur positive ou négative et ensuite il pourra décider d'une réponse. On peut dire que l'activité émotionnelle est déjà engagée avant, lorsque le mécanisme cognitif décrit par Schachter et Singer entre en jeu (Jean, 2010, p. 160). Qu'est-ce qui nous ferait fuir le danger par exemple ? Selon les théories de l'évaluation c'est **un processus cognitif : l'évaluation**.

Arnold (1960) propose que c'est en termes d'attraction ou de répulsion que la situation est évaluée : l'émotion se situe dans ces **dimensions d'approche et d'évitement**. Arnold fait appel au concept de mémoire des expériences émotionnelles antérieures et à l'estimation des conséquences possibles de la situation. Elle détermine plusieurs étapes successives : une **évaluation primaire** du stimulus en fonction du souvenir des expériences passées similaires et des conséquences possibles de la situation, puis **une impulsion vers ou contre** la situation, qui donnerait lieu à une attitude émotionnelle. Cette **attitude émotionnelle** initie des impulsions nerveuses au niveau du cortex, via les centres nerveux (thalamus et hypothalamus), qui déclenchent ainsi les patterns physiologiques correspondants (postures, expressions faciales). Ces changements périphériques sont alors reportés vers le cortex via les afférences sensorielles. Ce **feedback physiologique** est perçu et réévalué et c'est cette nouvelle évaluation qui donnera naissance à l'émotion finale.

Lazarus va développer cette théorie en lien avec les modes de réactions face aux situations stressantes. Selon lui c'est **l'interprétation** des situations qui a une forte influence sur les émotions qui seront éprouvées. Les émotions découlent de l'interaction entre l'individu et l'environnement, mais seules les interactions susceptibles d'altérer le bien-être de l'individu seraient génératrices d'émotions (Lazarus et Launier, 1978). **Trois types d'évaluations cognitives** peuvent être distingués : primaire, en terme d'implication pour le bien-être de l'individu, secondaire, l'évaluation des ressources disponibles pour faire face et les réévaluations (Lazarus, Kanner et Folkman, 1980).

Les travaux d'Edelman (1992, cité par Claudon et al. 2009, p.11) montrent la forte **intrication** entre les processus cognitifs et émotionnels. Selon lui, l'émotion serait la résultante des évaluations cognitives, c'est à dire des processus automatiques et non conscients, réalisées par l'individu au sujet de l'événement auquel il est confronté. Selon une conception homéostasique, Scherer (1989) propose qu' « une des fonctions de l'émotion réside dans l'évaluation continue des situations internes et externes, en fonction de l'importance qu'elles revêtent pour l'organisme et de la réaction qu'elles appellent nécessairement ». L'auteur distingue les **cognitions chaudes**, qui sont de type déterminant *non conscientes,* participant à des processus d'évaluation qui se situent à des niveaux très rudimentaires de l'organisation biocognitive, des **cognitions froides,** qui sont des cognitions de *type conscient,* qui constituent les différentes expériences émotionnelles, c'est à dire qui permettent d'étiqueter une expérience donnée. Dans ce « modèle des processus composants », Scherer va tenter une description des différentes catégories intervenant dans l'expérience émotionnelle.

Scherer montre que l'évaluation consiste en une succession très rapide de « **séquences de traitement de l'information** » (Stimulus Evaluation Schecks ou SEC). Si un stimulus est estimé pertinent, les systèmes de réponses physiologiques, moteurs et expressifs sont activés. Ces différents systèmes s'appuient sur des programmes neuronaux innés qui se

complexifient pendant l'ontogénèse, grâce aux expériences émotionnelles vécues lors des interactions précoces. Les SEC s'organisent selon quatre critères d'évaluation et selon les types d'informations nécessaires à l'organisme pour préparer la réaction appropriée :

- la pertinence : comprenant trois SEC ; dont le contrôle de la nouveauté, le contrôle de l'agrément intrinsèque, la pertinence de la stimulation par rapport aux buts.

- l'estimation de l'implication : avec cinq SEC ; l'attribution causale (l'agent responsable : soi, autrui, les circonstances), la probabilité de l'issue, contrôle/attente, dans quelle mesure la stimulation peut aider à atteindre le but, l'urgence de la mise en œuvre de la réaction émotionnelle.
- Le potentiel de maîtrise : le degré de contrôlabilité
- L'évaluation de la signification normative : standards internes et externes (normes sociales, surmoi).

Le type et l'intensité d'une émotion provoquée par un stimulus donné, dépendent du processus d'évaluation basé sur les SEC. Il faut insister sur le fait que, la résultante de l'évaluation de ces SEC est toujours **subjective** et dépend exclusivement de l'évaluation individuelle, de la perception et des inférences au sujet des caractéristiques de l'événement-stimulus. Les différences individuelles (Van Reekum et Scherer, 1997), les états motivationnels transitoires et les humeurs (Forgas, 1991), les valeurs culturelles, les pressions des groupes (Manstead et Fischer, 2001) peuvent moduler l'évaluation. **La nature de l'émotion vécue dépendrait donc du résultat de l'évaluation par le sujet d'un événement** ; le spectre émotionnel serait large puisque l'émotion est ici considérée comme un effet des changements constants et d'intensité variable dans différents sous-systèmes de l'organisme.

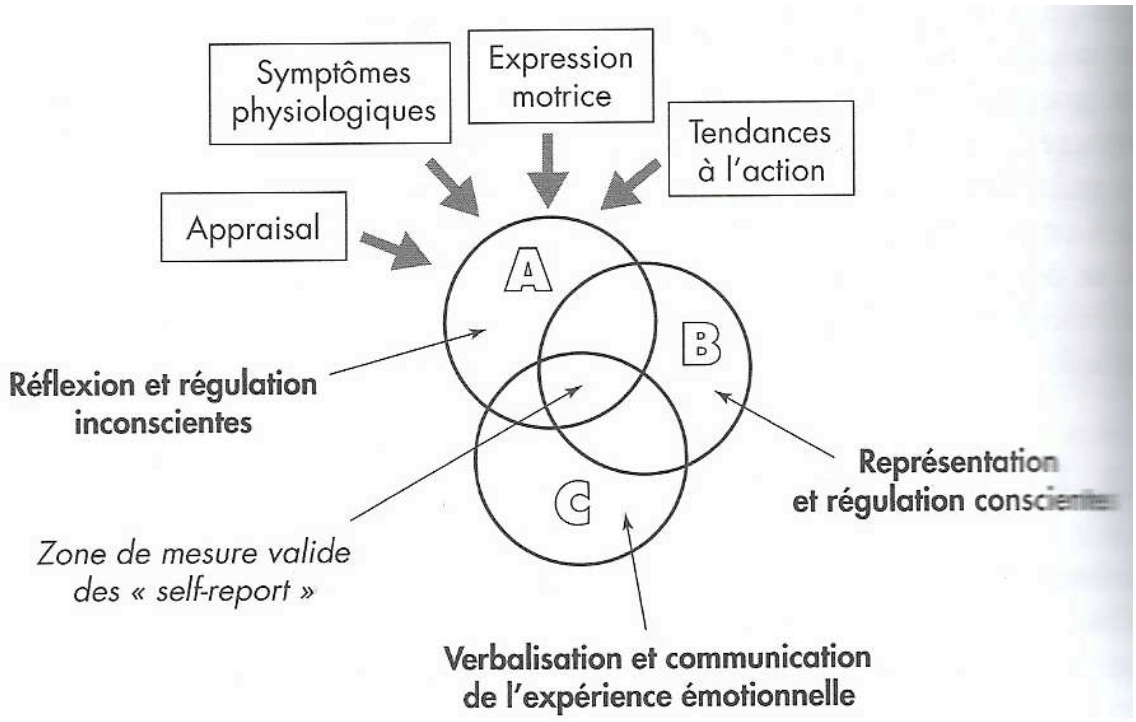
b)- Un système à plusieurs composantes

L'émotion est un phénomène à multiples facettes, des systèmes physiologiques, moteurs et expressifs sont activés face à un événement. C'est **un système dynamique et non linéaire**, fait de boucles de rétroactions : les modifications des systèmes ont des conséquences sur le fonctionnement des autres systèmes.

Scherer (2005) a proposé cinq grandes dimensions de l'émotion : l'évaluation cognitive, la régulation physiologique, la motivation, l'expression motrice, l'expérience subjective. Ces cinq composantes seraient liées à cinq fonctions : *l'évaluation de l'environnement, la régulation du système émotionnel, la préparation à l'action, la communication des intentions, la réflexion, le contrôle et la surveillance*. Ces différentes composantes sont corrélées entre elles, sans toutefois avoir une corrélation toujours parfaite, comme par exemple dans les cas de la répression qui consiste en une dissociation des composantes physiologiques et subjectives. Selon Scherer, **le sentiment subjectif est une des composantes de l'émotion**, qui permet à l'émotion d'être partagée avec autrui et qui serait un produit qui émerge de ces différents phénomènes. Les modifications des quatre composantes de l'émotion (l'évaluation cognitive, l'activation physiologique, les changements d'expression et la motivation) vont se refléter de manière intégrée dans la cinquième composante, **le système moniteur,** dont l'activation est liée au sentiment subjectif. Le sentiment subjectif se manifeste par l'émergence d'une représentation des sous-systèmes autorégulés, qui sont en même temps dépendants des valeurs initiales et des changements soudains qui interviennent tout au long du processus émotionnel, ce qui en fait un phénomène complexe. **Ce système moniteur a une fonction de contrôleur**, il reflète toutes les informations issues des autres systèmes et possède deux objectifs principaux : premièrement il focalise l'attention du sujet pour traiter des affaires complexes qui demanderaient trop de ressources pour être traitées automatiquement sans activité consciente et, deuxièmement, il permet de représenter ce qui se passe dans le corps et dans l'environnement, enfin de

faciliter le stockage en mémoire et les apprentissages. Il est possible de représenter ce système moniteur par un diagramme de Venn comprenant trois parties : une représentation inconsciente, une représentation consciente et un aspect verbalisable. Le cercle A représente le monitoring des changements dans les différentes composantes au sein du système nerveux central. Le cercle B représente le sentiment subjectif qui sera accessible à la conscience du sujet ceci pour favoriser la régulation émotionnelle.

Figure 1 : Diagramme de Venn (selon K. Scherer)



Les changements monitorés en A deviennent des paramètres qualitatifs du sentiment subjectif. Ces deux cercles ne se superposent pas, ce qui montre tout **le travail de transformation et de reconstruction de la mémoire,** qui va intervenir dans ce que le sujet va vivre dans son expérience subjective. Ce sont ces aspects qui ont intéressé les travaux en

phénoménologie, avec la notion de « qualia » qui se réfère à l'idée, que l'individu à un moment donné, va sentir qu'il ressent. Selon Tye (2003) la «qualia» réfère à l'accessibilité, par introspection, aux différents aspects de sa vie mentale.

Un point important est à souligner, c'est **l'aspect de régulation contrôlée** de cette partie du sentiment subjectif : l'accès à la conscience de l'émotion ressentie va permettre d'exercer une régulation socio-normative sous l'effet des contraintes culturelles. La représentation de soi entre aussi dans ce processus de régulation. Le cercle C, qui est la partie de l'émotion rapportée verbalement, ne se superpose pas complètement avec le cercle B, et indique que ce qui est exprimé n'est qu'une très petite partie de ce qui est ressenti consciemment par l'individu. On peut penser que les représentations, qui sont le plus souvent inaccessibles à la conscience, se reflètent consciemment, seulement lorsque le système moniteur donne l'alerte. Si l'activation d'un ou de plusieurs systèmes atteint un certain seuil d'intensité, l'attention de l'individu est alors attirée pour faire face à la situation.

c)- Le sentiment subjectif comme «intégration multimodale de changements synchrones »

Pour parvenir à ressentir une émotion il faut intégrer l'information en provenance de son environnement interne (proprioception) et externe. C'est à la suite de l'évaluation de la situation, que les répercussions sur les différentes composantes de l'émotion sont intégrées, pour parvenir à une émotion complète. Dan Glauser (2009) formule l'hypothèse que la **synchronisation** des changements dans les différentes composantes doit se faire, tant au niveau **temporel**, que **fréquentiel**. Chaque système adopte une fréquence d'émission commune pour « communiquer » l'information à intégrer. Il se produirait **une double intégration,** la première au sein de chacune des composantes et la seconde au niveau supra-systémique dans le système moniteur en générant une représentation. Selon l'hypothèse d'Anderson (1989), le sentiment subjectif n'est que la résultante intégrée de plusieurs déterminants et **ce qui atteint la conscience n'est que le**

résultat cohérent des changements dans toutes les modalités, résultat déjà intégré à un niveau inconscient. L'intensité de l'émotion vécue, serait une unité commune à toutes les composantes, dont l'intégration reflète l'intensité générale de l'expérience émotionnelle. Chacune des composantes aura des changements d'amplitude plus ou moins forts, ce qui permettra ensuite une intégration centrale. Si l'amplitude des réactions dans chacune des composantes a été mesurée, l'intensité du sentiment subjectif n'a été que peu étudiée. Les recherches d'Edwards (1998) ont montré que les critères d'évaluation pertinents, pour prédire l'intensité du sentiment subjectif, variaient selon le type d'émotion modale considérée. Ces travaux ne concernent que le rôle de l'évaluation cognitive sur l'intensité du sentiment subjectif, mais ne permet pas de rendre compte de l'intégration provenant des quatre autres composantes émotionnelles. Sonnemans et Frijda (1994) ont identifié différents facteurs qui rentrent en jeu lors de l'expérience d'un sentiment subjectif et déterminent son intensité : sa durée, sa latence ou le temps que l'émotion met à atteindre son maximum, la proprioception, la ré-expérimentation de l'événement, le comportement et l'intensité perçue. Ces différents facteurs mis en évidence sont interprétables selon la théorie des processus composants : l'activation physiologique (la proprioception), les comportements (tendance à l'action) ainsi qu'un ensemble d'évaluations cognitives.

1-2-8-Différents modèles selon différents niveaux de conscience et de réflexivité

Plusieurs modèles ont été conceptualisés afin d'élaborer les différentes étapes menant à la prise de conscience d'une émotion. Certains, comme les modèles multi-niveaux, vont avoir pour idée centrale que l'information émotionnelle est enregistrée et représentée dans la mémoire sous différentes formes : somato-sensorielle, automatique, ou de manière plus contrôlée, explicite et rationnelle et, que le traitement de ces données se fait à des niveaux de conscience différents. Ces auteurs font l'hypothèse d'expériences subjectives émotionnelles multiples (Leventhal 1984 ;

Damasio, 1994 ; Lane, 2000), qui se distingueraient les unes des autres, en fonction de leur niveau de conscience et de réflexivité. Elles pourraient varier d'un sentiment à peine conscient, diffus et non identifié, au sentiment d'être dans un état émotionnel bien identifié. Ces modèles ont pour point commun le fait qu'ils présentent une division entre un niveau primaire et un niveau secondaire tel que nous le trouvons chez LeDoux. Nous ne reprendrons pas le modèle de Lane (2000) que nous avons déjà développé (voir, p. 46). Nous avons rappelé la théorie des marqueurs somatiques de Damasio nous présenterons un résumé de ces conceptualisations concernant plus spécifiquement le processus d'accès à conscience d'une émotion, à partir d'un travail de Solange Carton (2011), toutefois sans entrer dans la description des structures neuronales qui sous-tendent les émotions, puis deux modèles nous occuperons : celui de Leventhal, modèle perceptuel sensori-moteur, ainsi que le modèle bi-mnésique de Philippot.
Enfin, nous nous intéresserons au modèle dimensionnel de l'émotion proposé par Russell, plus précisément, aux remaniements qu'il apporte à son modèle. En intégrant les travaux des approches cognitives, dans une synthèse entre les données de James et celles de la neurobiologie, Russell va tenter une conceptualisation des différentes étapes qui conduisent à **la catégorisation** de son état par la personne.

a) Un modèle neurobiologique

Le modèle proposé par Damasio présenté dans son ouvrage *Le sentiment même de soi* (1999), permet de rendre compte de l'appropriation subjective d'une émotion. Ce modèle repose sur trois concepts : l'émotion, le sentiment (*feeling)* et le sentiment conscient d'éprouver une émotion (*feeling a feeling)*. Un premier état émotionnel interne en réponse à un stimulus activant des aires neuronales prédéterminées, qui vont entrainer des modifications du corps et d'autres structures cérébrales, vont déclencher l'ensemble des réponses cérébrales et corporelles observables de l'émotion. Ce sont des cartes neuronales de premier ordre, qui vont représenter l'état du corps qui conduisent à des images mentales et à l'émergence du sentiment (*feeling)*. Cette représentation de l'organisme se fait par

l'intermédiaire d'un proto-soi (*proto-self*) « qui est une collection cohérente de configurations neuronales, qui… cartographient l'état de la structure physique de l'organisme dans se nombreuses dimensions » (p. 159, cité par Carton, 2011, p. 20). Ces configurations neuronales sont issues des changements dans l'état corporel (réels ou « comme si ») et des changements relatifs à l'état cognitif. Le fait d'éprouver un sentiment ne coïncide pas avec le fait de savoir qu'on l'éprouve. « il faut rajouter le processus de conscience » (p. 87, cité par Carton, 2011, p. 20). Ce processus correspond à l'activité de structures neuronales de second ordre, qui établissent des représentations des modifications du proto-soi dans ses interactions avec l'environnement. On voit comment Damasio s'inscrit dans la lignée de James : en concevant l'enracinement des émotions et de la conscience, dans la représentation du corps.

b)- Les modèles multiniveaux

Leventhal (1980) conçoit **un modèle de l'émotion basé sur le traitement de l'information** présentant diverses composantes, de nature subjective, expressive et physiologique. Son idée centrale c'est que les émotions constituent des ensembles complexes de processus et de réactions comportementales qui sont organisées au sein d'une **hiérarchie à trois niveaux**. Chaque niveau varie en terme d'abstraction et de complexité des processus cognitifs impliqués. L'ordonnancement de ces niveaux suit une logique phylogénétique et ontogénétique. L'émotion résulterait d'une succession de traitements de l'information en trois étapes : 1) l'événement inducteur est reçu, interprété et codé, aboutissant à une représentation interne de la situation émotionnelle, 2) un plan de préparation à l'action est mis en place et, 3) une évaluation de l'adéquation adaptative est effectuée. Ces trois étapes correspondent à trois niveaux qui fonctionnent de façon hiérarchisée et interactive : le niveau de base, le niveau schématique, le niveau conceptuel. **Le niveau de base** (sensori-moteur), qui correspond aux connections existant entre certaines informations sensorielles et la réponse appropriée, est constitué de programmes expressifs et moteurs

innés qui permettent de mettre en place, en réponse à des stimuli, des ensembles de réponses expressives, physiologiques, comportementales et subjectives. Ils seraient activés automatiquement, un peu comme des réflexes émotionnels. Ce niveau serait le seul à être présent dès la naissance (Leventhal et Mosbach, 1983). Le deuxième niveau : **le niveau schématique**, va s'appuyer sur ces « réflexes » innés pour constituer d'autres apprentissages émotionnels. Ce sont des représentations concrètes des différentes composantes émotionnelles activées lors des situations émotionnelles spécifiques. Ces schémas sont des traces en mémoire automatiquement encodées lors des situations émotionnelles vécues par le sujet, selon Leventhal et al. (1983). Ce schéma fonctionne selon une structure associative : ainsi l'activation de la représentation d'un stimulus émotionnel va entrainer l'activation correspondante des traces en mémoire au niveau physiologique et expressif mais aussi, l'activation de ces traces va entrainer l'activation de la représentation du stimulus. Ces schémas sont différents d'un individu à l'autre car ils sont constitués des expériences personnelles de l'enfance, ce qui va impliquer que les expériences émotionnelles seront donc vécues et décodées en fonction de ces schémas. Ceci montre bien l'importance des expériences intersubjectives précoces. **Le niveau conceptuel**, permet l'organisation des expériences émotionnelles en catégories abstraites, utilisées pour communiquer une émotion ou pour classer une émotion. Ce niveau comprend deux composants : un qui stocke l'information relative à nos expériences passées et qui nous permet d'en parler et l'autre, qui élabore, contrôle et régule les comportements émotionnels volontaires. Il organise en mémoire nos connaissances déclaratives sur nos émotions. Ce niveau, caractérisé par un traitement cognitif conscient, se met en place plus tard dans l'ontogénèse grâce à l'acquisition par l'enfant de capacités réflexives sur son propre vécu. Ceci donnerait à l'individu un outil cognitif moins dépendant de l'activation physiologique et donc permettrait une meilleure régulation émotionnelle. Les relations entre ces différents niveaux permettent de comprendre comment des réactions autonomes peuvent se trouver associées à certains

états émotionnels, si bien que leur survenue suffit à recréer l'émotion correspondante.

Le modèle bi-mnésique de **Philippot**, issu d'une synthèse de ces différentes approches, (Philippot, Baeyens, Douillez, Francart et Nef, 2002 ; Philippot, Baeyens, Douillez et Francart, 2004 ; Philippot, Baeyens et Douillez, 2006), tente d'intégrer et de schématiser, les relations entre émotions et cognition. Ce modèle est basé sur l'idée que le processus émotionnel est régi par **deux types de systèmes de mémoire ou de représentation** : le système schématique-associatif et le système représentationnel-conceptuel. Il propose que la reconnaissance consciente et bien sûr, **l'identification de l'état émotionnel, nécessite l'activation du système propositionnel** et ses capacités d'analyse (Philippot, Chapelle et Blairy, 2002). Au **niveau schématique,** la représentation est constituée par les associations entre différents éléments constitutifs de l'expérience émotionnelle : les éléments perceptifs de la situation, les cognitions automatiquement activées et les réponses corporelles. Ce sont des processus automatiques et inconscients qui activent ces schémas. Au **niveau dit « propositionnel», ou «conceptuel**», la représentation repose sur des connaissances épisodiques et est constituée par des réseaux qui lient des ensembles de concepts par des liens sémantiques ou épisodiques. Ce système permet de représenter et d'enregistrer les souvenirs des épisodes vécus qui sont décontextualisées des épisodes spécifiques qui en sont l'origine et comprennent des représentations prototypiques. Les connaissances stockées au niveau propositionnel peuvent être activées consciemment et volontairement et, bien qu'il soit plus lent que le système schématique, il est en revanche beaucoup plus rapide dans l'acquisition et le changement des contenus de représentations. Il permet aussi la mise en place du « coping » émotionnel volontaire, c'est à dire des stratégies mises en place volontairement pour réguler nos émotions. L'activation d'un schéma émotionnel active de manière automatique, non contrôlable, les seuils de perception des stimuli pertinents pour le schéma. Plusieurs facteurs peuvent conduire à une sur-activation pathologique de ces schémas, tel qu'un **environnement,** hostile ou imprévisible (Barlow, 1988), certaines croyances ou **la nature même,**

du schéma (Foa et Kozak, 1991 ; Foa et McNally, 1996) ou le fait que les réponses émotionnelles ne correspondent pas aux demandes de l'environnement, appelé « émotions primaires inadaptées » selon Greenberg et Paivio, 1997. Le fait que **le schéma soit inconsistant** avec des éléments du système propositionnel, **qu'il ne soit pas modulé** par les mécanismes de régulation émotionnelle, va contribuer à des pathologies liées à l'activation des schémas. Les processus émotionnels sont régis par plusieurs **sous-systèmes** qui entrent en interaction entre eux. Le **système perceptif** opère par un traitement automatique, une analyse des indices perceptifs et reçoit aussi, par proprioception et viscéroception, la rétroaction des réponses émotionnelles physiologiques. Le **système schématique** reçoit des informations du système perceptif et induit un ensemble de changement dans le système corporel. Le **système de réponses corporelles** organise les réponses de l'organisme pour répondre aux contraintes de la situation. Il correspond aux émotions primaires de Damasio (1994) et au niveau sensori-moteur de Leventhal (1984), il est aussi le dispositif émotionnel avec lequel l'individu vient au monde. On peut dire qu'il est siège des tendances à l'action (Frijda, 1986).

L'accès à la conscience se ferait à différents niveaux par l'intermédiaire de **trois processus** qui les activent : les processus de pensée qualifiés de anoétique, noétique, autonoétique (noèse vient du grec ancien conscience ou raison). Tulving (1985) associe ces trois niveaux de processus à trois niveaux de mémoire. On va parler de processus anoétique pour la mémoire implicite, de noétique pour la mémoire sémantique et celui d'autonoétique pour la mémoire épisodique. Les schémas constitués sur la base d'expériences personnelles et concrètes, sont des connaissances implicites, non conscientes et traitent les informations de manière automatique : selon Wheeler, Stuss et Tulving (1997), ces processus d'activation sont **anoétiques**. Les processus **noétiques** sont ceux qui font intervenir la mémoire de travail : ils entrainent une prise de conscience des émotions ressenties, ce qui permet leur verbalisation, on les retrouve dans le système propositionnel. On peut alors concevoir l'expérience émotionnelle selon un

continuum où se trouve à l'extrémité supérieure la conscience de ressentir une émotion bien définie qui résulterait des processus **autonoétiques** qui intègrent l'activation des schémas et les informations au niveau propositionnel. Ce dernier processus permet aussi de créer des états émotionnels en imaginant ou en revivant des situations, mais aussi de planifier une action, de prendre des décisions en envisageant les conséquences émotionnelles d'un choix.

Ce modèle de Philippot permet, par ailleurs, de **comprendre les phénomènes de régulation émotionnelle** en montrant l'existence de **boucles de rétroaction** entre les différents systèmes du traitement émotionnel, impliquant des phénomènes d'autorégulation, mais aussi des phénomènes de sur-activation émotionnelle pathologique, au sein même du processus émotionnel. Dans ces modèles **le centre de l'émotion c'est l'activation de représentations schématiques/associatives**, d'où découlent les phénomènes émotionnels tels que la mobilisation des tendances à l'action, les réponses corporelles, les images mentales et les pensées liées à l'émotion, les biais perceptifs et attentionnels. **La régulation émotionnelle est donc la régulation de l'activation du schéma**. Comme l'activation du schéma est déterminée par ses liens avec différents systèmes : perceptif, corporel et celui des représentations propositionnelles /conceptuelles, la régulation émotionnelle implique la régulation de ces trois types de liens. Elle peut donc se centrer sur les aspects perceptifs, corporels ou propositionnels/conceptuels. Le phénomène de **rétroaction perceptive** correspond en fait au redéploiement attentionnel du modèle de Gross (2002, voir p. 96) cependant ici, ce processus de focalisation attentionnel n'est pas uniquement un antécédent de l'émotion, mais se retrouve tout le long du processus émotionnel. De récentes recherches cliniques ont montré qu'un apprentissage systématique, et volontaire, pouvait modifier les biais attentionnels générés par l'activation d'un schéma émotionnel, même s'ils étaient automatiques (pour une recension de la littérature sur ce sujet, voir Yiend et Mackintosh, 2004).

La **rétroaction corporelle**, est une stratégie qui accompagne tout le processus émotionnel. Les réponses physiologiques par ailleurs sont le fruit de réponses régulatrices de l'organisme: selon Davidson, Jackson et Kalin (2000), les systèmes physiologiques sont autorégulés. Si l'équilibre homéostasique de l'organisme est rompu par une réaction émotionnelle, des mécanismes de régulation physiologiques se mettent en place automatiquement. Les réponses corporelles sont donc déjà autorégulées, et sont elles-mêmes régulatrices. Des travaux ont montré l'influence des phénomènes de rétroactions corporelles sur l'intensité de l'émotion ressentie par la personne. L'augmentation de l'activation physiologique augmente l'intensité du sentiment émotionnel. La modulation des réponses émotionnelles a un effet rétroactif direct sur le schéma émotionnel (Bechara et Naqvi, 2004) et un effet indirect via leur perception qui réalimente les systèmes schématique/associatif et propositionnel/conceptuel. Enfin l'idée centrale de **la rétroaction propositionnelle/conceptuelle** est que certains concepts et images mentales de ce niveau sont associés à un schéma émotionnel alors que d'autres non.

c)- Le modèle de Russell

Nous allons maintenant présenter un modèle qui nous paraît satisfaire à notre réflexion sur la nature de l'expérience émotionnelle chez le sujet intolérant à l'incertitude, du fait même qu'il cherche à mesurer le sentiment subjectif de l'émotion, en recourant à des propriétés phénoménologiques basiques de l'expérience affective (Russell et Barrett, 1999, cité par Coppin et Sanders, 2010), et qu'il en donne une approche sans doute la plus communément admise (Fontaine, 2009, cité par Coppin et al., 2010). Ces différents modèles dimensionnels sont fondés sur les travaux de Wundt (1897, cité par Coppin et al. , 2010) qui proposa trois dimensions de base pour décrire le sentiment subjectif de l'émotion (plaisant/déplaisant ; tension/relaxation ; excitant/déprimant), ce qui fait que le sentiment subjectif serait représenté en permanence par un niveau plus ou moins

élevé sur chacune de ces trois dimensions.

En partant de l'idée que l'émotion ne constitue pas un état spécifique de l'organisme, mais appartient au processus plus large de l'activation et en concevant que toute émotion est déterminée par deux dimensions : plaisir-déplaisir et activation-désactivation, ce modèle propose qu'il est possible de représenter les émotions en tant qu'expérience subjective, sur un continuum, autour d'un cercle dont les deux axes seraient ces deux dimensions (Feldman-Barrett et Russell, 1999, cité par Coppin et al. , 2010). Comme nous l'avons rappelé tout à l'heure, Russell, un des initiateurs de cette théorie, a retravaillé ce modèle en y inscrivant un nouveau concept, celui d'**affect fondamental** (*core-affect*). Cet affect est primaire, universel et son expérience subjective est simple (comparée à la température du corps ressentie Russell, 2003, p. 148) d'autre part il est sans objet : « Cognitive events, such as beliefs or percepts, are intrinsically about something : They have Objects. In contrast, core affect per se is not about anything. » (ibid. p. 148). Chaque individu est toujours dans un tel état affectif, d'intensité variable et plus ou moins accessible à la conscience.

Pour rendre compte de la multiplicité des états émotionnels, Russell les intègre dans une perspective catégorielle. Il conçoit **une émotion comme une construction psychologique** où chaque fois, chacune de ses composantes est comparée avec une représentation mentale prototypique. On peut considérer cette caractérisation, par la personne, de son état, comme **une méta-expérience émotionnelle**, effectuée après coup, par la construction et l'interprétation des diverses composantes constitutives de la réaction émotionnelle (Russell 2003, cité par Carton, 2011, p. 22-23).

En résumé

Le débat autour de l'émergence de l'émotion, émotion *vs* cognition, nous a amenée à évoquer son aspect développemental, comment, liée au corps, elle conduit aux premières activités de pensée dans la conscience d'un soi situé. D'autre part, l'expérience subjective d'une émotion, par un sujet, exigeant l'accès à différents niveaux de conscience et d'activation, les travaux des neurosciences montrant l'existence de deux routes de l'émotion, nous ont conduite à mentionner différents modèles cognitifs de l'émotion, permettant de conceptualiser ces approches.

1-3- Ancrage corporel et intrication avec la cognition : l'aspect fonctionnel de l'expérience de l'émotion

En nous centrant sur **l'émergence du mouvement émotionnel,** en terme de **prise de conscience et d'évaluation,** nous avons plutôt montré **les causes** de l'émotion, il nous paraît important, de nous intéresser **aux effets** de l'émotion.

Nous allons centrer cette partie de notre travail sur **l'aspect fonctionnel** des émotions en gardant à l'esprit **le lien entre émotion et cognition,** non plus seulement, quant à la question de leur rôle respectif dans l'émergence et le développement de l'émotion, mais **quant à leur effet sur l'expérience que peut en faire un individu.**

L'aspect cognitif du phénomène d'intolérance à l'incertitude a été relevé à plusieurs reprises dans la revue de littérature faisant penser que les difficultés rencontrées par ces sujets proviendraient des effets de ce « filtre cognitif », venant modifier leurs réactions émotionnelles ou encore, confirmant **l'aspect « émotionnel» de l'activité cognitive**. Nous postulons alors que ces mécanismes cognitifs qui ont été principalement mis en évidence, dans la littérature, chez les patients atteints du Trouble Anxieux Généralisé (TAG) soient transposables chez les sujets sains.

Par ailleurs, nous avons considéré l'émotion dans **son aspect dynamique,** en tant que processus, ce qui va nous conduire à envisager qu'il puisse se produire un **dysfonctionnement** et à quel moment pourrait-on dire qu'une réaction émotionnelle devient dysfonctionnelle.

1-3-1- Une fonction d'adaptation

a) Les émotions sont organisatrices de notre vision du monde : activité de connaissance

L'émotion serait la « dimension intime de l'adaptation » (Schenk, 2009, p.152)**.** L'émotion désigne les réponses adaptatives dans un certain contexte : sensations (issues des manifestations végétatives et comportementales), actions (postures, manifestations dynamiques) et sentiment, qui en fait aussi partie, car il « imprègne » tout vécu. C'est la dimension de plaisir/déplaisir qui permet de l'appréhender, l'activation plus ou moins forte et enfin, la conscience de la signification qu'on a appris à donner aux émotions. Le sentiment participe à l'interprétation du stimulus et « participe à la relation au monde et avec soi-même ». On peut dire que l'émotion **a deux faces** : l'une est **« symptomatique** » (Schenk, 2009, p.154), c'est l'expression des mécanismes adaptatifs des changements physiologiques ou posturaux et l'autre, plus caché, « **plus intime », c'est l'évaluation** instantanée de ce que cette situation signifie « pour moi ».

Certains travaux montrent que les émotions sont **modulables** en fonction de l'expérience et du contexte, ce qui va conforter l'idée de leur précoce fonctionnalité (Soussignan et Schaal, 1999). C'est à Trevarthen (1993) et à Stern (1977) qu'il faut attribuer le souci d'établir la fonction précoce des émotions dans les interactions sociales (cf. Trevarthen : « L'intersubjectivité est la forme initiale partagée de la pensée », 1993, p. 51, cité par Nadel, 2003, p.25). Actuellement un courant de recherche, à partir de cette perspective et de celle issue des théories de l'esprit, voit dans les émotions **« des signaux véhiculant les premiers éléments de compréhension des états mentaux »,** cherchant à mettre en évidence les capacités du très jeune bébé à détecter un dysfonctionnement et à développer des attentes de synchronie.

Des travaux en neuro-psychologie, tels ceux de Damasio, vont dans le même sens que les postulats de Wallon : l'émotion n'est pas que perturbation mais elle aussi et surtout adaptation. L'émotion est aussi adaptative de par son caractère fonctionnel et lorsque le système émotionnel est endommagé, une partie de **la plasticité dans l'ajustement à l'ambiance** est supprimée, de même que lors des situations de décision et de prévision (Santiago-Delefosse, 2004, p.8).

Chez certains auteurs, comme LeDoux (1994) et Griffiths (1990), (cités par Proulx, 2001, p. 217), on trouve l'idée que déjà, le cerveau est programmé à réagir émotionnellement à différentes situations, avant même qu'une émotion ne se déclenche, on peut parler d'une véritable ***disposition émotionnelle*** et ceci, grâce au système limbique et à l'amygdale. Ces auteurs proposent que ces systèmes préparent l'individu à une réponse émotionnelle qui, au départ est une simple émotion primaire, puis qui se spécifiera de plus en plus grâce à des cognitions de plus en plus subtiles. L'émotion par sa dimension adaptative va donc permettre une intelligence intuitive des situations**.**

Cette idée d'intelligence des situations nous amène à proposer que les émotions vont organiser notre relation au monde (Svèc, 2013, p.146 ; 186) et cette proposition, nous paraît apporter un éclairage sur ce phénomène d'intolérance à l'incertitude, dans la manière même dont ces sujets n'acceptent pas l'incertitude dans les situations de la vie courante, en appréhendant le monde comme quelque chose d'imprévisible, d'incontrôlable et toute situation, comme aversive et dangereuse. Par ailleurs, en disant que toute émotion est orientée vers un objet, on montre l'intrication du sujet avec le monde, tout en signifiant que c'est une relation qui se fait en terme de sens (Meyor 2007, p. 105). On va parvenir alors, selon Dubé (1976, p. 18), à une **nouvelle compréhension de la vie psychique**, comme le **rapport du sujet et de la situation**. Ce n'est pas le hasard qui dirige ce que nous vivons, mais « c'est l'œuvre de notre

affectivité … » (Meyor, 2008, p.50). « Ce que nous voyons n'est pas fait de ce que nous voyons, mais de ce que nous sommes » (Pessoa, 1988, p. 203, cité par Meyor, 2008, p.51).

Un autre aspect de ce rapport au monde, c'est la notion de **kinesthésie** à travers laquelle le corps évalue son environnement, (Husserl, *Ideen II,* cité par Svèc, 2013, p. 139), ce que Merleau-Ponty nomme **schéma corporel**, médiateur de nos relations avec le monde. Ce qui va déterminer deux conséquences : d'une part la relativité du concept de « monde », avec l'existence d'une multiplicité de « mondes » selon la multiplicité des personnes et le pouvoir de transformation de ce monde. Merleau-Ponty va aussi proposer la notion de « ***style »*** (Merleau–Ponty 1992, p.79, cité par Zielinski, 2009, p. 188), ce qui « traduit notre rapport original au monde », comme « **manière particulière d'être au monde,** … de le viser (y opérer des choix)». (Merleau-Ponty, 1989, p. 501-503, cité par Zielinski, 2009, p. 188).

b) Une construction émotionnelle de l'activité de pensée

L'émotion c'est, non seulement connaître le monde, mais c'est aussi : **donner du sens** à ce qui arrive et pour construire du sens, **deux conditions** sont nécessaires, **la première : « être situé ».** Au cours de ce travail, nous avons mentionné la notion d'émotion « d'arrière plan » chez Damasio, résultat de plusieurs processus de régulation, montrant comment le sujet est dans une constante « mesure de soi ». Ce sentiment même de soi est à la fois l'image du corps perçu introspectivement sous forme de sensations corporelles et la représentation somatique de soi percevant sur laquelle émergeront toutes sortes de manifestations émotionnelles, ce qui permet à l'individu de s'inscrire dans la continuité du sentiment de lui-même. Cependant, les conditions d'existence d'un individu ne sont pas déterminées (Cerclet, 2008, p. 4) et c'est par son attitude réflexive qu'il va parvenir à se faire une idée de sa position à un instant donné. C'est d'ailleurs un besoin fondamental chez l'être humain : **savoir où l'on est permet** à tout moment **de prendre une bonne décision** sur ce qui peut

découler d'une situation (Schenk, 2009, p.154). Le sens c'est aussi l'idée de direction. La direction fait référence à l'espace et **la mémoire épisodique** repose sur les mêmes structures cérébrales qui sous-tendent l'organisation de la mémoire spatiale des vertébrés : l'hippocampe situé dans chaque lobe temporal, à côté de l'amygdale. Cette mémoire sert à coder les déplacements et mouvements propres du sujet, grâce aux données proprioceptives. Chez l'animal, comme chez l'homme, le système vestibulaire de l'oreille interne, organe sensoriel, (voir Berthoz , 2007, cité par Schenk , 2009, p. 154) garde le souvenir précis et fidèle de ses déplacements, ce qui permet de mettre à jour des représentations spatiales, encore appelées **cartes cognitives**. L'idée de représentation spatiale ne suppose pas le stockage d'images au sens propre, « ... not pictures in the head, but plans for obtaining information from potential environments » (Neisser, 1976, cité par Schenk, 2009, p.154) ou encore, comme le décrit André Green (1995, ibid., p.154) « ... il n'existe pas de souvenirs spécifiques au niveau cérébral : ne s'y trouvent que **les moyens nécessaires à la réorganisation d'impressions antérieures** destinées à donner une réalité concrète au monde incohérent et irréel de la mémoire... autrement dit, la mémoire n'existe pas hors du contexte du présent qui lui donne un sens, ce dernier n'existant pas isolément ».

La seconde condition pour donner du sens, c'est **garder en mémoire.** Comme nous venons de le montrer, « Pas de mémoire sans émotion mais pas non plus d'émotion sans mémoire de cette émotion, marqueurs somatiques (Damasio, 1994) et sentiments confondus » (Schenk, 2009, p.159). Les êtres vivants gardent en mémoire les traces de leur mode de fonctionnement dans certaines situations critiques, pour y fonder des stratégies adaptatives qu'ils pourront par la suite réactiver (Schenk, 2009, p. 159). Pour Rolls, 2005, (ibid. p. 6) ce sont **les émotions** qui **motivent les comportements** pour aller vers le but et **soutiennent ainsi, les choix** liés à l'accomplissement des actions, **favorisant la cognition** dans l'interprétation des évènements à venir. C'est par le lien étroit qui existe entre émotion et mémoire que cette capacité adaptative des émotions sera renforcée, car ce n'est pas seulement le détail des composants d'une

situation qui sera mémorisée, mais « bien aussi et en même temps, **-peut-être même, avant tout-,** la manière dont la situation a été envisagée » (ibid.p. 6).

Nous avons vu que la mémoire épisodique permet d'inscrire ce qui est vécu, dans un cadre spatio-temporel afin d'en garder son caractère unique, le lieu, l'instant de son arrivée et l'effet qu'il a eu sur la personne, c'est à dire la dimension émotionnelle. On peut parler « **d'étiquetage émotionnel** » qui rend compte des résonnances intimes de l'événement, des modes d'adaptation somatique, les stratégies pour y faire face et, lorsque cet événement est évoqué, c'est l'ensemble de ce contexte qui sera récréé. « Il n'y a pas d'autre forme de mémoire émotionnelle que cette re-création associée à l'évaluation rejet ou plaisir » (Schenk, 2009, p. 158).

c) **Les effets de l'émotion sur les processus cognitifs**

Les modèles cognitifs concernant le Trouble d'Anxiété Généralisé (TAG) montrent que **le fonctionnement cognitif est perturbé.** Certains travaux ont tenté de mettre en évidence **le rôle de l'émotion, dans un contexte d'anxiété, sur les mécanismes de traitement de l'information**. Les théories de Bower et celle de Beck (1988) indiquent qu'un traitement préférentiel de l'information menaçante se produit : un nœud anxieux activé va conduire à l'activation d'un contenu cognitif similaire, alors qu'un schéma de danger oriente les ressources attentionnelles en direction de la menace. De nombreux travaux existent sur l'impact des variations émotionnelles sur les processus cognitifs et en particulier sur la mémoire. Une humeur négative ou dépressive tendrait à provoquer des déficits mnésiques alors que l'anxiété produit des biais attentionnels, voire pré-attentionnels (Williams, Watts, McLeod et Mathews, 1997, cité par Corson, 2002, p. 115). L'humeur positive favoriserait la production de nouvelles informations au-delà des données disponibles (Fielder, 199O, cité par Corson, 2002, p.116), c'est à dire une élaboration plus riche de l'information et amènerait le sujet à se focaliser sur ces informations autogénérées.

Forgas, a décrit une théorie intégrative, « le modèle d'infusion affective », (1995 b, cité par Proulx, 2001, p.202), pour expliquer ces effets et rendre compte du fait que, dans une expérience affective, certaines cognitions colorent les affects en question, qui s'en trouvent elles-mêmes colorées. Ce modèle montre comment ces relations ne demandent aucune composante motivationnelle et nous aide alors à comprendre que, l'émotion, tout en influençant notre manière de stocker, sélectionner et utiliser l'information, est étroitement liée à nos structures de connaissance. Il souligne aussi son importance dans la construction de notre conception du monde (Corson, 2002, p.119).

Avec l'idée de « jugement de bien-être », le modèle **« Affect en tant qu'information »** de Schwarz et Clore (1983, cité par Corson, 2002, p. 134) suggère que, au lieu de fournir une réponse en fonction de la cible, les sujets vont se demander ce qu'ils ressentent par rapport à elle et ainsi, vont prêter à la cible des sentiments issus de leur état personnel préexistant. Selon Forgas (1995, a), cette évaluation sur la base de l'état émotionnel ponctuel, serait certainement la manière la plus simple de considérer les effets de l'émotion sur le fonctionnement cognitif. Les états affectifs ont une fonction informative : un sentiment plus ou moins négatif va déterminer la perception de la dangerosité de l'environnement. Un état émotionnel négatif est un signal de danger et va conduire le sujet à déployer des stratégies de traitement systématique et spécifique de l'information, orienté vers une analyse détaillée de la situation (Scharwz, 1990). Un état émotionnel positif va donner une vision positive de la situation et d'un monde bienveillant. Le sujet ne sera pas poussé à déployer des stratégies complexes de traitement de l'information (Clore, Schwarz, Conway, 1994). Plusieurs modèles ont été élaborés nous garderons ceux-ci en ce qu'ils paraissent utiles pour concevoir ce phénomène d'intolérance à l'incertitude.

1-3-2- Une fonction de motivation

a)- L'émotion, un « filtre perceptif »

« L'émotion activerait les mécanismes de **l'attention sélective** et **induirait** non pas une déformation du monde perçu mais **une sélection** des objets perçus ou négligés dans le monde. Elle modifierait la mise en relation de la mémoire avec la perception du présent » (Berthoz, 2003, p. 347). Levenson (1994, cité par Proulx 2001, p. 263) montre que les émotions **créent un effet de saillance dans le processus décisionnel** ramenant les possibilités d'action à des comportements phylogénétiques plus élémentaires et plus adaptatifs. De Sousa (1987, p 197) va affirmer que la fonction biologique des émotions reposerait sur un phénomène particulier celui de la *saillance* : c'est à dire le fait que les émotions donnent une orientation de la pensée et de l'attention qui va déterminer quelle information va être retenue, notamment pour les prises de décision et de choix. Les émotions font « émerger certaines choses de l'horizon de notre attention ». Lorsqu'il y a un grand nombre d'informations à traiter, laissant de côté l'examen des possibilités, la somme d'informations que l'organisme devra prendre en compte, les émotions permettent de passer à l'action pour une efficacité minimale d'adaptation. Les émotions permettent donc le tri des informations pertinentes. Les émotions apportent donc une solution au problème du cadre, notion qui réfère au fait que possédant trop d'informations sur une situation pour pouvoir choisir, la difficulté vient de savoir ce qu'il faut négliger. Levenson souligne que « dans les situations où l'hésitation pourrait avoir les plus terribles conséquences, l'émotion fonctionne en mettant de côté le traitement cognitif qui est trop encombrant…» (1994, p. 124).

Pour LeDoux (2005), l'intrication des fonctions émotionnelles et cognitives permet de passer du pilotage automatique au contrôle volontaire : « Les cognitions peuvent être considérées comme sources de signaux qui déclenchent des réactions émotionnelles toutes prêtes…mais la cognition contribue aussi à l'émotion en nous donnent la capacité de prendre des

décisions sur l'action suivante à amorcer en fonction de celle dans laquelle nous nous trouvons ». La cognition permet le passage de la réaction à l'action.

Perception et action se recouvrent chez Berthoz, si bien qu'il propose de parler de « perçaction ». Selon Cerclet, (2008, p. 6) cette position est proche de celle de Wittgenstein qui refusait l'existence d'états mentaux sans corrélats comportementaux. Cette imbrication de la perception et de l'action, le conduit à saisir comment les sens prennent la mesure de l'environnement « il faut partir du but que poursuit l'organisme et comprendre comment le cerveau va interroger les capteurs en en réglant la sensibilité, en combinant les messages, en en pré-spécifiant des valeurs estimées, en fonction d'une simulation interne des conséquences attendues de l'action » (Berthoz, 1997, p. 287, cité par Cerclet, 2008, p.6). Déjà Bergson (1939) a montré cette imbrication, cette unité, de la perception et de l'action et a inventé, le terme de « processus sensori-moteur », de même que Merleau-Ponty (1942, p. 11-12) a proposé que **c'est l'organisme,** « selon la nature propre de ses récepteurs, selon les seuils de ses centres nerveux, selon le mouvements de ses organes**, qui choisit dans le monde physique les stimuli auxquels il sera sensible** » (cité par Cerclet, 2008, p.5).

b)- L'émotion, un guide de l'action

Selon Averill (1980) **nos émotions seraient elles-mêmes des actions**. Du point de vue du social, les émotions, la cognition et le corps tout entier sont engagés dans le but d'accomplir une action. Selon Berthoz, l'émotion serait **un outil** pour préparer l'action, « c'est un **instrument de prédiction du cerveau** qui anticipe, et projette ses intentions » (2003, p. 347). En modifiant la vigilance et l'activation, ainsi que l'attention sélective, en modifiant la mise en relation de la mémoire avec la perception du présent, elle **prépare l'action** et **établit le contexte** dans lequel est vécue l'action. Les activations physiologiques stimulées par les émotions influencent le déroulement des activités cognitives : c'est pour cela que nous pouvons faire des relations entre émotion et motivation. Une première question va

se poser, de quelles émotions s'agit-il, et pour quelles actions? Une première distinction se précise entre des **émotions se rattachant à l'évolution biologique** (comme la peur, la joie, la colère) et d'autre part, **des émotions plus sophistiquées**, nécessitants des capacités intellectuelles plus développées, distinctions qu'on trouve chez Griffiths (1997) : les émotions qui sont liées à des « programmes affectifs » (*affect program*) et les émotions nécessitant des capacités intellectuelles plus développées (comme la conscience réflexive), qu'il nomme **« émotions cognitives supérieures »** (*Higher cognitive emotions*), telles que la honte, la culpabilité, davantage liées aux interactions sociales. On peut dire que ces deux catégories d'émotions ne se rattachent pas à l'action de la même manière : les premières, enracinées dans le biologique déclenchent le plus souvent des réactions immédiates, sans même exiger d'évaluation cognitive, alors que les secondes demandent des capacités cognitives plus sophistiquées et sont plus soumises à l'influence des facteurs socio-culturels. Les émotions au lieu de perturber l'action, au contraire nous prédisposent à agir, sans que nos facultés réflexives soient requises. Cependant, affirmer que les émotions jouent un rôle pour le déclenchement et le contrôle de l'action, ne veut pas dire que l'action est *réductible* à nos réactions affectives. En outre, il importe de souligner que les émotions ne jouent pas uniquement un rôle décisif en ce qui concerne le *déclenchement* de l'action : elles sont également cruciales pour **l'*inhibition* et le contrôle** de cette dernière. Nos émotions présentent le risque d'être démesurées ou encore inadéquates et, il appartient à la conscience réflexive d'évaluer leur pertinence, afin de leur opposer une certaine distance critique. On va trouver alors des mécanismes cognitifs plus complexes qui vont canaliser les émotions, tels que des mécanismes d'ordre inférentiel, par exemple dans le cas des dilemmes moraux, où les raisonnements pratiques, prennent le pas sur les réactions affectives immédiates. On peut expliquer ce phénomène par le fait qu'il met en opposition deux systèmes : le système intuitif, de type émotionnel et un système réflexif, associés aux fonctions cognitives rationnelles : il s'agit donc d'une limitation cognitive des émotions au moyen de nos facultés réflexives. L'émotion va orienter, structurer et même façonner, nos

décisions et les actions qui s'y rattachent et, **entre la réflexion, l'action et la décision** il existe un espace fondamental qui est celui de la motivation. Cet espace est déterminé par les réactions émotionnelles. De quelle manière l'articulation entre action et émotions se manifeste-t-elle empiriquement au regard des bases cérébrales et psychologiques du raisonnement pratique ? C'est ce qu'il convient à présent d'envisager, en étudiant **un mécanisme fondamental pour le déclenchement de l'action : la décision.**

c)- Emotion et décision

La décision suppose un choix explicite entre différentes options, mais ce choix est limité par deux choses : les informations disponibles et par le fait que les données ont deux faces : à savoir **leur référen**t et **leur signification pour le sujet**. Pour le sujet c'est une représentation, non quelque chose de mesuré objectivement et cette représentation repose sur une extraction de contrastes, ce qui en module la saillance et la valeur. Des auteurs soulignent que l'émotion va donner à la décision **un impératif d'urgence ou d'immédiateté** (Fridja, 1986 ; Levenson, 1994 ; Scherer, 1994 d, cité par Proulx 2001, p. 259). Elle pousse les personnes à entreprendre des actions pour diminuer l'inconfort d'une situation. Le sujet est donc placé dans un contexte de court-terme, plaçant son intérêt immédiat en priorité.

- l'émotion est un instrument de prédiction du cerveau

La prise de décision repose sur **la capacité de simuler les conséquences attendues** d'une certaine action. Alain Berthoz (2003, cité par Schenk, 2009 p.8) attribue au cerveau **une fonction d'élaboration de pari,** sous la forme d'une hypothèse sur les retours sensoriels et émotionnels qui naîtraient de la mise en œuvre de la décision ainsi simulée. Berthoz propose (1997, p.13) « de concevoir le cerveau comme un *simulateur biologique* qui prédit en puisant dans la mémoire et en faisant des hypothèses ». **Cette simulation** pour anticiper la situation **a aussi une dimension émotionnelle** qui va aider à l'évaluation. On peut dire que si la décision est une simulation, l'aspect émotionnel de la situation va l'affecter précocement, **une manière**

de préavis implicite, qui émerge d'une mémoire, mémoire des traces gardées de telles situations vécues. Selon Berthoz, **la décision** n'est pas seulement prédiction de résultats, ni même simulation du monde, elle **est émulation des propriétés du monde** : « le cerveau est un émulateur qui crée le monde comme dans un rêve » (p. 345).

- **les mécanismes de la prise de décision**

On doit à Damasio ainsi qu'à d'autres chercheurs, la mise en évidence d'un centre intégratif de la décision dans la partie ventro-médiane préfrontale du cerveau (Damasio, 1994 ; Furster, 1996 ; Berthoz, 2003, cité par Pomerol, 2004), car la destruction de cette zone entraine des comportements *irrationnels* (voir Phinéas Cage dans Damasio, 1994). Selon ces travaux, ces individus seraient incapables d'estimer le risque (Damasio, 1994 ; Adolphs, Tranel, Bechara, Damasio H. et Damasio, A.R. , 1996, cité par Pomerol, 2004, p. 1). Une autre interprétation propose (Pomerol, 1997b) que ces individus seraient plutôt incapables de choisir, entre court terme et long terme, privilégiant les satisfactions immédiates : l'anticipation serait alors clairement en cause (Berthoz, 2003, cité par Pomerol, 2004, p. 1).

Le cerveau disposerait de **deux mécanismes de décision** : 1) la décision serait le fruit d'une coopération étroite entre émotion et perception ; 2) l'autre mode, au niveau cortical, exige un traitement complexe des informations des sens, mais surtout il est projection d'intentions et permet l'anticipation, tout en étant protégé de l'émotion (Berthoz, 2003). Berthoz construit une théorie hiérarchique de la décision, qui n'est pas une hiérarchie d'autorité mais de niveaux de complexité : comprendre comment sont organisés à la fois en un traitement simultané (parallèle) des informations, et leur aspect successif (sériel). En effet « décider c'est lier le présent au passé et au futur, c'est ordonner » (Berthoz, 2003, p. 10). Pour lui la décision est une propriété fondamentale du système nerveux, que l'on trouve déjà dans la cellule de Mauthner, qui sait la prendre en fonction du contexte. La composante la plus ancienne de la décision fonctionne au niveau action-réaction : basée sur la reconnaissance de stimuli de plus en

plus complexes, puis vient une capacité d'apprentissage pavlovien, très liée à l'amygdale chez les mammifères (Shoenbaum, Chiba et Gallagher, 1998, cité par Pomerol, 2004, p. 2). Au cours de l'évolution des niveaux de plus en plus complexes de prédiction, d'évaluation ont été élaborés. La grande supériorité du cerveau humain est qu'il est capable de commander l'action, mais aussi de générer des images mentales du futur et de peser émotionnellement les conséquences des décisions possibles (Schoenbaum et al. 1998, cité par Pomerol, 2004, p. 2). Donc on a d'un côté, le stimulus qui déclenche une réaction quasi-immédiate et de l'autre, le raisonnement qui porte essentiellement sur la **partie projection de la décision** (Pomerol, 1997a). C'est cette partie projection qui suppose des représentations du futur. « Cette notion de représentation du futur plus que la notion de décision détermine le degré d'humanité » (Pomerol, 2004, p.2). Ce processus nécessite la mémoire : mémoire, raisonnement, décision se sont développés ensemble. Il faut une capacité d'enchainement d'images, de souvenirs, d'évènements et d'actions (Calvin 1991, 1994, cité par Pomerol, 2004, p. 2). On peut dire que c'est un raisonnement par scénarios, indissociables des capacités de représentation, qui s'est développé au cours de l'évolution et qui rend compte du rôle de la partie frontale du cerveau, plus récente, dans le raisonnement. On peut donc considérer qu'on a **deux pôles** pour rendre compte de la décision : **la reconnaissance et le raisonnement**. La partie raisonnement est surtout la capacité de se projeter dans le futur : le cerveau va procéder plus par des phénomènes d'inhibition de solutions potentielles, que par des choix véritables. L'hypothèse des marqueurs somatiques de Damasio (1994) permet de comprendre comment, grâce à eux, les émotions sont dirigées vers le cerveau où elles sont intégrées aux images du futur et au raisonnement. La fonction principale du cerveau est donc de prédire les conséquences de l'action en fonction des résultats des actions passées : « la mémoire sert essentiellement à prédire le futur et non pas seulement à se souvenir du passé » (Berthoz, 2003, p. 349). L'apport principal de la neurobiologie de la décision concerne le rôle des émotions et du corps dans la décision et Berthoz lui aussi, a voulu **retrouver le corps en acte au cœur de la prise**

de décision. Selon lui au début n'était pas la raison, non plus l'émotion, ni le corps, mais l'acte. L'acte n'est pas le mouvement, il est intention d'interagir avec le monde ou avec soi-même, comme partie du monde. L'acte est dans la poursuite d'un but, toujours soutenu par une intention ; donc **l'acte devient organisateur de la perception**. On peut résumer ainsi ces travaux : « la décision n'est pas seulement une affaire de raisonnement mais aussi d'émotion et d'expression du corps » (Pomerol, 2004, p.1).

Un autre point souligné Pomerol (2004, p.5), c'est l'apport des modèles multi-critères dans la capacité de décider, capacité qui est se projeter dans le futur et faire qu'une action domine sur les autres. La neurobiologie nous montre que le multicritère est soit inclut dans la partie émotionnelle de la décision, soit fait l'objet d'un raisonnement projectif dans la partie frontale du cerveau. Cette projection est par nature multicritère. La tension entre les critères se résoudrait dans le lobe pré-frontal, mais on ne sait pas bien comment la recherche de dominance et la rationalisation pour l'action, interviennent pour inhiber les actions possibles, sauf une. On pense qu'il y aurait des effets de seuil dans la décharge des neurones. Suite à un processus physiologique compliqué, une solution dominante finit par apparaître, grâce à des phénomènes d'équilibrage et d'inhibition de réseaux neuronaux, pour inhiber les autres solutions possibles (idée à rapprocher de « *search of dominance* » de Mongomery, 1983 ; 1987, cité par Pomerol, 2004, p. 3). Il n'y aurait alors que de **l'ajustement progressif et fragile** dans la prise de décision, c'est ce qui fait son imprévisibilité mais aussi la force de sa liberté.

1-3-3- Une fonction de communication

Selon Plutchick (1984, cité par Proulx, 2001, p. 231, 232) les réponses émotionnelles ne sont pas seulement adaptatives au plan fonctionnel, mais leur action influence la relation entre les évènements et l'organisme. Selon les théories constructivistes, les émotions sont des résultats de l'interaction sociale, ce qui laisserait à penser que les émotions n'ont pas de fonction d'initiation de l'action. Mais, si nous envisageons l'émotion selon sa fonction

de communication, on peut penser que, en plus d'être construite socialement, l'émotion, construit socialement. Ce qui veut dire que l'émotion, commande elle même, des façons de se comporter en société. Proulx (2001, p. 235) cite Dumouchel (1995), selon qui, les émotions ne sont pas la cause de la sociabilité mais elles *sont* cette sociabilité, parce qu'**elles sont constitutives de l'être social**. Elles sont elles-mêmes des communications. Selon certains auteurs les émotions ont une fonction sociale (Fitness, 1995 ; Forgas, 1995 a, cité par Proulx, 2001, p.239) et qu'il faut donc d'abord considérer les émotions comme des structures de connaissances construites socialement à partir de ce qu'ils appellent des «scripts prototypiques » et, si on peut parler de dysfonctionnement social des émotions, c'est dans le sens que certaines personnes ne savent pas répondre à un script émotionnel de la manière attendue.

Nous avons dit plus haut que les émotions construisent socialement, elles portent en elles, non seulement des informations, mais elles influencent les relations humaines. Par cela même, elles ont **une fonction de régulation sociale.** En tant qu'expérience phénoménale les émotions possèdent une part de *feeling,* qui peut être inhibée ou augmentée et, bien que ce soit une expérience privée inaccessible à autrui, en tant que communication sociale, cette part de feeling doit être perceptible pour autrui, afin qu'il puisse s'en saisir et y réagir.

Un autre aspect de la communication des émotions est celui du **partage social.** Certains travaux se sont intéressés au rôle du partage social des émotions, en tant qu'évènement social dans lequel se développe une dynamique interpersonnelle. En examinant les effets de réminiscences cognitives que sont les ruminations mentales ou de partage social, à la suite d'un événement positif ou négatif, les auteurs ont montré que les motifs de ce partage diffèrent selon la valence de l'événement. Les réminiscences négatives sont associées à des buts de catharsis, de compréhension, de soutien social, tandis que les réminiscences positives se déploient dans le but de se souvenir, de susciter l'attention d'autrui et de l'informer (Delfosse et al. 2004). D'autre part, ce partage social à la suite d'un événement

traumatique, ou extrême, s'observe de la même manière que pour un événement de la vie courante (Rimé , Noël et Philippot, 1991, cité par Delfosse, 2004).

1-3-4- Une fonction de relation : les conduites de l'émotion

Dans la perspective fonctionnaliste, l'émotion est un mode de **comportement**, selon Dewey (1895) « l'émotion est la manifestation de la lutte pour l'adaptation », cette conception a été reprise par Claparède (1931) et par Janet (1928), qui parle de la **conduite de l'émotion**. Selon Janet, la psychologie du comportement serait insuffisante pour l'étude de l'homme et … « Il y a, dans la psychologie de la conduite, un système qui sert de fil pour relier toutes les observations et pour les classer : c'est l'hypothèse qui considère tous les faits psychologiques observés chez l'homme comme des actions » (Janet, « La psychologie de la conduite »). Pour lui, le fait psychologique doit s'étudier dans sa globalité, « il se passe dans l'homme tout entier puisqu'il n'est que la conduite de cet homme prise dans son ensemble. Un sentiment … **est une modification de l'ensemble de la conduite**».

Si le sujet ne dispose pas d'une réponse toute prête, dans sa recherche d'une nouvelle conduite adaptée il peut se produire des troubles de l'activité (Pribram, 1967, cité par Fraisse). Une émotion apparaît lorsque le sujet ressent les contraintes exercées par la situation, comme dépassant ses propres possibilités à faire face, « lorsqu'il y a un décalage entre ses anticipations perceptives et cognitives et son répertoire de réponses disponibles ». Cependant, comportement et conduite ne sont pas synonymes : une conduite c'est un ensemble de comportements finalisés (Cottraux, 1990, p. 6). Les émotions feraient partie des comportements comme réponse aux évènements (ibid.,1990, p. 18), plus particulièrement des réponses couvertes, avec les pensées, les images mentales et les réponses physiologiques, en opposition avec les réponses ouvertes telles que les réponses verbales et motrices.

Cette idée de **conduite de l'émotion** montre comment elles nous **engagent** dans le monde : de **manière personnelle et corporelle** (Svèc, 2006, p. 207), sachant que les émotions sont des préparations à l'action. **Le fait de tenir compte de l'action** à laquelle l'appréciation d'une émotion nous pousse, va offrir un moyen de comprendre le sens d'une émotion, car l'émotion va **révéler**, **ce qui a de l'importance pour soi.** Emotion et action sont indissociables : pour être capable d'agir, il faut être affecté et, on peut même penser, que **c'est la difficulté du choix de l'action** qui va maintenir et renforcer les manifestations émotionnelles (Svèc, 2006, p. 227). Selon Widlöcher (1992), l'émotion réalise un événement de la vie mentale, qui sera un moment identifiable dans le temps, impliquera une situation qui le déclenche et une conduite, qui le résout (Rosemblum, 1998, p. 173).

Le terme de **comportement** : souligne le **côté pratique** de la manière dont les individus vont s'impliquer dans toute situation vécue. En aucun cas, ce serait un désordre passager de l'organisme ou de la vie psychique mais serait **« une certaine manière d'appréhender le monde»** (Sartre, 1938, p. 39, cité par Coorebyter de, 2012, p. 274). Cette **relation émotion-action**, ne peut pas se conceptualiser sans la prise en considération du corps : selon Damasio, les marqueurs somatiques sont des images de l'état du corps associées à un stimulus qui vont « dire » comment agir dans le monde.

Un certain nombre de chercheurs va s'intéresser de plus en plus à la fonction des émotions et aux possibilités qu'elles introduisent dans la régulation des conduites humaines. L'émotion en permettant le déploiement de l'activité, apporte **une plasticité aux conduites** (Santiago-Delefosse, 2004, p. 11), elle serait **créative, adaptative et plastique, car son action est** liée à l'intuition des situations**.** C'est par son lien intrinsèque avec **le système postural** et par sa fonction **d'unisson à l'ambiance,** que l'émotion est au service de « la plasticité humaine dans **son adaptation aux situations** ».

Selon Pachoud (1998, p. 64*)* **tout comportement humain trouve son sens dans la perception que l'individu a d'une situation**. Le sujet ému est dans le monde et, que ce soit par des évaluations cognitives plus ou moins conscientes de la situation, ou par des évaluations inscrites directement dans le corps ou encore, par la relation de l'émotion à son objet, ce sujet est en prise avec un monde qu'il doit tenter de comprendre et dans lequel il doit agir. L'émotion se situerait à **« l'interface d'états intérieurs de l'individu » en réaction aux modifications du monde extérieur … »** (Jacquet-Andrieux, 2012, p. 2), et répondrait toujours d'une « activité de connaissance » liée à **une interprétation** par l'individu de la situation qu'il vit. La théorie du « *core-relation-theme* » proposée par Lazarus (1994, cité par Svèc, 2006 p. 233) montre comment, pour qu'une émotion se constitue, plusieurs ensembles d'appréciations interviennent, en terme de bien-être pour soi, de capacité à faire face et comment, elle permet de dépasser le rapport du sujet à son objet en donnant toute son importance à la relation du sujet à son environnement, dans l'impact qu'une situation a sur la capacité du sujet à faire face. Svèc propose que cette théorie va plus loin que la simple relation du sujet à son objet mais permet de donner son importance à la relation du sujet à son environnement (Svèc, 2013, p. 150). En effet on peut dire que l'émotion est fondamentalement un rapport : elle concerne notre rapport corporel, autant qu'intellectuel, à autrui et au monde. Ressentir c'est être affecté par quelqu'un ou quelque chose.

1-3-5- Les émotions, des états dysfonctionnels

Nous avions souligné au début de notre travail **l'aspect « dysfonctionnel de la réaction émotionnelle »** (p. 25) du sujet intolérant à l'incertitude. Nous avons aussi trouvé mention **de difficultés dans la régulation émotionnelle** (voir p.26), lesquelles vont sans doute intervenir dans ce processus de dysfonctionnement.

Si nous pouvons penser les émotions comme des états mentaux, ces questions ouvrent sur le débat de l'aspect fonctionnel, ou non, de nos états

mentaux. O. Flanagan (1992) pense que les états mentaux remplissent bel et bien des fonctions qui « …possèdent une valeur adaptative pour l'individu » (cité par Proulx, 2001, p. 213). Ces réflexions nous amènent à poser la question, de savoir le moment où nous pourrons parler de dysfonctionnement, d'émotion dysfonctionnelle, sans être cependant dans la pathologie. Leeper (1963, cité par Proulx, 2001, p. 279) a utilisé **les termes «organisant» et «désorganisant»** pour évaluer l'effet des émotions sur les comportements humains. **L'intensité d'une émotion** pourrait être aussi un facteur amenant une réaction dysfonctionnelle (Leeper, 1963). Mais nous connaissons tous des moments d'intense réaction émotionnelle sans être pour autant incapable d'agir. De son côté, Levenson (1994, cité par Proulx, 2001, p. 280) a proposé que, la **durée** d'une émotion, puisse aussi être envisagée comme un des critères de l'aspect dysfonctionnel des émotions. Pour d'autres auteurs (De Sousa, 1987 ; Helm, 1994 ; Greenspan, 1995 ; cité par Proulx, 2001, p.281) **il faut tenir compte du caractère approprié ou non** (*approprianess)* si on veut rendre compte du rôle des émotions dans le comportement humain. Selon les travaux de Proulx (2001, p. 282), si les émotions peuvent être considérées comme parfois dysfonctionnelles, ce serait non dans le sens où elles ne remplissent pas leur fonction, mais dans celui où, en remplissant mal leurs fonctions, les émotions « ne produisent pas les effets attendus ».

Un autre facteur qui pourrait intervenir dans l'aspect dysfonctionnel d'une émotion c'est le **facteur stress**. Réactions de stress, qui ont été soulignées à plusieurs reprises dans la revue de littérature (voir pp. 16 ; 18) chez un sujet intolérant à l'incertitude. Par ailleurs, certaines recherches ont montré le lien entre contrôlabilité et développement des réactions de stress. L'idée que, la manière dont l'homme construit en quelque sorte le monde qui l'entoure déterminant ainsi ses réactions comportementales et émotionnelles, est ancienne, Épictète disait déjà : « Les hommes ne sont pas perturbés par les objets mais par la vue qu'ils en ont ». Sans vouloir trancher le débat pour savoir, qui de l'émotion ou de la cognition est premier quand l'homme est en interaction avec son environnement, on peut rappeler que l'on peut difficilement différencier ces domaines dans les

étapes du traitement de l'information. Dans la plupart des stratégies utilisées face à une situation donnée, l'individu va évaluer en fonction d'une évaluation affective, selon ses valeurs, ses croyances, ses engagements. Ce qui est d'autant plus vrai que le contexte d'une situation donnée n'est pas neutre, mais entaché de forte valence affective et, que certains aspects vont intervenir dans l'appréhension d'un événement, comme **l'anticipation** d'un événement, ou encore **sa représentation cognitive**. Des études ont montré que, l'évaluation cognitive d'évènements de vie anticipés, non survenus, est reliée à l'état de stress psychologique et, que l'évaluation du stress perçu des événements de vie anticipés, est corrélée avec l'état de santé psychique. Selon certains auteurs les individus en bonne santé mentale vont tendre à anticiper positivement le futur. Cottle et Klineberg (1974) ajoutent que l'anticipation permet aux individus de créer leur futur, dans le sens où cette anticipation aurait le potentiel de motiver le comportement des individus. Le fait de pouvoir anticiper un contrôle sur le stress en réduirait les effets négatifs, tout comme certaines dispositions cognitives/comportementales qui semblent résulter d'un sentiment de confiance dans ses propres capacités à maîtriser l'environnement, vont aussi influencer l'appréhension des situations. Soit les personnes peuvent envisager le monde qui les entoure comme hostile et en éprouvent une grande vulnérabilité, soit elles ressentent les évènements comme des défis à relever. La classification de Rotter (1966) propose les notions de « internal locus » et « external locus ». Le contrôle interne serait pour ceux qui estiment que les évènements sont contingents et dépendent de leurs actions. Les autres sont ceux qui croient que les évènements sont indépendants de leurs actions, dus au hasard, à la fatalité ou au pouvoir des autres. Il a été constaté que, dans les contextes ambigus, la situation sera jugée contrôlable ou non, selon que l'on appartient à telle ou telle catégorie. Le concept de contrôlabilité joue aussi un rôle très important dans les facteurs liés aux situations. L'impression de contrôle semble un médiateur important des réactions de stress, en donnant au sujet le sentiment d'être capable de lutter activement, de prédire les évènements et de déterminer ce qui va arriver. Selon Laborit (1979), le manque d'information sur le monde extérieur va rendre parfois

difficile de produire une réponse comportementale adaptée, ce qui va entraîner une « inhibition de l'action ». Pour cet auteur, si une réponse motrice s'avère impossible, l'individu maintient son équilibre en inhibant son système de préparation à l'action. Cependant, cette solution est couteuse pour lui, car elle produit un fort sentiment d'angoisse qui serait à l'origine de perturbations physiologiques et psychologiques.

Un autre critère qui, nous semble-t-il, serait pertinent pour savoir si les émotions sont appropriées ou non, serait celui de **la conformité,** qui se manifeste par le contrôle social des émotions. Ce rôle de la société peut être envisagé à travers la notion de contrôle individuel dans les interactions sociales, les mécanismes de défenses ainsi que la gestion sociale des émotions. Chacun cherchant à contrôler ses propres émotions mais aussi celles d'autrui, ce qui provoque tout un travail de régulation émotionnelle permanent. Le contrôle social implique un ordre dans l'expression et l'usage des émotions autant public que privé. Selon N. Elias (1939, cité par Cosnier, 2015, p. 90) la « civilisation » résiderait dans la manière dont une société traite les émotions. Elle exerce par sa structure même sur les motivations et les comportements émotionnels selon trois processus : la différenciation et la reconnaissance des émotions, leur degré d'acceptabilité sociale et leur gestion interindividuelle (Gordon, 1990, cité par Cosnier, 2015, p. 90). La « conformité » serait l'intériorisation de la façon d'être qui est régie par des codes émotionnels (« feeling rules » de Hoschschild, 1979, cité par Cosnier, 2015, p. 90), qui s'appliquent directement sur les expressions et indirectement sur les éprouvés. Ce qui va impliquer un travail émotionnel qui va conduire, soit à l'acceptation de l'émotion, soit à sa modalisation, soit à sa répression pour éviter une dissonance entre l'éprouvé réel et l'expression de façade.

Enfin le **dernier point** qui va nous occuper par rapport à cet aspect dysfonctionnel de l'émotion, comme nous l'avons précisé plus haut, est **le problème de la régulation émotionnelle.** Cette notion est complémentaire de l'idée d'intensité du sentiment subjectif**.** C'est à travers plusieurs processus plus ou moins conscients, volontaires et contrôlés que la personne va moduler le type, mais surtout l'intensité de ses émotions

ressenties et exprimées. D'après Gross (2002), et Gross et Thompson (2007), **les processus de régulation émotionnelle peuvent être à la fois conscients et inconscients, automatiques ou contrôlés**, et peuvent servir à augmenter, diminuer, ou maintenir l'intensité d'émotions positives ou négatives. Ce concept de régulation émotionnelle est proche d'autres notions comme celles de *coping*, de mécanismes de défense et d'autorégulation. Le ***coping*** met l'accent sur la gestion des situations négatives qui provoquent du stress, par la prise en compte de phénomènes émotionnels plus longs comme les humeurs et ce, principalement par des processus conscients, alors que celui de régulation est employé pour des émotions négatives *et* positives utilisant des processus inconscients et automatiques. Les **mécanismes de défense** procèdent de la théorie psychanalytique selon laquelle le moi recourt à des défenses contre les pulsions instinctuelles du çà et les affects qui y sont liés (A. Freud, 1946). Gross propose de définir la régulation émotionnelle, comme **un continuum** allant de phénomènes non conscients automatiques, à des phénomènes plus conscients et volontaires.

Selon le schéma proposé par Scherer (fig. 1, p. 60), seule une petite partie du sentiment subjectif sera accessible à la conscience du sujet et c'est l'accès à cette partie, qui va favoriser la régulation émotionnelle. Pour Thompson, (1994, p. 27), la régulation des émotions « correspond aux procédés intrinsèques et extrinsèques servant au contrôle et à la modifications des réactions émotionnelles, spécialement de leurs composantes intenses et temporelles visant l'accomplissement d'un but ». D'autres auteurs définissent la régulation émotionnelle comme un ensemble de processus qui se compose de l'initiation, du maintien et de la modulation de la réponse émotionnelle, qu'elle soit positive ou négative (Grolnick, Bridges et Connell, 1996). Pour Scherer (2007) **trois éléments sont essentiels pour la régulation émotionnelle** : le reflet et l'intégration des sous-composantes de l'organisme (la physiologie, l'expression, les tendances à l'action et le sentiment subjectif), un juste équilibre entre le traitement conscient et inconscient et la présence d'un bon feed-back proprioceptif.

Les formes plus **automatiques** de régulation émotionnelle servent en premier lieu **au maintien de l'équilibre biologique et psychologique de l'individu.** La plupart des chercheurs reconnaissent aujourd'hui l'existence de systèmes neuronaux capables de détecter le stimulus important dans l'environnement du sujet et de déclencher les réponses physiologiques adéquates de manière presque instantanée (LeDoux, 2005). Ces systèmes peuvent donc déclencher des réactions de fuite ou d'attaque, pour assurer la survie, mais ils nécessitent souvent un réglage plus fin de la part de systèmes neuronaux plus complexes. La régulation automatique pourrait servir à inhiber les premières réactions émotionnelles, souvent trop fortes, de façon à ramener l'organisme à un mode de fonctionnement moins coûteux. Cependant on peut concevoir un maintien ou une augmentation de cette première réaction émotionnelle, tant que le besoin s'en fait sentir, de façon à adapter les dépenses énergétiques au contexte. Scherer (2007) postule que cette régulation automatique servirait à ajuster les mécanismes d' « appraisal » (évaluation) suite à un changement d'information disponible à l'organisme.

Le point central du modèle de Gross, (1998, b) est **la distinction** entre la régulation centrée sur les antécédents émotionnels qui a lieu avant que la réponse émotionnelle (les changements du ressenti subjectif, les effets physiologiques dans la périphérie...) ne soit mise en place et celle centrée sur les réponses qui, elle, se produit après le commencement de l'émotion. La régulation émotionnelle centrée sur **les antécédents,** réfère aux différents processus qui vont amener l'évaluation et qui vont déterminer le choix de la tendance à l'action. Ce mécanisme se ferait sous la forme d'une **réévaluation cognitive** de la situation. La première stratégie serait **la sélection de la situation**, c'est à dire le fait d'approcher ou d'éviter, certaines situations ou certaines personnes. La seconde concerne **la modification de la situation**. Pour la troisième, il s'agit du **déploiement attentionnel**, c'est à dire le fait de choisir de fixer son attention sur certains aspects d'une situation émotionnelle. La distraction, en est l'expression sans doute la plus radicale qui, en focalisant sur des aspects non émotionnels de la situation permet d'éviter d'éprouver une émotion. Enfin la dernière

stratégie est **le changement cognitif**. Gross se réfère aux théories de l'évaluation émotionnelle (Lazarus, 1991 ; Scherer, 1999) pour qui, l'interprétation cognitive de la situation détermine l'ensemble du processus émotionnel.

L'apparition d'une réponse émotionnelle n'est pas seulement déterminée par la mise en présence d'un stimulus, il faut aussi que l'individu lui confère une signification émotionnelle, et qu'il évalue comment il sera capable de gérer cette situation. Cette autorégulation émotionnelle, selon Lazarus (1991), comprends deux étapes : la survenue d'une réaction émotionnelle brute et immédiate face à une situation, ensuite une réaction émotionnelle secondaire, qui est le résultat des stratégies d'autorégulation mises en place pour maintenir ou diminuer une émotion non-désirée. Selon Koole, Van Dillen et Sheppes (2011, cité par Ouellet, p.73), l'autorégulation émotionnelle (ou régulation émotionnelle) est le processus par lequel l'individu compare son état émotionnel actuel avec celui désiré et prend des actions appropriées pour s'en approcher. Pour ces auteurs ce processus peut se comparer à celui qui se produit pour la régulation de l'action, mais qui porterait sur les buts émotionnels. La réévaluation consiste donc, à choisir ou modifier, la signification conférée à une situation.

La régulation centrée sur **la modulation de la réponse** vise à intensifier, prolonger ou diminuer, les réponses émotionnelles aux niveaux subjectif, comportemental et physiologique. La répression est aussi une autre stratégie utilisée, ainsi que la sensibilisation (s'approcher du stimulus négatif et y focaliser son attention). Gross propose que les stratégies centrées sur les antécédents de l'émotion soient plus efficaces que celles centrées sur la réponse. Le fait que la réévaluation d'une situation émotionnelle permette de diminuer l'intensité d'une réponse émotionnelle a été souligné à plusieurs reprises à la suite de différents travaux, ceux de Lazarus et Alfert (1964), ceux de Elgoff, Schmukle, Burns et Schwerdfeger (2006), mais il faut noter que si la réévaluation a été montrée comme ayant un impact sur l'intensité de l'émotion ressentie, aucune n'a montré un effet sur la nature de l'émotion. Selon Gross, qui a surtout étudié le rôle de la suppression de l'expression émotionnelle, c'est à dire l'inhibition des signes

observables des états internes émotionnels, il n'y aurait pas d'impact de cette suppression sur l'intensité subjective, mais d'autres chercheurs ont observé que la suppression expressive était accompagnée d'une diminution significative de l'intensité de l'émotion ressentie (Lanzetta, Cartwright-Smith et Kleck, 1976 ; Lanzetta, Biernat et Kleck, 1982). Une revue de littérature (Manstead et Fischer 2001), montre des effets différents selon que les personnes observées ont une tendance naturelle à inhiber leur expression émotionnelle ou que l'on observe les effets d'une demande explicite à inhiber cette expression. Dans le premier cas, l'inhibition est associée à une intensité (subjective et physiologique) émotionnelle plus forte et dans le second cas, le contraire est observé. Ceci pourrait s'expliquer par le fait que les individus qui inhibent naturellement l'expression de leurs émotions le font par un apprentissage punitif dans leur enfance. Ce qui fait que, devenu adultes, ils subiraient une triple activation : celle de l'émotion vécue, celle de la peur (conditionnée) de la punition et celle résultant des efforts d'inhibition. Pour Zillmann (1983), cette sur-activation apporterait une plus grande intensité émotionnelle.

Leahy, Tirch et Napolitano (2011, cité par Ouellet, p. 20), mentionnent différentes stratégies de régulation possibles, telles que l'évitement, la suppression, la distraction, l'inquiétude/la rumination, la recherche de soutien social, l'activation comportementale, la restructuration cognitive, la résolution de problème, la réduction de l'activation somatique, l'acceptation et la modification des schémas émotionnels. D'autre part, Linehan (1993, cité par Ouellet, 2014, p. 20), répertorie des **habiletés associées à une régulation émotionnelle efficace** : celle de savoir reconnaître ses émotions, de les tolérer, de mettre en place des comportements adaptés pour les vivre, de ressentir des émotions positives, ainsi que des capacités pour résoudre des problèmes. Un autre aspect proposé par certaines échelles de mesure de la régulation émotionnelle, comme celle de Côté et Carrier, 2007, (cité par Ouellet 2014, p.107) qui est une adaptation de la sous-échelle *Accès limité à des stratégies de régulation de ses émotions* (*Limited Access to Emotion Regulation Stratégies*), tirée de l'*Échelle des difficultés de régulation des émotions* (*Difficulties in Emotion Regulation*

Scale; DERS; Gratz et Roemer, 2004), serait celui de mesurer **l'accès que l'individu estime avoir** lorsqu'il est bouleversé par un événement. Plus que de décrire, les moyens utilisés pour réguler ses émotions, elle mesurerait **l'incapacité perçue à réguler** ses émotions.

Ces difficultés de régulation émotionnelle soulignées chez un sujet intolérant à l'incertitude nous conduisent à envisager le problème **du contrôle émotionnel,** dans l'idée qu'une émotion puisse-t-être régulée ou même contrôlée, grâce à des mécanismes de défenses ou de *coping*, plus ou moins conscients. Selon certains auteurs (Ceschi 1997), la régulation émotionnelle est surtout comprise comme des processus automatiques faisant partie de la genèse des émotions, alors que le terme de contrôle réfère plutôt à des processus plus conscients. Même si on ne peut manier comme l'on voudrait ses émotions, contrôler leur émergence, lorsqu'une émotion se manifeste, on peut agir sur elle au moins en partie ou indirectement, par des stratégies allant de la sélection des pensées par exemple, à l'amplification ou l'inhibition de ses manifestations corporelles. Cependant, dans l'expérience émotionnelle, les actions qui en font partie peuvent être contrôlées, mais on ne peut contrôler directement les croyances, les connaissances ou les désirs qui la constituent.

Pour terminer avec cet aspect dysfonctionnel de la réponse émotionnelle du sujet intolérant à l'incertitude nous allons envisager le fait que l'intolérance à l'incertitude en tant que **filtre cognitif va interagir sur cette réaction émotionnelle.**

Bien que ce soit principalement dans des travaux associés au Trouble Anxieux Généralisé (TAG), nous avons mentionné dans la première partie plusieurs travaux qui mettent en évidence le fait que l'intolérance à l'incertitude soit une **vulnérabilité cognitive, un « filtre cognitif »,** selon Dugas et al. (2004). Ces modèles théoriques, dans l'approche cognitive et comportementale s'appuient sur l'idée que « **l'expérience est médiée par la pensée** et qu'ainsi, les cognitions/comportements constituent les facteurs majeurs de la détresse psychologique » (Claessens, 2010, cité par Lepage, p. 17). En s'appuyant sur les modèles cliniques et sur le DSM- V,

(Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), on peut donc considérer que **le fonctionnement cognitif est perturbé** dans l'anxiété généralisée et l'inquiétude excessive. Certains travaux ont été menés afin de questionner la possibilité d'un impact plus profond de l'anxiété sur le processus de pensée (Bouvette 2014, p. 12), notamment à travers l'étude des théories traitant des **effets émotionnels sur le traitement de l'information,** afin d'en offrir une meilleure compréhension . Nous avons vu que selon Freeston et al. (1994) l'intolérance à l'incertitude va générer des « émotions dysfonctionnelles », mais aussi que **l'émotion va modifier les cognitions** du sujet ayant des Troubles d'Anxiété Généralisé (TAG)..

Ce fonctionnement cognitif des sujets anxieux et plus spécifiquement chez les sujets présentant un Trouble d'Anxiété Généralisé (TAG), a suscité de nombreuses recherches notamment en psychologie cognitive expérimentale : certains auteurs ont tenté de décrire **un profil cognitif.** On a pu relever **des particularités du fonctionnement attentionnel et mnésique** de ces patients, tel que le traitement de l'information à connotation menaçante, la distractibilité et la capacité de maintien de l'information en mémoire à court terme. Sur le plan attentionnel on va trouver dans la littérature que les sujets présentant la pathologie du Trouble Anxieux Généralisé (TAG) vont effectuer **un traitement préférentiel de l'information à caractère menaçant** (Mogg et Bradley, 2005, cité par Blondeau et Bouvette, 2010, p.228). Ce biais attentionnel serait de **nature pré-attentive** ou, plus exactement, qu'il se mettrait en place à une étape très précoce du traitement de l'information, à un niveau même inconscient (Bradley, Mogg et Williams, 1995; Mathews et MacLeod, 1985 ; Mogg, Bradley, Millar et White 1995, cité par Blondeau et Bouvette, 2010, p. 229) et ne demanderait pas ou peu de ressources attentionnelles. Il semblerait dans une population présentant ce trouble, que l'information menaçante soit surtout traitée de façon préférentielle lors des tâches qui impliquent l'attention ou la mémoire implicite mais pas pour les tâches de mémoire explicite (Williams, Watts, MacLeod et Mathews, 1997, cité par Blondeau et al. 2010, p. 210). Quelques études ont montré que les individus

manifestant une forte tendance à l'inquiétude, ont **des capacités de maintien de l'information verbale en mémoire à court terme (MCT), diminuées** (Darke, 1988 ; Eysenck et Calvo, 1992 ; Wechsler, 1987, cité par Blondeau et al., 2010, p. 210). On peut aussi remarquer **les faibles performances cognitives** des individus anxieux, qui seraient attribuées à la présence de distracteurs internes, tels les inquiétudes (Borkovec, Shadick et Hopkins, 1991 ; Eysenck, 1979, cité par Blondeau et al., 2010 p. 231). Ainsi, les inquiétudes provoqueraient de l'interférence avec la tâche cognitive à effectuer, ce qui placerait les individus anxieux en situation permanente de double tâche. En d'autres termes, ces personnes ajoutent à la tâche à accomplir, des préoccupations anxieuses.

Nous pouvons mettre en perspective cette idée de **« filtre cognitif »,** et de « **profil cognitif** », avec la notion de **contrôle cognitif** qui, bien qu'issue de nombreuses études sur les différences individuelles dans le domaine perceptif (Gardner, Holzman, Klein, Linton et Spence, 1959), répond aussi du fonctionnement intellectuel des individus**.** Ce contrôle cognitif est conçu comme **une particularité cognitive** que possède chaque individu dans sa manière de gérer les situations. Selon Gardner et al. (1959) on peut définir six modes différents de contrôle cognitif :

- le nivelage/accentuation : la manière de voir l'environnement en s'attachant aux points de similitude, ou au contraire en en soulignant les différences
- la focalisation qui est le fait de se fixer sur certains éléments
- l'amplitude des équivalences qui est de relever des préférences de jugements concernant les similarités et les différences
- la flexibilité qui est la manière de réagir à des données contradictoires
- la tolérance devant les situations étranges
- la dépendance et l'indépendance du champ

Il existerait trois sortes de contrôle (Averill, 1973) : de type comportemental (action directe sur le stimulus) de type cognitif (sur l'interprétation des évènements) et de type décisionnel (fuir, rester). Le

fonctionnement du sujet intolérant à l'incertitude pourrait ainsi s'inscrire dans un mode de contrôle cognitif, axé sur la capacité à tolérer des situations étranges, avec des conséquences sur ses capacités d'interprétations des évènements et de prise de décision. Cependant, dans une étude de terrain, il est difficile d'analyser ce qui peut conforter ou non ce sentiment de contrôle et son interprétation, renvoie à la nature de la réponse et au contexte, plutôt qu'au simple évitement d'une situation aversive.

1-3-6- Des modèles d'une conception relationnelle de l'émotion

a)- Les théories perceptuelles

Inspirées de la théorie jamesienne, on peut dire alors que **l'émotion,** comme elle est comprise dans **les théories perceptuelles,** est relationnelle, c'est à dire **la relation du sujet avec le monde**, elle n'est pas quelque chose « qui envahit le sujet, mais c'est le corps agissant dans un environnement dont il est constitutif » (Tcherkassof, 2016, p. 8). Ce modèle est défendu par plusieurs auteurs, anticipé par de Sousa (1987) et exploré par Tappolet (2000), Prinz (2004) et Deonna (2006). Les perceptions ayant une double nature, intentionnelle et phénoménale, selon Deonna (2009, p. 29) on peut étendre l'analogie de la perception à l'émotion, les émotions ne sont plus des jugements de valeurs mais des **perceptions** de ces valeurs. Les émotions sont des ressentis qui prennent pour objets intentionnels des modifications corporelles : selon James on peut dire que « our feelings of the same changes as they occur ***is*** the emotion » (James, 1890, p.449 ; cité par Deonna, 2009, p. 32). Si les sensations corporelles sont utilisées pour rendre compte de l'intentionnalité des émotions, il faudra comprendre les **émotions comme des ressentis du corps mobilisé pour l'action** et une émotion sera alors une expérience de valeur : la manière dont le corps est abattu « montre », la manière d'appréhender l'objet comme une perte. D'autre part, **émotion et action sont liées par l'intermédiaire de la perception cénesthésique,** c'est à dire la perception de la position du

corps et de ses mouvements (Tcherkassof, 2016, p.5) et, c'est à partir de son action corporelle que le sujet va construire sa propre perception de son environnement. Ce n'est pas par une évaluation intellectuelle que l'événement se donne, c'est grâce à l'activité du corps dans la perception de notre environnement que le monde prend sens et, grâce aux émotions qui participent à la coordination du corps dans ce monde. L'auteur montre comment cette théorie perceptuelle peut être mise en lien avec la théorie écologique de James J. Gibson (1979), avec le concept central de l'*affordance*, postulant que la perception émerge grâce au mouvement. L'*affordance* est une propriété de la relation organisme-environnement : elle est une opportunité d'action (T. A. Stoffregen, 2003, *op. cit.*). C'est la faculté de l'organisme de se comporter en fonction de ce que lui offre l'environnement comme possibilités d'actions. Dans le cadre de l'émotion, le sujet est en interaction avec l'environnement, prêt à modifier celle-ci si le besoin s'en fait sentir. Il est dans un état constant de préparation à l'action (Frijda, 1986, cité par Tcherkassof, 2016, p.6) et l'émotion émerge, lorsqu'il y a un changement dans la relation sujet-environnement. On va pouvoir dire que l'expérience phénoménologique d'une émotion est la perception de son corps mobilisé en vue de changer la relation sujet-objet. L'auteur mentionne Dumouchel (1999, p. 20, ibid. p.8) selon qui, **les émotions sont des moments du processus de coordination du corps dans ce monde**.

Ces modèles perceptifs de l'émotion, vont s'appuyer sur **un paradigme** non plus naturaliste mais, **constructiviste, de l'émotion.** Le constructivisme va expliquer la réalité du monde et de la connaissance. La connaissance qu'un sujet peut construire d'une réalité est celle de sa propre expérience du réel : dans l'interaction du sujet et de l'objet. La connaissance implique nécessairement un sujet connaissant. Le constructivisme découle des travaux de Jean Piaget (1937) qui postulent, que l'enfant va construire son savoir en étant en contact avec son environnement. Lorsqu'il est placé face à un nouvel événement il se produit un déséquilibre qu'il va essayer de réduire grâce à deux mécanismes d'adaptation : l'assimilation et l'accommodation, où il va soit associer les nouveaux éléments à ses

schèmes, soit modifier ceux-ci pour les y incorporer.

b)- Les conceptualisations de Bernard Rimé

Selon le modèle perceptuel l'émotion émergerait lorsqu'il y a un changement dans la relation sujet-environnement, selon Bernard Rimé **rupture de continuité** (Rimé, 2005, cité par Tcherkassof, 20016, p. 6), c'est à dire un changement de la préparation à l'action. L'émotion émergerait lorsqu'il se crée un paradoxe entre l'univers du sujet tel qu'il se le représente, tel qu'il l'anticipe et des modifications qui surviennent, qui ne se déroulent pas comme il avait prévu, alors l'individu va essayer de donner du sens à l'événement en formant de nouvelles présomptions. Rimé (2005) parle « d'outil présomptif » : l'émotion créée l'occasion d'une **activité de production de sens.** Ce qui est en jeu ici ce sont les significations des évènements émotionnels « significations capables de mettre en question les modèles de soi et les modèles des relations sociales essentiels à l'adaptation » (ibid. p. 288). Rimé fait référence ici aux travaux de Epstein (1973) et de Janoff-Bulman (1992 ; 1999) avec l'idée de théories personnelles de la réalité, qui se rapportent à l'ensemble des connaissances de bases sur lequel repose toute adaptation. Il appelle cet ensemble « univers virtuel ou représentationnel». Cette recherche de sens représente un travail cognitif, d'adaptation des schémas mentaux anciens, en intégrant des informations nouvelles. L'émotion est une occasion de développer ces théories personnelles de la réalité. On trouve **trois suppositions** liées à l'univers symbolique, indispensables pour l'adaptation, même si elles sont illusoires : la conviction de se propre invulnérabilité, la cohérence du monde (qui permet de prédire ce qui va arriver) et une estime de soi positive. Cet écart, que révèle l'émotion, celui qui se manifeste entre l'univers virtuel et l'univers actuel, montre, selon Rimé, un défaut d'assimilation, au sens de Piaget, ce qui va mener à des actions pour résoudre ce manque. Ce manque d'assimilation est un manque de sens de l'événement : ce qui permet d'expliquer l'aspect cognitif des

activités mises en place afin de donner du sens. Se référant à d'autres chercheurs comme Cantril, Rimé propose que chaque émotion motiverait un effort pour produire du sens. C'est en parlant à travers le partage social, qu'on cherche à insérer l'événement dans l'univers symbolique, en cherchant un cadre, qui peut être une réinterprétation de l'événement, une modification du modèle de soi. Si une émotion continue à exercer son effet sur la pensée et la vie du sujet c'est parce que l'écart entre les évènements et les schèmes cognitifs du sujet n'a pas été comblé. « …**L'émotion sans élaboration n'est que trace en recherche de sens** » (Santiago-Delefosse, 2004, p.12).

En résumé :

Par ses dimensions adaptatives l'émotion va permettre une intelligence intuitive des situations et, grâce à ses fonctions de motivation va participer aux mécanismes de prise de décision et d'action. Certains processus cognitifs à l'œuvre dans le traitement de l'information peuvent être affectés par l'intolérance à l'incertitude.

D'autre part l'aspect fonctionnel de l'émotion nous a amenée à penser l'émotion comme une conduite qui serait observable et qui pourrait être perturbée dans son fonctionnement. Nous avons considéré certains facteurs qui viendraient altérer ces conduites, notamment les effets des processus de régulation de l'émotion, celui du stress et de certains mécanismes de pensées générant des formes spécifiques de contrôle cognitif.

Des modèles théoriques ont conceptualisé cet aspect fonctionnel de l'émotion : les théories perceptuelles vont ancrer l'émotion dans l'action, ce qui va donner sens à l'environnement du sujet. La théorie de Bernard Rimé va modéliser comment, lorsque cette préparation à l'action est empêchée par une dissonance entre les univers vécus et représentés, l'émotion va émerger et participer à une activité de recréation de sens.

1-4 - A la source de l'expérience émotionnelle du sujet intolérant à l'incertitude : une réaction émotionnelle

Cette revue de littérature nous a permis de souligner **la spécificité** des réactions cognitives, comportementales et, plus particulièrement **des réactions émotionnelles** des sujets intolérants à l'incertitude. L'intolérance à l'incertitude, filtre cognitif, semble provoquer des difficultés quant à l'élaboration de l'émotion suscitée, non seulement par les situations d'incertitude, mais aussi par les réactions émotionnelles elles-mêmes, **ressenties comme une menace.** Le fait qu'il existe chez ces sujets une **sensibilité plus élevée**, une réaction émotionnelle **plus intense**, **une hypervigilance** quant à l'information émotionnelle, ainsi qu'**une faible compréhension** de ses émotions**,** semble lié à la mise en place de **stratégies de régulation émotionnelle inadaptées.** Il semblerait aussi, que le fait **d'agir consciemment permettrait de diminuer l'anxiété et de moins souffrir de symptômes somatiques** notamment dans le Trouble Anxieux Généralisé (TAG). D'autre part, les théories de l'émotion dont nous avons été occupées, vont nous donner des **arguments** pour **étayer** notre réflexion et à travers ces différents modèles théoriques, des **moyens** pour aller vers la réalisation de notre **dessein**.

1-4-1- Tentative de modélisation

Un modèle peut se définir comme « une représentation scientifique et symbolique d'un phénomène empirique (système ou processus) …. » (Mesure, Savidan 2006, p.782), dès lors qu'une réalité que « l'intelligence peut manipuler, est confrontée analogiquement à une autre réalité afin d'en rendre compte de manière économique et scientifiquement exploitable » (Bulle, 2006, p. 2). En sciences humaines le rôle des modèles est, **soit de décrire** ou de prévoir, **soit d'expliquer** les phénomènes étudiés. Les problèmes posés en sciences humaines visent généralement la compréhension des phénomènes. Dans quelle mesure la modélisation permet-elle de juger de la justesse des mécanismes générateurs à l'œuvre ?

Les modèles sont en principe constitués d'éléments abstraits alors que les processus sociaux sont ouverts. Comment estimer aussi la validité d'un modèle? Pour cet auteur, le fait que les données issues de l'observation semblent en adéquation ne permet pas d'affirmer la pertinence explicative du modèle, tandis que le réalisme causal ne suffira pas à affirmer leur qualité descriptive. Un critère semble important, c'est « le fait de pouvoir séparer méthodologiquement les hypothèses descriptives (réalisme des effets), de celles qui sont explicatives (réalisme des processus) », ce qui va permettre de connaître la solidité d'un modèle (Bulle, 2006, p.9).

Consciente de la difficulté et du fait que tout modèle est nécessairement limité, qu'il est « par définition, une approximation de ce qui est observé… » et, que « par principe (il) est erroné » (Richard, cité dans Boudon, Damisch, Goguel, Guinand, Jaulin, Mouloud, Richard et Victorri ; Encyclopedia Universalis consulté en ligne, le 24 septembre 2015), pour mener à bien notre propos nous nous appuierons d'une part, sur les **conceptions contemporaines des émotions** qui se différencient par l'importance donné au corps et aux structures cérébrales dans la prise de conscience et la manière d'accéder à ses propres éprouvés émotionnels. D'autre part, nous chercherons des modalités d'investigations permettant d'explorer **les différentes facettes de l'expérience émotionnelle,** tout en prenant en compte les spécificités de ces réactions relevées dans la littérature, nous déterminerons les dimensions à retenir pour ce travail de modélisation, afin d'en rendre compte de **manière descriptive.** Cependant, sans vouloir donner une explication de ce phénomène émotionnel, tout en gardant à l'esprit que, pour un modèle « son principal intérêt » ... « … c'est qu'il (soit) hautement réfutable… car il permet à la science d'avancer » (ibid. Encyclopedis Universalis), nous pensons que ce modèle pourrait apporter **une certaine compréhension** sur l'aspect dynamique, c'est à dire la manière dont ce mouvement émotionnel émerge et se manifeste.

1-4-2- Des moyens pour aller vers une modélisation

Nous nous proposons ce travail de modélisation sous forme de **deux contributions distinctes,** mais qui présentent cependant une **continuité** dans une **complémentarité**, par le fait qu'elles vont présenter une mise en forme différente d'un même phénomène étudié : c'est à dire l'expérience de l'émotion chez un sujet intolérant à l'incertitude.

Pour une **première contribution**, présentée au deuxième chapitre de ce travail, afin de cerner cette expérience émotionnelle, nous avons déterminé des variables à partir de certains éléments que nous avons retenus de la revue de littérature et recherché **des outils** propres à mener cette investigation de manière, **quantitative**. Nous avons étayé ces travaux sur certains modèles théoriques de l'émotion concernant son accès à la conscience.

Un **premier élément significatif,** dans les manifestations émotionnelles de ces sujets intolérants à l'incertitude, nous a paru se dégager de la littérature, il s'agit de **l'intensité des réactions affectives**. Nous intégrerons cet élément dans notre travail et le mettrons en œuvre grâce au questionnaire d'Intensité Affective (AIM) de Larsen et Diener, que nous présenterons en détail plus avant dans notre travail (voir p. 135). La notion d' **« intensité seuil »,** qui laisserait supposer qu'il existe un seuil d'activités corporelles ou cognitives, au-delà duquel on ne peut ressentir une émotion, pourrait apporter une compréhension de ce fonctionnement émotionnel : en effet ce seuil serait différent pour chaque individu car il dépend des facteurs de personnalité, mais aussi de l'humeur ou du type de contexte dans lequel se trouve la personne. Cette intensité va donner à chaque individu sa **propre « tonalité » émotionnelle**, son propre mode, unique et original, de réponse affective. On pourra alors parler d'intensité affective comme manière de ressentir, de vivre l'expérience subjective émotionnelle. Cette idée d'intensité seuil, serait sans doute à rapprocher de la notion d' **« affect fondamental »** (core-affect) de Russell (2003), qui serait « le ressenti le plus élémentaire qui soit accessible à la conscience », quelque chose de plus basique que l'émotion. Cet affect est primaire, universel et son expérience

subjective est simple. Cet affect fondamental (Russell et Barrett, 1999) serait l'élément de base à partir duquel sont construits « les phénomènes prototypiques » émotionnels plus élaborés. On retrouve aussi cette idée à travers les notions de ***felt-sense*** de Gendlin (1962) et celles d' **« émotions d'arrière-plan »** de Damasio (2003). Ces « émotions d'arrière plan » **sont des manières d'être au monde** en continuelles interactions changeantes, Damasio les considère comme le résultat de plusieurs processus de régulation, dont les phénomènes du métabolisme, sur les modifications de l'état interne de l'organisme. L'intensité affective serait donc la propension à manifester et à éprouver des réactions émotionnelles plus élevées que la moyenne (Jacob et al. 1999). Diener, Larsen, Levine et Emmons (1985 a), ont identifié ce trait comme une dimension bipolaire qui différencie les individus. Comme nous l'avons vu ceci renvoie à la manière dont une émotion est vécue, **le style de la réponse émotionnelle** et non au contenu de la réponse. C'est donc pour cette raison que Larsen (1984) propose de la considérer comme une variable tempéramentale et non comme un trait spécifique de personnalité. Des recherches empiriques semblent confirmer l'intensité affective comme **une disposition de tempérament** (Larsen 1984) : une évaluation de l'intensité durant l'enfance par les parents d'étudiants, montre une corrélation avec le score d'intensité affective de ces étudiants, et vient confirmer que l'intensité affective remplit au moins deux critères du tempérament : qu'il est présent dès l'enfance et qu'il demeure constant à l'âge adulte. Larsen (1984) et Larsen et Diener (1987), montrent que l'intensité affective co-varie avec d'autres mesures du tempérament : sociabilité, émotionnalité, activité, impulsivité et excitabilité sensorielle.

Deux hypothèses ont été proposées pour comprendre cette notion d'intensité émotionnelle : la première rendrait compte de la supposition d'un déterminisme interne au sujet qui le prédispose à éprouver des émotions plus intenses et donc des réactions physiologiques de plus grandes amplitude. La seconde serait due à l'environnement qui aurait maintenu un certain niveau de réponses émotionnelles dans l'histoire du sujet, certaines règles ou coutumes auraient été privilégiées, encourageant le vécu intense des émotions. **L'amplitude de la réponse émotionnelle**

peut être expliquée par trois facteurs (Larsen, 1984) : le premier concerne l'intensité du stimulus à l'origine de la réaction émotionnelle, le second l'excitabilité du système nerveux déterminée par certains éléments comme la faim, la fatigue … , le troisième est lié à des différences individuelles stables de réactivité, d'excitabilité ce que Larsen appelle l'intensité affective. Par ailleurs, nous trouvons chez Sonnemans et Fridja (1994), que l'intensité affective dérive de l'intégration de diverses sources d'information indépendantes entre elles et qui sont influencées par différents paramètres, en particulier l'importance de l'événement vécu par rapport aux buts poursuivis, la manière dont la situation sera évaluée sera essentielle et enfin le contrôle exercé par le sujet sur sa réaction émotionnelle, dans un souci de régulation, pour préserver son estime de soi ou pour garder une conformité avec de critères culturels (Jacob et al., 1999).

L'intensité affective peut contribuer au développement de nombreuses pathologies à cause du contrôle diminué des émotions et d'une pauvre inhibition (Flett et Hewitt, 1995). Des recherches ont mis en évidence qu'une faible intensité affective pouvait être liée à **des traits antisociaux** (Day et Wrong, 1996) et un **trait d'alexithymie** (Ritz, 1994). Plusieurs études ont été réalisées sur les liens entre certaines formes de pathologie et l'intensité affective dans **le trouble border-line.** Une étude chez des femmes border-line a montré un score plus élevé sur l'échelle d'intensité affective et ce, plus particulièrement sur la sous-dimension d'intensité Négative (Bland, Williams, Scherer et Mannings, 2004). Selon Gratz (2006) des femmes ayant une forte intensité négative et une faible intensité positive auraient eu des comportements d'automutilation dans leur vie passée, de même que des personnes ayant eu une histoire suicidaire manifestent de plus forts taux d'intensité affective (Lynch, Cheavens, Morse et Rosenthal, 2004). Larsen et Diener (1987), ont démontré dans une étude, que les sujets à forte intensité affective, soumis à des images fortement émotionnelles avaient des cognitions plus « personnalisantes » et « généralisantes », que des personnes à faible intensité affective. Ce qui voudrait dire qu'elles considèreraient cet événement comme pertinent pour eux, ou se focaliseraient sur la signification personnelle que l'évènement a

pour eux. Pour Diener, Sandvik et Pavot (1991), l'importance qu'a l'événement, semble influencer fortement l'intensité de la réaction émotionnelle. Ces différences individuelles proviennent de la manière d'interpréter et de traiter les expériences de vie, ce qui est compatible avec la conception de Lazarus (1984), pour qui l'émotion est considérée comme un processus cognitif qui comprend deux facteurs déterminants : les facteurs situationnels et les facteurs dispositionnels. L'intensité avec laquelle sont vécus les évènements serait déterminante pour l'évaluation d'un événement.

Un **second aspect**, s'est dégagé de la littérature, celui des **liens entre attachement et développement de l'intolérance à l'incertitude** (voir p. 19), ce qui nous amènera à intégrer cette notion comme variable dans ce modèle. Pour ce faire nous utiliserons un questionnaire d'attachement, le RQ de Bartolomew et Horowitz (1991). Différents travaux font état, de l'importance de l'attachement dans le développement et le maintien de l'intolérance à l'incertitude, d'autre part deux sources majeures contribuant à la régulation émotionnelle sont souvent associées : le rôle du tempérament et celui de l'attachement. Nous développerons plus particulièrement le rôle de l'attachement dans la perspective que, le style d'attachement donne une meilleure régulation émotionnelle et par là, une meilleure tolérance à l'incertitude.

Les travaux de Bowlby permettent de souligner, comment déjà, il a mis en évidence les liens entre l'attachement et les émotions, idée qui sera développée à sa suite à travers différents travaux, selon laquelle, **la théorie de l'attachement est une théorie de la régulation des émotions,** suggérant que **les relations d'attachement contribuent,** non pas seulement à forger des interprétations de la détresse, mais aussi **à fonder un style de traitement de l'information émotionnelle**. C'est à partir des séparations, des pertes vécues durant la guerre que Bowlby a conceptualisé la théorie de l'attachement, en s'appuyant sur les travaux de l'éthologie et à partir de son expérience clinique : selon lui, il existe une influence de l'environnement précoce sur le développement de la psychopathologie.

L'attachement serait un besoin humain inné, qui se manifeste par des comportements visant le rapprochement de l'enfant avec sa mère. **Bowlby va proposer l'idée d'exclusion défensive des émotions**. Lorsque l'enfant en détresse n'obtient pas de réponse de la figure d'attachement, soit il maintient son activation au détriment d'autres systèmes en particulier celui de l'exploration, ce qui va entrainer une **hypervigilance émotionnelle**, soit il va désactiver son système d'attachement, l'enfant ne manifestera plus ses émotions et il y aura « clivage et exclusion » de celles-ci. Bowlby fait ainsi le lien entre attachement et vie émotionnelle, les émotions reflètent « l'état des liens affectifs d'une personne, donc la psychologie et la psychopathologie des émotions se trouvent être en grande partie … » celles … « des liens affectifs » (Bowlby ; 1984, cité par Pillet, 2007, p. 8).

Dans les années 1960, Mary Ainsworth, va poursuivre ces travaux afin de savoir si la séparation est traumatique en elle-même, ou si elle dépend des relations antérieures. Elle a mis en place un prolongement expérimental de la théorie de l'attachement, la *Strange Situation* (1969) : situation en huit épisodes de séparations et retrouvailles. Trois comportements des enfants seront mis en évidence : l'enfant qui manifeste du plaisir à retrouver sa mère, le système de l'attachement et celui de l'exploration sont activés (attachement *sécure*, type B); l'enfant qui ne paraît pas affecté et qui ignore sa mère en continuant à jouer, le système de l'attachement est inhibé, celui de l'exploration est activé (attachement anxieux évitant, type A) ; enfin l'enfant qui, tout en exprimant sa détresse, rejette et s'accroche à sa mère en même temps, il y a hyper activation du système d'attachement et exploration inhibée (attachement anxieux résistant ou ambivalent, type C). Trois variables lui serviront à classifier les comportements : la proximité, l'évitement et la résistance et à développer la notion de *base de sécurité* qui provient d'un lien stable, prévisible, sécurisant avec une figure d'attachement. On peut dire que la *Strange Situation* évalue la qualité de la relation, plus qu'une caractéristique particulière de l'enfant. Nous utiliserons le terme *sécure* dans ce travail, car bien que d'inspiration anglaise, il est cependant utilisé en pédiatrie pour désigner le fait qu'un enfant peut retourner à son activité normale, après une courte période

d'angoisse et, figure dans de nombreux articles que nous avons consultés. Marie Main par la suite, va s'intéresser à la catégorie inclassable et proposer l'attachement désorganisé, ou le type D (Main et Solomon, 1986). Les comportements de l'enfant montrent qu'il est craintif, confus et contradictoire : le parent étant source de stress et source de réconfort tout à la fois. L'enfant n'a alors pas de stratégie cohérente pour faire face au stress de la situation étrange et on peut dire qu'il y a à la fois activation et inhibition du système d'attachement. Nous trouvons une répartition des types d'attachement dans la population : pour l'attachement sécure : environ 55 % ; l'attachement anxieux évitant : environ 23 % : l'attachement anxieux résistant : environ 8 % : l'attachement désorganisé : environ 14 %. On peut noter que pour ce dernier ils passent de 14 % à 24 % dans les groupes à statut socio économique faible et va jusqu'à 82 % dans les groupes à risque élevé (maltraitance, parents atteints de troubles mentaux sévères, alcoolisme et toxicomanie). Grâce à l' *Adult Attachment Interview (*AAI) Mary Main va travailler sur l'attachement adulte, par une analyse du discours qui permet de classer l'attachement. Un entretien semi-directif (George, Kaplan, Main. 1985) vise à mettre en évidence ce que pense la personne de ses propres expériences relationnelles de l'enfance, l'étude se situant au niveau des représentations et non plus des comportements. La cotation se fait à partir de la structure et de la cohérence du récit, on peut alors déterminer quatre états d'esprit à l'égard des relations d'attachement : **rejetant-détaché** (D-*detached*) : exclusion des affects, peu de souvenirs des expériences vécues, négation de l'impact des expériences douloureuses vécues, clivage, déni, idéalisation ; **autonome-*sécure*** (F-*free*) : souvenirs libres ; **préoccupé** (E-*embarassed*) dépendance à la famille et aux expériences passées, en colère face à son enfance, narration difficilement cohérente, confuse ; **désorganisé ou non résolu** (U-*unresolved*) : absence de stratégie, absence de «deuil» face à la maltraitance vécue, absence de contrôle méta cognitif (autocritique) sur son discours, dissociation. Dans la population générale on va retrouver : Autonome : 56 %, Rejetant : 16%, Préoccupé : 10 %, Non résolu: 18 %. Des correspondances entre la cotation à la *Strange Situation* et l'AAI sont recherchées, ce qui va permettre de

montrer que l'on retrouve des liens entre enfant évitant /parent détaché , enfant anxieux-ambivalent/parent préoccupé, enfant *sécure*/parent autonome et enfant désorganisé/parent non résolu.

Les travaux de Sroufe et Waters (1977, b) ont contribué à développer l'idée que **la théorie de l'attachement est une théorie de la régulation des émotions**. En décrivant l'attachement en tant que « construit organisationnel » ils soulignaient la régulation de la « sécurité ressentie » comme élément central de l'attachement. D'autres auteurs, comme Siefer et Schiller (1995), Kobak et Sceery(1988), ont décrit l'attachement chez les adolescents. Les adolescents qui auraient un attachement sécurisant comme étant organisé selon les règles « permettant la reconnaissance de la détresse et la possibilité de se tourner vers les autres pour obtenir du soutien», l'attachement évitant serait organisé selon des règles « restreignant la reconnaissance de la détresse » et enfin l'attachement ambivalent comme étant organisé selon des règles « dirigeant l'attention sur la détresse et sur les figures d'attachement dans un cadre d'hyper vigilance qui inhibe le développement de l'autonomie et de la confiance en soi ». Dans une monographie qui traite de la régulation des émotions (Fox, 1994), on trouve un article sur l'attachement de Cassidy et Kobak (1994), proposant que l'attachement sécurisant soit associé à l'expression spontanée des émotions, l'attachement évitant à des émotions « diminuées » ou restreintes et que l'attachement résistant-ambivalent soit associé à des émotions « accentuées » ou exagérées. Durant la petite enfance, suite à l'expression de ses affects, les réponses des parents donneront une sorte de modèle, à partir duquel l'enfant pourra acquérir des habiletés autorégulatrices (Kopp 1989). Les expériences précoces de régulation émotionnelle semblent donc être des précurseurs important du développement social, affectif, cognitif et de la personnalité future (Cassidy et al., 1994 ; Goldberg, 2000 ; Kochanska, Coy et Murray 2001 ; Thompson, 1994). De leur côté, Goldberg, Benoit, Blokland et Madigan (2003), ont fait la démonstration que les différences émotionnelles des enfants dans des relations sécurisantes, évitantes et ambivalentes sont toujours reliées à des différences associées au traitement

de l'information à caractère émotionnel chez leur mère. Ces résultats suggèrent que **les relations d'attachement contribuent,** non pas seulement à forger des interprétations de la détresse, mais aussi **à fonder un style de traitement de l'information émotionnelle**. Ces chercheurs postulent que le tempérament, le développement cognitif et la relation parent-enfant, contribuent à prédire la manière dont l'enfant interprète l'information à valence émotionnelle. Les théories contemporaines présentent les affects comme **des systèmes de régulation à visée protectrice** et un des rares **systèmes adaptatifs de l'enfant** dès sa naissance. Ils permettraient en traitant les expériences de plaisir /déplaisir, à travers les relations d'objet et la capacité de liaison du sujet, de constituer des signes motivant l'approche ou l'évitement d'un stimulus. A chaque affect, serait associé un schéma d'expression neurovégétative et psychomotrice qui se développerait en fonction des capacités de l'enfant et de la mère, à lire les réponses affectives de l'autre. Dans sa théorie de l'attachement, J. Bowlby a repris ces notions de « système primitif de comportement». Ces états affectifs primitifs seraient élaborés et modifiés à travers leur intégration aux relations d'objets. Si nous concevons **l'attachement comme une manière de penser l'organisation psychique en terme de capacité à réguler les affects** (Pionnié et Atger, 2003) et le rôle des émotions, comme système de régulation à visée protectrice, nous pensons qu'il serait sans doute possible de retrouver, à travers la mise en évidence d'un « style » de fonctionnement émotionnel reflétant le type d'attachement, une même organisation psychique, chez les sujets intolérants à l'incertitude, avec des traits de personnalités identiques.

D'autre part, Bowlby (1977 a ; 1977 b) considérait le modèle d'attachement comme **un modèle développemental de la personnalité** qui aurait des répercussions sur la psychopathologie et cette théorie pourrait constituer alors, **un modèle de vulnérabilité psychologique** (Reynaud, 2011, p. 118), pour comprendre certaines difficultés psychiques. En effet, l'attachement renvoie, tout comme la personnalité, à des modes de fonctionnement cognitifs, affectifs et intersubjectifs ; il aurait un rôle de

médiateur permettant de s'approprier ses émotions. Selon plusieurs auteurs, ce modèle d'attachement constitue **un facteur explicatif pour la compréhension de la place des émotions en psychopathologie** (Sroufe et Waters, 1977; Sroufe, 1996; Fonagy, Leigh, Steele, Kennedy et Mattoon, 1996 ; Dozier, Chase Stvall et Albus, 1999; Pionnié et Atger, 2003, cité par Reynaud 2011, p. 137). Selon Fonagy et al. (1996, cité par Reynaud, 2011, p. 138) il y aurait donc **un lien entre la psychopathologie et le modèle d'attachement du point de vue de la problématique de la régulation émotionnelle.** Il propose d'associer à la préoccupation (l'hyperactivation émotionnelle) les pathologies où le sujet est envahi par ses émotions : comme l'anxiété, la dépression, le trouble d'état limite et un lien entre le détachement et les pathologies où le sujet fuit ses émotions comme dans les pathologies toxicomaniaques, les troubles alimentaires, les personnalités antisociales. Pour Pionnié et Atger (2003), la stratégie détachée est à mettre en lien avec les pathologies « externalisées » qui cherchent à éviter l'angoisse, en rejetant l'attention douloureuse à l'extérieur alors que la stratégie préoccupée correspond à des troubles internalisés.

Mary Main (1998, p. 107) a souligné un aspect des « **stratégies conditionnelles** » mises en place par les enfants dans les situations de séparation avec la figure maternelle : il s'agirait selon l'auteur d'un « comportement présentant une ressemblance phénotypique avec **les processus de défense** » qui se développerait à partir des schémas d'interaction quotidiens, aussi bien qu'en réponse à des séparations traumatiques. Le système d'attachement est conçu comme constamment actif et sensible au contexte, cela signifie que l'individu, qu'il témoigne ou non à un moment donné de comportement d'attachement, est attentif à, ou « surveille l'emplacement physique ou l'accessibilité de la figure d'attachement ». D'autre part, cette surveillance n'est pas toujours consciente. Selon différents travaux ; il est reconnu que nous pouvons être attentif à des données tout en les traitant sans en avoir conscience (Clyman, 1991, cité par Main, 1998, p. 94). Mary Main va montrer que cette notion

d'attention guidée par des opérateurs biologiques et qui atteint rarement des niveaux de perception consciente, présente des implications sur la constitution des mécanismes de défense issus de la théorie psychanalytique. Ces stratégies conditionnelles de comportement (évitement ou préoccupation) se surimposent à une stratégie primaire, à des aspects de la mémoire et à la prise de conscience de l'environnement. Le maintien d'une stratégie de **comportement « minimalisante » (A) ou « maximalisante » (C) dépend alors du contrôle ou de la manipulation de l'attention** : en particulier, un changement organisé de l'attention loin des conditions favorisant le comportement d'attachement dans le groupe A des bébés, une vigilance accrue maximalisant les capacités de réponse à des indices même minimaux de danger dans le groupe C des bébés » (ibid. p. 108). On peut penser qu'une constante stratégie maximalisante ou minimalisante va produire l'exclusion ou la distorsion défensive de certains souvenirs ou perceptions. Mary Main poursuit en rappelant que pour Freud (1937) les modifications du moi sont soit originaires, soit acquises, « certainement au cours du développement, dès les premiers temps de la vie… ». Ces altérations dans les schémas attentionnels « servant au contrôle ou à la manipulation de comportement, peuvent représenter une forme importante de modification du moi et en dernière instance **ces altérations ont une fonction de protection** » (Main, 1998, p. 110). A propos de ces mécanismes attentionnels, Mary Main ajoute (1998, p. 118) que, si ces individus sont contraints de déplacer leur attention en direction des situations menaçantes, pour les schémas évitants, ou loin de la figure d'attachement, pour les schémas ambivalents, ces violations d'attention peuvent entrainer, ou être contrôlés par des sentiments d'angoisse. C'est pour cela que le maintien de ces stratégies secondaires peut être expérimenté subjectivement comme une sorte de sentiment de sécurité secondaire.

Si le mode d'attachement est associé à une composante développementale de la personnalité (voir Reynaud, 2011, p. 144), on peut penser que **l'attachement insécurisé** sera à l'origine de **troubles de la personnalité**. Les travaux de Fonagy (2001, cité par Reynaud, 2011, p. 144) ont montré le

lien entre les différents types d'attachements insécurisants et la théorie développementale de Blatt. Cette théorie, bien qu'étant formulée comme modèle explicatif de la dépression, intègre différentes approches cognitives, psychodynamiques et développementales pour proposer deux types de personnalités rendant vulnérables à des types différents de dépression. A la base de toutes les théories du développement, il y a la notion que le développement est un processus par lequel l'individu « arrive à être » à travers ses interactions avec les autres, figures significatives pour lui. Les théories du développement ont souvent orienté leurs travaux sur l'un ou l'autre aspect de ce processus : la séparation ou l'attachement. Pour cet auteur, les deux dimensions attachement et séparation, sont indissociables et forment les lignes directrices du développement psychologique. Selon Blatt et Blass (1996), il y a construction d'une personnalité pathologique s'il n'y a pas équilibre entre les deux contraintes développementales : besoin de se lier aux autres et besoin d'autonomie. Nous aurions d'un côté les personnalités « *anaclitiques* », les troubles ou dominent les perturbations des relations aux autres, qui dérivent des altérations dans la relation mère-enfant et les personnalités « *autocritiques* », avec les troubles qui concernent l'identité du sujet ou l'individu est arrivé à un certain niveau de différenciation soi-objet. On peut rapprocher ces deux types de personnalité, celle d'« anaclitique » (dépendance, besoin permanent d'être en relation) de l'attachement préoccupé ; et de l'autre côté les personnalités dites *« introjectives* » (besoin excessif d'autonomie et de distance affective) qui ressembleraient au contraire à l'attachement détaché. Les pathologies anaclitiques correspondent aux personnalités dépendantes, histrioniques, borderlines (DSM IV), quant aux pathologies introjectives, elles correspondent aux personnalités évitantes, schizoïdes, schizotypiques, narcissiques et antisociales (Reynaud, 2011, p. 143).

Bowlby (1969) a proposé la notion de schéma émotionnel, ou Modèles internes opérants (MIO), modèles cognitifs associés à l'attachement, qui vont se former dès l'enfance. Selon lui, les capacités de prévision et d'introspection des humains ne peuvent se comprendre sans supposer que

le cerveau construit des modèles de l'environnement et de soi, mentalement manipulables. Ces schémas affectifs s'élaborent à travers la communication émotionnelle avec la figure d'attachement, participent à la régulation émotionnelle et sont différents d'un individu à l'autre car constitués des expériences personnelles de l'enfance. Ce sont tout d'abord des modèles **« sensori-moteurs» ou « procéduraux », puis ces schémas deviennent représentationnels :** la construction de ces schèmes se joue par la mise en place de « représentations d'interactions généralisées » (Stern). Le bébé va extraire de chaque expérience interactive une espèce de moyenne, inscrite dans la psyché du bébé comme une abstraction du style interactif de ses partenaires principaux. Il s'agirait d'une activité d'extraction d'invariants. Selon Golse (2001, p.6), « l'absence, la différence et l'écart occupent une place essentielle » dans la formation de ces schémas. Lors d'une interaction vécue dans la réalité, le bébé va comparer l'écart entre ce qu'il vit et cette représentation qu'il s'est faite de cette relation. Cet écart le renseigne sur l'état émotionnel de la figure d'attachement, les représentations en question reflètent conjointement quelque chose du sujet (le bébé), de l'objet (l'adulte qui en prend soin) et du type de lien qui les unit. Avec le développement de ses capacités symboliques et de langage, l'enfant se constitue un modèle de soi et de l'autre, il développe une conscience de soi, de ses propres états émotionnels comme de ceux d'autrui. Ces comportements d'attachement sont impliqués dans le développement de la mémoire autobiographique, qui va alors se développer différemment selon que la mère est *sécure* ou non. Les parents qui vont donner de fausses interprétations d'un évènement traumatique pour l'enfant, vont l'empêcher de rendre interprétable le monde qu'il vit, ne pouvant pas construire une compréhension de la réalité qui corresponde avec leurs propres sentiments. Bowlby (1973), retenant la distinction de Tulving entre mémoire sémantique et mémoire épisodique, propose qu'il pourrait y avoir deux MIO séparés pour une même relation chez le sujet *insécure :* l'une reposant sur la première et serait accessible à la conscience et l'autre sur la mémoire épisodique ou autobiographique, qui échapperait à la conscience, car ne découlant que de l'expérience, contrairement à la première qui peut venir d'informations apportés par

autrui (Bowlby, 1980), ces sujets auraient des modèles refoulés de soi et d'autrui, incohérents entre eux. Selon Crittenden (1990), les modèles internes opérants reposeraient sur la mémoire procédurale qui, se développant la première, peut travailler indépendamment des deux autres systèmes de mémoire. L'auteur avance l'hypothèse que, étant donné que ces modèles procéduraux sont opérants dès la petite enfance, on peut penser qu'une grande partie de l'information soit traitée par cette mémoire non accessible à la conscience, ce qui rendrait l'accès à ces souvenirs, par la conscience, pratiquement impossible (Zeanah, Zeanah, 1989, cité par Miljkovitch-Heredia, 1998). Hazan et Shaver (1987), en accord avec Bowlby, vont jusqu'à dire, qu'on conserve jusqu'à l'âge adulte le style d'attachement acquis pendant la petite enfance du fait que ces modèles internes opérants sont résistants aux changements. On peut penser que ces modèles opérants **reflètent** mais aussi, **créent la réalité**, et la réalité relationnelle. Selon Main, Kaplan et Cassidy (1985), les différents types d'attachement peuvent être compris en référence aux modèles internes opérants (MIO), « qui gèrent non seulement les sentiments et le comportement mais aussi l'attention, la mémoire, la cognition en tant que reliés directement ou indirectement à l'attachement. ». Ces quatre styles d'attachement peuvent être entendus alors comme quatre modèles internes opérants déterminés par la qualité de la réponse du parent lorsque le bébé active son système d'attachement dans une situation de détresse, de même ces styles ayant été décrits par Mary Ainsworth en terme d'affects, les schémas d'attachement doivent donc être considérés comme des mixtes de cognitif et d'affectif (Golse, 2001, p. 2).

Selon Fonagy (2000), ces modèles internes opérants (MIO), qu'il appelle Mécanismes Interprétatifs Interpersonnels (MII) plus que de déterminer la qualité des relations futures, **servent à fournir à un individu un système de traitement de l'information**, pour traiter de nouvelles expériences. Pour lui, ce qui est perdu lors d'une rupture de l'attachement ce n'est pas seulement le lien à la mère, c'est l'opportunité de développer un mécanisme interne d'ordre supérieur. Dans le modèle proposé par Gergely et Watson (1996 ; 1999), **l'attachement est** le principal moyen par lequel l'individu

acquiert **une compréhension de ses propres états internes,** qui mènera à la compréhension des autres. L'idée principale de ce modèle c'est que le contexte d'attachement procure « le décor » dans lequel le petit enfant peut développer une sensibilité à des états de soi à travers ce que l'auteur a appelé « psycho feedback ». Le bébé internalise l'expression de la mère en développant une représentation secondaire de son état émotionnel, avec le visage de la mère comme signifiant et son propre éveil émotionnel comme signifié. Ce serait alors les processus d'attachement, qui permettraient **le passage d'un état de conscience primaire des états internes, à un état de conscience fonctionnel** (Fonagy, 2001, p. 14). Cette conscience primaire n'est pas utilisée à des fins fonctionnelles par le système, c'est seulement grâce au processus de *psycho-feedback*, que l'attention va se porter sur les états internes qui jouent le rôle de signal et une fonction de modulation ou d'inhibition de l'action. Selon Fonagy c'est la conscience réflexive, dernier niveau de conscience, séparée de l'action qui a, elle, la capacité de se détacher de la réalité physique. Selon Fonagy, Gergely, Jurist et Target (2004), la connaissance de soi, en tant qu'agent mental, n'est pas innée et serait plus une aptitude en développement issue des relations précoces. Pour cet auteur (Fonagy, 2001, p. 13), le MII se situerait dans le cortex pré frontal médian, car ses lésions sont toujours associées à des troubles de la personnalité et des déficits sociaux : altération du jugement social, déficit de l'autorégulation … , des déficits dans des tâches demandant une réflexion sur les états mentaux d'autrui sont liés à des lésions orbito-frontales et médio frontales.

Fonagy (2001, p.346) mentionne certains travaux qui ont exploré la structure factorielle d'un certain nombre d'instruments d'auto-évaluation de l'attachement adulte, qui ont mis en évidence deux facteurs : un axe sécure-craintif et un axe évitant-préoccupé (Allen, Huntoon, Fultz, Stein, Fonagy et Evans, 2000). Il fait l'hypothèse que cet axe sécure-craintif correspondrait à la qualité du fonctionnement du Mécanisme Interprétatif Interpersonnel (MII). A terme l'individu est capable de se représenter de états internes de soi et d'autrui. Si cette capacité est insuffisante l'individu

doit faire appel à des stratégies supplémentaires pour mener à bien des relations interpersonnelles. Les deux stratégies utilisées sont les stratégies évitantes et ambivalentes. Lorsque le mécanisme qui sous-tend l'attachement est faible, la capacité à maintenir une distinction entre soi et autrui s'affaiblit aussi, ces deux stratégies servent alors à protéger le soi dans un contexte interpersonnel. L'individu peut soit se mettre en retrait et valoriser la représentation de soi par rapport à la représentation des autres (évitant), soit exagérer et magnifier la représentation de l'autre dans un but de protection (préoccupé). Dans les deux cas, en termes de représentation, les stratégies consistent à séparer les représentations de soi, de celles de l'autre. La désorganisation de l'attachement ou plutôt l'absence de fonction mentale pour soutenir l'attachement, va se situer à l'extrémité de l'axe *sécure*-craintif où il n'y aura aucune stratégie cohérente d'attachement. L'attachement désorganisé indiquerait l'échec permanent des mécanismes Interprétatifs Interpersonnels. Fonagy (2003) va proposer une manière d'expliquer les relations interpersonnelles sur la base des stades du développement du soi (self). L'agencement du soi chez l'enfant se constitue en plusieurs niveaux de complexité : physique, social, téléologique, intentionnel et représentationnel. Le niveau téléologique correspond au moment ou le bébé (huit, neuf mois) va commencer à faire la différence entre ses propres actions et leurs conséquences. Cependant il doit s'appuyer sur des preuves concrètes pour inférer des intentions. A la fin de sa première année le bébé s'attend à ce que les personnes de son entourage réagissent de telles ou telles manières. C'est au cours de la seconde année qu'il atteint un certain degré de mentalisation par la compréhension que ses actions sont du à un certain état mental qui l'habite. C'est le stade intentionnel. Enfin vers trois ou quatre ans il va pouvoir développer une capacité représentationnelle. Selon Fonagy certains individus *insécures* dans des situations réactivant plus fortement leur mode d'attachement vont retourner à des modes de fonctionnement plus primitifs qui vont les empêcher de mentaliser correctement les interactions avec autrui (Fonagy 2003, cité par Leblanc et al. 2011, p. 148).

Enfin **dernier aspect,** concernant cette première contribution, sera selon notre propos de rendre compte de cette expérience émotionnelle dans sa globalité. Nous nous sommes tournée vers le questionnaire des « Dimensions d'Ouverture Emotionnelle » (DOE) de Reicherts (1999), parce qu'il nous paraissait répondre à notre attente c'est à dire, celle de proposer un instrument qui prendrait en compte **les composantes principales de l'expérience émotionnelle** : cognitive/expérientielle, motrice/expressive et corporelle/physiologique.

A la suite de cette première investigation, une seconde contribution, présentée au chapitre 3 de ce travail, grâce à une **investigation qualitative** ancrée dans la réalité vécue des entretiens, nous conduira à modéliser ce phénomène émotionnel, en nous attachant à l'idée que l'intolérance à l'incertitude, « filtre cognitif », va affecter la relation de ces individus avec le monde, c'est à dire la manière d'appréhender leur environnement, ce qui va se manifester à travers leur conduites émotionnelles. Nous étayerons cette élaboration sur les éléments théoriques concernant **l'aspect fonctionnel** de l'émotion dans son rôle adaptatif et relationnel, en ce qu'elle est le reflet du travail psychique du sujet pour donner sens aux évènements de la vie. Nous nous appuierons plus particulièrement sur les travaux de Bernard Rimé qui nous paraissent permettre de répondre de cette problématique.

En résumé :

Après avoir défini ce qu'est un modèle en sciences humaines et ce vers quoi nous pouvions tendre, à partir de la revue de littérature concernant l'intolérance à l'incertitude, nous avons déterminé les éléments qui nous semblaient pertinents à mettre en œuvre dans un travail empirique.

Conclusions de cette revue de littérature

En proposant un « modèle » de ce fonctionnement émotionnel, nous voulons **nous inscrire** d'une part, dans le courant des **approches fonctionnalistes des émotions** qui se basent sur un postulat structural de l'expérience émotionnelle. Ces théories cherchent à rendre compte de la structure d'un éprouvé subjectif, en déterminant des facteurs qui permettent de décrire les modalités selon lesquelles les individus vivent leurs émotions. D'autre part, nous rejoindrons **les courants de pensées cognitivo-émotionnelles et socio-comportementales,** qui tentent d'apporter des réponses autour de la question de la manière dont un sujet fait l'expérience de son émotion, se l'approprie.

PARTIE EMPIRIQUE

Introduction

Cette partie va se découper en deux chapitres afin de proposer deux investigations : la première quantitative (chapitre 2) et la seconde qualitative (chapitre 3).

Cette seconde contribution, qualitative, sera elle-même divisée en trois sous-chapitres :

- un traitement clinique des données, issues des entretiens,
- un traitement par une analyse de discours avec la méthode sémio-pragmatique de Peirce,
- un traitement de ces données par une analyse sémantique pragmatique avec le logiciel Tropes.

Chapitre 2 : première contribution, « vers un modèle émotionnel du phénomène d'intolérance à l'incertitude » : approche quantitative, cognitive et émotionnelle

Résumé : L'intolérance à l'incertitude génère des réactions émotionnelles dysfonctionnelles. Nous allons tenter de montrer, dans ce présent chapitre, à partir d'une investigation **quantitative,** les variables qui peuvent intervenir dans cette réaction émotionnelle et comment une approche cognitive de l'émotion, selon les modèles multi-niveaux et dimensionnels, pourrait apporter des éléments propres à conduire à une modélisation de ce fonctionnement.

2-1- Objectifs et hypothèses

Dans le trouble d'intolérance à l'incertitude, c'est l'intégration des affects, et plus particulièrement leur régulation, qui semble déficitaire. Nous montrerons le rôle de l'attachement dans la genèse de ce phénomène selon l'idée que l'attachement *sécure* favorise une meilleure régulation émotionnelle. Les individus intolérants à l'incertitude paraissent être envahis par l'ampleur, par l'intensité de leurs réactions émotionnelles. Ils réagissent plus fortement aux situations émotionnelles (ce qui se manifesterait par une réponse physiologique de plus grande amplitude). Nous chercherons le rôle d'une variable, l'intensité affective qui nous paraît entrer dans ce processus. Grâce aux cinq dimensions du modèle d' «Ouverture émotionnelle » (DOE) de M. Reicherts et, particulièrement par les dimensions « perception des indicateurs émotionnels internes et externes » et « régulation émotionnelle », nous tenterons d'approfondir notre approche de ce fonctionnement émotionnel. Le seuil de perception des indicateurs corporels serait abaissé chez ces individus et ils auraient une moins bonne représentation de leur régulation émotionnelle.

Nous avions vu qu'un attachement *sécure* participait à une meilleure tolérance à l'incertitude et nous pouvons penser que de même, il permettrait une moins grande réactivité émotionnelle.

Nous poserons comme **Première hypothèse** que la qualité de l'attachement en permettant une meilleure régulation émotionnelle, va déterminer une meilleure tolérance à l'incertitude. Les sujets qui ont un attachement (ATT) 1 et 2 considérés comme *sécures* ont des scores supérieurs de tolérance à l'incertitude (II) par rapport à des sujets d'attachement 3 et 4 , qui sont *insécures*.

Deuxième hypothèse

Les personnes intolérantes à l'incertitude réagissent plus intensément que les autres face à une situation aversive, elles ont donc des scores d'Intensité Affective (AIM) plus élevés que les personnes tolérantes à l'incertitude.

Troisième hypothèse

Les processus attentionnels de ces individus intolérants à l'incertitude sont dirigés sur la perception des indicateurs internes des émotions ce qui gêne le traitement cognitif de la situation aversive et abaisse le seuil de perception des stimuli d'incertitude. Ayant une moins bonne représentation cognitive les sujets intolérants à l'incertitude et présentent des difficultés à communiquer leurs émotions. Ils ont aussi une moins bonne représentation de leur capacité à réguler leurs émotions.

Quatrième hypothèse :

Le niveau d'intensité affective est le reflet du mode d'attachement des individus.

Influence du sexe et le l'âge

Lorsqu'on s'intéresse aux différences individuelles il n'est pas rare que le sexe et l'âge apparaissent comme sources de variations pour nombre de variables. Un article de Langlois, Gosselin, Brunelle, Drouin et Ladouceur (2007) présente les résultats d'une étude corrélationnelle préliminaire

visant à évaluer, auprès d'une population universitaire (n = 346), la relation entre la tendance à s'inquiéter pour sa santé et quatre variables cognitives associées au TAG, soit l'intolérance à l'incertitude, les croyances erronées concernant les inquiétudes, l'attitude négative face aux problèmes et l'évitement cognitif. Les résultats obtenus montrent d'une part que les variables cognitives associées au TAG sont des bons prédicteurs de la variance associée à l'inquiétude face à la maladie et d'autre part qu'il n'y a **aucun lien entre le sexe, l'âge et l'intolérance à l'incertitude.** Il ne nous a donc pas paru essentiel de prendre en compte ces sources de variation.

2-2-Méthode :

Cette première contribution va nous permettre de mettre en lien, différentes variables, ciblant plusieurs aspects de l'émotion qui, nous semble-t-il, se sont dégagés de la littérature, afin de voir l'incidence de chacune d'elle sur le mode de fonctionnement émotionnel du sujet intolérance à l'incertitude. Cette analyse va reposer sur différentes méthodes combinées entre elles :

- Analyses statistiques des questionnaires pour cerner la réaction émotionnelle selon les différentes variables**.**
- Analyse des corrélations
- Analyse de régression

2-2-1- Echantillon :

Il est constitué en majeure partie par des étudiants, 53 en BTS section optique, du Lycée Fresnel de Paris, 20 étudiants de M1 et M2 en psychologie, de l'université de Lyon 2 et enfin de 15 enseignants d'une école maternelle de Vaulx-en-Velin. La population est pour une large part féminine (75 femmes) entre 20 et 25 ans pour les étudiants de l'université et jusqu'à 59 ans pour les enseignants et seulement, 13 hommes. Nous avons testé ces échantillons de diverses provenances par rapport à **l'intolérance à l'incertitude** ainsi que par rapport à **l'intensité affective**. Nous n'avons pas trouvé de différences entre ces divers groupes pour l'Intensité Affective (AIM), l'une de nos principales variables ; donc nous pouvons considérer que notre échantillon est homogène de ce point de vue.

Figure 2 : intensité affective en fonction de nos échantillons

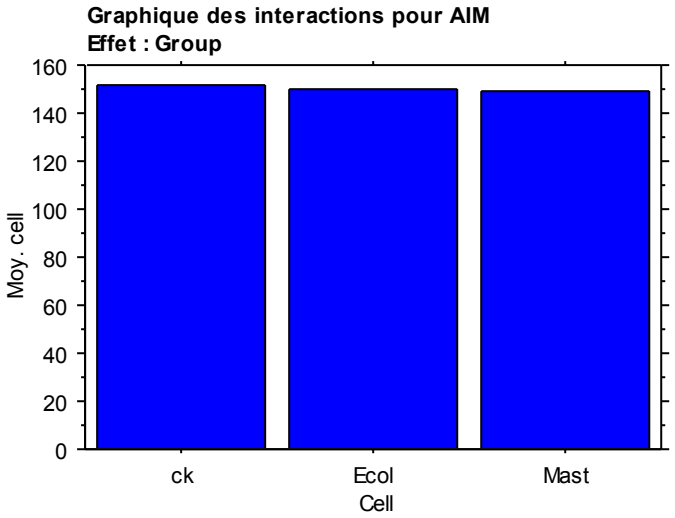


Tableau 1 **:** analyse de la variance intensité affective effet groupe

Tableau de moyennes pour AIM
Effet : Group

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
ck	52	151,904	18,972	2,631
Ecol	15	149,933	15,696	4,053
Mast	21	149,143	16,818	3,670

Test PLSD de Fisher pour AIM
Effet : Group
Niveau de significativité : 5 %

	Diff. moy.	Diff. crit.	Valeur p
ck, Ecol	1,971	10,474	,7093
ck, Mast	2,761	9,240	,5540
Ecol, Mast	,790	12,082	,8968

Tableau ANOVA pour AIM

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
Group	2	131,249	65,624	,203	,8166	,406	,080
Résidu	85	27462,024	323,083				

En revanche en ce qui concerne **l'intolérance à l'incertitude** il y a une différence entre les groupes, p= 0,054, les étudiants en optique étant plus intolérants à l'incertitude que les étudiants en psychologie, les enseignants

de primaire se situant entre ces deux groupes sur ce critère.

Tableau 2 : analyse de la variance intolérance à l'incertitude effet groupe

Tableau de moyennes pour II
Effet : Group

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
ck	52	63,038	16,573	2,298
Ecol	15	58,667	20,184	5,211
Mast	20	52,800	9,534	2,132

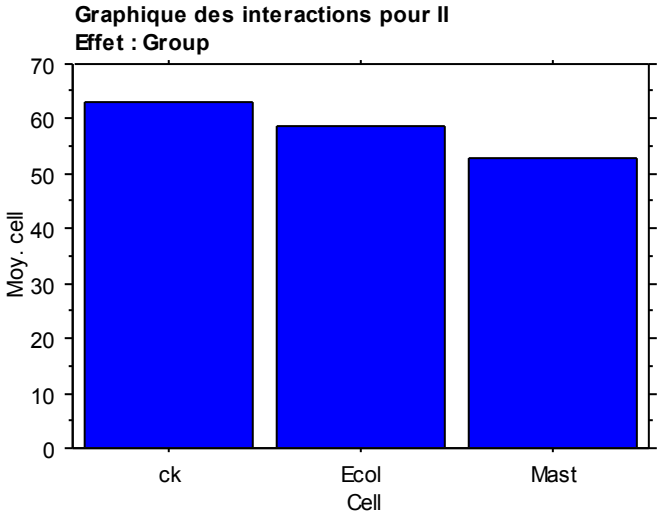
Tableau de moyennes pour II
Effet : Group

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
ck	52	63,038	16,573	2,298
Ecol	15	58,667	20,184	5,211
Mast	20	52,800	9,534	2,132

Tableau ANOVA pour II

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
Group	2	1543,130	771,565	3,023	,0540	6,046	,563
Résidu	84	21438,456	255,220				

Figure 3 : interactions entre intolérance à l'incertitude et le groupe



2-2-2- Outils d'évaluation

Quatre questionnaires agrafés ensemble dans l'ordre suivant : « Dimension d'Ouverture Emotionnelle » (DOE), Intensité Affective (AIM), Attachement (RQ-CV) et Intolérance à l'Incertitude (II), ont été proposés à des étudiants sans leur expliquer très précisément l'objet de la recherche. Cependant pour le groupe d'étudiants du Lycée Fresnel de Paris certains étudiants ont demandé à ce que leurs résultats leur soient communiqués et ont laissé leur adresse.

Pour nous permettre de faire deux groupes de sujets : tolérants et intolérants nous avions besoin de sélectionner les personnes à l'aide du questionnaire d'Intolérance à l'Incertitude de Freeston et al. (1993). Pour montrer qu'il y avait un lien entre le développement du phénomène d'intolérance à l'incertitude et l'attachement nous voulions proposer dans un même temps celui de Bartolomew et Horowitz (1991). Néanmoins , nous avons choisi de faire passer à chaque sujet les quatre questionnaires à la fois, malgré l'investissement que cela demandait (le temps passé était environ de 10 à 15 minutes), c'est à dire également le questionnaire « Dimensions d'Ouverture Emotionnelle» (DOE) de Reicherts (1999) et celui d'Intensité affective (AIM) de Larsen et Diener (1987).

Ce qui nous intéresse plus particulièrement ce n'est pas pour chacun des quatre styles d'attachement d'évaluer le degré d'intensité affective mais, plus globalement, dans les deux groupes formés intolérants/tolérants, de montrer dans quelle mesure l'attachement joue un rôle, puis quel niveau d'intensité affective se manifeste à travers l'étude du degré d'attention portée à la perception somatique des réponses émotionnelles.

Nous présenterons maintenant chacun des différents questionnaires en suivant l'ordre de passation.

- Le Modèle multidimentionnel de l'« Ouverture Emotionnelle » (DOE) de M. Reicherts (1999)

A partir des principales composantes de l'émotion : cognitives, motrices et physiologiques, M. Reicherts a proposé un modèle à cinq dimensions qui reflètent les principaux points de l'expérience émotionnelle dont un individu fait l'expérience. Ce modèle considère les émotions comme des phénomènes qui impliquent des processus à différents niveaux comme dans le modèle multicomponentiel de Scherer, (dans Davidson et al. 2003) ou dans celui de Philippot. **Trois niveaux** de fonctionnement peuvent être distingués :

- les **processus émotionnels** d'ordre corporel (phénomènes physiques autonomes et moteurs et neurophysiologiques),

- les **processus cognitifs** qui comportent la représentation cognitive des états émotionnels, notamment les informations sur le ressenti dans la dimension du « monitoring », ainsi que les informations corporelles et situationnelles,

- les **processus d'ordre social** qui comprennent les activités d'expression et communication des émotions. Le modèle de Reicherts permet d'obtenir une représentation subjective des processus au niveau de ces trois modes de fonctionnement émotionnel. Ces représentations subjectives peuvent être conçues comme des traits ou tendances stables caractérisant un individu.

Nous décrirons ci-dessous les différentes dimensions :

« Représentation cognitive et conceptuelle» (REPCOG) des états mentaux et corporels en terme d'émotions, d'humeurs ou d'affects en ayant recours à des concepts, schémas ou scripts émotionnels. Cette capacité fait appel à des compétences de repérage, d'identification et de différenciation des émotions pour les conceptualiser.

« Communication et expression des émotions », (COMEMO) : c'est à dire la manière dont un individu a conscience de communiquer ses émotions à autrui. Cette communication peut se faire de manière verbale ou non verbale.

« Régulation des émotions » (REGEMO) qui comprend des activités et des capacités à contrôler, réguler, atténuer ses émotions. Plus un individu est capable d'identifier et de repérer ses émotions et de les communiquer plus il sera à même de réguler ses états émotionnels.

«Perception des indicateurs et phénomènes corporels internes» (PERINT) : ou « awareness » caractéristiques ou accompagnant une émotion. « **Perception des indicateurs externes de l'émotion »** (PEREXT) : expression faciale, tensions musculaires....

Ces deux dernières dimensions réfèrent à l'activité des systèmes autonome (central) et moteur (périphérique) qui peuvent permettre de caractériser des types de personnalité par exemple : « externalizers » / « internalizers » (Cacioppo et al. 1992). Nous savons que certains individus sont plus sensibles à ces informations corporelles ce qui influencerait le traitement de la situation et donc la modalité de la réponse émotionnelle. Le concept d'**intéroception** est utilisé pour parler de cette sensibilité à la perception des indicateurs somatiques internes. Nous montrerons une attention particulière aux deux dimensions : « perception des indicateurs internes » (PERINT) et «régulation émotionnelle» (REGEMO), qui nous sembleront tout particulièrement répondre à notre hypothèse d'un mode de fonctionnement émotionnel centré sur l'aspect somatique, qui serait lié à une tendance à réagir avec plus d'intensité affective.

La validité des échelles a été mise en évidence par rapport à différentes variables, par exemple avec le Eysenck Personality Inventory (EPI-E ; Eysenck 1968) : « communication émotionnelle » (COMEMO) corrèle positivement avec l'«extraversion» et, «régulation émotionnelle» (REGEMO) négativement avec le «névrosisme». Les corrélations avec le modèle à cinq facteurs de Zuckerman (1993) sont aussi très plausibles : « anxiété-

névrosisme» corrèle négativement avec « régulation émotionnelle» (REGEMO) et «représentation cognitive» (REPCOG) et positivement, avec «perception des indicateurs internes et externes» (PERINT et PEREXT), alors que «sociabilité» corrèle positivement avec «communication émotionnelle» (COMEMO) et «perception des indicateurs externes» (PEREXT).

«Agressivité-hostilité» corrèle négativement avec «représentation cognitive» (REPCOG) et positivement avec «perception des indicateurs internes et externes» (PERINT et PEREXT) et «activité» est liée à «perception des indicateurs internes» (PERINT). Les corrélations avec le TAS-20 démontrent aussi des liens plausibles mais moyennement forts entre «communication émotionnelle» (COMEMO) et «la difficulté à communiquer les émotions» et une corrélation de -0,56 entre «régulation émotionnelle » (REPCOG) et la «difficulté à identifier ses émotions ». Une étude (Zimmerman, Salamin et Reicherts, 2008) a montré aussi, pour des sujets féminins présentant des troubles somatoformes, des niveaux plus bas pour «communication émotionnelle» (COMEMO), «régulation émotionnelle» (REGEMO) et «représentation cognitive» (REPCOG) par rapport au groupe référence. Nous trouvons aussi des travaux montrant que l'«Ouverture émotionnelle» (DOE) permet une meilleure compréhension du syndrome de « burn-out » (Maslach et Jackson, 1981). « Régulation émotionnelle» (REGEMO) et «Communication des émotions» (COMEMO) semblent des facteurs préventifs contre le développement du « burn-out » alors que la focalisation sur la «perception des indicateurs internes» (PERINT) semble exacerber la réponse émotionnelle (Genoud et Reicherts, 2008).

Des travaux ont rapporté en lien avec les troubles de la dépendance chez des patients toxicomanes, une «représentation conceptuelle» très basse (REPCOG) et une «régulation émotionnelle» (REGEMO) très faible. De plus ces sujets présentent une mauvaise «communication émotionnelle» (COMEMO), tandis que la «perception des indicateurs affectifs internes» (PERINT) dépasse significativement les valeurs de référence (Reicherts,

Casellini, Duc et Genoud, 2007).

- L'«Affect Intensity Mesure» (AIM).

Nous avons évalué l'intensité avec laquelle un individu fait l'expérience de ses émotions, à l'aide de l'adaptation française (Jacob et al.1999) du «Affect Intensity Mesure» (AIM), publié par Larsen et Diener en 1987. De nos jours c'est l'outil le plus utilisé pour mesurer l'intensité affective et sa validation a été prouvée par plusieurs recherches. La stabilité test-retest est très bonne ($r=0.75$, $p<0.01$) après 2 ans. On trouve des résultats très diversifiés pour l'analyse factorielle du questionnaire : Larsen propose de considérer l'« Affect Intensity Mesure» (AIM) comme une échelle mono-factorielle en raison de la grande homogénéité des cinq facteurs qu'il a obtenu.

Les analyses factorielles menées avec l'«Affect Intensity Mesure» (AIM), mesure d'intensité affective proposée par Larsen et Diener (1987), montrent que l'intensité affective peut être dissociée en trois composantes significatives : l'affectivité positive, l'intensité négative et la réactivité négative. (Bryant et al. 1996 ; Simonsson-Sarnecki et al. 2000), d'autres études préfèrent le considérer comme une échelle multi-factorielle: Williams (1989) par exemple met en évidence 4 facteurs, 2 positifs et 2 négatifs mais sans les nommer. De même, Weinfurt, Bryant et Yarnold (1994) trouvent aussi 4 facteurs : Affectivité positive, Affectivité négative, Sérénité et Réactivité négative. Ces facteurs sont le reflet de la tendance à vivre intensément les émotions positives, la tendance à vivre intensément les expériences émotionnelles négatives, la tendance à vivre sereinement les expériences émotionnelles positives et la tendance à réagir fortement aux stimuli contextuels négatifs. Cette structure à quatre facteurs semble être la plus adaptée à l'échelle. Plus une personne est disposée à vivre intensément les émotions négatives, plus elle est disposée à réagir fortement à des émotions positives. Pour certains chercheurs, comme Weinfurt et al. (1994), la dimension sérénité est aussi comprise comme un facteur de l'intensité émotionnelle. Elle est définie comme la tendance à vivre calmement et sereinement les évènements émotionnels positifs. C'est en fonction de ses objectifs que le chercheur va choisir le mode de

dépouillement. Ce questionnaire comprend 40 items et évalue l'intensité affective indépendamment de la fréquence avec laquelle chaque émotion apparaît. Le sujet doit se comparer à une description-type de personnalité qui présente une forte intensité émotionnelle. Pour cela il doit indiquer à l'aide d'une échelle de type Likert en 6 points la fréquence avec laquelle il vit intensément certaines émotions. Plus le score est élevé plus le sujet a tendance à vivre fortement ses émotions : le score varie de 40 à 240.

- **Le questionnaire pour évaluer les modes d'attachement de Bartolomew et Horowitz (1991)**

Nous avons utilisé le Questionnaire Relations (RQ-CV) mis au point par Bartolomew et Horowitz (1991). Il est construit à partir de la notion de Modèle Interne Opérant (MIO) qui est au centre des conceptualisations de Bowlby. Un style d'attachement se traduit par la construction de modèles qui sont des représentations cognitivo-affectives de soi et des autres en situation de détresse. Deux raisons nous ont poussée à retenir ce questionnaire, la première est le fait qu'en proposant aux sujets de répondre à quatre questionnaires dans le même temps de rencontre, celui-ci de par la simplicité de sa présentation permettait une réponse rapide, qui n'alourdit pas le temps de passation. La seconde raison, est l'idée que, tout en montrant quel modèle de soi et des autres le sujet s'est construit, il va nous renseigner sur **la relation** de soi avec l'autre. Cette manière d'envisager les représentations d'attachement va permettre ainsi de penser un aspect de notre problématique : le fait que l'intolérance à l'incertitude va modifier la relation du sujet avec le monde et par là, montrer l'importance de l'attachement dans cette vision du monde. En effet ces représentations mentales issues des relations d'attachement, vont être utilisées non seulement pour prédire et interpréter le comportement d'autrui, mais aussi pour agir dans de nouvelles situations sans prendre le temps de les évaluer (Main, Kaplan, Cassidy, 1985).

Ce questionnaire se compose d'un seul score comprenant quatre descriptions qui correspondent aux quatre styles d'attachement, le sujet doit choisir une description qui correspond le mieux à son expérience

émotionnelle. La catégorie **1** correspond au style d'attachement ***sécure*,** la catégorie **2** au style **indépendant**, la catégorie **3** au style **préoccupé** et, la catégorie **4** au style d'attachement **craintif**. Parmi les premiers modèles d'attachement adulte, dans le contexte des relations amoureuses, Hazan et Shaver (1987) ont observé qu'on pouvait retrouver les trois types d'attachement que Mary Ainsworth a su identifier. Comme le montrent Brennan, Shaver et Tobey (1991), les styles 1, 2, 3 correspondent respectivement selon Hazan et Shaver (1987 ; 1990) à sécurisant, évitant et anxieux-ambivalant et sont identiques aux catégories sécurisé, préoccupé et craintif, décrites par l'AAI. En comparant les modèles de Main et al. (1985) et de Hazan et Shaver (1987), Bartolomew (1990) a pris conscience qu'il existait deux formes d'évitement. Le style évitant/détaché de Main et al. (1985), est plutôt associé à un maintien défensif de l'autosuffisance, niant le sentiment de détresse, alors que le style évitant, chez Hazan et Shaver, est mu par la peur, anticipée, du rejet. Bartolomew va donc proposer un modèle d'attachement avec quatre styles. Ce modèle repose sur la représentation mentale que l'individu a de lui-même et des autres : si l'individu a une vision de soi positive, il se perçoit comme digne d'amour et d'attention, si cette représentation est négative, il aura un sentiment d'indignité. De même, s'il a une vision positive des autres, il considère la figure d'attachement comme étant disponible et aimante, alors que s'il a une vision négative, il verra sa figure d'attachement comme rejetante et sans amour (Bartolomew et Shaver 1998). Cette théorie décrit l'attachement selon l'évitement (modèle des autres) et l'anxiété (modèle de soi) et donne ainsi une typologie en quatre styles. A partir du RQ et du questionnaire de l'attachement romantique de Hazan et Shaver (1987), Griffin et Bartolomew (1994) vont développer le *Relationship Styles Questionnaire* (RSQ) comportant 30 items : ce questionnaire va permettre d'associer au répondant une cote pour chacun des quatre styles ainsi que pour chacune des deux dimensions : modèle de soi et modèle de l'autre.

D'après Cassidy et Kobak (1988) dans le style évitant, l'idéalisation défensive de soi-même et des autres serait une façon de supprimer les

affects négatifs. Selon Hazan et Shaver (1987), la maturité et une prise de distance par rapport aux parents, permettrait à une personne évitante de reconnaître les aspects négatifs de ses relations d'enfance. Chez les enfants anxieux-ambivalents le parent détermine ce que l'enfant doit ressentir, même l'intensité de ses sentiments. Selon Stern (1985, cité par Miljowsky-Heredia, 1998, p.45), il pourrait s'agir d'une sorte de « vol émotionnel » : ces enfants vont faire des efforts incessants pour satisfaire le parent « au détriment de leurs propres désirs », une fois adulte, ils vont persister à essayer de réguler leur anxiété et à faire des efforts pour attirer l'attention de leurs parents (Kobak et Hazan, 1991). Avec un modèle de soi et des autres négatifs, les **sujets craintifs** sont dépendants de l'acceptation des autres. Tout en désirant les contacts sociaux, ils vivent dans la méfiance car ils ont très peur du rejet (Bartolomew, 1990). Ils vont alors éviter les relations intimes afin d'éviter la souffrance d'être rejeté, tout en étant très vulnérables. Les personnes de **style détaché** ont un modèle de soi positif et un modèle des autres négatif : ils vont éviter de se rapprocher des autres à causes de leurs attentes négatives, tout en gardant une idée de leur propre valeur en niant de façon défensive leur besoin de relations intimes. Ils vont ainsi se protéger des blessures de la part d'autrui : on va trouver des personnes froides dans leur relations interpersonnelles (Bartolomew, 1997).

Certains auteurs se sont posé la question de savoir s'il peut exister chez une même personne plusieurs Modèles Internes Opérants (MIO) de natures différentes, notamment en ce qui concerne le modèle de soi. Selon James (1890, cité par Bretherton, 1985), les relations sociales sont à l'origine du sentiment de soi et il pensait que, chaque individu a autant de soi sociaux, que de personnes ou de groupes sociaux, qu'il fréquente (Miljkovitch-Heredia, 1998, p. 53). Certains auteurs, comme Crittenden (1990), ont fait l'hypothèse de l'existence de métastructures avec plusieurs Modèles Internes Opérants (MIO), une pour chaque relation, qui n'auraient pas forcément de lien entre elles. Cependant, cette conception amène une critique par le fait qu'elle ne peut pas répondre de la notion de soi. Il

pourrait aussi exister un modèle général avec des sous-modèles qui seraient spécifiques à chaque relation : alors « ce modèle pourrait refléter une image de soi et de l'expérience cohérente, grâce à la prise en compte simultanée des caractéristiques uniques des différentes relations » (Miljkovitch-Heredia, 1998, p. 54).

Schmitt (2004) a validé ce questionnaire dans 62 cultures. La distinction entre pensées sur soi et pensées sur les partenaires, a été reconnue valable dans presque toutes les cultures. Selon les études effectuées auprès de population non cliniques, on trouve 45% à 56% d'individus sécurisés, 11% à 26% de craintifs, 12% à 34% de préoccupés et 10% à 27% de détachés (Bartholomew, 1997).

- Le questionnaire d'intolérance à l'incertitude de Freeston

Ce questionnaire a été élaboré par Freeston et al. (1993) dans le but de comprendre les raisons des inquiétudes des sujets atteints du TAG. Ladouceur et Dugas en font le point central de leur modèle du trouble anxieux généralisé (TAG). Le Questionnaire d'Intolérance à l'Incertitude (QII ; Freeston et al. 1994) mesure la tendance d'un individu à considérer comme inacceptable l'incertitude associée aux situations de la vie de tous les jours. C'est un questionnaire auto-évaluatif de 27 items dont la cotation s'effectue sur une échelle Likert en 5 points. L'addition des scores obtenus aux 27 items donne le score total. Ce questionnaire permet de mettre en évidence cinq sous-échelles :

- le refus de l'incertitude (items 7, 8, 10, 11, 18, 19, 20, 21, 27).

-l'intolérance à l'incertitude donne une mauvaise image de soi (items 2, 3, 9, 13, 14, 15, 17, 22, 25).

-la frustration liée aux situations ambiguës (items 4, 16, 23).

- L'incertitude donne un stress (items 5, 6, 26).

-l'incertitude empêche l'action (items 1, 12, 24).

L'analyse factorielle retient ces cinq facteurs qui sont plus nombreux que l'auteur ne le pensait mais qui tous diminuent l'efficacité de l'individu (Freeston et al. 1994). Le questionnaire d'Intolérance à l'Incertitude possède une bonne validité et une excellente cohérence interne (a=0,91) (ibid., 1994) ainsi qu'une stabilité temporelle très satisfaisante (5 semaines ; r=0,78) (Dugas et al. 1997). Il est très efficace pour bien distinguer les sujets normaux des sujets présentant un TAG. Selon Freeston et al. 1994 ; (cité par Bouvard et Cottraux, 1996) les valeurs sont les suivantes :

Etudiants normaux :

Moyenne entre 43,8 et 44, 3 Ecarts-types entre 10,8 et 10,5

Etudiants présentant un Trouble Anxieux Généralisé (TAG) :

Moyenne à 63,3 Ecarts-types entre 14,8 et 18,3

Cependant ce questionnaire ne permet pas de différencier les individus présentant un TAG primaire d'un TAG secondaire associé à un autre trouble anxieux (Ladouceur et coll., 1999). De même il ne différencie pas non plus les sujets non-cliniques classés TAG des sujets cliniques TAG (Ladouceur et coll. 1998). Les différents résultats d'études de validité avec le Penn State et l'Inventaire de Dépression de Beck corrèlent avec l'anxiété et la dépression (Dugas et al. 1997 ; Freeston et al. 1994).

2-3- Résultats

Nous allons présenter ici les analyses descriptives et inférentielles de nos données (voir annexe IV) ainsi que les résultats obtenus en lien avec nos hypothèses. Ces analyses statistiques ont été effectuées avec le logiciel Statview.

a) Première hypothèse.

Nous avons posé l'hypothèse qu'il y a un **lien entre le style d'attachement et la manifestation d'une intolérance à l'incertitude**. Un attachement *sécure* est prédictif d'une meilleure tolérance à l'incertitude. Nous avons procédé à des analyses de variance et nous constatons de manière **très significative** :

p< 0,0001, que les sujets ayant **un attachement style 1 et 2 sont plus tolérants à l'incertitude que ceux de style 3 et 4.**

Tableau 3 : analyse de la variance intolérance à l'incertitude effet attachement

Tableau de moyennes pour II
Effet : ATT

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
1	40	55,000	11,739	1,856
2	20	52,700	13,864	3,100
3	9	70,000	15,660	5,220
4	16	74,063	20,799	5,200

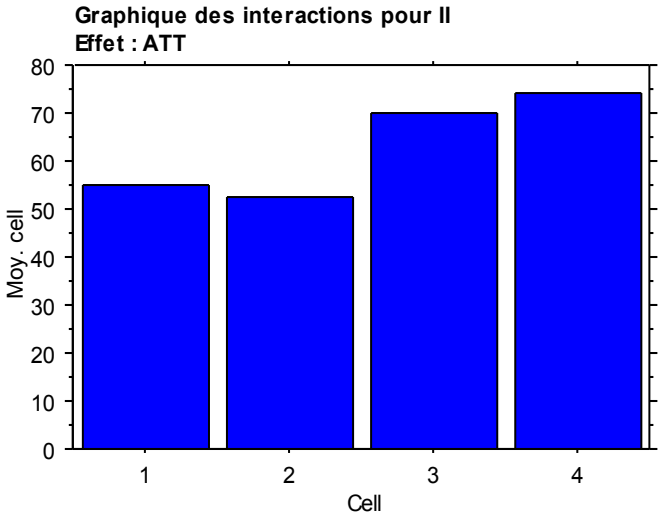
Test PLSD de Fisher pour II
Effet : ATT
Niveau de significativité : 5 %

	Diff. moy.	Diff. crit.	Valeur p	
1, 2	2,300	8,004	,5691	
1, 3	-15,000	10,783	,0070	S
1, 4	-19,063	8,645	<,0001	S
2, 3	-17,300	11,731	,0043	S
2, 4	-21,362	9,803	<,0001	S
3, 4	-4,063	12,178	,5087	

Tableau ANOVA pour II

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
ATT	3	6118,557	2039,519	9,452	<,0001	28,357	,998
Résidu	81	17477,138	215,767				

Figure 4: intolérance à l'incertitude en fonction de l'attachement



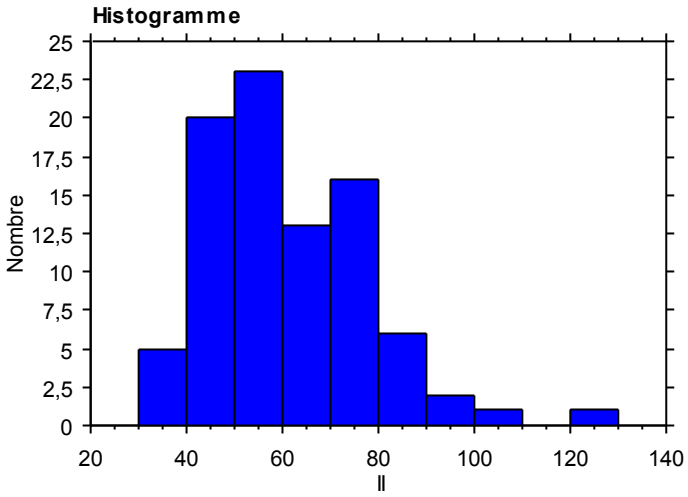
Nous avons effectué ensuite une distribution des sujets selon leur niveau de tolérance à l'incertitude.

Tableau 4 : Distribution en fréquence pour l'intolérance à l'incertitude

Distribution en fréquence pour II

De(>=)	à(<)	Nombre
33,000	42,500	10
42,500	52,000	23
52,000	61,500	20
61,500	71,000	12
71,000	80,500	12
80,500	90,000	6
90,000	99,500	2
99,500	109,000	1
109,000	118,500	0
118,500	128,000	1
	Total	87

Figure 5 : distribution des sujets selon l'intolérance à l'incertitude



Nous pouvons observer que la répartition des sujets se fait selon une courbe bi-modale : de 30 à 60 puis de nouveau de 70 à 130. Sur la base de cette distribution nous avons réparti les sujets en tolérants **(score < 60)** et en intolérants **(score < ou égal à 70).** Nous avons éliminé, uniquement pour les calculs concernés par la variable incertitude (tolérant/intolérant), 13 sujets dont les scores se situaient entre 60 et 70.

b) - Deuxième hypothèse

Nous avons posé comme seconde hypothèse que les individus intolérants à l'incertitude ont des réactions affectives plus intenses que les individus tolérants. Nous avons effectué l'analyse de la variance et nous trouvons **de manière significative, P=0,023, que les sujets intolérants ont des scores plus élevés sur la dimension Intensité Affective (AIM).**

Tableau 5 : analyse de la variance intensité affective effet incertitude

Tableau de moyennes pour AIM
Effet : inc

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
int	29	156,310	18,022	3,347
tol	49	148,592	17,229	2,461

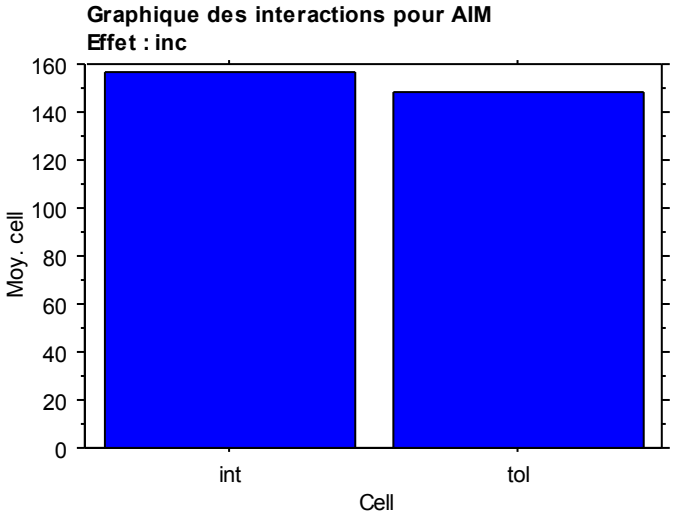
Test PLSD de Fisher pour AIM
Effet : inc
Niveau de significativité : 5 %

	Diff. moy.	Diff. crit.	Valeur p
int, tol	7,719	8,178	,0640

Tableau ANOVA pour AIM

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
inc	1	1085,341	1085,341	3,534	,0640	3,534	,443
Résidu	76	23342,044	307,132				

Figure 6 : Intensité Affective en fonction de l'intolérance à l'incertitude



Tendance à ce que les sujets intolérants à l'incertitude aient des **scores plus élevés** (p = 0,064)

c) Troisième hypothèse

Nous avons formulé l'hypothèse qu'un sujet intolérant va diriger ses processus attentionnels sur la « perception des indicateurs internes des émotions » (PERINT), ce qui va empêcher le traitement cognitif (REPCOG) de la situation aversive et va abaisser le seuil de perception des stimuli d'incertitude. **Une moins bonne « représentation cognitive » (REPCOG)**

va amener des difficultés à communiquer leurs émotions : leurs scores sur « communication des émotions » (COMEMO) vont être plus bas que chez les sujets tolérants à l'incertitude. De ce fait ils auront une moins bonne « régulation émotionnelle » (REGEMO).

- **« Perception des indicateurs internes » (PERINT)**

Tableau 6 : analyse de la variance Perception des indicateurs internes (PERINT) effet incertitude

Tableau de moyennes pour PERINT
Effet : inc

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
int	29	4,586	13,558	2,518
tol	49	1,908	,760	,109

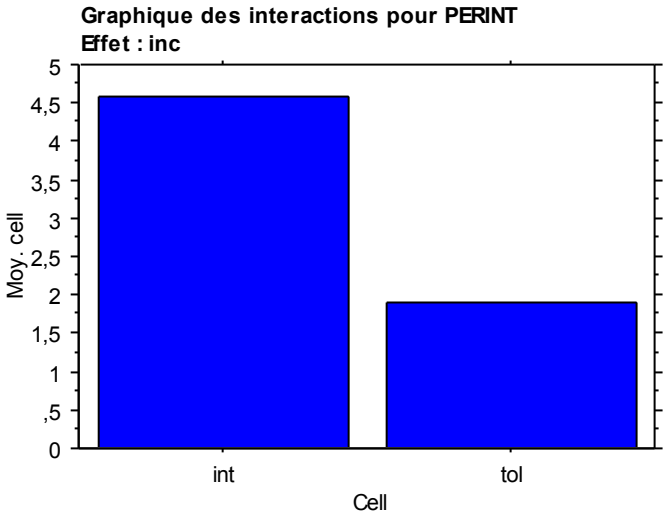
Test PLSD de Fisher pour PERINT
Effet : inc
Niveau de significativité : 5 %

	Diff. moy.	Diff. crit.	Valeur p
int, tol	2,678	3,850	,1700

Tableau ANOVA pour PERINT

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
inc	1	130,658	130,658	1,919	,1700	1,919	,262
Résidu	76	5174,621	68,087				

Figure 7 : perception des indicateurs internes en fonction de l'intolérance à l'incertitude



Nous ne trouvons **pas de différence** (**p=0,17**)

- « Représentation cognitive » (REPCOG)

Tableau 7 : analyse de la variance entre représentation cognitive (REPCOG) et incertitude

Tableau de moyennes pour REPCOG
Effet : inc

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
int	29	2,155	,769	,143
tol	49	2,383	,720	,103

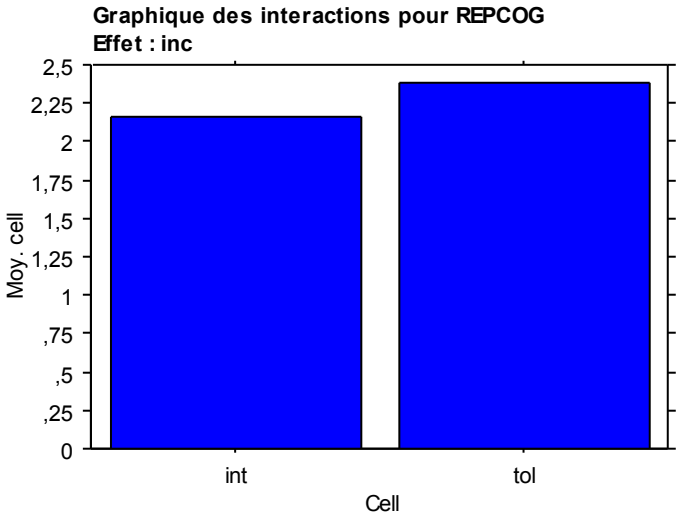
Test PLSD de Fisher pour REPCOG
Effet : inc
Niveau de significativité : 5 %

	Diff. moy.	Diff. crit.	Valeur p
int, tol	-,227	,345	,1925

Tableau ANOVA pour REPCOG

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
inc	1	,943	,943	1,729	,1925	1,729	,240
Résidu	76	41,439	,545				

Figure 8 : « représentation cognitive » (REPCOG) en fonction de l'intolérance à l'incertitude



Il n'y a pas de différence entre les deux groupes **(p =0, 19)**

« Communication des émotions » (COMEMO)

Tableau 8 : analyse de la variance communication des émotions en fonction de l'intolérance à l'incertitude

Tableau de moyennes pour COMENO
Effet : inc

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
int	29	1,819	,750	,139
tol	49	1,526	,713	,102

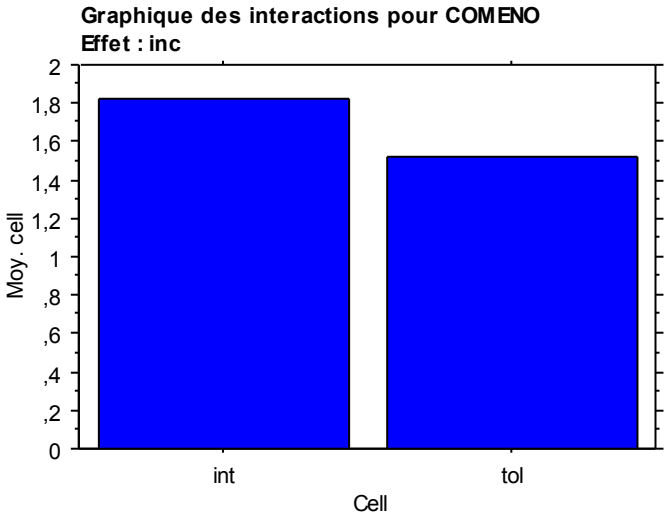
Test PLSD de Fisher pour COMENO
Effet : inc
Niveau de significativité : 5 %

	Diff. moy.	Diff. crit.	Valeur p
int, tol	,293	,339	,0889

Tableau ANOVA pour COMENO

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
inc	1	1,569	1,569	2,970	,0889	2,970	,381
Résidu	76	40,143	,528				

Figure 9 : « communication des émotions » (COMEMO) en fonction de l'intolérance à l'incertitude



Nous trouvons **une tendance à ce que les sujets intolérants à l'incertitude aient des scores plus élevés (p =0,069) sur « communication des émotions » (COMEMO)**

- **«Régulation émotionnelle » (REGEMO)**

Tableau 9 : analyse de la variance « régulation émotionnelle » (REGEMO) en fonction de l'intolérance à l'incertitude

Tableau de moyennes pour REGEMO
Effet : inc

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
int	29	1,862	1,147	,213
tol	49	2,087	,715	,102

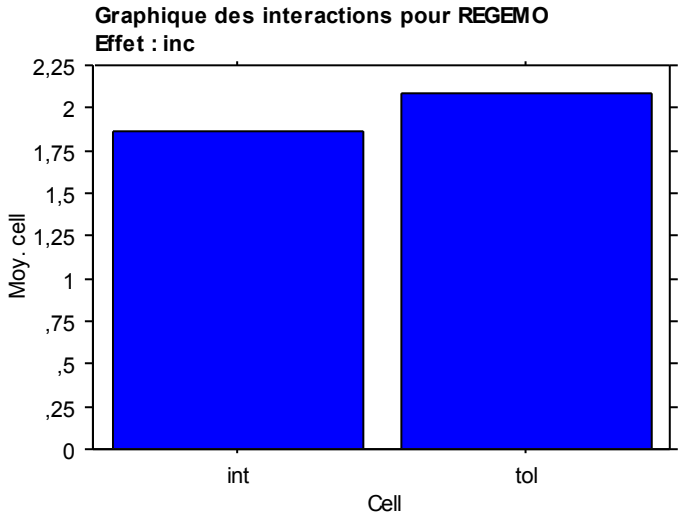
Test PLSD de Fisher pour REGEMO
Effet : inc
Niveau de significativité : 5 %

	Diff. moy.	Diff. crit.	Valeur p
int, tol	-,225	,419	,2894

Tableau ANOVA pour REGEMO

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
inc	1	,920	,920	1,138	,2894	1,138	,174
Résidu	76	61,392	,808				

Figure 10 : « régulation émotionnelle» (REGEMO) en fonction de la tolérance à l'incertitude



Nous trouvons une **légère tendance** à ce que les individus tolérants à l'incertitude aient **des scores plus élevés (p=0,12)**

- « Perception des indicateurs externes » (PEREXT)

Tableau 10 : analyse de la variance entre perception des indicateurs externes de l'émotion en fonction de la tolérance à l'incertitude

Tableau de moyennes pour PEREXT
Effet : inc

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
int	29	1,767	,906	,168
tol	49	1,857	,826	,118

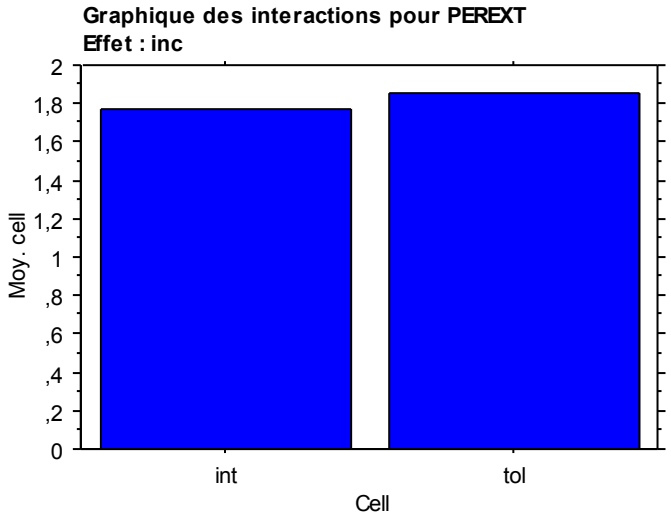
Test PLSD de Fisher pour PEREXT
Effet : inc
Niveau de significativité : 5 %

	Diff. moy.	Diff. crit.	Valeur p
int, tol	-,090	,400	,6554

Tableau ANOVA pour PEREXT

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
inc	1	,147	,147	,201	,6554	,201	,072
Résidu	76	55,741	,733				

Figure 11 : « perception des indicateurs externes » (PEREXT) en fonction de la tolérance à l'incertitude



Nous ne trouvons **pas de différences (p=0,798)**

d) Quatrième hypothèse :

Le niveau d'intensité affective est le reflet du mode d'attachement des individus

.

Chez les femmes

Tableau 11 : analyse de la variance Intensité Affective (AIM) en fonction du type d'attachement chez les femmes.

Tableau de moyennes pour AIM
Effet : ATT

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
1	36	155,500	14,256	2,376
2	16	145,000	18,822	4,705
3	8	155,500	15,910	5,625
4	14	155,571	17,883	4,779

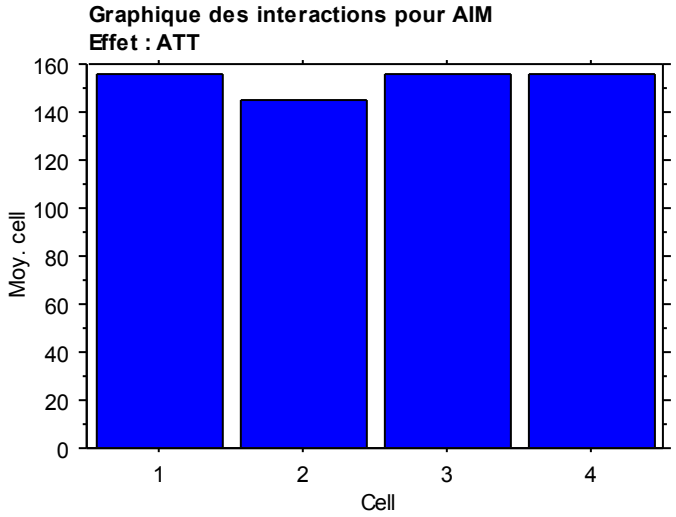
Test PLSD de Fisher pour AIM
Effet : ATT
Niveau de significativité : 5 %

	Diff. moy.	Diff. crit.	Valeur p	
1, 2	10,500	9,704	,0344	S
1, 3	0,000	12,624	•	
1, 4	-,071	10,173	,9889	
2, 3	-10,500	13,985	,1388	
2, 4	-10,571	11,820	,0788	
3, 4	-,071	14,314	,9921	

Tableau ANOVA pour AIM

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
ATT	3	1387,193	462,398	1,763	,1621	5,290	,431
Résidu	70	18356,429	262,235				

Figure 12 : Intensité Affective en fonction du type d'attachement chez les femmes



Nous observons **une différence significative chez les femmes** entre les modes d'attachement 1 et 2 (p=0,0344) et une tendance à la significativité entre les modes 2 et 4 (p=0,0788).

Nous recherchons ensuite pour la **population masculine** :

Tableau 12 : Analyse de la variance pour l'Intensité affective en fonction de l'attachement chez les hommes

Tableau de moyennes pour AIM
Effet : ATT

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
1	5	136,200	23,805	10,646
2	4	137,750	27,657	13,829
3	1	133,000	•	•
4	2	143,000	12,728	9,000

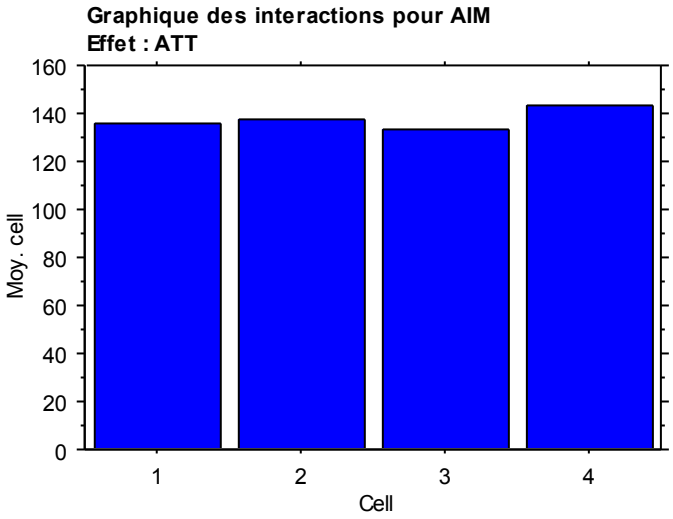
Test PLSD de Fisher pour AIM
Effet : ATT
Niveau de significativité : 5 %

	Diff. moy.	Diff. crit.	Valeur p
1, 2	-1,550	37,589	,9266
1, 3	3,200	61,382	,9073
1, 4	-6,800	46,881	,7466
2, 3	4,750	62,648	,8655
2, 4	-5,250	48,527	,8093
3, 4	-10,000	68,627	,7455

Tableau ANOVA pour AIM

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
ATT	3	89,367	29,789	,050	,9839	,151	,056
Résidu	8	4723,550	590,444				

Figure 13 : intensité affective en fonction de l'attachement chez les hommes



Pas de différence pour les hommes

Nous procédons enfin à des analyses de variances dans l'ensemble de la population hommes-femmes entre l'Intensité affective et le mode d'attachement.

Tableau 13 : analyse de la variance de l'Intensité Affective en fonction de l'attachement dans l'ensemble de la population (hommes-femmes)

Tableau de moyennes pour AIM
Effet : ATT

	Nombre	Moyenne	Dév. Std.	Err. Std.
1	41	153,146	16,595	2,592
2	20	143,550	20,231	4,524
3	9	153,000	16,666	5,555
4	16	154,000	17,504	4,376

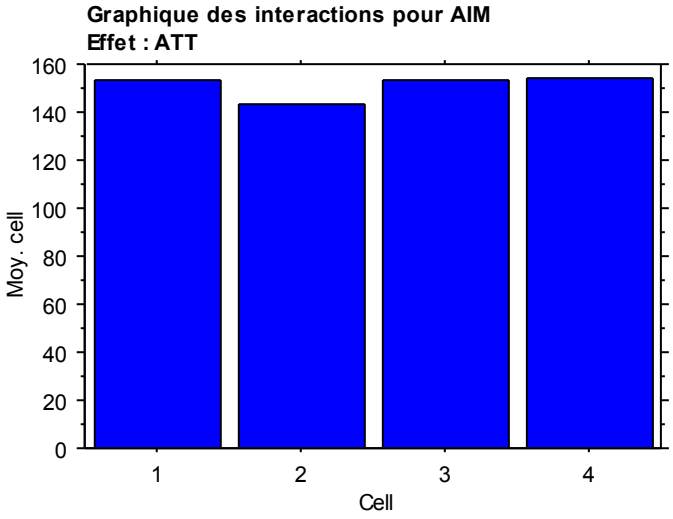
Test PLSD de Fisher pour AIM
Effet : ATT
Niveau de significativité : 5 %

	Diff. moy.	Diff. crit.	Valeur p	
1, 2	9,596	9,589	,0498	S
1, 3	,146	12,941	,9821	
1, 4	-,854	10,363	,8702	
2, 3	-9,450	14,111	,1865	
2, 4	-10,450	11,792	,0816	
3, 4	-1,000	14,648	,8923	

Tableau ANOVA pour AIM

	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
ATT	3	1478,637	492,879	1,578	,2009	4,734	,391
Résidu	82	25610,072	312,318				

Figure 14 : Intensité Affective en fonction de l'attachement hommes-femmes



On retrouve **une différence significative entre les attachements de type 1 et 2 (p=0,0498) due à la population féminine.**

e)- Corrélations

Nous avons ensuite calculé les corrélations entre les différentes variables.

Tableau 14 : matrice des corrélations

Matrice de corrélation

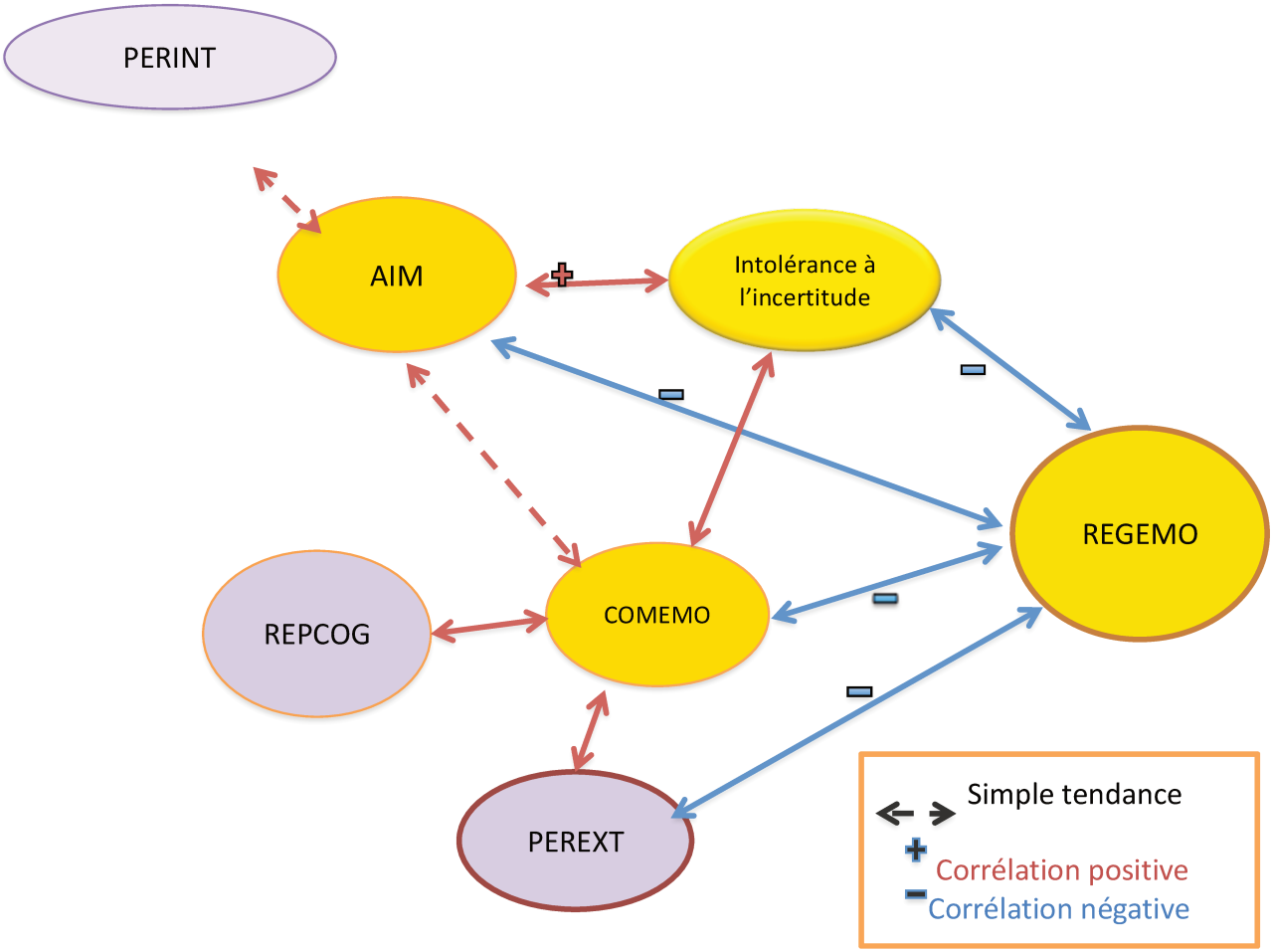
	REPCOG	COMENO	PERINT	PEREXT	REGEMO	AIM	II
REPCOG	1,000	,302	,003	,127	,129	-,022	-,166
COMENO	,302	1,000	-,002	,219	-,230	,199	,295
PERINT	,003	-,002	1,000	-,147	,036	,153	,076
PEREXT	,127	,219	-,147	1,000	-,359	,052	,135
REGEMO	,129	-,230	,036	-,359	1,000	-,241	-,339
AIM	-,022	,199	,153	,052	-,241	1,000	,359
II	-,166	,295	,076	,135	-,339	,359	1,000

87 observations ont été utilisées dans ce calcul.
Cas omis (manquants).

N= 87

Seuils de signification pour 85 ddl : p = 0,10 .*178* p=0,05 .21

Figure 15 : Corrélations



f)- Analyse factorielle

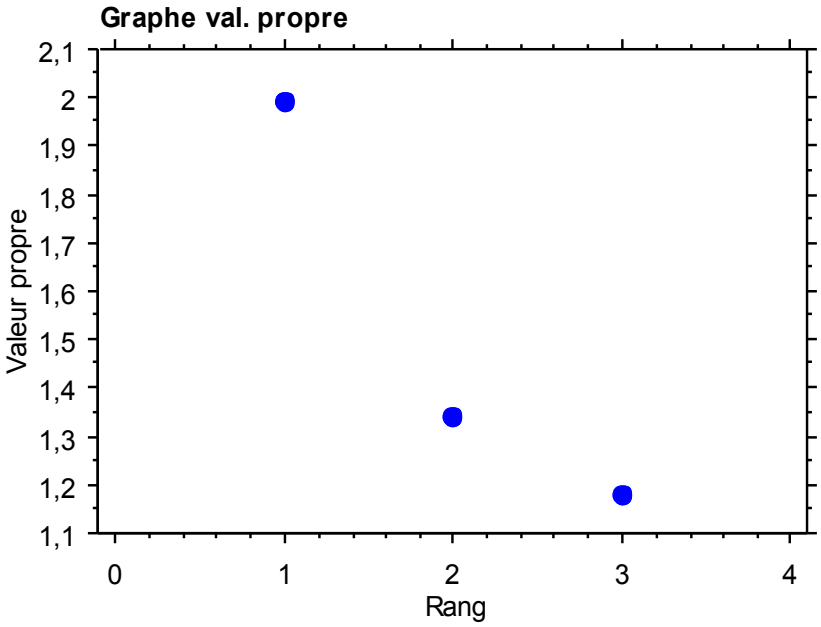
Afin de rechercher des facteurs sous-jacents aux corrélations observées, nous avons procédé à une analyse factorielle.

Tableau 15 : matrice des valeurs propres

Valeurs propres

	Magnitude	% de variance
Valeur1	1,988	,284
Valeur2	1,342	,192
Valeur3	1,180	,169

Figure 16 : Graphique des valeurs propres



Trois facteurs principaux expliquant respectivement 28, 19 et 17 % de la variance de la matrice.

Tableau 16 : Corrélations entre variables et facteurs

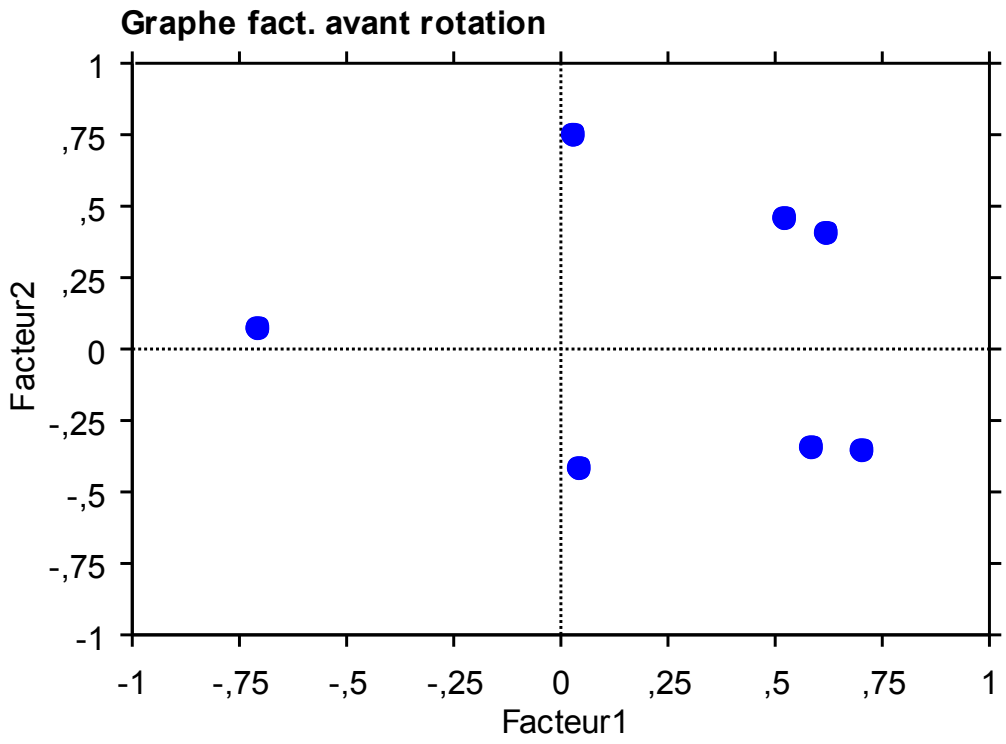
Facteurs av. rotation

	Facteur1	Facteur2	Facteur3
REPCOG	,031	,747	,519
COMENO	,615	,409	,336
PERINT	,039	-,412	,657
PEREXT	,519	,453	-,369
REGEMO	-,709	,072	,358
AIM	,583	-,339	,317
II	,703	-,350	,017

Communauté

	CCM	Estimation finale
REPCOG	,200	,828
COMENO	,251	,659
PERINT	,052	,603
PEREXT	,187	,612
REGEMO	,262	,636
AIM	,170	,555
II	,270	,617

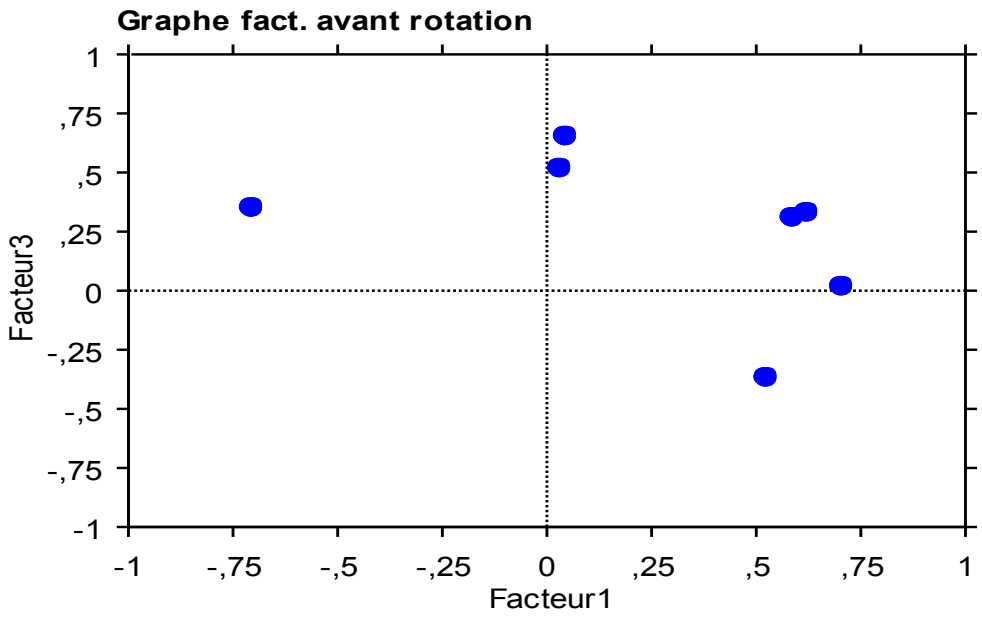
Figure 17 : variables dans le plan des deux premiers facteurs



Dans le premier facteur COMENO, PEREXT, AIM et Il s'opposent à REGEMO. Dans le second facteur REPCOG, COMENO, PEREXT s'opposent à PERINT, AIM et Il.

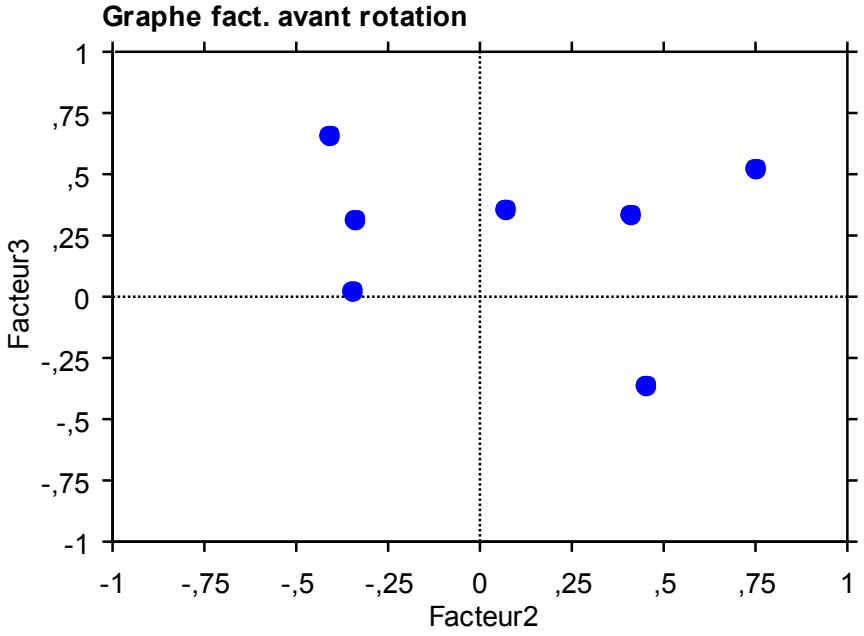
Nous supposons que le facteur 1 serait un facteur d' « **activation** », de régulation, et le facteur 2 de « **conscien**

Figure 18 : variables dans le plan des facteurs 1 et 3



Nous proposons pour le facteur 3 : « éprouver les émotions » avec l'idée d'évaluer le monde de manière corporelle.

Figure 19 : variables dans le plan des facteurs 2 et 3



Nous considèrerons dans la suite de notre travail ces trois facteurs, comme des facettes, ou des aspects, de la réaction émotionnelle du sujet intolérant à l'incertitude, autour desquels les variables s'organisent.

g)- Calculs de régression :

Les résultats des calculs de régressions pas à pas montrent que les deux variables les plus importantes pour prédire l'intolérance à l'incertitude à partir des variables retenues pour caractériser la réaction émotionnelle de ces sujets sont : « régulation émotionnelle » (**REGEMO)** et « intensité affective » **(AIM). Le programme de calcul introduit « intensité affective » (AIM) qui est la variable la plus corrélée avec l' « intolérance à l'incertitude » (II), puis il choisit « régulation émotionnelle » (REGEMO) et puis s'arrête : ces deux variables étant suffisantes pour estimer « l'Intolérance à l'incertitude » (II).**

Tableau 17 : régression pas à pas pour estimer l'intolérance à l'incertitude

Variables du Modèle
II vs 6 Indépend.
Pas : 2

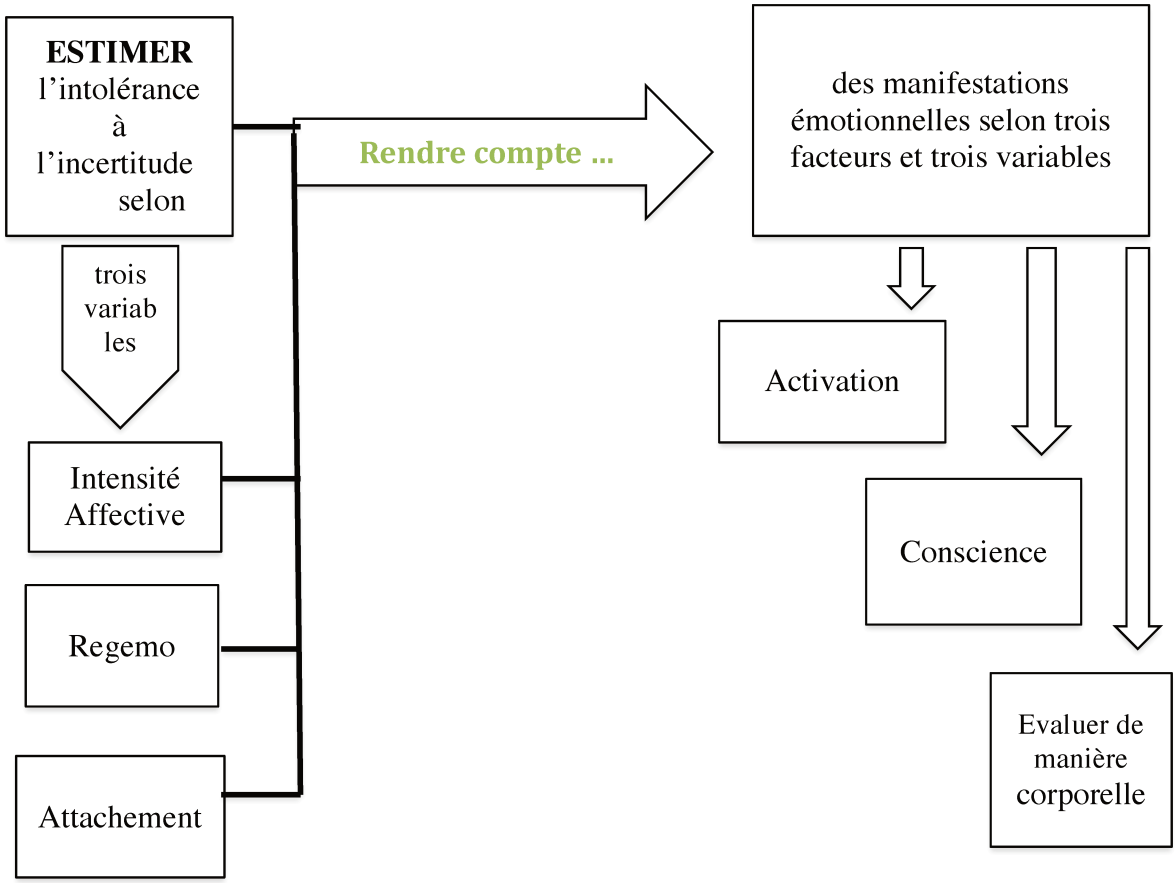
	Coefficient	Erreur Std	Coeff. Std	F pour sortir
Terme cst.	28,252	15,711	28,252	3,234
REGEMO	-4,751	1,835	-,262	6,707
AIM	,271	,095	,289	8,131

Variables hors Modèle
II vs 6 Indépend.
Pas : 2

	Cor. partielle	F pour entrer
REPCOG	-,152	1,961
COMENO	,193	3,224
PERINT	,048	,193
PEREXT	,015	,019

Le schéma ci-après figure 20, reprend ces résultats et pourrait être considéré comme une « grille » d'observation d'un sujet intolérant à l'incertitude. Le premier facteur (activation), dirigerait l'attention sur les manifestations dues aux difficultés de régulation émotionnelle, le facteur 2 (conscience), étayerait une approche des conséquences possibles de problème d'accès à la conscience de l'émotion et le facteur 3 (éprouver les émotions : évaluer le monde de manière corporelle), montrerait comment émotion et vision du monde sont intriquées et les conséquences de ce lien en terme de « conduites émotionnelles ». Aux deux variables suffisantes pour estimer de l'intolérance à l'incertitude, nous avons ajouté la **variable attachement**, validée grâce à notre première hypothèse qui a pu confirmer le rôle de l'attachement *insécure* dans le développement de l'intolérance à l'incertitude et plus particulièrement, les styles 3 et 4, dans notre échantillon.

Figure 20 : rendre compte du mouvement émotionnel du sujet intolérant à l'incertitude



2-4- Discussion et résumé

L'objet de cette première contribution à notre recherche visait à faire émerger une approche du fonctionnement cognitivo-émotionnel dans le phénomène d'intolérance à l'incertitude, à travers l'influence de plusieurs variables : l'attachement, l'intensité affective, et les cinq dimensions proposées par le questionnaire d'«Ouverture émotionnelle» de M. Reicherts. Nous avons inscrit cette contribution explicative dans une perspective de l'émotion conçue, d'une part, selon les modèles multi-niveaux, comme mode de traitement de l'information émotionnelle stockée en mémoire, à différents niveaux d'activation et à différents niveaux de conscience et, d'autre part dans une approche dimensionnelle de l'émotion. Des deux dimensions, la valence et l'activation, nous avons retenu plus particulièrement cette dernière dimension qui est la perception de l'activation physiologique associée à l'expérience subjective. Dans ce cadre nous avons formulé l'hypothèse que l'attachement, l'intensité des réactions émotionnelles, le niveau de régulation émotionnelle, l'intensité de la perception des indicateurs internes, le degré de représentation cognitive et le degré de communication émotionnel, varieront en fonction de l'incertitude.

Nous organiserons notre discussion tant au point de vue méthodologique que théorique **en trois temps :** dans **un premier temps** nous reprendrons les résultats : pour montrer s'ils sont en accord avec le contexte théorique. **Un deuxième temps** nous permettra d'examiner si la relation entre variables indépendantes et variables dépendantes est vérifiée. Nous considèrerons l'apport des résultats de l'analyse factorielle ainsi que celle des calculs de régression.

Nos résultats portent sur 88 réponses mais au lycée Fresnel 69 questionnaires ont été distribués et seulement 53 sont revenus. Ce qu'il faut souligner c'est que ce sont les garçons qui ne les ont pas rendus. En Master 2 de psychologie, sur 30 questionnaires nous n'en avons récupéré que 8. Nous reviendrons sur ces éléments plus loin dans notre réflexion.

Nos analyses statistiques nous ont permis de vérifier **de manière significative les liens entre attachement et développement d'une intolérance à l'incertitude.** Les sujets ayant un type d'attachement 1 et 2, c'est à dire *sécure*, sont plus tolérants à l'incertitude que ceux de type d'attchement 3 et 4, *insécure*. Nous avons rappelé dans la littérature, les travaux de Dugaset al. (2004) qui ont postulé un lien avec une relation qualifiée d'enchevêtrée, correspondant à un attachement ambivalent (Brown et al., 2007) où l'enfant vit beaucoup d'imprévisibilité de la part de son parent et, un attachement contrôlant-attentionné (Main et Cassidy, 1988), où l'enfant prend soin de son parent. Il a été démontré aussi de manière empirique que la qualité de l'attachement va prédire le développement ultérieur de l'intolérance à l'incertitude (Zdebick et al. 2009). Pour ces auteurs, l'intolérance à l'incertitude se développerait tôt dans l'enfance et influencerait le développement de la personnalité. Une étude mentionne le fait que, l'attachement *insécure* à l'âge adulte aurait une incidence sur le développement de l'intolérance à l'incertitude (Matassa et al. 2008). En utilisant le modèle de Bartolomew, nos travaux vont s'intéresser à l'attachement adulte chez les sujets intolérants à l'incertitude. Par les entretiens de l'AAI (développé par Mary Ainsworth), on aura accès aux représentations actuelles que l'adulte se forge de ses procédures d'attachement anciennes, qui sont donc remaniées et reconstruites par des distorsions et des refoulements, alors que ce questionnaire proposé par Bartolomew et Horowitz, nous semble-t-il, va permettre de nous intéresser au vécu relationnel, actuel, issu des modalités d'attachement. Bartolomew (1991) dont nous avons utilisé le questionnaire pour ce travail, s'est inspirée d'une des théories de Bowlby selon laquelle l'individu développe une certaine image de lui-même et des autres d'après les soins qu'il a reçu enfant. On retrouve l'attachement de **style 1: *sécure***, l'attachement de **style 2 : indépendant ou détaché**, l'attachement de **style 3 : préoccupé**, et l'attachement de **style 4 : craintif**. Selon nos résultats il y a une différence significative entre les types d'attachement 1/3 ; 1/4, 2/3 et 2/4. Le modèle de soi semble faire la différence, dans les deux types d'attachement (3 et 4) en question, **le modèle de soi est négatif.** Modèle de soi négatif et des

autres, positif **pour le style préoccupé (3)** et modèle de soi et des autres négatifs, pour le style **d'attachement craintif (4).** Pour le style **préoccupé,** nous trouvons des comportements où ces personnes insécurisées ont recours à l'hyperactivation de leur système d'attachement, avec une hyper sensibilité à leur propre détresse et la crainte de l'abandon. Ce terme **correspond à anxieux-ambivalent**. Chez les adolescents pour un style « insécure-préoccupé» on trouve des individus qui sont concentrés sur leurs besoins d'attachement et par leur sentiment d'insécurité, débordés par leurs affects. Ils seraient prédisposés à développer des troubles internalisés : pathologie du registre hystérique, narcissique ou anxieux-dépressifs (Atger, 2007). Le style **craintif** où l'enfant est pris dans un dilemme entre approche et évitement, nous semble pouvoir être rapproché de l'attachement **désorganisé** mis en évidence par Mary Main. L'origine du dilemme vécu par l'enfant vient de ce que la figure d'attachement est en même temps la source de ce dont l'enfant a peur. Crainte du rejet mais aussi de la proximité, détresse, correspondent à ce type d'attachement : il se caractérise par une tendance à éviter les figures d'attachement, à cause de la peur du rejet, tout en manifestant le désir de poursuivre les relations et d'afficher un comportement d'attachement (Bartholomew et al., 1991).

Cette manière de penser l'attachement dans ce modèle de Bartolomew, montrerait la contribution de l'attachement dans la constitution de la perception de soi. Lancry (2007, voir p. 21), mentionne les travaux de Butzer et Kuiper (2006), qui proposent qu'il y aurait un lien inverse, entre le concept d'intolérance à l'incertitude et la notion de clarté de soi (*self control clarity*), qui est la perception stable dans le temps, que l'individu développe de lui-même. D'autre part, si le style d'attachement nous parle de soi, il nous parle aussi de l'autre, de soi avec l'autre, ce qui est une manière de rappeler la **dimension intersubjective de l'attachement**. Nous avons vu que Lyons-Ruth (2005) propose une conception de l'attachement humain basée sur l'idée qu'il se développe à partir de **l'intersubjectivité** (voir p. 39). Lyons-Ruth, met l'accent sur l'importance de la sensibilité du donneur de soin aux signaux de l'enfant, qui va permettre de réduire les

réponses au stress du bébé, qui sont très marquées dès la naissance (Spangler et Grossman, 1999). Des nourrissons ayant un attachement *sécure* peuvent mettre en place des stratégies de réductions de stress appropriées pour communiquer avec le donneur de soin et ainsi, avoir des augmentations de taux de cortisol négligeables lorsqu'ils sont exposés au stress, alors qu'un nourrisson *insécure* et plus encore, désorganisé, devra faire face à des réactions physiologiques au stress augmentées, en plus d'avoir des stratégies de comportements inadéquates pour s'apaiser avec le donneur de soin. Le degré auquel la relation enfant-donneur de soin peut maintenir un engagement positif aura des conséquences non seulement pour apaiser la peur, mais aura des conséquences sur le développement de l'organisation de l'intersubjectivité et le développement de la vie mentale en général. Boris Cyrulnik (2011) souligne aussi l'importance de l'attachement et du **rôle de la sérotonine**, un neuromédiateur, qui passe dans les synapses des neurones, qui vont jouer le rôle d'un régulateur de l'humeur. On a pu démontrer que le **manque d'interactions précoces,** dans les premiers mois de la vie, ne permet pas la synaptisation des lobes préfrontaux. Nous avons évoqué dans la revue de littérature, l'apport des travaux de P. Fonagy (2000) sur la notion de Modèles Internes Opérants (MIO) de Bowlby qui, selon lui, serait plus que des modes de rencontres avec la figure d'attachement stockés en mémoire pour faire face aux situations de la vie, mais serait un système, qu'il appelle Modèle Interprétatif Interpersonnel (MII), servant à fournir un mode de traitement de l'information dans de nouvelles expériences Ces différentes approches, ainsi que celles de Gergely et Watson, en mettant l'accent sur **le rôle de l'intersubjectivité dans l'attachement,** peuvent sans doute nous autoriser à penser l'intolérance à l'incertitude, comme une défaillance de ce système d'attachement dans sa capacité à procurer un outil approprié pour faire face à la part d'ambiguïté que contient toute situation.

Sur la base des scores d'intolérance nous avons réparti notre population en **deux groupes** : **tolérants <60** et **intolérants > ou égal à 70**. Nous avons rappelé que le questionnaire d'intolérance à l'incertitude permet de

distinguer les sujets normaux des sujets présentant un Trouble anxieux Généralisé (TAG); les valeurs suivantes sont données (Freeston, 1994) : **Etudiants normaux :** Moyenne entre 43,8 et 44, 3 **Etudiants présentant un TAG :** Moyenne à 63,3. Ces chiffres, que nous venons de citer, sont des moyennes, résultats d'une étude et ne veulent pas dire, par conséquent, que toute notre population de sujets intolérants présenterait un Trouble Anxieux Généralisé (TAG). Pour déterminer si un individu présente cette pathologie plusieurs critères doivent être réunis (DSM-III3R) : présence d'inquiétudes irréalistes et excessives depuis au moins 6 mois, apparaissant plus d'une journée sur deux et concernant deux ou plusieurs situations et évènements, présence de 6 symptômes au moins sur les 18 couvrant trois catégories (tension motrice, hyperactivité neurovégétative et exploration hypervigilante de l'environnement). Mais ces chiffres nous semblent utiles comme **moyen de comparaison,** par rapport à nos propres résultats et peuvent nous donner une échelle de valeur sur le degré d'importance de la réaction d'intolérance de nos sujets. Le but de notre recherche n'est pas de présenter cette pathologie mais simplement d'apporter une contribution à l'exploration d'un certain mode de fonctionnement émotionnel face aux situations ambiguës de la vie.

Nous avons pu valider notre hypothèse d'un **lien entre l'intensité émotionnelle et l'intolérance à l'incertitude**. L'attachement, se concevant comme une théorie de la régulation émotionnelle, va être aussi un facteur induisant l'intensité de cette expérience émotionnelle (Sroufe et Waters 1997, a). Pour cette notion d'intensité de l'émotion et sa place dans cette expérience subjective, **trois éléments théoriques** nous paraissent importants sur lesquels appuyer notre réflexion : le **premier**, c'est le rôle que joue, selon Schachter et Mandler, l'excitation physiologique, neutre émotionnellement mais qui va déterminer l'intensité de l'émotion. Dans une approche dimensionnelle de l'émotion selon le modèle de Russell, **le second**, c'est la dimension de l'activation dans l'expérience émotionnelle, c'est à dire la perception de l'activation physiologique associée à l'expérience subjective et enfin, **le dernier** serait l'«effet Valin» : l'idée que

l'intensité de l'émotion ressentie est fonction de l'intensité des changements physiologiques perçus (voir, p. 50). Cette intensité dépend de l'activation physiologique de base du sujet, basse ou élevée juste avant l'activation. Son hypothèse selon laquelle la présence d'indices physiologiques n'est pas indispensable, que la **simple croyance** qu'ont les individus d'être activés physiologiquement suffirait pour qu'une émotion existe, nous semble importante pour notre travail : elle renvoie au rôle fondamental de la cognition dans l'expérience subjective de l'émotion. Car la fonction de l'activation physiologique serait uniquement de produire une cognition pour informer le sujet qu'un stimulus a un impact « interne » sur eux. L'émotion serait produite par la perception d'un décalage entre les caractéristiques du stimulus et les structures schématiques existantes chez l'individu et déclencherait une activité du système nerveux autonome. Ces schémas émotionnels du sujet sont une sorte de vision du monde formée par les connaissances, les croyances, les normes et les buts ou intérêts de l'individu (Rimé, 1996). Ces théories s'intègrent dans les notions de système schématique, de celui de système propositionnel et dans celles de boucles de rétroactions développées dans le modèle bi-mnésique de Philippot. Nous pouvons donc penser que les scores sur la dimension «représentation cognitive» (REPCOG), soient plus élevés chez les **sujets tolérants**, car ils auraient une meilleure capacité à se représenter, à analyser leurs réactions physiologiques et pourraient maitriser les cognitions que ces réactions déclenchent. Cependant nos résultats n'ont pas montré de différence entre les deux groupes de sujets et aucune corrélation n'a été trouvée entre intolérance à l'incertitude et « représentation cognitive » (REPCOG). De même nous pourrions penser que les **sujets intolérants à l'incertitude** soient centrés sur la « perception des indicateurs internes » (PERINT) de leurs émotions se manifestant de manière plus intenses qu'ils seraient plus sensibles à leurs états physiologiques. Mais nous n'avons pas trouvé de différence entre les sujets tolérants et intolérants à l'incertitude sur cette dimension, ni n'avons trouvé de corrélation entre intolérance à l'incertitude et « perception des indicateurs internes » (PERINT). Ce modèle bi-mnésique montre d'une part, que l'influence des états corporels sur les états subjectifs

est automatique et implicite et d'autre part, que l'activation d'un schéma émotionnel active de manière automatique, non volontaire et non contrôlable, les seuils de perception des stimuli pertinents pour le schéma et dirige les processus attentionnels du sujet sur cette activation. Cette conception de l'activation correspond au processus relevé par Krohne, qui montre qu'une intolérance face à un niveau élevé d'activation sur la dimension cognitive et sur la perception de l'activation somatique, lors de l'exposition à une situation aversive, rendrait compte de l'anxiété, mais elle témoigne de l'aspect automatique de ce processus émotionnel qui se ferait en dehors de la conscience du sujet. Ceci expliquerait alors le fait de ne pas trouver de corrélation avec « perception des indicateurs internes » (PERINT) et non plus sur « représentation cognitive » (REPCOG). La relation, entre le système de réponses corporelles et le système schématique est directe et ne nécessite pas une médiation par la perception des changements corporels (Bechara, 2000), de même que la détection des changements physiologiques au niveau des processus perceptifs ne donne pas lieu nécessairement à une perception consciente de ces changements. Cette activation d'un schéma rend plus accessible les concepts qui y sont associés au niveau propositionnel, ce système propositionnel étant géré par des processus autonoétiques, ou de conscience réflexive, les individus peuvent intervenir sur la régulation de leur expérience subjective et sur l'activation du schéma.

Cependant, cette mise en évidence d'une corrélation entre le développement de l'intolérance à l'incertitude et une plus grande intensité affective, pouvait nous autoriser à penser que les individus intolérants à l'incertitude soient plus focalisés sur la « perception des indicateurs internes» (PERINT) ceci, d'un point de vue théorique, pour quatre raisons. La première, c'est l'idée, relevée chez Jacob et al (1999), que **l'intensité affective** est une prédisposition individuelle, qui **rend le sujet plus vulnérable à ressentir les émotions** plus intensément et donc, **à avoir des réponses physiologiques de plus grande amplitude**. Nous retrouvons ce lien entre intensité émotionnelle et niveau d'activation

physiologique dans les travaux de Sonneman et Fridja (1994), qui montrent comment différents facteurs entrant dans le déclenchement de l'activation physiologique et notamment **la proprioception**, déterminent son intensité. La seconde raison, serait que **la réactivité émotionnelle** d'un individu dépend essentiellement **de l'activation des aires sous-corticales** (c'est-à-dire du système limbique) et en particulier **de l'amygdale**. Elle s'active chaque fois que l'individu est confronté à un événement pertinent, pour attirer l'attention du sujet sur un stimulus : plus ce stimulus est pertinent plus elle s'active. D'autre part, comme l'amygdale est en relation avec d'autres structures responsables de l'activation du système sympathique et du système hypothalamo-hypophyso-surrénalien**,** nous pouvions penser trouver une focalisation du sujet sur son activation physiologique, ayant relevé, qu'**une suractivation de l'amygdale a été observée dans les troubles anxieux** qui semblent intervenir dans le phénomène d'intolérance à l'incertitude que nous étudions (Phan et al.2006 ; Rauch et al. 2003). Certains auteurs ont proposé (Andrew et Borkovec 1988 ; Garber et al. 1980) que l'incertitude jouerait un rôle dans l'anxiété anticipatoire : cependant nous n'avons pas trouvé de différence entre les sujets intolérants *vs* tolérants sur la dimension « perception des indicateurs internes » (PERINT) ni sur les scores de « représentation cognitive » (REPCOG) variables qui, selon Krohne pourraient répondre de l'anxiété par une intolérance face à un niveau élevé d'activation sur la dimension cognitive et sur la perception de l'activation somatique. Nos résultats pourraient indiquer que l'anxiété liée à l'intolérance à l'incertitude semblerait provenir de l'importance effective d'autres variables dans ce processus.

Contrairement aux résultats rapportés dans le modèle des cinq facteurs de Zuckerman (1993) sur «anxiété-névrosisme», qui corrèle négativement avec «régulation émotionnelle» (REGEMO) et «représentation cognitive» (REPCOG) et positivement avec «perception des indicateurs internes et externes» (PERINT et PEREXT), nous avons obtenu **une corrélation négative** entre l'intolérance à l'incertitude, intensité affective (AIM) et « régulation émotionnelle » (REGEMO) et, une tendance à une corrélation

positive entre intensité affective (AIM) et « perception de indicateurs internes» (PERINT). Une explication de cette corrélation s'expliquerait par le fait souligné par Eisenberg et Okun (1996), que dans des situations de stress, les personnes à forte intensité négative s'engageraient moins dans des comportements de régulation émotionnelle et vivraient davantage de détresse personnelle. Il serait intéressant grâce au questionnaire d'Intensité Affective (AIM) de mettre en évidence si les personnes ont une intensité négative ou positive et de proposer un test sur l'anxiété pour rechercher l'existence d'un lien avec cette pathologie. Nous avions également relevé dans les travaux Reicherts et al. (2007), plus particulièrement en ce qui concerne la pathologie du « burn-out», que la focalisation sur la «perception des indicateurs internes» (PERINT) semble exacerber la réponse émotionnelle, ce qui pourrait correspondre dans notre étude à cette corrélation positive entre Intensité Affective (AIM) et « perception des indicateurs internes » (PERINT).

On observe une **légère tendance pour les sujets intolérants à l'incertitude à avoir des scores plus élevés sur «communication émotionnelle» (COMEMO).** Nous trouvons aussi une corrélation significative entre « communication émotionnelle » (COMEMO) et « intensité affective » (AIM). Ces résultats, ainsi que la mise en évidence de **corrélations positives** et significatives **entre «communication des émotions» (COMEMO), et intolérance à l'incertitude** et **une tendance à une corrélation positive avec l'Intensité affective (AIM)** semblent venir confirmer ce que nous avons relevé chez Goldmisch et Waltes (1989) : les individus à forte intensité affective expriment davantage leurs émotions. L'Inventaire de Personnalité (EPI-E) de Eysenck (1971) montre une corrélation positive entre la variable: «communication émotionnelle» (COMEMO) et l'«extraversion». Par ailleurs nous avons montré **une corrélation positive et significative entre «représentation cognitive » (REPCOG) et « communication émotionnelle » (COMEMO).** On pourrait supposer qu'un niveau élevé d'intolérance à l'incertitude suractive la communication et l'expression des émotions, d'autant plus que nous

trouvons une corrélation positive de cette dernière dimension avec la « perception des indicateurs externes des émotions » (PEREXT) qui regroupe des manifestations du système périphérique telles que les activités motrices, les tensions musculaires, l'expression faciale, la posture. Plus que la focalisation sur les réactions physiologiques, ce serait alors les réactions corporelles provoquées par celles-ci, qui seraient envahissantes pour le sujet intolérant à l'incertitude, ce qui correspondrait à une boucle de rétroaction du modèle de Philippot : la perception par le sujet de la réponse corporelle, va retentir sur l'activation physiologique qui s'est déclenchée automatiquement et de façon non consciente, face à d'une situation aversive, et l'augmenter encore plus, ce qui va augmenter de nouveau les réactions corporelles. Ces phénomènes de rétroactions corporelles vont retentir sur l'intensité de l'émotion ressentie, ce qui va agir sur l'activation du schéma. D'autre part, on peut penser que la régulation émotionnelle diminue les fluctuations de l'activation émotionnelle, de même que la communication des émotions, celles de l'activation et de la valence. Le fait d'avoir une meilleure représentation cognitive va aider le sujet à communiquer ses émotions, cependant avoir conscience des raisons et des significations de ses émotions, sans pouvoir les réguler, pourrait induire une perturbation du bien-être émotionnel du sujet.

Nous avions noté précédemment que le questionnaire Dimensions d'«Ouverture émotionnelle » (DOE) permet, grâce aux dimensions « perception des indicateurs internes » (PERINT) et « perception des indicateurs externes » (PEREXT), de déterminer respectivement les «*externalizer*» *vs* «*internalizer*» (voir, p. 150). Nos résultats montrent une corrélation positive entre « perception des indicateurs externes » (PEREXT) et « communication des émotions » (COMEMO) qui lui-même, est corrélé positivement à l'intolérance à l'incertitude. D'autre part nous n'avons qu'une faible tendance entre l'intolérance à l'incertitude et « perception des indicateurs internes » (PERINT) et, non-significative sur « perception des indicateurs externes» (PEREXT) car elle se fait indirectement par l'intermédiaire de l'intensité affective (AIM) pour l'un et de

« communication des émotions » (COMEMO) pour l'autre. Ces deux dimensions, perception des indicateurs internes et externes, ne seraient pas suffisantes à elles seules, pour déterminer nettement entre ces deux modes particuliers de réponses émotionnelles, dans le phénomène d'intolérance à l'incertitude.

La validité des échelles du questionnaire Dimensions d' « Ouverture Emotionnelle » (DOE) a été mise en évidence par rapport à différentes variables, notamment avec le Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), dont les corrélations démontrent des liens moyennement forts, avec une corrélation de – 0,45 entre « communication des émotions » (COMEMO) et la « difficulté à communiquer les émotions » et une corrélation de – 0,56, entre « représentation cognitive » (REPCOG) et la « difficulté à identifier ses émotions » (DIF). Comme l'alexithymie, l'intolérance à l'incertitude est inversement associée à « régulation émotionnelle » (REGEMO). Nous pouvons penser que, l'intolérance à l'incertitude, tout comme l'alexithymie, répondrait d'une problématique liée au trouble de la régulation émotionnelle.

Nous avons obtenu aussi **une corrélation négative entre «régulation émotionnelle» (REGEMO) et intensité affective (AIM) et une corrélation positive avec «communication des émotions» (COMEMO),** ce qui voudrait dire que l'intensité affective augmente l'expression des émotions ce qui va avec une moindre capacité à réguler ses émotions. Ces résultats vont dans le sens des travaux de Flett et Hewitt (1995), selon lesquels l'intensité affective diminue le contrôle des émotions et de l'inhibition. Les travaux de Larsen (1984) et Larsen et Diener (1987) ont montré que l'intensité affective co-varie avec d'autres mesures de tempérament : sociabilité, émotionnalité, activité, impulsivité et excitabilité sensorielle. Le fait que dans le phénomène d'intolérance à l'incertitude, c'est plus la réaction d'intolérance à l'incertitude que l'incertitude elle-même, qui semble perturber les individus (Grenier et Ladouceur, 2004), pourrait sans doute nous autoriser à le voir comme une variable de tempérament.

Comme nous l'avons mentionné plus haut, nos résultats ne montrent pas de différences entre **tolérants et intolérants** sur la dimension **«représentation cognitive**» (REPCOG) mais **une meilleure «régulation émotionnelle»** (REGEMO) chez les sujets tolérants à l'incertitude. Une représentation cognitive déficitaire ne permet pas un traitement complet des émotions au niveau de leur identification, ainsi qu'au niveau de la différenciation entre l'activation somatique, qui leur est associée et les autres sensations corporelles. Une bonne représentation cognitive semblerait intervenir dans une meilleure régulation émotionnelle, ce qui permet d'être moins submergé par les sensations corporelles liées à l'activation du système autonome. Cependant nos résultats montrent que « représentation cognitive » (REPCOG) n'est pas corrélée directement avec « régulation émotionnelle » (REGEMO). D'autre part cette dimension est corrélée négativement avec « communication des émotions » (COMEMO). On peut dire que c'est à travers la communication des émotions qu'il y a une relation entre représentation cognitive, intolérance à l'incertitude et régulation émotionnelle. On peut penser que dans le fait de communiquer ses émotions pour ces sujets il s'agisse ici des manifestations des inquiétudes liées comme nous l'avons vu aux troubles anxieux, pour lesquelles il est avéré qu'elles permettent d'éviter un contenu visuel en maintenant un discours verbal, ceci parce qu'elles apportent moins de réactions somatiques et d'émotions. Nos résultats ont montré une corrélation négative entre «régulation émotionnelle » (REGEMO) et intolérance à l'incertitude, ce qui correspondrait aux résultats des calculs de régression selon lesquels ce serait la régulation émotionnelle et l'intensité qui permettraient d'estimer l'intolérance à l'incertitude.

Dans **l'analyse factorielle**, nous avons nommé, « activation » et « conscience », les deux premiers facteurs, ceci en prenant appui sur les théories multiniveaux, et l'approche dimensionnelle des émotions. Cette approche dimensionnelle permet de rendre compte du ressenti de l'expérience émotionnelle, grâce à deux dimensions qui reviennent le plus souvent et associées, dans la littérature, la dimension agréable/désagréable

et celle du degré d'activation (ou arousal). La première dimension concernant la qualité hédonique de l'émotion, considérée comme fondamentale pour l'expérience subjective, est peu à peu devenue la dimension de la valence. L'approche de Plutchik est basée aussi sur deux dimensions, la valence et l'intensité. Tout comme dans les travaux de Russell et al. (1989), où les états affectifs accessibles à la conscience peuvent être qualifiés, représentés et situés dans un espace à deux dimensions, délimité par deux axes le plaisir/déplaisir et l'activation, nous avons pu obtenir une lecture des résultats de l'analyse factorielle, en déterminant la position des différentes variables, les unes par rapport aux autres, selon ces deux facteurs. Cependant, voulant rendre compte de l'appropriation de l'expérience subjective par un sujet, nous avons été amenée à remplacer la dimension de valence par celle de conscience, d'une part et, d'autre part, elle se retrouve dans les modèles multi-niveaux qui répondent d'un mode de fonctionnement émotionnel selon différents niveaux de conscience. Nos deux dimensions conscience et activation sont donc à rapprocher des notions de « niveau d'activation » et de « niveau de conscience» de ces modèles multi-niveaux (Leventhal et Scherer ; Philippot). Présentant tous une division entre un niveau primaire et un niveau secondaire, tel que LeDoux l'a montré, ils conceptualisent le mode de traitement de l'information émotionnelle à des niveaux différents de représentations. Ces deux modèles nous paraissent utiles pour rendre compte de la complexité des émotions qui surviennent dans le phénomène d'intolérance à l'incertitude, c'est à dire qui semblent fortement liées à la cognition, par le regard porté sur soi, sur ses propres capacités à agir sur le monde et sur le monde lui-même, tout en étant activées à des niveaux schématiques et inconscients. Nous avons proposé pour le troisième facteur : « éprouver les émotions, évaluer le monde de manière corporelle », cette dimension peut être rapprochée des niveaux sensori-moteur de ces modèles multi-niveaux.

Les calculs de régressions attestent que les **deux variables** les plus importantes pour estimer l'intolérance à l'incertitude sont : **« régulation**

émotionnelle » (REGEMO) et « **intensité affective** » (AIM). Nous avions **mentionné** le fait que certaines échelles de mesure de la régulation émotionnelle (voir p. 98) proposent de mesurer **l'accès que l'individu estime avoir** lorsqu'il est bouleversé par un événement. Plus que de décrire, les moyens utilisés pour réguler ses émotions, elle mesurerait **l'incapacité perçue à réguler** ses émotions. En effet, les stratégies de régulation émotionnelles peuvent faire référence, non pas seulement, à la mise en place de stratégies inefficaces de régulation mais plutôt, à des expériences intérieures comme des croyances, estimations, émotions… qui font obstacle à l'autorégulation émotionnelle. Une telle approche de la régulation émotionnelle nous paraît profitable pour ce travail, en ce qu'elle permettrait de rendre compte de la notion de schémas de pensées qui seraient activés dans le phénomène d'intolérance à l'incertitude, ainsi que de l'idée de vision de soi, dont nous avons montré le rôle dans la constitution des représentations d'attachement. D'autre part, selon Ouellet, l'expérience émotionnelle de forte intensité apparaît varier indépendamment du niveau d'intolérance à l'incertitude et ses travaux n'ont pas montré de corrélation entre une forte intensité de l'émotion et les processus dysfonctionnels qui composent le modèle de l'intolérance à l'incertitude (M-II) (Ouellet et al. , en prép. , cité par Ouellet, p. 70). On trouve par ailleurs, chez Gross et John (1995), que l'intensité de l'expérience émotionnelle est un trait de personnalité et non un processus pathologique et, selon Mennin et al. (2007), la tendance à vivre des émotions intensément devient un problème, seulement si elle est associée à d'autres déficits de la régulation émotionnelle pouvant conduire au Trouble Anxieux Généralisé (TAG). Nos résultats, en montrant que deux variables : l'intensité affective et la régulation émotionnelle, permettraient de répondre du développement de l'intolérance à l'incertitude, s'accordent avec ces travaux : l'intensité affective seule ne peut suffire à prédire l'intolérance à l'incertitude. Il serait alors sans doute, fructueux de chercher plus particulièrement, quel aspect de la régulation émotionnelle interviendrait ici. Selon Ladouceur et al. (1999), les réactions intenses dues à l'intolérance à l'incertitude seraient liées à l'anxiété, plus qu'à la tendance

à vivre des émotions fortes.

Pour un même stimulus l'émotion serait ressentie avec une certaine intensité (une certaine force), ainsi qu'avec une certaine tonalité (positive ou négative) selon chaque individu. Ces facteurs individuels sembleraient déterminer l'apparition d'une réaction émotionnelle telle que celle qui se manifeste dans l'intolérance à l'incertitude, ces individus vivraient plus intensément leurs émotions en dehors de tout fonctionnement émotionnel dysfonctionnel. Le lien que nous avons mis en évidence avec l'intensité affective pourrait expliquer que le facteur «communication émotionnelle» ne jouerait pas un rôle de *modérateur* dans le développement du phénomène **d'intolérance à l'incertitude,** contrairement à ce que nous pourrions penser, en revanche nos résultats suggèrent qu'il pourrait y avoir des effets *protecteurs* pour éviter l'apparition du trouble d'intolérance à l'incertitude selon que le sujet a développé certaines compétences appartenant au modèle de Dimension de l' « Ouverture émotionnelle », plus particulièrement la dimension de «régulation émotionnelle» (REGEMO).

En résumé :

Nos résultats ont confirmé que les sujets intolérants présentent un **attachement *insécure*** (type 3 et 4) et qu'ils réagissent **plus intensément**. D'autre part, ils ont une **moins bonne régulation émotionnelle** mais une **meilleure communication** de leurs émotions. Il n'y a **pas de différence** pour les sujets intolérants *vs* tolérants pour ce qui est de la **représentation cognitive** et de la **perception des mouvements internes** de leurs émotions. **L'analyse factorielle** a montré 3 facteurs : conscience, activation et éprouver. Les **calculs de régression** montrent que 2 variables suffisent pour estimer l'intolérance à l'incertitude : **régulation émotionnelle et intensité affective**

Chapitre 3 : deuxième contribution, « vers un modèle émotionnel du phénomène d'intolérance à l'incertitude » : approche qualitative, fonctionnelle et relationnelle

Résumé : Il est apparait dans la littérature que l'intolérance à l'incertitude génère des réactions émotionnelles dysfonctionnelles. Notre contribution dans ce présent chapitre sera de montrer à l'aide d'une investigation **qualitative**, à partir d'une analyse de contenu d'entretiens semi-directifs, comment une approche fonctionnelle et relationnelle de l'émotion apporte des éléments nouveaux pour une modélisation de ce phénomène.

Problématique et hypothèses

Il ressort de notre approche bibliographique que l'intolérance à l'incertitude joue le rôle d'un filtre cognitif qui va affecter les comportements, les émotions et les cognitions. L'intolérance à l'incertitude influence donc notre relation au monde. Par ailleurs l'émotion elle même, est un mode de relation au monde (Rimé) qui va s'observer à travers les conduites (Janet).

On peut donc penser que l'intolérance à l'incertitude va provoquer des difficultés de régulation émotionnelle qui vont modifier ces conduites qui pourront s'observer.

On peut penser que les modèles fonctionnels et relationnels de l'émotion apporteront des éléments pour modéliser ce fonctionnement émotionnel.

Echantillon

Pour cette contribution nous avons constitué un nouvel échantillon, indépendamment de notre première recherche, en privilégiant une population tout venant. Cependant il est très hétérogène : il est composé de cinq étudiants et un enseignant pour les sujets intolérants à l'incertitude et

pour le groupe de sujets tolérants, un enseignant, un étudiant et quatre personnes retraitées ou chef d'entreprise. Nous avons mis en œuvre nos interviews auprès d'étudiants en faculté, ainsi que dans notre entourage proche ou professionnel. La répartition des entretiens, dans les deux groupes tolérants/intolérants a été faite selon le score obtenu au questionnaire d'intolérance à l'incertitude auquel il était demandé aux personnes de répondre. Nous avons ainsi retenu, chez les intolérants, six sujets, dont cinq étudiants et un enseignant d'école primaire, alors que pour les tolérants pour les six sujets nous avons un étudiant, un enseignant et quatre personnes responsables d'entreprises, ou retraités.

Plan de l'investigation

Nous procèderons à **trois analyses** de contenus avec des méthodologies différentes, que nous voulons complémentaires, que nous présenterons au fur et à mesure de leur mise en œuvre.

Figure 21 : Plan de l'investigation à partir des entretiens

Entretiens : « analyse de contenu »		
Avec une approche « clinique »	**Analyse « manuelle » sémio-pragmatique selon Peirce**	**Analyse sémantique pragmatique à l'aide du « logiciel », Tropes**
Illustrer par des données subjectives les modes de réactions émotionnelles	**Vers une modélisation du phénomène étudié**	**Schématisation du traitement de l'information émotionnelle**

3-1- Les entretiens : approche clinique

3-1-1-Méthode 1

- échantillon

Pour cette approche clinique, nous sélectionnerons pour leur aspect plus **illustratif**, trois entretiens de sujets intolérants à l'incertitude parmi les six qui composent l'échantillon, puis trois entretiens de sujets tolérants à l'incertitude. Ces deux échantillons ne pouvant pas être comparés par le fait qu'ils sont composés d'une population très différente de par l'âge, le sexe et le statut social.

- mise en œuvre

A partir d'une grille d'entretien (voir annexe, p.326) nous avons procédé à des interviews que nous avons enregistrées, avec l'accord de ces personnes, pour aider à la retranscription.

Nous chercherons à faire ressortir le **vécu émotionnel de ces sujets par rapport à l'incertitude, en relevant les aspects subjectifs de ces discours**. Ceci va nous amener à **formuler des remarques** que nous mettrons en lien avec différents travaux issus de la littérature ainsi qu'avec l'approche métapsychologique, pour aller vers une discussion.

3-1-2- Résultats

a) Sujets intolérants à l'incertitude : trois vignettes cliniques

Sujet 2 :
score au questionnaire d'intolérance à l'incertitude : 81
Situation proposée par le sujet *: décision quant à une inscription en Licence, soit en Espagnol , soit en STAPS*

Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude de ce qui allait se passer. *…*
- … Silence …il faut que je vous raconte ?
- Ah d'accord
Je dirais, je ne sais pas si c'est çà, le jour du choix de ce j'allais faire cette année
- J'étais hésitante entre deux choix, donc heu…
- J'étais chez moi. Je vous décris ?... De toute façon il fallait que je choisisse
-non J'étais avec ma mère … ben elle m'a aidée aussi à choisir. Heu !!!Je ne sais ce qu'il faut vous dire d'autre heu

silence
- Au salon avec ma mère, devant l'ordinateur. Heu

- Je ne m'en souviens plus, çà devait être dans l'après-midi. C'était l'après-midi

- heu !! peur de se tromper…j'ai envie de pleurer mais ce n 'est pas pour çà….(entre rire et pleurs)

-non pas du tout (..silence…pleurs)
- En fait je n'arrive jamais à me décider (pleurs)

- je ne crois. Je n'ai pas pleuré ce jour-là. Quand j'ai deux choix à faire je ne sais pas quoi choisir…Je n'avais pas envie de pleurer : car j'avais le choix entre deux choses que j'aime bien donc çà ne m'a pas fait pleurer

- Non j'étais contente, je suis bien. Mais l'autre choix aussi j'aurais été contente c'était STAPS. Parfois je me dis « tu aurais très bien pu y aller » mais du coup je suis bien là ou je suis…

- Si un peu de stress parce que je me suis dis si on se trompe… !!! Mais j'aurais trouvé autre chose

-soulagée d'avoir fait un choix. Comme çà c'était fait ; j'attendais. Si je suis prise tant mieux si je ne suis pas prise tant pis. J'avais fait mon choix …J'attendais le résultat. Çà ne m'empêchait pas de dormir.- on a pesé le pour et le contre. C'était l'avenir, c'était important,…elle m'a toujours aidé.

- Oui elle a toujours été là dans mes choix.-je ne comprends pas pourquoi je pleure… c'est souvent que çà m'arrive de pleurer sans savoir …

- je me suis sentie soulagée, j'avais fait mon choix, c'était fini, je n'avais plus a réfléchir pour la réponse. La réponse c'était moins important. Le stress était avant. J'avais fait mon choix je ne me posais pas la question si je serai prise ou non. L'incertitude de la réponse n'était plus importante.

- Si j'étais acceptée tant mieux, et tant pis si je n'étais pas acceptée. Je me disais peut-être dans ma tête : « puisque j'ai fait mon choix je vais être prise, sinon tant pis »

- tant que la décision n'est pas prise je suis stressée après çà va mieux tant pis ce qu'il arrivera, je suis vidée, c'est fait
***moi :** vous faites comme çà (geste des mains serrées au niveau des épaules)*
-çà me prend la tête, je vais y penser tout le temps, çà me crispe
***-** les choix importants ou les choses qui vont …(pleurs)*
- non pas du tout
-oui (se mouche,) quand il y a trop de choses çà sort…
***Moi :** Lorsque je vous ai demandé si vous acceptiez de venir répondre à un questionnaire je vous ai stressée ?*
- *Si çà m'aurait stressée je vous aurais dit (rire) … les situations où çà va changer ma vie (pleurs)*

Sujet 4 :

Score au questionnaire d'intolérance à l'incertitude : 139
étudiante en psychologie en troisième année

Pouvez-vous vous remettre dans une situation *où vous étiez dans l'incertitude de ce qui allait se passer.*

- *et bien maintenant je doute de mon choix, du choix de faire psychologue. Je me dis : est-ce que je saurai aider quelqu'un qui décompense ?*
Mais je ne peux pas reculer il faut continuer cette licence. Je me sens comme devant un mur, il faut aller jusqu'au bout.
Je me mets à avoir de l'eczéma, (d'ailleurs elle se gratte un peu partout tout le long de l'entretien)

- *C'est au moment où j'ai commencé à réviser, ce que je commence assez tôt dans l'année, dès le mois d'octobre je me suis rendu compte que ce sera trop difficile pour moi d'assumer ce métier.*
- ***J'ai eu comme un haut le cœur devant tout ce qu'il y avait à apprendre !!!*** *Je me suis mise à douter, à être angoissée, je n'avais plus envie de sortir, de faire des choses.*
- *Même devant la mort, parfois j'y pense c'est l'incertitude complète…*

Sujet 5 :

score au questionnaire d'intolérance à l'incertitude : 99
Pouvez-vous vous remettre dans une situation *où vous étiez dans l'incertitude de ce qui allait se passer.*

- Une situation dans laquelle je n'avais pas à prendre une décision. Je le suis encore en ce moment
Je ne suis pas de Lyon, je suis de Rennes
Après avoir décidé j'ai quand même demandé à mes parents

Je prends une décision et je ne réalise pas trop. C'est bien une fois que je suis à Lyon que j'ai réalisé
Je ne réalise pas trop ce que je fais c'est après avoir décidé que je capte ce que j'ai fait
Une fois dans l'appartement mes parents sont partis vite, ils devaient travailler le lendemain et avaient la route à faire, c'est là que je me suis rendue compte. Je me suis dis : « Ah ben oui t'as pris cette décision là, il va falloir s'habituer à la solitude dans l'appartement »
Çà c'est bien passé

- Après j'essaie de voir pourquoi j'ai décidé de partir alors çà m'aide à avancer

- je regardai les universités là où il y avait un parcours bi-disciplinaires histoire et histoire de l'art. Quand je suis arrivée à Lyon j'étais triste
Mais comme j'étais à l'internat avant…
- Mes parents ont dis : « fait ce qu'il te semble bon pour toi, on est avec toi ».
C'est après que je suis dans le doute, une fois arrivée à Lyon. Je me suis rendue compte que mes parents étaient loin et qu'à part au téléphone pour régler les problèmes … pas comme ma sœur qui habite tout près de chez mes parents
- Maintenant je n'ai plus aucun doute.

- Je ne suis pas quelqu'un d'impulsif. Pas trop.
Devant l'ordinateur on ne s'aperçoit pas trop de l'ampleur du choix c'est une fois arrivée ici. Comme je n'étais pas venue visiter à Lyon avant.
- *juste après avoir validé mes vœux je me suis dis quand même « qu'est ce que je viens de faire » !!!!*

- Quand il y a une sorte d'obstacle je vais y réfléchir avant et après prendre mes décisions. J'essaie de ne pas trop laisser les émotions prendre le pas sur mes choix.

- **Remarque 1**

Nous observons, chez les deux premiers sujets, ayant cependant chacun un score élevé au questionnaire d'intolérance à l'incertitude, une réaction émotionnelle qui semble complètement opposée : un sujet très agité, tendu, l'autre dans le contrôle de ses réactions, de son discours et sans manifestations émotionnelles apparentes. Les deux styles de réactions

semblent être la conséquence de difficultés de régulation émotionnelle que l'on peut penser liées à l'intensité affective. Les éléments relevés dans la littérature semblent confirmer ces remarques.

Selon Turk, et al. (2005), **la personne intolérante à l'incertitude sera soit inhibée, soit extrême dans sa réponse émotionnelle.** D'autre part **l'intensité affective diminue le contrôle des émotions et de l'inhibition** (Flett et Hewitt (1995)**.** Un modèle explicatif des réactions observées chez certaines personnes face aux situations ambigües (*Model of Coping Mode*; Krohne, 1989**)** suggère que **« les gens très anxieux tolèrent difficilement l'incertitude, tout comme l'éveil émotionnel et alternent, entre la vigilance et l'évitement »** (voir p. 15). Les comportements de vigilance accentuent les manifestations émotionnelles. Les résultats des travaux menés par Duplessis 2009 (voir p.20), suggèrent que l'intolérance à l'incertitude (en dehors du contexte des troubles anxieux) est fortement reliée au trait conscience**, puisqu'il est de sa nature de rechercher un contrôle fort sur soi et sur ce qui peut arriver à l'individu.**

Selon Burh et al., et Lee et al., on peut relever une **peur des émotions** : qui pourrait sans doute déclencher soit un comportement d'inhibition, soit au contraire une exacerbation des émotions. Le modèle bi-mnésique de Philippot, montre que **l'influence des états corporels sur les états subjectifs est automatique et implicite** et, d'autre part, que l'activation d'un schéma émotionnel active de manière automatique, non volontaire, non contrôlable, les seuils de perception des stimuli pertinents pour le schéma et dirige les processus attentionnels du sujet sur cette activation. Cette conception de l'activation correspond au processus relevé par Krohne qui montre **qu'une intolérance face à un niveau élevé d'activation sur la dimension cognitive et sur la perception de l'activation somatique rendrait compte de l'anxiété.** Mais elle témoigne de l'aspect automatique de ce processus émotionnel qui se ferait en dehors de la conscience.

Nous avons trouvé aussi **un lien entre « intensité affective » (AIM) et « communication des émotions » (COMEMO).** Selon les travaux de Borkovec et al., 2004, (pour une description de ce modèle), l'inquiétude sert

de mécanisme d'évitement**.** En maintenant un discours verbo-linguistique, les inquiétudes permettent d'éviter un contenu visuel qui, engendrerait alors une trop forte activation somatique et affective. Il faut d'ailleurs noter que le Trouble Anxieux Généralisé (TAG) représente le trouble anxieux pour lequel l'activation du système autonome s'avère la moins présente (voir Dallaire, 2011). En d'autres termes, le discours verbo-linguistique que constitue l'inquiétude est préféré à un contenu visuel parce qu'il suscite moins de réactions somatiques et d'émotion.

- Remarque 2

On observe chez le sujet inhibé, tout comme chez celui qui manifeste de fortes réactions corporelles, peu de références dans le discours en rapport à ce qu'ils ressentent de la situation. Nous pouvons penser que ces individus ne se représentent pas, ou ne veulent pas se représenter leurs ressentis. Les deux manières de réagir : manifester de fortes réactions physiologiques et corporelles, ou ne rien manifester de ses émotions, peuvent être considérées comme **un évitement** de ses émotions. Ce qui est sans doute le fait d'un faible niveau de représentation cognitive (REPCOG).

Il nous apparaît que plusieurs éléments issus de la littérature viennent confirmer ces observations. Nous trouvons dans le modèle proposé par Roemer et Orsillo (2002), que les difficultés de l'individu, souffrant du Trouble Anxieux Généralisé (TAG), se situent dans son **refus d'accepter** ses expériences internes et, que les problématiques d'anxiété, s'expliquent en partie par **un excès dans la recherche de contrôle ou de réduction de l'expérience interne**. Selon Duplessis (2009, p.6) l'intolérance à l'incertitude semble entrainer **une intolérance face aux conséquences incertaines d'un événement,** tels que les sensations physiques, les situations sociales et les pensées intrusives. D'autre part, le fait que l'intolérance à l'incertitude génère **un inconfort émotionnel et physiologique motiverait l'individu à réagir automatiquement par l'inquiétude ou l'évitement** (Lee et al. 2010 cité par Lepage, 2014).

Un autre modèle du Trouble Anxieux Généralisé (TAG), celui de Wells (Wells, 2005), montre l'engrenage qui se met en place : la personne voit des avantages à s'inquiéter comme une préparation pour faire face à toutes éventualités mais, d'autre part, les inquiétudes suscitent elles-mêmes des préoccupations, qui sont des **méta-inquiétudes.** Wells identifie deux domaines de croyances négatives, celles à propos de la nature incontrôlable des inquiétudes et celles quant aux dangers mentaux, physiques ou sociaux de s'inquiéter. Ces méta-inquiétudes contribuent à augmenter l'anxiété et l'anxiété, à son tour, accentue l'intensité des méta-inquiétudes. Les émotions influent sur cette spirale, elles accentuent l'anxiété qui, à son tour, amplifie les émotions ressenties. Charron et al. (2003) précisent que ces méta-inquiétudes peuvent porter sur les émotions et plus particulièrement, sur **le caractère confus, inacceptable et incontrôlable que représentent les émotions** pour les individus souffrant de TAG, (Dallaire, 2011).

- Remarque 3

Le sujet (4) mentionne des poussées d'eczéma (et d'ailleurs elle se gratte tout le long de l'entretien). Nous observons, chez le sujet 2, des pleurs qui paraissent inexplicables et incontrôlables. On peut penser que, si le jour de la prise de décision elle n'a pas montré d'émotion, c'est au moment de l'évoquer, que celle-ci va se manifester, toutefois sans que le sujet reconnaisse la possibilité d'un lien avec cette situation : le corps parle comme coupé d'une représentation consciente de ce qui le fait réagir. Nous proposons que le sujet intolérant à l'incertitude qui aura des réactions émotionnelles plus fortes, sans être consciemment centré sur la perception de l'activation physiologique, va manifester à travers son corps, ce qu'il se passe en lui. On observe alors des troubles de somatisations.

Comme nous l'avions souligné dans la partie théorique, selon le modèle émotionnel de Philippot, il existe des « boucles de rétroaction » : la perception par le sujet de sa réponse corporelle va retentir sur l'activation physiologique, qui va être augmentée, ce qui va augmenter le niveau des réactions corporelles

Cependant, les résultats des travaux menés par Duplessis (2009), suggèrent

que, l'intolérance à l'incertitude, en dehors du contexte du Trouble Anxieux Généralisé (TAG), est fortement reliée au trait conscience**, puisqu'il est de sa nature de rechercher un contrôle fort sur soi** et sur ce qui peut arriver à l'individu. D'autre part, la théorie de **l'évitement expérientiel** avance que, l'évitement des expériences internes perçues comme désagréables, **prive l'individu des informations sensorielles et des ressources personnelles, qui pourraient l'aider à se réguler** (Hayes, Bach et Boyd, 2010), ce qui favorise l'augmentation des réactions anxiogènes à long terme. Ainsi, le fait de ne pas agir avec conscience entraverait les processus d'exposition et d'autorégulation… mais **favoriserait la manifestation de symptômes somatiques** du Trouble Anxieux Généralisé (TAG), ce qui a été démontré dans une population d'adolescents (Lepage, 2014).

Remarque 4

Pour deux sujets, (les sujets 4 et 5), très intolérants à l'incertitude, mais aux réactions très opposées, nous observons : le sujet 5, semble décider sans émotions et ensuite ne pense plus à sa décision, alors que le sujet 4, après avoir pris sa décision, remet en cause son choix et attend avec angoisse. Ce qui valide l'idée qu'une meilleure régulation émotionnelle permet de décider plus facilement.

On peut alors dire, que **le sujet intolérant à l'incertitude, plus inhibé dans ses réactions émotionnelles, va pouvoir prendre des décisions plus facilement, alors que le sujet qui manifeste de fortes réactions émotionnelles va avoir plus de difficultés dans la prise de décision**, ainsi que dans l'acceptation des conséquences de sa décision.

Dans la littérature, la majorité des études démontrent **une inefficacité dans la résolution de problème** chez les personnes intolérantes à l'incertitude (Dugas et al., 2004 ; Freeston et al.,1994), ces auteurs ont comparé l'intolérance à l'incertitude à **un filtre cognitif** à travers lequel l'individu interprète son environnement. Le fait que l'intolérance à l'incertitude soit fortement reliée **au trait conscience,** qui est de rechercher un contrôle fort sur soi et sur ce qui peut arriver à l'individu

(Duplessis, 2009), peut expliquer la plus grande facilité à décider chez les sujets dont les réactions émotionnelles sont inhibées et contrôlées. **Deux aspects** nous semblent se préciser, **d'une part,** les modèles cliniques ainsi que dans le DSM, ont souligné qu'une partie importante du domaine cognitif est impliquée dans le Trouble Anxieux Généralisé (TAG) et dans l'inquiétude excessive, ceci se manifestant principalement à travers des **processus cognitifs altérés,** par des difficultés d'identification et de compréhension des émotions, des croyances erronées face à l'inquiétude ou une tendance à l'évitement cognitif. L'intolérance à l'incertitude concerne non seulement, les réactions face aux situations actuelles (Grenier et al. 2005), mais va être liée aussi aux réactions face à **l'anticipation des situations**, en orientant la pensée sur l'anticipation des évènements futurs (Dugas et al. 2001). Le fait de définir l'intolérance à l'incertitude comme « une tendance excessive à considérer inacceptable la possibilité, si minime soit-elle, qu'un évènement négatif incertain puisse se produire » (Gosselin et Laberge, 2003), va montrer que **le besoin de prévisibilité** est une dimension fondamentale de cette notion. De plus, l'intolérance à l'incertitude en contribuant à **la formation de croyances positives face aux inquiétudes,** tout en amenant l'individu à s'inquiéter davantage (Dugas et al, 1997) le pousserait à rester centré sur l'attente de la survenue de l'événement.

D'autre part, nous avons rappelé le rôle de l'émotion dans les processus cognitifs, ainsi que certains travaux montrant la manière dont l'émotion va déterminer le mode d'appréhension d'une situation. Des modèles tels celui de Schwarz et Clore (1983), avec l'idée de « jugements de bien-être », ainsi que les conceptions de Forgas (1995, a), nous apparaissent pertinents et, propres à rendre compte de la réaction des sujets intolérants à l'incertitude ; les états émotionnels ayant une **fonction informative** vont déterminer la manière de percevoir la dangerosité de l'environnement, déterminant ainsi les stratégies de traitement de l'information en direction de l'analyse détaillée ou non de la situation. Un état émotionnel négatif impliquerait une analyse plus poussée de la situation du fait qu'elle serait perçue comme menaçante.

Si l'intolérance à l'incertitude détermine la manière d'interpréter le monde et, si l'émotion détermine aussi la manière d'appréhender une situation, on va alors pouvoir proposer que, c'est **à travers les modalités émotionnelles** propres de ces sujets, que l'intolérance à l'incertitude va agir en tant que « filtre cognitif » sur l'interprétation du monde. On peut penser que, c'est à partir des processus attentionnels issus des comportements d'attachement, selon les travaux de Mary Main, (voir p ; 117) que vont émerger ces modalités émotionnelles particulières, que l'intolérance à l'incertitude viendrait renforcer. Ces éléments confirment que l'intolérance à l'incertitude interviendrait sur l'aspect cognitif de l'émotion.

b) Sujets tolérants : 3 vignettes cliniques

Sujet tolérant 1 : score au questionnaire d'intolérance à l'incertitude : 33

Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude quant à ce qui allait se passer.

- Comment je réagis ? Une situation d'angoisse ?

Les situations d'incertitudes m'apportent plutôt de l'angoisse, des questionnements et tout

Si je résume c'est de l'angoisse que je ressens, çà ne dure pas longtemps, quelques jours…

Comment çà te fait ?

Je suis mal, pas serein, ce n'est pas de la peur… je suis pas bien …

çà s'arrête lorsque tu as solutionné le problème ?

- *Çà s'arrête avec le temps*

Peux–tu te remettre dans la situation précise ?

- J'ai jamais de gros stress, j'y pensais çà ne me gâchais pas mon quotidien. Je n'ai pas le sentiment d'être mal il n'y a pas trop de choses qui m'affectent. Je suis assez détaché.

C'est plus de l'angoisse matérielle, que profonde ? Une question presque financière.

Quand on a vendu la pharmacie, mon épouse avait des différends avec une fille et on ne l'a pas recommandé au successeur et ils l'on licencié ; elle nous a menacé, écrit au fisc

Çà m'a crée du stress

Tu ne dormais plus ?

- Je dormais quand même mais j'y pensais. Ce qui m'importait c'était l'aspect financier. Le stress ne dure pas longtemps pas toute la journée. Plutôt la matin . Si j'en parle c'est que j'y pense encore un peu : çà m'a fait fait chier, çà m'a emmerdé mais çà n'a pas perturbé mon quotidien, pas obligé d'aller

consulter !!! (rire). Çà ne m'empêche de vivre, de sortir .

Tu ne te sens pas un peu trop détaché

-Oui

C'est volontaire ?

- *Je ne sais pas. Déjà quand tu es fils unique, pas d'enfant ...je fonctionne un peu en amateur, je ne me suis jamais trop investi ...donc on ressent différemment on se sent un peu concerné. Une volonté de rester amateur, pas adulte*

Je n'ai jamais de très grosses émotions

Tu les caches ... ?

- *C'est pour çà que je suis alcoolique peut être (rires)*

Qu'est ce que ce serait une grosse émotion pour toi ?

- Mon père est mort il avait Alzheimer ;... c'est un peu bizarre je n'ai pas beaucoup réagi

Qu'est-ce qui te ferait vraiment souffrir alors ?

- J'ai eu un peu de jalousie avec une amie lorsque on s'est séparé mais assez fugace

Parce que j'ai un fonctionnement ou j'envisage, par exemple lorsque je suis avec une nouvelle nana, j'envisage déjà la séparation ... c'est automatique. Peut-être pour se préserver

Tu avais déjà besoin de te protéger enfant ?

- Pourtant mes patents m'ont aimés, peur des autres sans le savoir

Tu n'as pas l'impression de passer à côté des choses si tu ne ressens pas trop les choses ?

- On s'est retrouvé avec une amie, on s'aime beaucoup. A la fois j'aurai envie de la voir plus et à la fois pas envie ? Est-ce une protection ? je pense que je ne pourrais plus vivre avec quelqu'un à temps complet. On s'entend bien, sexuellement tout va bien

Est-ce que chez toi on disait : il ne faut rien manifester, un garçon ne doit pas pleurer ?

- J'ai du pleurer une fois. Mes parents étaient des ouvriers qui ne manifestaient pas trop ? Ils m'aimaient mais ne le disaient pas ...une espèce de pudeur.

çà te va de vivre comme çà, tu n'aimerais pas avoir un peu plus de choses qui t'affectes ?

- Non çà me convient bien comme çà

Qu'est ce qui te toucherait vraiment ?

- Les évènements dans le monde, pas trop non.

Ne pas savoir ce qu'il va se passer, par exemple le matin en te levant, si tu ne sais pas ce que tu vas faire ? –

- Rien programmer çà ne me dérange pas du tout. Je vis vraiment pour moi Le prix a payer pour vivre avec quelqu'un, le prix a payer est trop fort.

Si je fais le bilan : je suis bien, je fais comme je veux si je devais vivre avec quelqu'un je serai pas bien, trop stressé.

Tu préfères que les choses soient un peu édulcorées

- Cette liberté me convient bien.

Tu paies cher, le côté affectif est un peu laissé de côté

- *Je m'aime suffisamment pour compenser çà. C'est pas si facile que çà de s'aimer, si tu ne t'aimes pas c'est difficile d'être tout seul. De s'aimer çà aide à avoir un peu de distance dans la vie, d'être moins perturbé.*

Ce qui me rassure aussi c'est le côté matériel pour ne pas avoir trop d'angoisses. J'aime bien les belles choses, je me fais des plaisirs comme çà, çà

me rassure.

J'aimerais savoir si le fait d'avoir des enfants c'est un facteur d'angoisse ou de bonheur ?

Tu es resté enfant parce que tu n'as pas eu d'enfant

- Je ne me suis jamais investi, resté amateur. Je ne me suis jamais considéré comme le patron de la pharmacie.

Une distance avec ce qui t'arrives

Sujet tolérant 2 : score au questionnaire d'intolérance à l'incertitude : 27

Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude quant à ce qui allait se passer.

- Quelle situation, très ancienne, récente ?

Avec deux amis, c'était en montagne, nous faisions notre service militaire chez les chasseurs Alpins mes deux amis étaient très performants, un qui était dans l'équipe de France, l'autre parisien qui faisait beaucoup de montagne

Nous avions décidé de partir pour l'ascension.

Nous sommes restés 4 jours bloqués dans un refuge nous étions à plus de 4000 avec des orages secs, c'était très, très, perturbant

Nous avions décidé de partir çà devait être 3h du matin

Nous avons été pris dans une avalanche j'en parle parce qu'on veut écrire un livre ensemble

On a attendu 36 heures dans les crevasses.

C'étaient des moments assez difficiles, on avait peu d'espoir d'être secouru …un qui a eu le pied arraché, comme il faisait très froid du coup son pied a été sauvé, le second a eut le bassin et le thorax paralysé par la corde.

On a passé une barre rocheuse, je suis tombé dans la crevasse et la corde nous a retenus.

J'avais le cuir chevelu arraché, ouvert, mais çà ne coulait plus c'était tout enflé

J'ai essayé de descendre vers St Gervais, que je voyais en bas, pour chercher du secours, j'ai laissé les autres.

Je me suis assoupi sans m'assoupir, après avec le froid on se sent pas mal, avec une certaine philosophie

Si on n'avait pas fait notre armée avant, on serait mort de froid, on a appris la mort blanche on se sentait partir, tout en étant conscient

Au départ on est angoissé après une certaine philosophie arrive

au départ j'étais stressé, oui au départ j'étais angoissé

Je les ai retenus mais lui après m'a dégagé, il m'a tire par la force des bras hors de la crevasse

C'est tellement violent qu'on n'a même pas envie de se révolter

A la fois c'est tellement beau

Vous étiez dans l'acceptation de mourir

- On avait dis que si nous n'étions pas rentré le mardi il fallait appeler les secours. Les Alouettes 3, ont essayé plusieurs fois, c'était très dangereux, ils ne nous voyaient pas, puis ils ont vus un anorak rouge

Lorsque vous entendiez les avions tourner sans vous voir que ressentiez-vous ?

- J'étais tt seul à deux ou trois heures de marche d'eux

Une espèce de maitrise de moi volontaire ou involontaire. C'est la plus grosse incertitude : va-t-on mourir ou non ?

Au début on était dans l'action, s'en sortir tout seul, après une sorte d'acceptation arrive comme on avait fait tout ce qu'il fallait faire

Je me suis toujours battu, j'essaie de changer les choses

Là c'était différent il y a une autre dimension, un accident de voiture ce doit être difficile…

çà vous a aidé plus tard dans la vie ensuite ?

- J'étais plutôt sage et raisonnable.

Je peux être de nature inquiète pour mes enfants plus que pour moi c'est très curieux ! Jusqu'à leur majorité j'ai toujours été inquiet pour eux. Inquiet, c'était plus fort que moi. Dans cette situation, pour moi, j'étais pas trop inquiet. On y arrive par soi-même, c'est d'abord par vous-même

Certaines choses m'inquiètent ; c'est plutôt un stress intérieur. Un peu d'angoisse tant que les choses ne sont pas résolues

Je réagis toujours rapidement, et quand j'ai prise sur les choses je ne suis pas inquiet

Sujet tolérant 5 : score au questionnaire d'intolérance à l'incertitude : 31

Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude de ce qui allait arriver.

- Je vais pouvoir m'exprimer en toute honnêteté

Incertain généralement tout ce qui nous arrive dans la vie est incertain

un moment précis…C'est très récent, vendredi 25 novembre j'ai quitté mon domicile à 9 du matin et, à midi pour déjeuner j'ai trouvé mon appartement ouvert, visité

Je vois des valises, des sacs par terre avec des bouteilles de vins

La chambre retournée, la salle de bain aussi

Je prends sur moi, je respire un grand coup et j'appelle la police…ils sont arrivé 1h30 plus tard. En état de choc je regardais les choses. On n'est pas insensible

Il faut arriver à se contenir

Qu'aviez vous à contenir ?

-La colère, plein de sentiments mélangés, l'incompréhension aussi. La police est arrivée. Ils ont été dérangés par un voisin, ou par moi. Ils sont partis avec une sacoche avec mon passeport, mon carnet de vaccination

J'ai ressenti une forme de viol en quelque sorte, de l'intimité de quelqu'un. Jusqu'à présent je pensais que j'étais à l'abri. Pour venir par le jardin il faut être culotté. Çà remet en cause une forme de certitude que j'avais : avant qu'un cambrioleur vienne !!!!

çà vous a insécurisé ?

- Non mais il faut que je mette les conditions pour que çà ne recommence pas. On est affecté, mais le même soir j'ai dormi les volets ouverts pour ne pas m'enfermer dans une forme de psychose. J'étais capable de sortir en laissant la porte du jardin entrouverte j'avais une telle confiance dans le lieu, en moi-même et aux autres.

Vous vous sentez insécurisé

- Je suis toujours à l'aise avec moi-même. Je n'accepte pas ces sentiments qui feraient que je m'enferme. J'ai cette capacité à me détacher des évènements. Quand on s'implique trop on peut se faire si on arrive a avoir une sorte de prise en main de soi çà permet de gérer cette situation de stress

Cette capacité vous l'aviez tout jeune ?

- Les situations nous permettent de nous modeler de nous changer, pour savoir on sait y faire face. C'est un travail sur soi

Mais si c'était quelque chose qui vous touche dans votre santé par exemple

- Çà dépend de l 'état initial dans lequel on est, notre réaction n'est en fonction des situation çà dépend de l'état d'esprit dans lequel on est à ce moment là : fatigue, si on est dans un état ou on a confiance en soi le situations nous touchent moins. Parce qu'il y a ce regard cette maitrise de soi.

J'ai eu une tachycardie ventriculaire, je l'ai su plus tard, il y a bientôt deux ans. Je suis tombé dans les pommes sous la douche. Lorsque je me suis réveillé j'ai appelé le 15 : ils n'ont pas voulu se déplacer. Ils m'ont dit d'aller l'après midi à une maison de garde et m'ont demandé si j'ai fumé des substances illicites !!! j'ai raccroché. J'étais en colère et j'ai raccroché, et parce que j'étais en colère je suis retombé dans les pommes. Je me suis réveillé une deuxième fois et j'ai rappelé. Il m'ont dis qu'ils allaient arriver alors j'ai relâché, je les ai cru parce que j'ai toujours cette propension à faire confiance. J'ai réussi a enfiler un pantalon et entrouvert la porte. Mais en voulant mettre une chemise je n'ai pas pu et je suis retombé dans les pommes. Et je me suis réveillé dans le camion.

Je me disais que peut-être c'était la fin, je l'ai abordé avec calme, pas d'agitation, comme si j'étais prêt.

J'ai su après, qu'aujourd'hui il y a beaucoup de personnes qui appellent aux urgences pour s'amuser et en plus, ce qui était inhabituel c'est la personne qui a la crise qui appelle et en plus, calme, car il fallait que je me contienne pour arriver à parler. Je ne savais que dire et répéter : « J'ai senti une vibration traverser tout mon corps et ensuite je suis tombé ». Je l'ai abordé avec détachement parce quand on est par terre plus rien n'est important, on est transporté, tranquille. J'ai toujours été dans l'acceptation dans toute sorte de situation quel quelle soit. Pour moi il n'y a jamais d'acte gratuit, c'est pour nous permettre d'avoir un autre regard, nous permettre de nous corriger ;

Lorsque vous étiez enfant vos parents avaient un discours confiant sur la vie ?

- Avoir confiance dans la vie, ils ne le disent pas, ils ont confiance dans la vie.

Confiance en l'autre. *Tout est relatif en fonction des situations devant lesquelles on se trouve on réagit différemment. Il faut les franchir et les affranchir. Quand on a son libre arbitre et qu'on a le discernement nécessaire on a un regard de maitrise sur les situations, pas un regard d'indifférence mais d'acceptation.* *L'acceptation apporte la maitrise*

- Remarque 5

On peut noter une **prise de distance par rapport à la situation**, nous relevons chez le sujet 5 par exemple : « j'ai cette capacité à me détacher des évènements » *» ou encore « Je l'ai abordé avec **détachement** … J'ai toujours été dans l'**acceptation** dans toute sorte de situation quel quelle soit ». » enfin « on a un **regard de maitrise** sur les situations pas un regard d'indifférence, mais d'acceptation »*

- Remarque 6

Le sujet tolérant peut avoir un mode de réaction émotionnel peu impliqué : on relève par exemple chez le sujet 1 : **«** *Je n'ai pas le sentiment d'être mal il n'y a pas trop de choses qui m'affectent. Je suis assez **détaché** » « …je fonctionne un peu en amateur, **je ne me suis jamais trop investi** …donc on **ressent différemment**… Une volonté de rester amateur, pas adulte. **Je n'ai jamais de très grosses émotions** »* On peut constater **comme une mise à distance par rapport à soi-même en étant** moins impliqué affectivement comme le sujet 1, donc une « ***maitrise de soi** volontaire ou involontaire* » (sujet 2).

Remarque 7

Le sujet sait prendre de la distance par rapport à son émotion : Sujet 5 : « *En état de choc je regardais les choses. On n'est pas insensible. Il faut arriver à **se contenir** »* On peut noter chez le sujet 2 « *au début on était dans l'action s'en sortir tout seul, après une sorte d'**acceptation** arrive …* », *« je me suis toujours battu j'essaie de changer les choses* ». Les sujets tolérants

paraissent ne pas se laisser submerger par leur réaction émotionnelle immédiate, « *au départ j'étais stressé oui j'étais angoissé* » (sujet 2) en cherchant à **agir** sur la situation : « *Un peu d'angoisse tant que les choses ne sont pas résolues* » Ensuite ils sont dans l'acceptation (Sujet 2) qui peut aller jusqu'au **détachement :** *«… avec une certaine philosophie ».*

3-1-3- Discussion et résumé

A partir de ces différentes remarques, ce sont **deux points** qui nous ont paru ressortir, celle de **la manière dont** les sujets **paraissent réguler leurs émotions.** Chez les **sujets intolérants à l'incertitude** avec des phénomènes d'inhibition ou au contraire d'exacerbation émotionnelle, accompagnés de troubles somatiques et, d'autre part, cette différence dans la régulation émotionnelle nous a paru influencer la manière de prendre des décisions. Ces formes de régulations émotionnelles nous amènent à penser qu'elles pourraient représenter des **mécanismes de défense,** sans doute plus particulièrement, des phénomènes de répression. Chez **les sujets tolérants** une certaine mise à distance de soi des difficultés, permet d'être moins envahi par ses propres réactions émotionnelles, ainsi qu'un certain détachement. Peut-on penser que chez ces sujets tolérants à l'incertitude ce sont aussi des mécanismes de défenses qui sont à l'œuvre tel que la mise à distance de soi ou alors un mode de fonctionnement psychique basé sur la confiance en soi ? D'autre part ces sujets tolérants paraissent mettre en œuvre rapidement des recherches de solutions en agissant, avant d'être dans l'acceptation de la situation.

Nous nous proposons d'inscrire cette discussion dans ce questionnement, qui nous conduira à envisager le côté de l'apport de la métapsychologie car, par rapport à l'approche psychologique, elle semble avoir davantage développé l'analyse des problématiques de l'expérience émotionnelle, quant aux « processus défensifs, d'entrave,… de désappropriation subjective psychique (qui renvoie au moi et aux objets internes, donc à l'inconscient)» (Carton 2011, p. 24).

Quel serait l'intérêt, pour nous, de ce détour par cette approche ? **Deux éléments**, nous semble-t-il, pourrait apporter une contribution à notre réflexion. **Le premier**, serait la perspective qu'elle offre d'envisager cette **notion** de mécanismes de défense, tout en considérant **les liens entre somatisation et émotions**, **le second** serait celui, à travers la notion d'objets internes, d'envisager le rôle des objets dans l'expérience émotionnelle, ce qui nous conduira à apprécier **la place de l'attachement** dans la constitution de l'objet et ses conséquences, en tant que modèle développemental, sur la psychopathologie.

Dans une de nos observations (voir remarque 4, sujet intolérant 5), nous avons vu que ce sujet ne manifestant pas de réactions émotionnelles semblait avoir moins de difficultés pour décider et paraissait le faire de manière rationnelle. Cependant nous avons vu dans la littérature que **l'émotion intervient dans la prise de décision.** Peut-on penser que ce serait alors, plus spécifiquement les réponses corporelles et physiologiques, que génère l'émotion, qui entraveraient le processus décisionnel ? Ce qui irait à l'encontre de la théorie des marqueurs somatiques de Damasio et des travaux de Berthoz.

D'une part, les différents travaux sur l'Intelligence Emotionnelle (IE) montrent que les personnes possédant une meilleure régulation émotionnelle prennent de meilleures décisions (Goleman, 1995 ; Goleman, Boyatzis, et McKee, 2002 ; Salovey et Mayer, 1990, cités par Coget, Haag et Bonnefous, 2009, p .134) et, **d'autre part**, les recherches sur **les mécanismes de défense** classifiant différents types de mécanismes de défense selon leur degré d'adaptabilité (Freud, 1920 ; Kets de Vries, 1989, cités par Coget, 2009, p. 134), peuvent nous permettre de penser que, les sujets intolérants à l'incertitude dont les émotions sont inhibées, utiliseraient des mécanismes de défenses plus adaptatifs que les sujets intolérants qui sont envahis par leurs émotions. Autrement dit, **le fait de ne pas manifester ses émotions pourrait-il être considéré comme un mécanisme de défense adaptatif** lors d'une prise de décision, **pour un sujet intolérant à l'incertitude**, compte tenu de sa peur d'être confronté à ses émotions ? Cette efficacité adaptative de ces mécanismes de défense

dépend de la nature, mais aussi de l'intensité, de la souplesse de leur mise en place et des circonstances. Puisque les cognitions influencent les émotions et que les défenses centrées sur les émotions peuvent utiliser des mécanismes cognitifs, la distinction entre défenses dirigées contre les pensées et celles dirigées contre les émotions paraît inutile car ces mécanismes de défenses sont au final dirigés vers les émotions**,** dans le **but d'éviter la désorganisation du moi**.

« Tous ces affects… se voient soumis à toutes sortes de mesures qu'adopte le moi pour les maîtriser… ***Chaque fois qu'un affect se modifie… c'est que le moi a agi.*** *»* (Anna Freud, 1936, p. 32, cité par Chabrol, 2005, p. 33*).* L'affect dans la psychanalyse est considéré, comme cherchant à déborder les frontières du psychisme, pouvant faire « courir à l'organisation du moi, le risque majeur d'une perte de maîtrise des excitations susceptible d'activer différents types de défenses répressives … » (Green, 1999, p.248, cité par Carton, 2011, p. 32). Selon Villa (2001, cité par Carton, 2011, p. 28), l'affect serait, avant tout, « une manifestation corporelle qui résulte de modifications des processus corporels » et un groupe de représentations doit être attribué à l'excitation somatique au préalable, pour que celle-ci soit transformée en affect.

Prenant en compte cet aspect corporel de l'affect et son rôle perturbateur dans le fonctionnement psychique, les différents travaux sur **la notion de répression,** nous paraissent alors, propres à apporter une compréhension, sur le fonctionnement émotionnel de ces sujets intolérants à l'incertitude, d'autant plus que, comme nous le verrons, les mécanismes de répression sont liés à la somatisation et que des réactions somatiques qui ont été relevées chez ces sujets. Dans la pensée freudienne, l'action de la répression porte sur l'affect et celle du refoulement, sur la représentation et ce travail de la répression se fait au niveau conscient en cherchant à neutraliser la représentation. Selon Le Guen (2001, p. 39), la répression pourrait se penser comme l'archétype de toutes les techniques de défenses utilisées par le moi, avec des gradations dans les formes qu 'elle peut prendre la répression qui permettraient d'inclure tous les phénomènes qui condamnent, interdisent, repoussent. « La répression porte sur les

représentations, au même titre que leur inhibition, que leur évitement … » (Carton, 2011, p. 36) et si elles sont liées aux conduites de « répression du comportement, elles sont susceptibles de donner lieu aux somatisations » (Marty, 1990, p. 68, note en bas de page, cité par Carton, 2011, p. 36). Jacques Press souligne les arrêts possibles dans le chemin « qui conduit à l'élaboration psychique de l'excitation somatique. Dans ce parcours, **une part échappe nécessairement à l'élaboration psychique »** et cette part plus ou moins importante, dépend de l'organisation mentale, liée à la relation mère-enfant. Plus cette part sera importante, plus les processus de répression vont se manifester et **« plus le risque de somatisation sera grand »** (2001, Carton, 2011, p. 37). Michel Fain propose l'idée que, « la répression est une fonction prématurée du moi utilisée chez les patients somatiques » (1997, cité par Deburge 2001, p. 19). Cependant il peut exister une répression, « bien tempérée », des représentations, qui « s'exerce contre la propension à vivre sur le mode de l'agir » (Parat, 1991, cité par Deburge, 2001, p.19).

Nous avons pu aussi remarquer chez certains sujets intolérants à l'incertitude que des réactions de somatisation se manifestent à l'évocation de la situation difficile (un sujet pleure sans savoir, un autre se gratte durant tout l'entretien). Cependant, sans vouloir assimiler de telles situations d'incertitudes à celles d'un fait traumatique, nous pouvons rappeler l'hypothèse proposée par Rimé (2005) que : « le fait d'évoquer une expérience émotionnelle traumatique réactiverait chez l'individu des émotions trop pénibles liées à ce même événement et s'en protègerait par l'évitement ». Selon le DSM-IV TR, la réévocation des souvenirs liés à l'évènement traumatique suscite l'évitement. Nous pouvons penser que, par la somatisation, l'individu se protègerait du rappel d'émotions douloureuses, ce qui serait alors une forme d'évitement ou encore, une certaine manière ***d'agir* ses émotions**, ce qui donnerait aussi une forme de contrôle sur elles et permettrait de ne pas les vivre avec conscience. Dans cette perspective, **la somatisation est un mécanisme de défense centrée sur l'émotion** par le déplacement d'un affect douloureux sur une partie du corps, ici qui serait un agir corporel.

Nous allons examiner maintenant le second point annoncé précédemment : les processus d'appropriation ou de désappropriation de l'émotion, qui renvoient à la relation aux objets internes. Nous nous intéresserons plus spécifiquement à **la relation à l'objet qui s'instaure par les liens d'attachement** et à son incidence sur le fonctionnement émotionnel. Selon les positions de Spitz, le déploiement des émotions, est issu des relations avec l'objet. Fairbairn, à partir de l'observation de ses patients sans manifestations émotionnelles, va proposer la théorie de la relation d'objet pour remplacer celle des pulsions. Les aléas des relations avec l'objet et l'inadaptation du monde externe, vont conduire à l'internalisation d'objets et constituer le monde interne d'objets (Vuaillat, 2003, p. 293). Bowlby va retenir le fait que Fairbain « centre sa psychopathologie sur la relation de l'enfant à la mère » (Bowlby, 1992, Vuaillat, 2003 p. 294). Cependant, on peut relever des divergences entre la théorie de l'attachement et la théorie des relations d'objet (Fonagy, 2001), en ce que Bowlby, rend compte de la répétition des modèles de comportements précoces sans apporter de réponse à la question de la raison pour laquelle les individus ne peuvent pas abandonner ces modèles inadaptés, alors que Fairbairn rend compte de manière dynamique de cette persistance des modèles internes. D'ailleurs, bien que Bowlby « évoque peu les objets internes qui continueront de marquer les relations interpersonnelles » (Vuaillat, 2003, p. 294) selon lui, les Modèles Internes Opérants (MIO) sont des systèmes de comportements élaborés à travers leur intégration aux relations d'objets. Selon Widlöcher (2000), les expériences d'attachement existent, mais ce ne serait que dans un second temps que l'activité fantasmatique se saisit de ces expériences et que l'on peut parler de relation d'objet (ibid p. 294). On va retrouver cette idée dans les travaux de Golse (2001) qui montrent comment, en reformulant la théorie de l'attachement en termes métapsychologiques, en parlant de pulsion d'attachement, on peut envisager les effets de la rencontre à la fois du côté du sujet que de l'objet. Bernard Golse (2001, p. 5) mentionne dans l'approche de Ch. Bollas (1996) l'idée que c'est par « la manière dont un sujet utilise ses objets » que le vrai self est édifié. Ch. Bollas va parler d'objet transformationnel : au début de la vie cet objet est une

fonction assumée par la mère et subie par l'enfant, qui va s'identifier à cette image (Haineault, 1997, p. 102). A la différence de l'objet transitionnel, substitut de l'objet absent, il se manifeste avant la naissance, alors que l'objet transitionnel indique en quelque sorte l'avènement du vrai self et la capacité à utiliser l'objet (ibid. p. 104). D'autre part, ces travaux nous permettent de penser l'aspect somatique de ces relations d'objets, par l'importance de l'histoire du self à travers le corps, dans les manifestations somatiques. Une mémoire somatique va se former à partir des actions de la mère sur le corps de l'enfant, reflétant un monde particulier, celui des objets internes.

Nous avons vu que pour Bowlby les émotions sont le reflet de l'état affectif (voir, p. 112), ce qui fait que la psychopathologie des émotions serait en grande partie celle des liens affectifs. D'autre part ce modèle d'attachement peut se comprendre comme un **modèle de vulnérabilité psychologique** (voir Reynaud, p. 116), dans lequel nous pourrions inscrire le phénomène d'intolérance à l'incertitude. Les propositions de Mary Main (voir, p. 117) sur les modifications du moi par les altérations des stratégies attentionnelles issues des comportements d'attachement, nous paraissent apporter une compréhension essentielle pour cette vulnérabilité que constitue, sans doute, l'intolérance à l'incertitude chez un individu. Ces trois **stratégies d'attachement,** celle construite à partir des expériences sécurisantes, qui correspond à la capacité de réguler les émotions et les **deux stratégies secondaires,** construites à partir d'expériences insécurisantes, celle **d'hyper-activation** émotionnelle où le sujet est débordé par ses émotions et celle de **désactivation émotionnelle,** où le sujet ne manifeste rien, étant dans la répression émotionnelle, reflètent les réactions émotionnelles dont nous avons fait l'observation chez nos sujets. Elles apportent un élément important sur la compréhension du développement de ce trouble et notamment dans l'importance de la construction psychique comme l'ont montré les travaux de Pionnié et Atger (2003), de même que ceux de Fonagy (voir, p. 116) en comprenant **l'attachement comme une manière de rendre compte de l'organisation psychique en terme de capacité à réguler les affects.**

Nous avions relevé, que le questionnaire Dimensions d' « Ouverture émotionnelle » (DOE) permettrait, grâce aux dimensions « perception des indicateurs internes » (PERINT) et « perception des indicateurs externes » (PEREXT), de déterminer respectivement les «*externalizer*» *vs* «*internalizer*». Cependant, nous avions constaté que nos résultats, grâce à ce questionnaire, ne permettent pas de manière décisive, de valider l'une ou l'autre modalité émotionnelle, il nous apparaît que de prendre en compte la variable attachement, apporterait une contribution complémentaire, notamment en ce qui concerne l'attachement préoccupé (style 3). D'autre part, certains sujets de notre échantillon, présentent des stratégies d'évitement des émotions sans pour autant avoir un style d'attachement évitant. Nous avions suggéré que nous étions sans doute, en présence d'un phénomène de répression, selon la notion d'exclusion défensive des affects chez Bowlby (voir p.112). On peut penser aussi que le style d'attachement craintif (style 4) va présenter des stratégies opposées : approche/évitement. Ce style craintif est caractérisé par un modèle de soi et un modèle des autres, négatifs. De son côté, Fonagy a proposé une interprétation des stratégies évitantes et ambivalantes, non plus en terme de régulation émotionnelle, mais à travers la notion de Modèle Interprétatif Interpersonnels (MII), mécanisme qui sous-tend les comportements d'attachements en permettant au sujet de se représenter des états internes de soi et des autres (voir, p. 121). Lorsque ce mécanisme devient plus faible il va diminuer la distinction entre soi et les autres. Ces stratégies en magnifiant le soi ou autrui vont séparer ces représentations et protéger le soi, à l'extrémité de ce processus, on peut concevoir l'attachement désorganisé comme l'échec de ce mécanisme.

Les personnes *insécures* (voir p. 138) auraient des modèles internes opérants (MIO) séparés pour une même relation, ce qui feraient qu'ils auraient des modèles de soi et d'autrui cohérents dans leur structure interne mais incohérents entre eux et amènerait des dysfonctionnements. Selon l'hypothèse proposée par Schank, (1982, cité par Miljkovitch-Heredia, 1998, p. 48): les MIO sont des systèmes de schémas organisés

hiérarchiquement, proche de l'expérience au niveau le plus bas et de plus en plus abstrait en s'élevant. Les sujets *insecures* auraient un MIO de soi et de la figure d'attachement mal organisé, dans lequel « certains schémas ou réseaux de schémas adaptés seraient dissociés les uns des autres entre différents niveaux des hiérarchies et à l'intérieur de ces niveaux ». Il pourra se produire une confusion entre ce qui devrait être et ce qui est, les schémas de ce qui devrait être n'étant pas « étiquetés » comme tel, ils sont traités comme des schémas de la réalité. Ce qui va conduire à des confusions et déformations dans l'interprétation des situations d'attachement.

Nous avons mentionné dans la revue de littérature, certains travaux qui ont été menés sur la relation entre intolérance à l'incertitude et personnalité, d'autre part nous avons vu qu'on peut concevoir **le mode d'attachement comme étant associé à une composante développementale de la personnalité** (voir p.118). Un attachement insécurisé sera alors à l'origine de troubles de la personnalité. Fonagy (2001) a montré le lien entre l'insécurité de l'attachement et la théorie développementale de Blatt, selon laquelle, il y aurait construction d'une personnalité pathologique si le besoin de s'attacher et le besoin d'autonomie ne sont pas respectés. Selon cette théorie on peut rapprocher les personnalités « anaclitiques » de l'attachement préoccupé, correspondant aux personnalités dépendantes, histrioniques, borderlines (DSM IV). Quant aux personnalités « introjectives » elles correspondent à l'attachement détaché avec des pathologies introjectives, elles correspondent aux personnalités évitantes, schizoïdes, schizotypiques, narcissiques et antisociales.

Comme nous l'avons dit tout à l'heure, certains troubles de la personnalité reliés aux troubles anxieux et au Trouble Anxieux Généralisé (TAG) ont été mis en évidence, tels la personnalité évitante, dépendante et obsessionnelle-compulsive (voir, p. 20). En ce qui concerne plus particulièrement l'intolérance à l'incertitude outre ces traits ci-dessus, nous avons des traits schizoïdes, dépressifs, passifs-agressifs et défaitistes. Selon Duplessis (2009), les traits dépendant, sadique et compulsif ainsi que les troubles somatoformes et la dépression majeure, permettent de prédire l'intolérance

à l'incertitude. En dehors de tout contexte anxieux, l'intolérance à l'incertitude est fortement reliée au trait conscience : puisqu'il est de sa nature de chercher un contrôle sur soi et sur ce qui peut arriver; en effet ces sujets seraient plus prudents, contrôlants et perfectionnistes. Comme nous l'avons remarqué plus haut, le fait de considérer l'attachement comme une caractéristique développementale ayant un impact sur les troubles de la personnalité, va enrichir la notion de personnalité en lui donnant une dimension affective émotionnelle.

Nous avons montré le rôle de l'attachement dans la genèse de l'intolérance à l'incertitude et les résultats ont confirmé que pour les styles préoccupés et craintifs les sujets étaient intolérants à l'incertitude. D'autre part, les entretiens nous ont permis d'observer les différences de réactions émotionnelles de ces sujets : soit inhibées, soit exacerbées. La stratégie : insécure–craintif ou désorganisé, renvoie à des modes de régulations émotionnelles contradictoires qui peuvent coexister chez un même individu, la littérature indique qu'un même sujet peut développer des **stratégies d'attachement *insécures* contradictoires** (Kobak, Cole, Flemming, Ferenz-Gillies et Gamble, 1993; Pierrehumbert, Karmaniola, Sieyes, Meister, Miljkovitch et Halfon, 1996, cité par Reynaud, 2011, p. 140). On aura par exemple une **hyperactivation** émotionnelle, avec une anxiété forte, non canalisée et une stratégie de **désactivation émotionnelle**, avec détournement et répression des émotions. Le style préoccupé, renvoie quant à lui, à une stratégie de régulation émotionnelle plus cohérente car dans une seule modalité, celle de l'hyperactivation des émotions. On peut penser, que l 'échec d'une seule et même stratégie cohérente, même *insécure*, « conduit à une désorganisation des émotions et de l'appareil psychique dans son rôle de canalisation et d'intégration des expériences émotionnelles » (ibid, p. 140). Comme nous l'avons remarqué, certains sujets semblent présenter un déficit d'expression des émotions, si nous nous référons à la théorie de l'attachement, on peut penser que ce serait sans doute, plus qu'une absence d'émotion, une tentative de fuir ses émotions, due à des relations d'attachements non sécurisantes vécues dès

l'enfance. Les sujets **tolérants** à l'incertitude quant à eux ont un mode de relation *sécure* (style 1 et 2), ces modes de fonctionnements émotionnels reflèteraient ici des stratégies d'attachement qui permettent le déploiement du système d'exploration dans une sécurité relationnelle.

En résumé

On remarque chez les sujets intolérants des particularités : une **inhibition** de l'émotion conduisant à une prise de décision rapide ou une **exacerbation émotionnelle** avec désorganisation, demandes de réassurance et ressassements cognitifs. Nous avons fait l'hypothèse de mécanismes de défense tel celui de la répression et nous avons étayé ces résultats sur les travaux de Mary Main sur les processus attentionnels issus des comportements d'attachement.

3-2 - Analyse d'entretiens avec la méthode sémio-pragmatique de Peirce

3-2-1- Méthode 2

a) L'échantillon

L'échantillon que nous avons constitué pour cette seconde contribution, comme nous en avons fait la remarque, est très hétérogène. Pour donner une certaine pertinence à cette analyse nous avons extrait afin de les apparier, deux sujets tolérants et deux non tolérants en terme d'âge et de statut professionnel, c'est à dire pour chaque groupe : un étudiant et un enseignant.

b) Description de la méthode

L'approche **pragmatique et contextuelle** permet de dépasser l'attitude phénoménologique première et nous a paru appropriée, non seulement pour rendre compte d'une expérience au plus près de son vécu, mais aussi en ce qu'elle nous offrira des outils pour tenter une modélisation de la réaction émotionnelle chez le sujet intolérant à l'incertitude. Cette **analyse de contenu** se fait grâce à un traitement « manuel » des données, en recherchant à mettre en évidence comment le sujet parle de son émotion, afin de voir si se dessine un « style » émotionnel, ou encore une manière d'être au monde, afin d'en **dégager « la structure essentielle** au niveau d'une invariance » qui serait, « non pas universelle, mais psychologique » (Caouette, p. 206)

Pour Mucchielli (2006), toutes les méthodes qualitatives semblent mettre en œuvre des processus intellectuels communs qui sont « à base de comparaison, de généralisation, de mise en relation et de construction corrélative d'une forme et d'un sens…» (Mucchielli, 2006, p.15 cité par Wanlin 2007, p.252) et ces mêmes processus intellectuels se retrouvent dans l'analyse de contenu. On peut dire qu'il s'agit toujours de rassembler ou de recueillir des informations concernant l'objet d'étude, de les trier, de

fouiller ce contenu selon ses ressemblances « thématiques », de rassembler ces éléments dans des classes conceptuelles, d'étudier les relations existant entre ces éléments et de donner une description compréhensive de l'objet d'étude (Wanlin 2007, p.252).

Ce travail de construction théorique, que nous nous proposons, cherche à cerner l'expérience humaine et doit partir des catégories dans un effort de généralisation. Pour ce faire, nous nous appuierons, sur une méthode **d'analyse sémiopragmatique,** inspirée de CS Peirce (Tiercelin, Thibaut et Peirce, 2002), qui a démontré que seulement **3 catégories « universelles »** (les « modes d'être ») étaient **suffisantes pour décrire** un quelconque phénomène, celle de la Qualité [1], celle des Faits [2], celle de la Loi [3]. Ces catégories qui ont des rapports de présupposition logique entre elles (3 présuppose 2, qui présuppose 1) renvoient à des classes de signes correspondantes (Peirce CS., 1978; cité par Oude Engberink et al. 2015, p. 529). La **priméité** est la qualité, elle correspond à la vie émotionnelle. La **secondéité** est celle de l'événement, de l'expérience, c'est la catégorie de l'interaction, de la réflexivité, elle correspond à la vie pratique. La **tiercité** est celle de la médiation par laquelle la comparaison est possible, elle correspond à la vie intellectuelle et de l'institution. Cette analyse sémiopragmatique permet deux opérations fondamentales : une caractérisation sémiotique des éléments textuels selon leur mode d'être et une mise en ordre logique de ces données pour restituer le sens. Les catégories émergentes sont exposées sous forme d'énoncés phénoménologiques. La catégorie de plus haut niveau sémiotique (Oude Engberink, Arino, Julia et Bourrel, 2013, cité par Oude Engberink et al. 2015, p. 529) pilote la signification du phénomène étudié.

Cette méthode d'analyse propose une approche contextuelle, selon laquelle un phénomène n'existe jamais en lui-même, mais que pour l'analyser il faut procéder par contextualisation afin de trouver les significations et arriver à des conclusions cohérentes. Nous utiliserons les trois grandes classes de contexte retenus par (Oude Engberink et al., 2013, p.101-102) qui correspondent aux trois catégories phénoménologiques des catégories

universelles de Peirce. La tiercéité, les statuts et rôles identitaires, pour comprendre « ce qui est dit, comment et pourquoi c'est dit » dans lequel ce qui est dit prend un sens par rapport à ce qu'on attend des acteurs en présence. Pour la secondéité il faut tenir compte des acteurs dans l'interaction ici et maintenant (espace-temps), enfin le contexte émotionnel lui, va s'inscrire dans l'expressivité linguistique induite par le statut social mais aussi par l'expérience vécue.

Cette analyse phénoménologique sémiopragmatique (Wanlin, 2007, p. 249-250) comprend différentes étapes :

- Relevé des différents éléments d'ancrage contextuels. Découpage du texte en unités de signification.
- Repérage et mise-en-lien de tous les éléments sémiotiques, textuels et contextuels, venant informer la catégorie en construction (catégorisation par comparaison).
- Caractérisation sémiopragmatique des catégories émergentes selon leur mode d'être [3-2-1] à partir des classes de signes de Peirce.
- Ordonnancement de ces catégories selon leurs relations logiques entre elles.
- Construction du sens du phénomène sous forme d'une proposition englobante.
- Travail de modélisation qui consiste à reproduire le plus fidèlement possible l'organisation des relations structurelles et fonctionnelles caractérisant un phénomène, souvent dans un but de prédiction

3-2-2- Résultats

a) Sujets intolérants à l'incertitude

Entretien sujet 3 (étudiante)

score au questionnaire d'intolérance à l'incertitude : 139

Situation proposée :

Rappel du moment de la prise de conscience de son incapacité à assumer le métier de psychologue

- Découpage en unités de sens (US)
- Processus de catégorisation (en couleur)
- Caractérisation sémiopragmatique des catégories émergentes selon leur mode d'être [3-2-1] à partir des classes de signes de Peirce.

- « maintenant, je doute de mon choix de faire psychologue » (**US : prise de conscience)** **appréhension**

- « je ne peux plus reculer il faut continuer cette licence» « il faut aller jusqu'au bout » (**US : sentiment d'être coincé par un choix qui ne correspond plus à ses attentes)** **désespérance**

- « je me sens comme devant un mur » (**US : bloquage, enfermement : sentiment d'être sans possibilité d'issues, le mur)** **impuissance**

- « je me mets à avoir de l'eczéma » (**US : réaction d'allergie)** **répulsion**

- « c'est au moment où j'ai commencé à réviser, ce que je commence très tôt dans l'année » (**US : moment précis de la prise de conscience)** **contexte**

- « je me suis rendue compte que ce serait trop difficile pour moi d'exercer ce métier » (**US : prise de conscience, manque de confiance en soi)** **appréhension**

- « j'ai eu comme un haut le cœur devant tout ce qu'il y avait à apprendre » **(US : idée de l'allergie, du trop plein)** **répulsion**

- « je me suis mise à douter, à être angoissée » (**US : manque de confiance en soi)** **effroi, agitation**

- « je n'avais plus envie de sortir de chez moi, de faire des choses» (**US : dépression, enfermement)** **se replier sur soi**

- « même devant la mort, j'y pense aussi, c'est l'incertitude complète » (**US : l'incertitude sur sa capacité à assumer ce métier donne des idées de mort)** **l'incertitude c'est la mort.**

Tableau 18 : Analyse de discours

Mode d'être des Lois, principe, généralités(tiercéité)	**Mode d'être des faits, actes, constats d'expériences(secondéité)**	**Mode d'être de la qualité, sentiment (primeité)**
- si on se trompe de choix, on ne peut rien changer, il faut aller jusqu'au bout - çà conduit : à l'enfermement à la mort même	- prise de conscience de l'incapacité à assumer le choix de ce métier, appréhension - se sentir coincé dans une situation - se replier sur soi	- sentiment : d'être coincée d'être enfermée (devant un mur) - sentiment de solitude - doute - angoisse : effroi, agitation - sentiment de répulsion à l'idée de … - incertitude = mort - dépression - désespérance - sentiment d'impuissance

- Ordonnancement logique et restitution du sens en commençant par le contexte, puis l'argument, les faits pour finir par les émotions :

Dans l'appréhension de ne pas être capable d'exercer son métier de psychologue (3), en prenant conscience qu'elle est obligée de terminer malgré tout, ses études (2), une étudiante vit des sentiments d'impuissance, de désespoir et de mort même, (1) tout en éprouvant des manifestations presque physiques de répulsion.

Sujet Intolérant 3 (enseignant)

- Une situation ah alors qu'est ce que je pourrai trouver
Souvent quand on propose une situation de langage à un enfant on ne sait pas si l'enfant va répondre. D'autre situation je ne sais pas trop…
On se sent impuissant, / (remise en question de ses propres capacités)
/on a envie que çà sorte qu'est ce qu'on pourrait mettre en place pour débloquer la situation/
- Moi perso /je le prends un peu pour moi/, quelque chose que j'ai loupé que je n'ai pas su faire passer. /Çà me remet en question. / On se sent en échec,/ nous l'enseignant. Pas seulement en langage (US : sentiment d'échec) culpabilité
/Çà ne me démolit pas/ mais çà me fait poser beaucoup de questions au point de vue pédagogique, mais il faut vraiment que ce soit répétitif et çà m'est rarement arrivée de me dire que je suis nulle/ ne pas réussir au travail donne un sentiment d'échec
/C'est un boulot où on donne énormément de soi/donner de soi-même = fatigue, pression
/C'est pas si facile que çà de ne pas le prendre pour soi/culpabilité

/J'arrive le matin ma matinée est prête/ (US : besoin de cadre) contrôle
mais /tout peut arriver/,sentiment d'incertitude /un conflit entre enfant…encore moins dans une classe de tout petits. /ne pas avoir prise sue ce qui va arriver
/On a une trame dans ma tête /(US : besoin de cadre) contrôle
Ce matin tout bêtement on a une collège absente et bien /il faut gérer … on est déjà épuisée avant de commencer la journée,/ changement = fatigue
pas de la colère mais /déstabilisant, un sentiment de frustration/ de ne pas pouvoir faire ce que j'avais prévu. Juste qu'il faut se réorganiser /changement de programme = frustration, déstabilisation /
/çà demande beaucoup d'énergie. C'est stressant. / se réorganiser = fatigue, stress
Si je sens que /la pression monte trop / que /je crie plus, / sentiment d'être survolté
quand çà arrive on arrête tout avec les enfants et on fait un peu de respiration et moi çà me permet de redescendre en pression, j'essaie de faire çà quand çà montre trop en pression, on se pose, on lâche./ incertitude vécue comme une pression qui monte
/Pour gérer mon stress je fais du yoga une fois par semaine /si on ne pense pas un peu à soi/ on deviendrait hyper stressé/… pour relâcher la tension sinon on explose /ne pas avoir prise sur les évènements fait monter en tension
/Le travail c'est très, très, difficile je suis vidée à 11h30/ gérer l'incertitude au travail = être vidée

/je suis quelqu'un qui prépare et qui sait où je vais j'ai besoin d'avoir un cadre pour être rassurée pour qu'un minimum se passe comme je veux /(US : le cadre çà rassure)contrôle

mais /il faut savoir gérer pour éviter les situations d'impasse, on arrête et on passe à autre chose. / (US : l'incertitude demande à être gérée) tout arrêter

Il faut /savoir s'arrêter/ sans se dire je suis nulle en se disant là j'ai vu trop haut. Je me trouve moins dans l'insécurité que lorsque j'ai débuté le métier. J'ai fait des stages de formations et je me sens plus légère et plus sereine. /Moins dans l'exigence envers les enfants et du coup envers moi-même,/ (US : trop d'exigence envers soi-même et les enfants) attente de la réussite = stress et insécurité
avant j'étais hyper stressée pour savoir si l'enfant va savoir faire maintenant on prend son temps.

Tableau 19 : Analyse de discours

Mode d'être des Lois, principe, généralités (tiercéité)	**Mode d'être des faits, actes, constats d'expériences (secondéité)**	**Mode d'être de la qualité, sentiment (priméité)**
Il faut donner tout de soi pour ce travail On subit le stress de l'incertitude et de la désorganisation possible, et il faut savoir gérer la pression pour s'en sortir	- situation pédagogique = insécurité - les changements, les évènements non prévus, en gérer l'incertitude : çà fatigue, stresse, vide et , insécurise	- se sentir remise en question - se sentir vidé, sentiment de frustration - se sentir survolté - le cadre çà rassure

- **Ordonnancement logique et restitution du sens en commençant par le contexte, puis l'argument, les faits pour finir par les émotions :**

Bien que donnant beaucoup de soi-même et malgré une bonne préparation en amont, la désorganisation possible du travail par l'incertitude des évènements (3) demande une gestion (2) qui va provoquer des sentiments de frustration, de stress et de fatigue (1).

Proposition de théorie généralisante

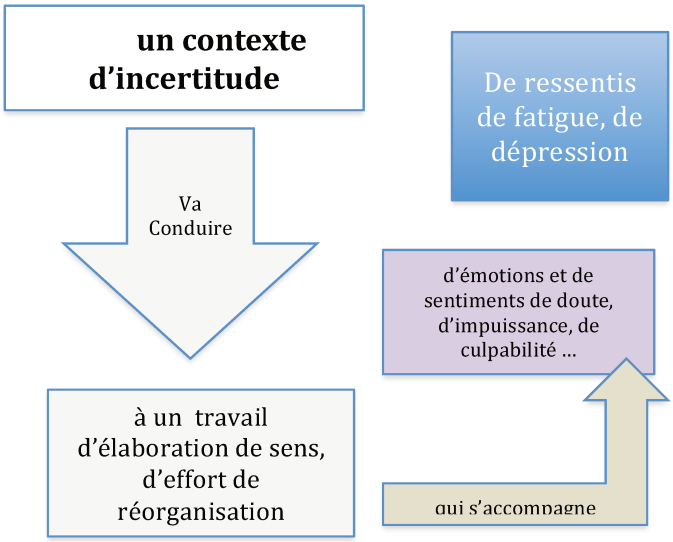
A l'issue du traitement de chacun des entretiens nous avons formulé une phrase, en un énoncé cherchant à en restituer leur sens propre. Ces phrases ont pris ainsi l'allure d'une proposition généralisante, cependant nous avons voulu garder l'essentiel des significations du phénomène étudié. Nous les avons ensuite comparées entre elles, afin de tenter de leur donner une valeur de théorie générale. Ce qui donne ci-dessous une proposition de généralisation théorisante sur laquelle nous pourrions nous appuyer pour la suite de notre travail de modélisation.

Tentative proposée

Devant l'effort de réorganisation exigé par un contexte d'incertitude, que ce soit pour son propre avenir ou simplement pour le déroulement d'une journée de travail (3), un sujet intolérant à l'incertitude, pris entre son besoin de contrôle, ses choix et ses possibilités d'actions (2), se trouve confronté à des sentiments de culpabilité, d'impuissance, de doute (1) qui apportent des ressentis de fatigue, de dépression et de solitude.

A partir de cette « théorie généralisante» nous pensons pouvoir schématiser ainsi ce qui pourrait être une première ébauche de modèle :

Figure 22 : modèle intermédiaire pour sujet intolérant



b) Sujets tolérants l'incertitude

Sujet tolérant 3 (étudiante)

- Comme maintenant par exemple (rires)
J'ai fait les beaux-arts avant ce sont des métiers très incertains …Si vous étiez plus précise…
Il y a eu un moment où j'ai cru que j'étais prise, en fait c'était un homonyme. /J'ai eu une petite crise/ (US : mise en distance de ses émotions) parler de ses émotions en minimisant
- /Clairement je me suis roulée par terre / (rires) déni de la force des ses réactions
Il faut savoir qu'il y a 3000 candidats pour 40 places …je viens des Îles, de la Réunion et ne pensait pas que ce soit difficile ici. J'ai passé trois concours des écoles Arts Déco Paris, Strasbourg…
/4 mois d'angoisse, de stress/. Attente = stress , angoisse
/Réaction presque psychiatrique/, la réaction émotionnelle serait quelque chose de psychiatrique, dont on a honte
c'était bizarre./ difficulté de reconnaître son émotion
Deux jours avant l'examen j'ai reçu une lettre que je n'étais pas reçue.
Il faut dire que c'est assez exceptionnel d'être reçu jusqu'au dernier tour

/Suis complètement liée à mon travail parce que c'est votre personnalité qu'on juge, votre façon de vous présenter /importance de son effet sur les autres
…il faut impressionner des gens qui ont vu beaucoup de peintures, il faut leur donner envie de vous faire confiance pendant 4 ans/.
/Je me suis tapée contre les murs, j'ai pleuré, j'ai ri/
/Après je me suis moins fait confiance…/ de connaître sa manière de réagir émotionnellement rend plus prudent
J'ai choisi la filière Cinéma après, c'est plus facile, car ce n'est pas ma première passion… vue que /je suis moins émotionnelle, moins dans l'émotion, / prise de distance
/je me bloque moins/moins d'implication émotionnelle évite les réactions violentes

Tableau 20 : Analyse de discours

Mode d'être des Lois, principe, généralités (tiercéité)	**Mode d'être des faits, actes, constats d'expériences (secondéité)**	**Mode d'être de la qualité, sentiment (priméité)**
Si on est moins dans l'émotion çà se passe mieux dans la vie, mais on s'implique moins dans les choses	- la déception provoque des réactions émotionnelles violentes et dérangeantes - réorientation vers quelque chose qui implique moins	-avoir des émotions c'est une réaction psychiatrique - attente, anticipation= stress, angoisse - connaître sa manière de réagir émotionnellement donne de la distance dans les situations et une certaine méfiance envers soi-même

- **Ordonnancement logique et restitution du sens en commençant par le contexte, puis l'argument, les faits pour finir par les émotions :**

La déception suscitée par une erreur dans la diffusion des résultats d'un concours provoque une telle réaction émotionnelle (3), que l'étudiante va choisir une réorientation (2) où, elle sera moins impliquée en éprouvant plus de distance émotionnelle (1).

Sujet 6 tolérant (enseignante)

J'ai appris à lâcher-prise je suis quelqu'un qui a besoin de beaucoup organiser, planifier pour ne pas me retrouver trop dans l'incertitude/ besoin de contrôle.
/J'ai appris à faire plus confiance / laisser venir les choses : de trop planifier çà ne laisse pas de place aux opportunités, à l'improvisation avec toutes les bonnes ou moins bonnes les choses que çà peut amener.
Pour autant inconsciemment /je ne me place pas trop dans des situations trop incertaines/ se protéger de l'incertitude
avec une grande part d'aléas pour autant il y a des tas de micro situations où il y a de l'incertitude …une première chose qui m'est venue à l'esprit c'est ce qui est arrivé dernièrement à l'école. Il y a un enfant très difficile, très différent qui peut avoir des réactions très violentes, on ne sait jamais a quel moment il va exploser
Il n'est pas toujours avec un EVS donc parfois je le prends dans la journée pour décharger l'enseignant.
/J'avais toujours cette inquiétude/ comment il va réagir, est-ce qu'il n'y a pas un mauvais coup qui va partir. Encore tout récemment…
Ce jour là Il était avec sons EVS et j'ai entendu le ton monter, j'étais dans la pièce d'à côté … /je me vois très bien à ce moment là où je me suis dis : est-ce que j'interviens, est-ce que c'est juste de venir m'interposer dans cette relation, si j'interviens je laisse mes élèves seuls…quelle part de responsabilité je mets en œuvre en laissant mes élèves seuls, la priorité c'est d'intervenir pour temporiser je craignais le mauvais coup sur l'enfant différent. / (US : temps de réflexion avant d'agir), prise de distance avec l'évènement , se voir agir
Mon idée était de temporiser car je sentais qu'il y avait beaucoup de violence qui montait,
/je ne maitrisais rien de ce qui allait se passer/
/Je me suis sentie assez clairvoyante/, (US : rapidité pour savoir ce qu'il convient de faire) certitude d'être au bon endroit
/ je n'ai pas été dans la tergiversation/rapidité de la prise de décision pour agir. /Très vite/ je me suis dis la priorité c'est qu'il n'y ait pas une escalade de la violence d'un côté et de l'autre, les enfants avec qui je suis je leur fais confiance je les laisse seuls.
/Je n'ai pas été prise par le fait de l'idée de ne pas arriver à agir parce que j'avais trop peur,/ distance avec son émotion donne un sentiment d'efficacité
/ni une grande inquiétude de me dire, est-ce que c'est la bonne décision/
, non /assez vite le sentiment de me dire c'est là que je dois être/ …sentiment d'adéquation avec la situation
C'est /après, une fois que j'ai été dans le conflit,/ là j'ai eu beaucoup de pensées qui m'ont traversée car je me suis est-ce que c'est juste de te positionner entre les deux de s'interposer entre les deux : cet enfant lui a craché au visage, il demande réparation. Je voulais protéger l'enfant au fond

de moi je savais que l'EVS n'avait pas raison de réagir comme çà avec cet enfant
/J'étais dans une émotion /: agir dans l'émotion
je ne veux blesser personne, je veux protéger et en même temps une petite peur car il peut être violent.
/Après la décision d'y aller et pendant que j'y étais mon souci était de ne pas froisser l'adulte et en même temps je me rendais compte que je n'avais pas trop le temps d'analyser car j'étais trop impliquée./ dans l'action on est au cœur de l'émotion
Je fais beaucoup de développement personnel depuis quelques années, je me connais beaucoup mieux, mais /il y a des choses qui me déstabilisent, me bousculent, m'impactent et qui m'affectent par rapport à mes enfants, mes parents… /mieux se connaître : permet de réagir avec plus de distance
/je connais suffisamment comment je fonctionne en lien avec les autres pour ne pas me mettre dans des situations inconfortables/ mieux se connaître : permet de ne pas se mettre dans des situations incertaines
J'ai toujours joué le rôle de tampon quand çà ne va pas, un lieu de calme. J'avais un peu peur du mauvais coup les derniers temps, j'ai toujours eu une relation assez sereine donc même là /je me sentais capable,/ connaître ses propres capacités et compter sur elles
/je comptais sur ce que j'avais construit avec lui/ sentiment de efficacité personnelle
depuis 1 an pour que je puisse le calmer et le protéger
Complètement c'est un travail …dans ma famille on allait chez les psys quand on est fou. J'ai appris que selon son histoire, son parcours on a besoin de déposer des choses et à partir de là travailler avec un tiers. /On peut travailler pour mieux comprendre comment on fonctionne dans la vie/ et si on ne se pose jamais ces questions là on reste un peu à la surface des choses et /on reste balloté par les situations de vie/.
-/Plus de mal à prendre de la distance./ la relation familiale donne plus de difficulté à prendre de la distance Je ne crois pas au changement qu'est ce que çà veut dire changer. Tout dépend des objectifs qu'on se fixe. Mieux se connaitre moins être submergée par ses émotions grâce à quelques grilles de lecture.
/Quand c'est du relationnel avec mes enfants çà m'est plus difficile, /çà me crée de l'inquiétude/, savoir comment je me positionne par rapport à çà/. /J'ai plus de mal à prendre du recul./ la proximité dans les relations familiales ne permet pas de prendre de la distance avec ses émotions
J'ai fais 3 ou 4 formes de travail : AT pendant cinq ans, puis EMDR, puis un accompagnement plutôt un soutien, un lieu de parole une fois tous les mois avec un peu de systémique et de psycho-généalogie.
J'ai senti qu'il n'y avait plus tellement de confrontation, par rapport à ma demande, çà ne me mettait plus au travail … j'ai changé de thérapeute.

Tableau 21 : Analyse de discours

Mode d'être des Lois, principe, généralités (tiercéité)	**Mode d'être des faits, actes, constats d'expériences (secondéité)**	**Mode d'être de la qualité, sentiment (priméité)**
Pour intervenir dans une situation de conflit, l'émotion donne une clairvoyance pour être en adéquation avec la situation.	- rapidité de la décision d'agir - je n'ai pas été dans la tergiversation - agir au cœur de l'émotion mais sans se laisser envahir par l'émotion - implication personnelle - adéquation avec la situation	- sentiment d'efficacité par la mise à distance d'avec son émotion - sentiment d'être au bon endroit - être dans l'action c'est être au cœur de l'émotion

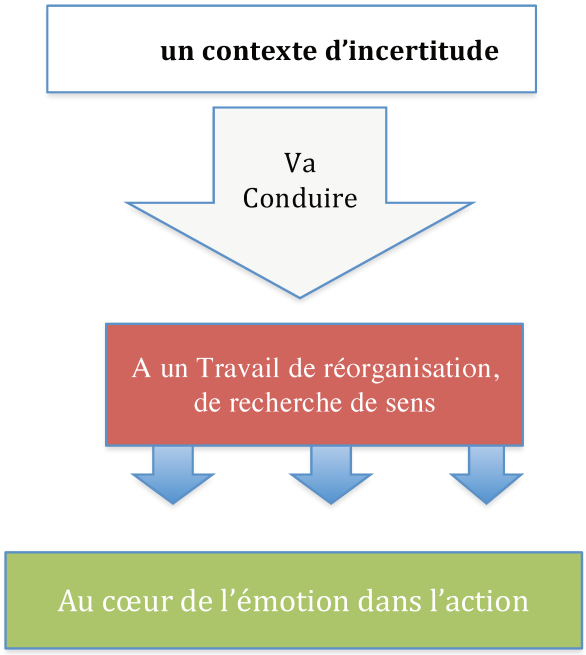
- **Ordonnancement logique et restitution du sens en commençant par le contexte, puis l'argument, les faits pour finir par les émotions :**

Intervenir dans une situation de conflit sans avoir de certitude sur les réactions des protagonistes (3), demande une rapidité dans la prise de décision, au cœur même de l'émotion (2), tout en gardant une certaine distance avec celle-ci, en ayant un sentiment d'efficacité et de justesse dans sa prise de position (1).

Théorie généralisante pour les sujets tolérants

Au cœur de l'émotion suscitée par un conflit interne ou externe, le sujet tolérant à l'incertitude, tout en s'en distanciant, va pouvoir être dans l'action dans un sentiment d'adéquation avec elle.

Figure 23 : modèle intermédiaire pour sujet tolérant



Synthèse de ces deux investigations :

Le sujet tolérant à l'incertitude agit dans l'émotion, il est au cœur de l'émotion, dans l'action, tout en ayant une distance par rapport à celle-ci. On peut dire qu'il est en adéquation avec son émotion.

Le sujet intolérant est envahi par son émotion, il n'est pas en adéquation avec elle. On peut dire qu'il agit en réaction aux effets émotionnels ressentis provoqués par la situation : c'est à dire la peur, le stress. Il cherche des solutions pour soulager leurs effets négatifs.

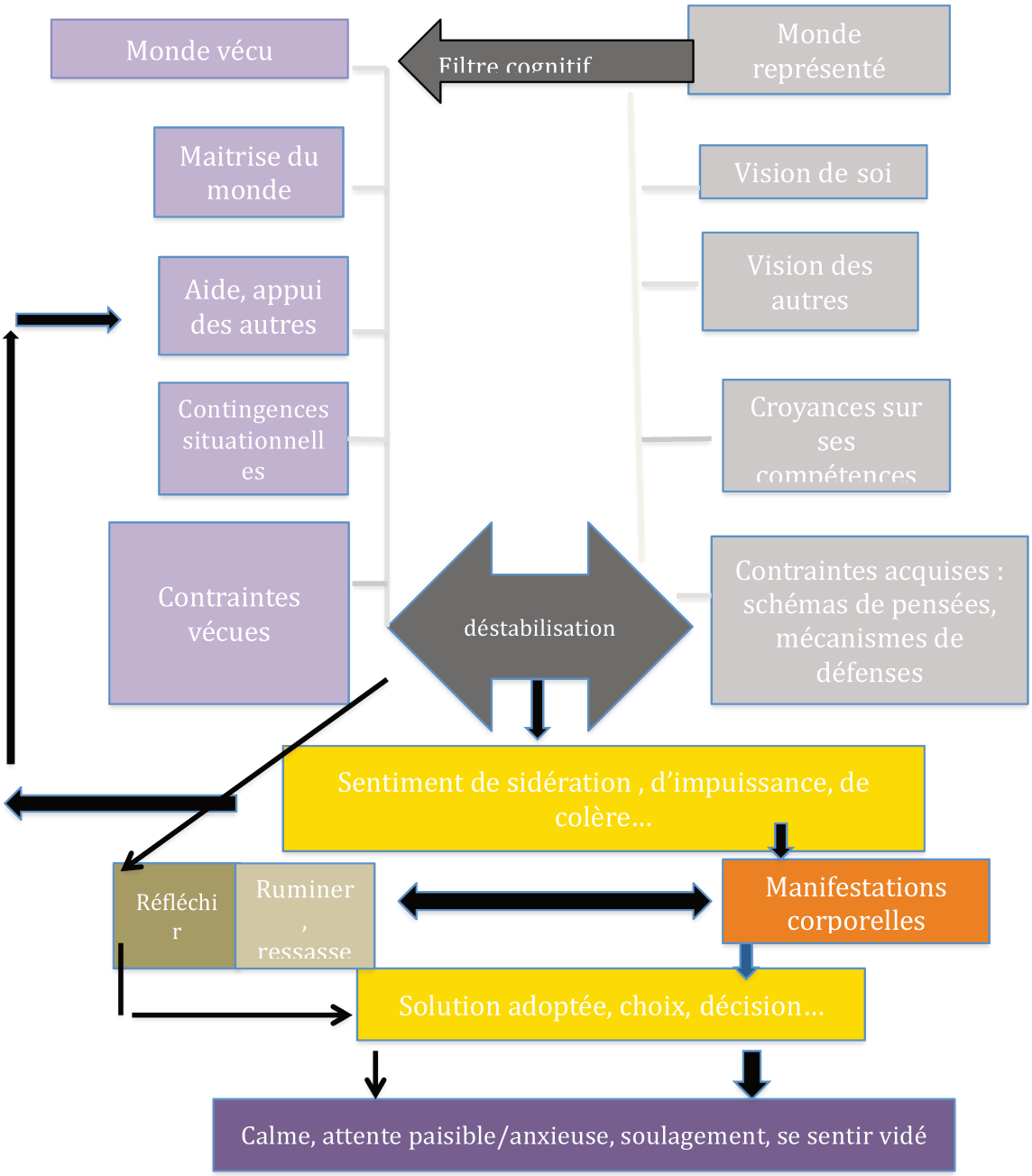
3-2-3- Vers une modélisation

Pour donner forme à cette modélisation nous nous appuyons sur le modèle proposé par Bernard Rimé (2005), dont nous avons proposé les grandes lignes (voir p. 103), parce qu'il nous permettra d'intégrer dans notre élaboration cet aspect des émotions qui nous a occupé, celui de la relation au monde. Ce modèle permet de rendre compte des contraintes que le milieu et l'individu génèrent mutuellement, en exigeant des capacités adaptatives de la part du sujet : quand la perception du milieu et l'action humaine rencontrent des limites, alors « elles sont prises en relais par les émotions » (Rimé, 2005, p.84, cité par Piolat et Bannour, 2008, p. 59). Les émotions émergeraient soit de l'univers vécu (ou rencontré) soit de l'univers représenté, soit de leur confrontation. C'est selon les écarts ressentis entre ces deux univers que l'émotion va induire l'engagement ou non. Les moments où le décalage s'accentue ou diminue va être souligné plus particulièrement par une réaction émotionnelle. On peut dire que de manière générale les conduites des individus sont dirigées vers des buts (Aarts et Elliot, 2012, cité par Cantisano, 2012, p.38), et lorsque la possibilité d'aller vers leur réalisation est bloquée, des **émotions négatives** apparaissent (Lazarus, 1991, ibid., p. 38). Tout un travail cognitif se met en place pour intégrer la situation et chercher un sens (Horowitz, 1986; Rimé, Philippot, Boca et Mesquita, 1992, ibid. p.38). Selon Rimé (2009, ibid. p.39) deux aspects caractérisent cette recherche des buts pour un individu : **une activité de prédiction du monde** et une activité de **contrôle et de maîtrise** du monde. Les travaux de Rimé font référence aux situations extrêmes, mais nous pensons que ce modèle peut être utilisé dans toute situation perturbant la poursuite des buts d'un individu, notamment celles que nous avons relevées dans les entretiens de ces sujets intolérants à l'incertitude, comme au moment des choix ou les prises de décision. Selon Rimé, 2009, et Janoff-Bulman, 1992 (ibid. p. 39) certaines situations de vie perturbent ces capacités de prédiction et de contrôle et génèrent une dissonance cognitive, que l'individu va tenter de réduire par un travail cognitif (Festinger, 1957, ibid., p. 39). Pour Horowitz (1986) ce travail cognitif est dû à un remaniement des modèles de soi et des modèles de représentation de soi,

des théories implicites sur la réalité et sa propre capacité à faire face, croyances personnelles qui vont faire qu'un sujet sera adapté ou non (Janoff-Bulman, 1992). Cet auteur, en s'inspirant des travaux de Epstein (1973), Lerner (1980) et Lerner et Miller (1978), a proposé trois croyances de base chez tout individu qui lui permettent d'interagir dans le monde (notion faisant référence autant aux personnes qu'aux évènements). **La première conception** fondamentale, c'est-à-dire sa perception de sa relation avec le monde, se rapporte à **la croyance en son invulnérabilité personnelle** (Janoff-Bulman, 1979; 1985). **La seconde croyance** est celle d'**un monde bienveillant**, ce qui va impliquer que les autres sont aussi gentils et aidants. Le monde est perçu comme logique, intelligible, contrôlable et juste. Les personnes croient qu'il y a une certaine contingence entre les évènements et la valeur des gens qui les subissent, ce qui leur donne un **sentiment de contrôle**, ou plutôt une illusion de contrôle de la réalité ainsi qu'une forme de compréhension de cette réalité. Enfin une **dernière croyance** de base est celle de la **perception de soi-même comme une personne de valeur**, aimable et compétente. Ces différentes croyances peuvent être mises en péril lors de situations difficiles et il faudra tout un travail cognitif pour retrouver et rétablir ces croyances.

Retenant les notions de monde vécu et monde représenté, ainsi que l'idée, que ce serait l'incertitude, l'élément provoquant la déstabilisation perçue par le sujet (voir figure 23), nous proposons ci-dessous un schéma qui tente une modélisation de nos observations :

Figure 24: une modélisation du mouvement émotionnel. Deux voies différentes matérialisées par deux types de flèches (en gras, l'autre fine).



Le monde représenté est constitué par ce qui a été intériorisé par le sujet : des savoirs sur le monde et les autres, qui vont influencer sa manière de percevoir et aussi, de vivre dans le monde. Ces savoirs formés à partir des interactions premières avec le monde, ont été conceptualisés sous forme de « schémas » relationnels, les Modèles Internes Opérants (MIO) de Bowlby dans la théorie de l'attachement. Selon Rimé (1996), ce sont des schémas émotionnels constitués des croyances, connaissances qui donnent au sujet une vision singulière du monde. Nous avons représenté par des flèches sur cette figure, l'incidence de ces schémas sur la capacité du sujet à vivre la réalité du monde. Cette représentation du monde va mobiliser des processus plus ou moins inconscients.

Le **monde vécu,** constitué par les évènements de vie, les contingences liées à son environnement, les interactions que le sujet va mener avec son milieu et ses propres modalités relationnelles avec autrui, manifeste sa compétence à assumer les aléas de la vie. Cette manière de faire face aux évènements est influencée par ses représentations personnelles du monde.

L'**émotion** va émerger des contraintes exercées par l'un ou l'autre monde, ou par la confrontation entre les deux, qui vont venir limiter ou empêcher les possibilités d'action afin d'apporter une réponse à la situation. C'est ce que nous avons montré à l'étape « déstabilisation ».

Il nous est apparu chez le sujet intolérant à l'incertitude, que des **sentiments de catastrophe, de sidération**, se manifestaient dès la prise de conscience de la difficulté. On peut penser que l'événement vient provoquer comme une rupture dans la continuité du sentiment affectif, venant comme immobiliser le système de pensée. Ce que nous avons représenté dans ce schéma sous l'idée de *sentiment de sidération*.

Nous avons retrouvé, rappelant les deux routes de l'émotion de la théorie de Ledoux, **deux voies,** pour ce processus émotionnel : une **première voie** où les réactions physiologiques et corporelles sont, soit vécues consciemment de façon envahissante ou soit vont rester d'une certaine manière inconscientes et se manifester sous forme de somatisation. Le traitement cognitif, pour résoudre la difficulté rencontrée, aurait plus de difficulté à se mettre en place, en restant plus longuement sous la forme de

rumination, de ressassement, d'inquiétudes. D'autre part, nous avions mentionné que l'intolérance à l'incertitude motive l'individu à réagir automatiquement, par l'inquiétude ou par l'évitement, en raison de l'inconfort physiologique ressenti (Lee et al., 2010, cité par Lepage p. 69), ce qui nous paraît apporter une confirmation à notre observation. Cette voie semble couteuse en terme de stress vécu. Il nous est apparu aussi que ces sujets font davantage appel à leur entourage comme aide pour gérer les situations.

Une seconde voie nous a semblé se dessiner, où les sujets ne vivraient pas l'impact de la difficulté comme une sidération, le traitement cognitif et réflexif prenant tout de suite le relai afin de gérer la situation. Cette voie serait celle du sujet tolérant à l'incertitude, où les réactions émotionnelles seraient « *contenues* ». Cependant, nous avons observé chez certains sujets intolérants à l'incertitude que, sous l'effet d'un fort contrôle cognitif, les réactions physiologiques et corporelles pourraient être alors non plus seulement « contenues », mais inhibées ou **réprimées** et ainsi emprunter cette seconde voie

3-2-4- Discussion et résumé

Lorsque nous avons demandé aux personnes interviewées de se remettre dans une situation où elles étaient confrontées à l'incertitude quant à son issue, la plupart ont évoqué des situations de choix, de décision, ce qui explique que les différents entretiens font référence à ces situations particulières .

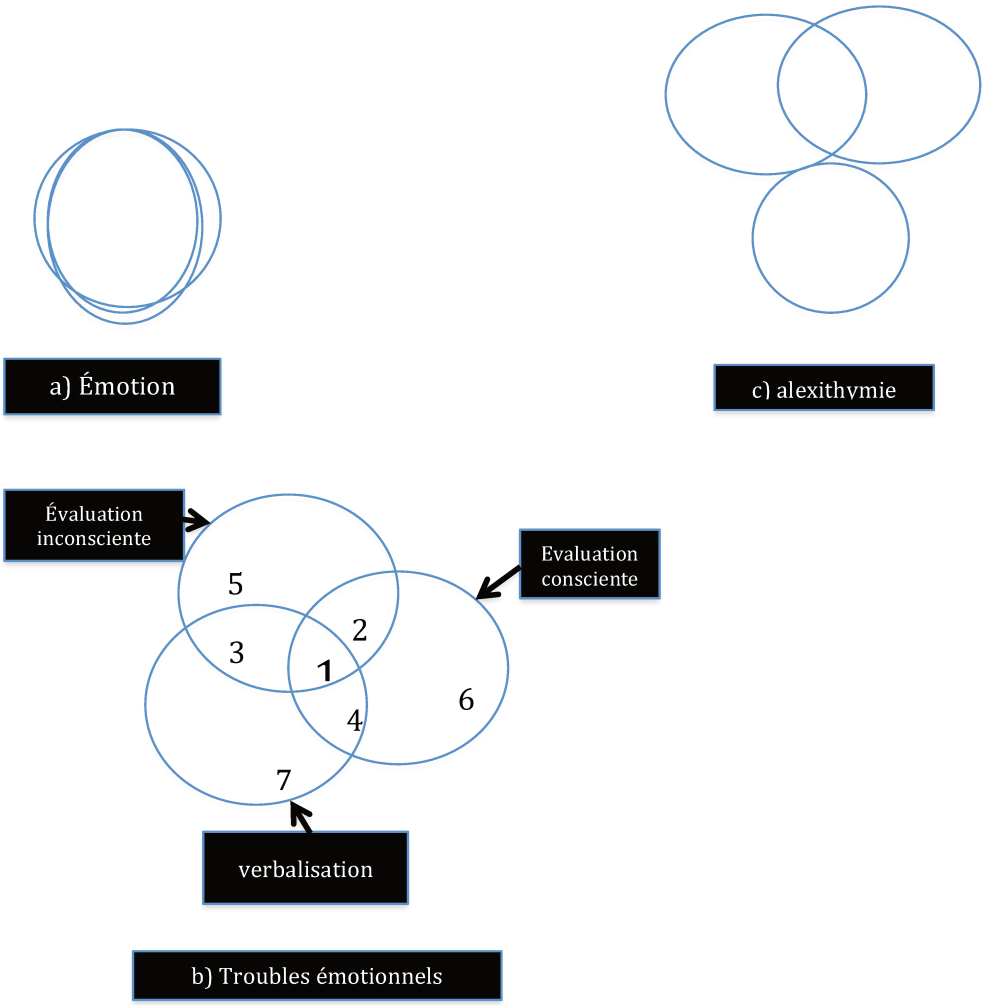
Nous avons déjà fait mention à plusieurs reprises au cours de ce travail empirique, à la théorie de l'attachement et aux réponses qu'elle peut apporter pour une lecture de ce phénomène émotionnel dans l'intolérance à l'incertitude. Sans reprendre ces différents aspects, les travaux de P. Fonagy (2000) sur la notion de Modèle Interprétatif Interpersonnel (MII), servant **à fournir un système de traitement de l'information**, peuvent nous autoriser à penser l'intolérance à l'incertitude comme **une défaillance de ce système dans sa capacité à donner un outil approprié pour faire**

face à la part d'ambiguïté des situations de la vie et plus particulièrement dans les situations de choix. D'autre part, **la perception du rôle de l'entourage,** nous est apparu comme quelque chose de fondamental dans ce mode de fonctionnement de ces sujets, ce qui rend compte du fait que les individus intolérants à l'incertitude ont un attachement *insécure*. Le questionnaire de Bartolomew (1991) que nous avons utilisé est inspiré d'une des théories de Bowlby selon laquelle l'individu développe une certaine image de lui-même et des autres d'après les soins qu'il a reçu enfant (voir p. 162).

Nous allons reprendre ici le modèle de Claude Scherer, (voir p. 61), qui bien que concernant plus spécifiquement l'accès à la conscience du sentiment subjectif, comme consécutif à la synchronisation des différentes composantes de l'émotion, nous paraît apporter une contribution pour expliquer la modélisation que nous avons tenté de faire et notamment les problématiques de schémas de pensées et de répressions. En observant les travaux de Scherer nous voyons que les trois « aires du sentiment » tendent à se recouper fortement (cf. schéma 1, superposition (a)) dans une réaction émotionnelle normale : une grande part du traitement émotionnel serait accessible à la conscience, comme l'évaluation cognitive des événements pertinents, donnant sens à l'expérience affective. De plus, ce sentiment serait en grande partie verbalisé et pourrait être l'objet de communication sociale. On peut imaginer que certains processus d'évaluation qui ont amené une réponse émotionnelle soient inaccessibles à la conscience (schéma b) du fait que pour certains sujets, des mécanismes de défense, tel celui de la répression comme nous l'avons proposé, interdisent l'accès à la conscience de ces évaluations. D'autre part, on peut penser que dans le phénomène qui nous occupe, les évaluations concernant les autres et celles concernant ses propres capacités personnelles à agir sur le monde, soient issues de l'activation de schémas de pensées, ce qui induirait le fait que les individus n'aient pas conscience du caractère inconscient et automatique de ces évaluations. Scherer souligne qu'un « surplus de significations associés à la représentation consciente du sentiment pourrait être déterminée par des facteurs non liés aux processus d'évaluation réels (idées compulsives

concernant le moi, ou l'environnement) » (Piolat, 2008, p. 58). Le troisième schéma de cette figure ci-dessous concerne le cas de l'alexithymie (schéma c) avec aucune évocation des émotions.

Figure 25 : Aires du sentiment illustrées par des cercles de Venn, d'après Suzanne Kaiser et Klaus Scherer (1998).



Nous avions noté que, tout comme l'alexithymie, l'intolérance à l'incertitude est inversement associée à la régulation émotionnelle mais sans lien avec une difficulté de communication des émotions. Cependant, un aspect pourrait nous autoriser à rapprocher ces deux phénomènes : la notion de besoin de dépendance qui paraît se manifester par les mêmes modes de relations interpersonnelles. En effet, un des critères cliniques de l'alexithymie consiste

par une forte dépendance aux autres, qui se manifeste généralement par une mise à distance, ce qui semble correspondre aux relations qui ont été montrées dans la littérature, entre intolérance à l'incertitude et traits de personnalité évitant et dépendant (voir p. 20). D'autre part, la littérature et les entretiens ont aussi montré le fait que, les personnes intolérantes à l'incertitude vont avoir des comportements de réassurance vis à vis de leur entourage, tout en doutant d'elle-même et des autres, selon Gosselin et al. 2008 (voir p. 19). Ces éléments peuvent nous permettre de comprendre les deux aspects qui paraissent opposés dans la manière de réagir des sujets intolérants à l'incertitude : cette forte dépendance aux autres, ou au contraire cette inhibition.

A l'issue du traitement des quatre entretiens grâce à la méthode sémio-pragmatique de Peirce, il nous a paru que les deux modes de réactions à une situation d'incertitude pouvaient se différencier par le fait que le sujet tolérant semblait en adéquation avec son émotion et ainsi était pleinement dans l'action tout en étant au cœur de l'émotion, à la différence du sujet intolérant qui semblait être envahi par son émotion. Ce sujet serait dans la réaction à l'émotion, provoquée, par la situation, afin d'en soulager les effets et non pas d'agir dans l'émotion en utilisant la force donnée par l'émotion pour le faire. Il nous semble alors qu'une tentative pour conceptualiser ce lien entre action/émotion, pourrait se faire sur le modèle de la figure de Scherer, non plus pour schématiser l'accès au sentiment subjectif, mais pour penser cette adéquation du sujet à son émotion, qui permettrait l'action. Peut-être pourrait-on proposer à la place de l'aire verbalisation, la notion d'action, ou encore ajouter une aire supplémentaire aux trois déjà existantes : celle de l'action. Selon l'adéquation plus ou moins importante de ces aires, le sujet pourrait être plus ou moins tolérant à l'incertitude.

En résumé

Cette investigation a permis de proposer un modèle de fonctionnement émotionnel. Deux voies se sont dessinées : à la différence du sujet intolérant à l'incertitude, le sujet tolérant, tout en restant au cœur de l'émotion est dans l'action, au cœur de l'émotion mais dans une distance juste avec elle, le sujet peut agir. En revanche, les ressassements cognitifs du sujet intolérant paraissent des freins à l'action ; ils contribueraient à des stratégies d'évitement et font penser aux verbalisations dans les inquiétudes qui jouent un rôle anxiogène.

3-3- Les entretiens : approche sémantique pragmatique avec le logiciel Tropes

3-3-1- Méthode 3

- Echantillon

Pour cette dernière investigation nous mènerons ce travail, dont nous rappelons l'aspect illustratif, en utilisant, l'ensemble des entretiens de ces deux groupes de six sujets chacun, *intolérants vs tolérants,* constitués pour cette contribution. Par cette analyse de discours, nous chercherons à montrer la manière dont ces individus vont rendre compte de leur expérience subjective en mettant en évidence les différences dans leurs propos.

- Outil : Le logiciel Tropes

Pour ce faire, nous utiliserons le logiciel d'analyse textuelle Tropes qui a été développé par Molette et Landré (2009), sur la base des travaux du psycholinguiste Rodolphe Ghiglione, fondateur du groupe de Recherche sur la parole (GRP) à l'Université de Paris 8. L'intérêt de ses travaux se situe au niveau de sa conception du langage, le considérant à la fois comme un instrument de communication transmettant des intentions et des significations et un objet manipulable que l'on déploie pour agir et exercer une influence sur l'autre. Il a mis en place un modèle d'analyse de discours appelé « analyse propositionnelle du discours », dont se sont inspirés les développeurs du logiciel Tropes. Il permet de générer des modèles représentatifs de la structure du corpus et de son organisation thématique**.**

Un des motifs qui nous a déterminée à utiliser ce logiciel, c'est que les chercheurs, qui ont développé cet outil, se sont inspirés de la théorie de Ghiglione qui conçoit la communication comme un affrontement entre **deux visions du monde ou deux paroles** : celle du locuteur confronté à celle de son interlocuteur. Notre objectif à travers l'analyse sémantique de notre corpus, sera alors de nous intéresser plus particulièrement, parmi les

possibilités de traitement offertes par ce logiciel, **à celle de la détection de contexte,** c'est à dire de connaître les thèmes ou univers de référence, ainsi que les **relations entre les références utilisées.** Grâce à dictionnaire des équivalents sémantiques, Tropes détecte ces univers de références, qui sont constitués par les mots contenus dans les classes d'équivalents, ce qui lui permet d'élaborer une représentation du contexte. Ce dictionnaire sémantique présente trois niveaux de classification : au niveau le plus fin de l'analyse, se situent les Références utilisées, elles-mêmes regroupées de façon plus large dans les Univers de référence 2, qui, à leur tour, sont regroupés dans les Univers de référence 1 qui est le plus haut degré d'abstraction. L'ensemble des Univers de référence conçus à partir de l'analyse sémantique d'un certain corpus faite par Tropes est appelé « Scénario ».

Tropes effectue une étude globale de l'organisation du texte en segmentant le contenu en une suite de *propositions*, en établissant un réseau de liaisons sémantiques entre les unités linguistiques significatives et en fournissant des graphiques représentatives de la chronologie des contenus traités. « Tropes questionne les interprétations en remontant à quelques noyaux référents…. » qui « sont des ensembles de substantifs, d'adjectifs, de pronoms mis en scène donnant à voir un certain type de logique de façon différenciée ». Les moyens langagiers utilisés peuvent être les modalisations, principalement les adverbes et les locutions adverbiales Le langage est considéré comme « porteur de traces des systèmes de représentation des locuteurs et les opérations affectives et cognitives qui les sous-tendent » (Camélio 2007, p.118).

La sémantique dans ce logiciel, en se concentrant sur la construction du sens, va dépasser l'analyse du seul contenu en prenant en compte le contenant, en mettant en évidence l'intersubjectivité du discours. Cependant, une des principales remises en cause est celle de la séparation entre le qualitatif et le quantitatif. En traitant d'un discours brut on peut dire qu'elle est une méthode qualitative, mais pour pouvoir être traitée informatiquement la langue doit être soumise à une logique mathématique.

Néanmoins, les retours continuels au texte brut font que cette analyse reste ouverte au qualitatif. On trouve aussi souvent une certaine méfiance envers la fiabilité et la pertinence de cet outil, ainsi que la peur de voir dévalorisée l'analyse humaine. La distinction proposée par François Rastier (1994) peut être adaptée à cette problématique. Il distingue trois termes dans son analyse de la compréhension : analyse, interprétation et compréhension. A chaque étape on peut distinguer le rôle de la machine et celui de l'analyste. A la première étape c'est seulement la machine qui va analyser, la seconde étape, celle de l'interprétation, peut être le fait du logiciel ou de l'analyste.. La dernière étape, celle de compréhension, est au niveau purement mental, et donc humain et permet de passer de la signification au sens.

- mise en œuvre

Ce logiciel présente les résultats, à l'aide de **graphiques,** conçus comme des **outils d'analyse**. Plusieurs types de graphes sont possibles, parmi lesquels les graphes en aires et les graphes relations. Le premier, permet d'étudier l'environnement d'une référence ou d'une catégorie tout en étant orienté et permet de montrer dans quel point de vue nous nous plaçons pour cette analyse. Cependant, nous utiliserons plus particulièrement dans ce travail le second, **le graphe des relations**, ou des acteurs, qui synthétise les fréquences d'occurrences, cooccurrences et acteurs entre eux. En effet, ce graphe nous paraît le plus à même de répondre à nos objectifs d'analyse : c'est à dire à travers le traitement de ces données, de nous centrer sur les relations qui vont se préciser entre les différentes références, afin de montrer l'aspect dynamique de ce fonctionnement émotionnel.

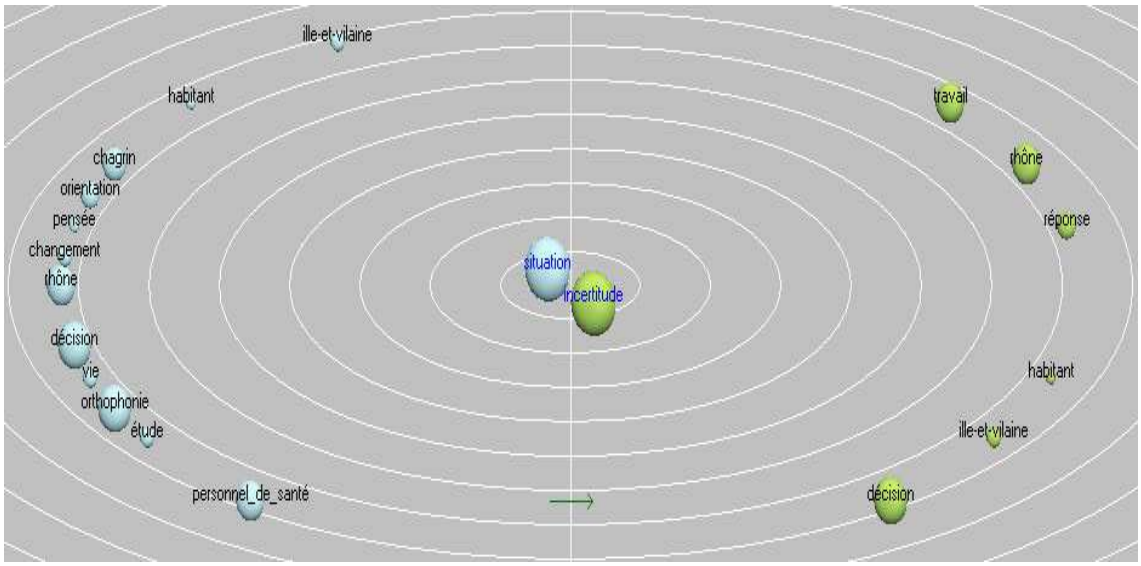
Nous commencerons par le groupe de sujets intolérants.

3-3-2-Résultats

a) - Sujets intolérants

Nous nous positionnerons, dans ce travail sur “situation-incertitude” pour le groupe intolérant comme pour le groupe tolérant à l’incertitude.

Figure 26 : exemple de graphe en aire sujets intolérants à l’incertitude



- graphes relations :

Rappel théorique : La relation est qualifiée de *forte* lorsque la référence est placée en haut du graphique et de *faible,* lorsqu’elle se situe en bas du graphe. Une référence est en position d’*actant,* si elle s’affiche à gauche de l’axe vertical et en situation d’*acté,* si elle figure dans sa partie droite. Les traits continus entre deux références indiquent un grand nombre de relations entre les deux références.

Nous allons analyser les graphes des relations en menant un travail de réflexion nourri de la confrontation avec les différents résultats obtenus jusqu’ici et de l’apport de nos connaissances théoriques. Notre objectif est de donner une **interprétation,** afin d’en **dégager une signification,** dont le but final est un travail de **compréhension.** Cependant, la part de notre **subjectivité personnelle de chercheur,** doit être prise en compte dans

cette réflexion critique.

Figure 27 : graphe relation : stress-situation et incertitude-situation

1) - les relations "**incertitude-situation"** et "**stress-situation"** se dégagent avec des relations fortes (traits continus). "Situation" est en position forte parce que situé en haut du graphe, cependant **"stress"** quoique situé en bas du graphe, de par sa position plus à gauche va se déterminer comme **actant** dans cette configuration relationnelle.

Figure 28 : graphe relation : stress-incertitude

Nous remarquons un lien entre “stress-incertitude”

Ce qui va nous permettre de dire que “**incertitude-situation-stress”** créent une triangulation relationnelle dans cette dynamique actancielle.

Figure 29 : graphe relation sujets intolérants : “décision” avec “stress-incertitude-situation” et “moment-peur”

2) - deux autres relations se dessinent :

- “**décision” :** et ses relations avec “stress” notament et “situation-incertitude”

- “**moment-peur”** : qui semble fonctionner indépendamment de “situation-incertitude-stress”.

Figure 30 : graphe relations sujets intolérants : « choix »

3) **« choix »** de par sa position en haut à droite du graphe semble être forte, d'autant plus que nous avions remarqué la problématique du choix dans l'analyse manuelle des entretiens. Néanmoins elle semble fonctionner indépendamment de « situation-incertitude-stress », de « moment-peur », ou de « décision ». N'ayant pas de liens directs avec ceux-ci on peut dire qu'**un choix n'induit pas nécessairement de l'incertitude, de la peur, ou du stress** et encore, **qu'un choix n'implique pas toujours une décision** ou est un processus différent d'une décision**.**

Nous retiendrons ainsi quatre configurations, dans lesquelles s'inscrivent les références, nous paraissant **organiser toute la dynamique relationnelle** dans ce groupe de sujets intolérants à l'incertitude. Nous proposons : 1

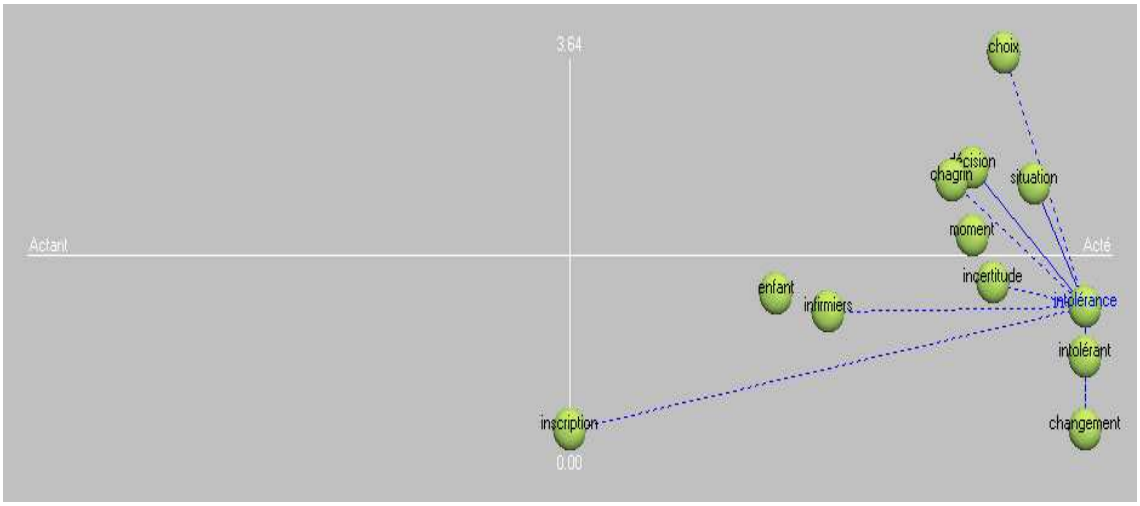
- celle qui semble s'organiser à partir de **« stress »** formant une triangulation : avec stress-incertitude-situation

- une seconde autour de « **décision** »
- le troisième avec « **moment-peur** »

- enfin celle qui s'organise à partir de **« choix »**

D'autre part la référence « intolérant » ou « intolérance » n'apparaît pas dans les graphes. Il nous a paru important de la rechercher dans le scénario du logiciel afin de faire apparaître les références auxquels elle est reliée.

Figure 31 : graphe relations avec la référence « intolérance »

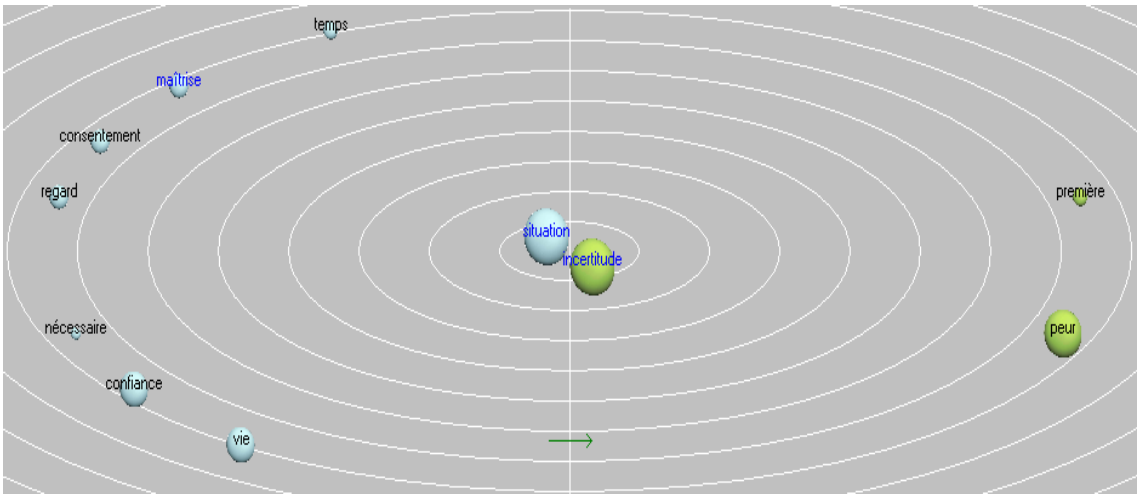


Ce sont les références « situation » et « décision » qui présentent des liens importants (traits continus) avec intolérance. Ce qui nous paraît intéressant aussi, c'est que « choix » serait relié à l'intolérance, alors que nous n'avons relevé aucunes relations avec incertitude ou situation et que nous avions supposé que choix fonctionnait indépendamment des autres relations dans ce graphe.

b)- Sujets tolérants à l'incertitude

Comme pour le groupe de sujets intolérants à l'incertitude, constitués avec le même nombre de sujets : six, nous nous positionnons dans la relation : situation-incertitude.

Figure 32 : graphe en aires pour les sujets tolérants à l'incertitude.



Cependant, pour ce groupe de sujets tolérants, nous avons retenu deux graphes en aires supplémentaires, qui nous ont paru particulièrement significatifs pour appréhender l'environnement des références. Nous en donnons ci-dessous les figures.

Ces graphes semblent apporter des indices qui pourront guider nos observations des graphes relations :

- certaines références mobilisent la dynamique de ces graphes
- des références paraissent moduler et ordonner ces configurations autour de la référence situation

Figure 33 : graphe en aires sujets tolérants à l'incertitude

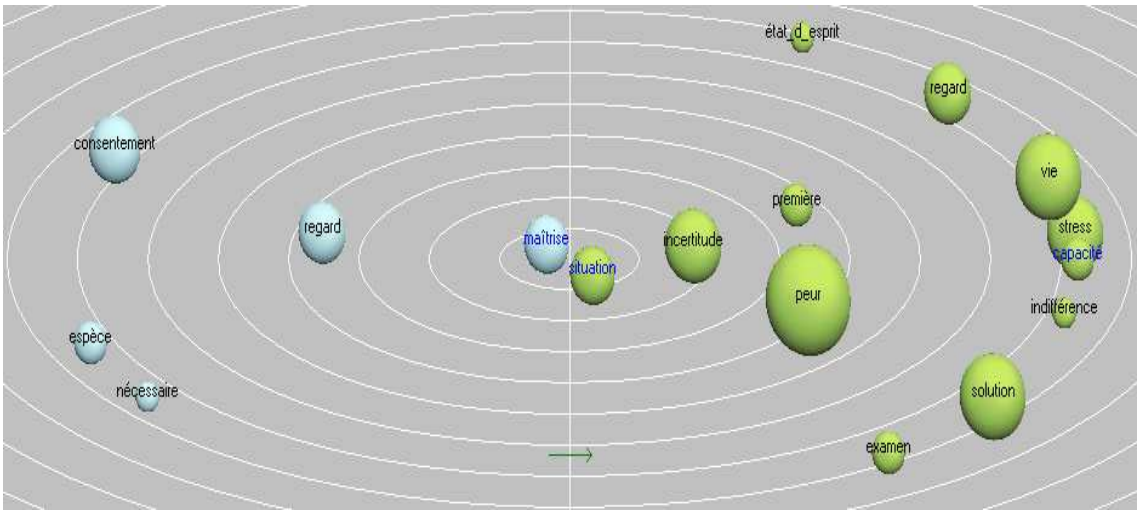
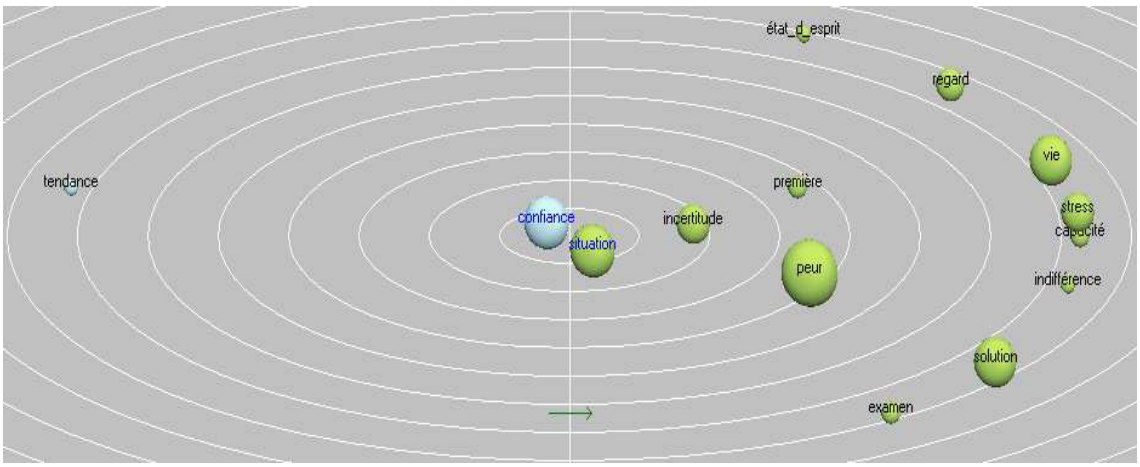


Figure 34 : graphe en aires sujets tolérants à l'incertitude



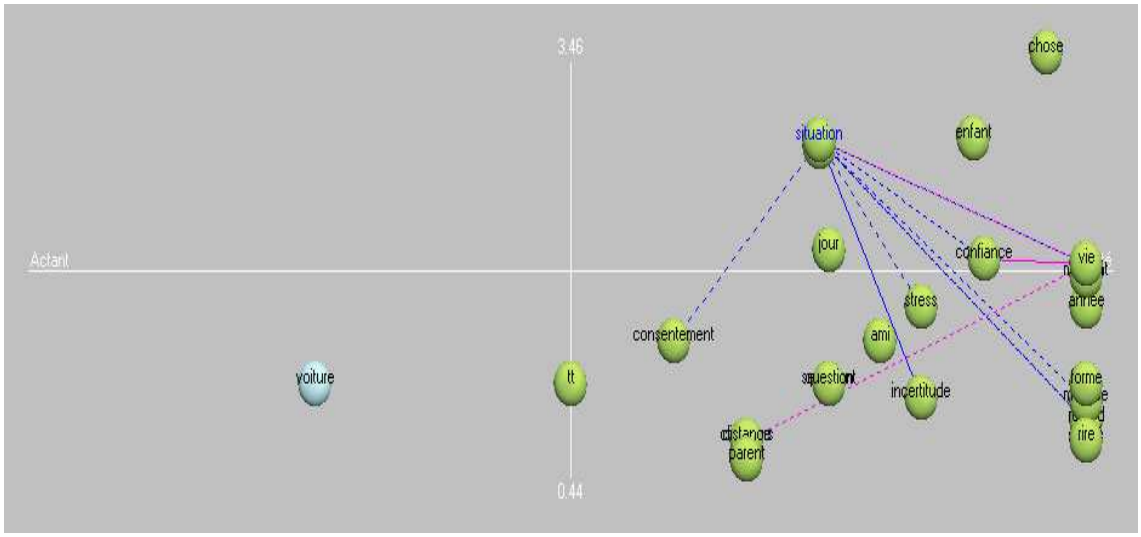
Selon que nous nous plaçons sur :

- maîtrise-situation
- confiance-situation

la relation à l'incertitude est modifiée. D'autre part une référence semble devenir importante : il s'agit de peur.

Graphes relations

Figure 35: graphe relations sujets tolérants à l'incertitude.

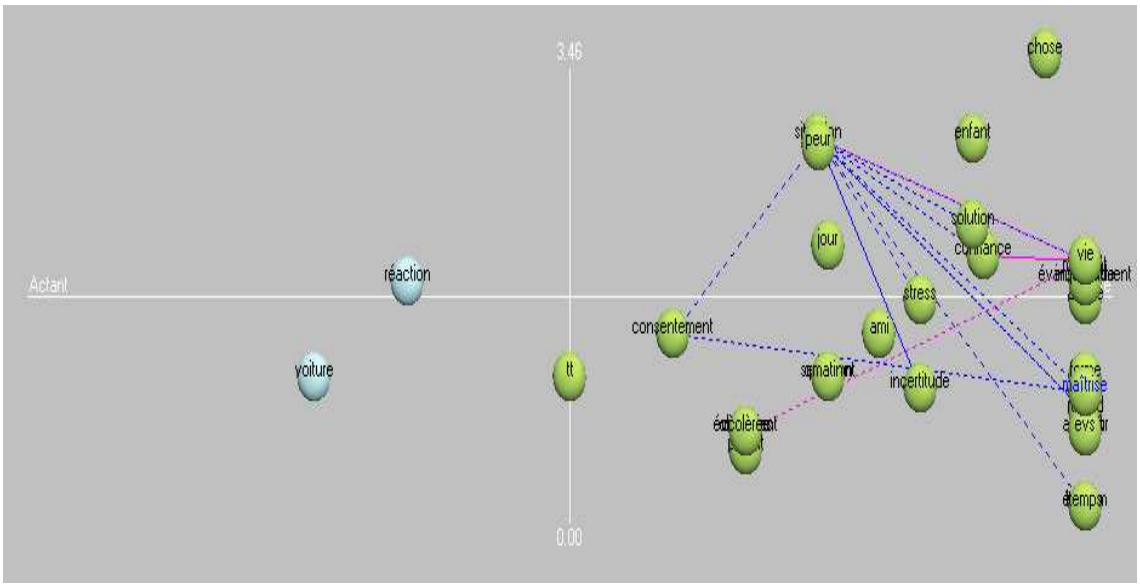


Nous pouvons noter deux relations fortes (lignes continues) dans ce graphe : **confiance-vie**, ainsi que **situation-incertitude**.

Nous remarquons aussi la notion de **distance** qui parait jouer un rôle par rapport à la relation « confiance-vie ».

Nous proposons qu'une **distance** et une **confiance** vont donner un certain regard sur la **vie**, ce qui va retentir sur la manière de vivre une situation.

Figure 36: graphe relation sujets tolérants à l'incertitude.



D'autre part nous observons que :

- peur et situation se superposent : ce qui va compléter le lien déjà formé entre « **incertitude-situation »** : on pourra alors affirmer qu'une distance dans la vie et une certaine confiance vont aider à vivre la peur
- **« maîtrise »** va intervenir sur ce pôle peur-situation et ainsi, indirectement, sur incertitude

Nous voyons dans ce graphe, se créer une dynamique relationnelle, entre incertitude-peur-situation, confiance-vie, maîtrise et distance. Pour ce groupe de sujets tolérants nous ne sommes pas dans une problématique de décision ou de choix.

Par ailleurs ici, **stress** est relié simplement à « peur-situation » et non pas à « incertitude » : on peut penser que ce n'est pas l'incertitude, mais la peur liée à la situation qui va provoquer la réaction de stress. D'autre part, les éléments positifs dans cette configuration relationnelle, tels que, **confiance, distance, maitrise,** jouent sans doute un rôle en atténuant la réaction de stress. Cet aspect nous paraît important à retenir afin de le prendre en compte dans le cadre d'un travail thérapeutique qui pourrait être proposé à un sujet intolérant

à l'incertitude, pour amener une régulation du stress ainsi que de la réaction émotionnelle.

La référence « tolérant » n'apparaissant pas dans les graphes de relations nous sommes allée la chercher dans le scénario du logiciel.

Figure 37 : graphe relation avec la référence « tolérance »

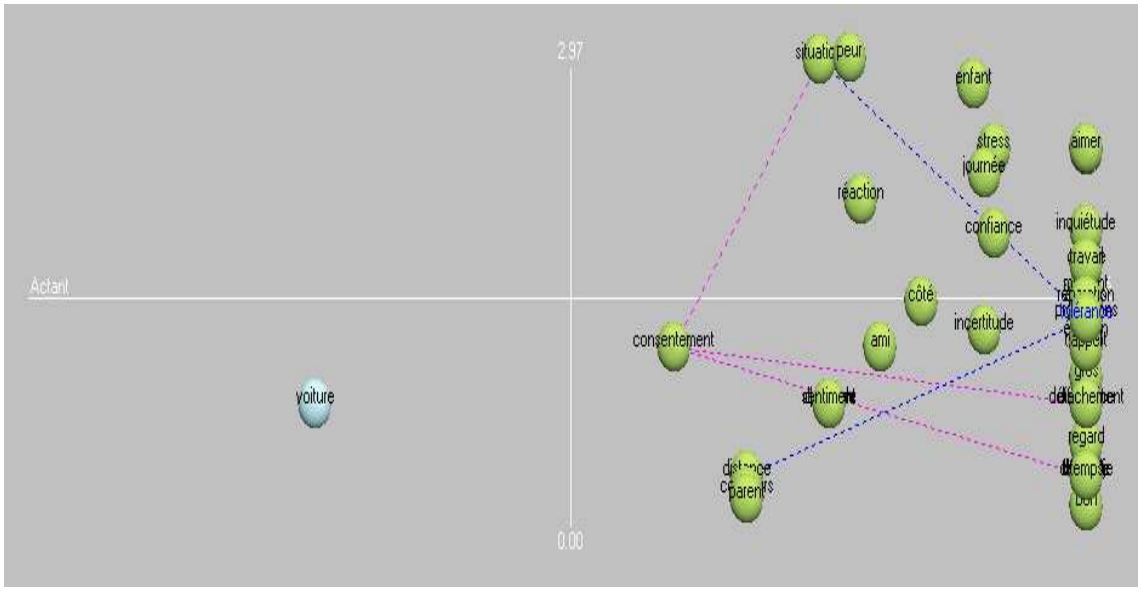
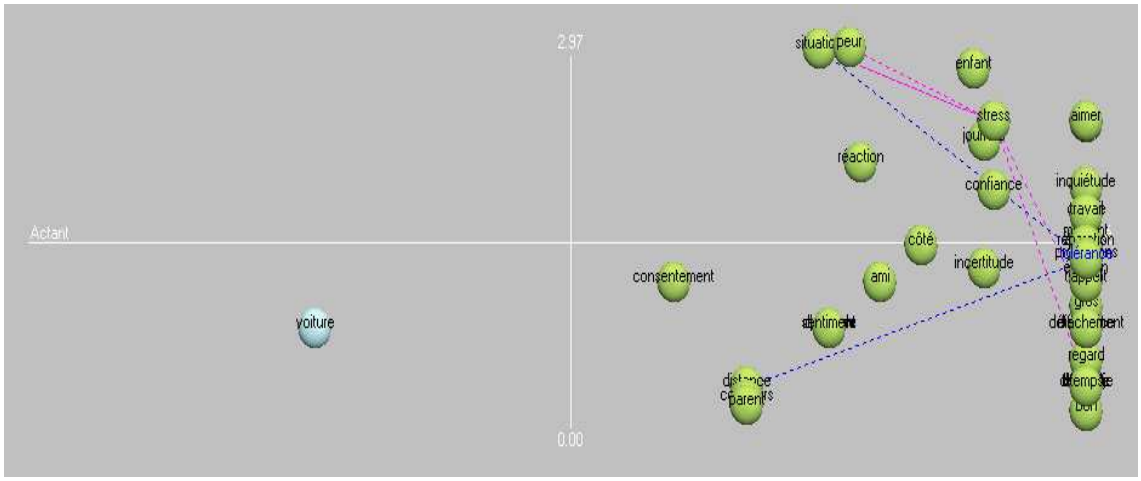


Figure 38 : graphe relations avec la référence « tolérance »

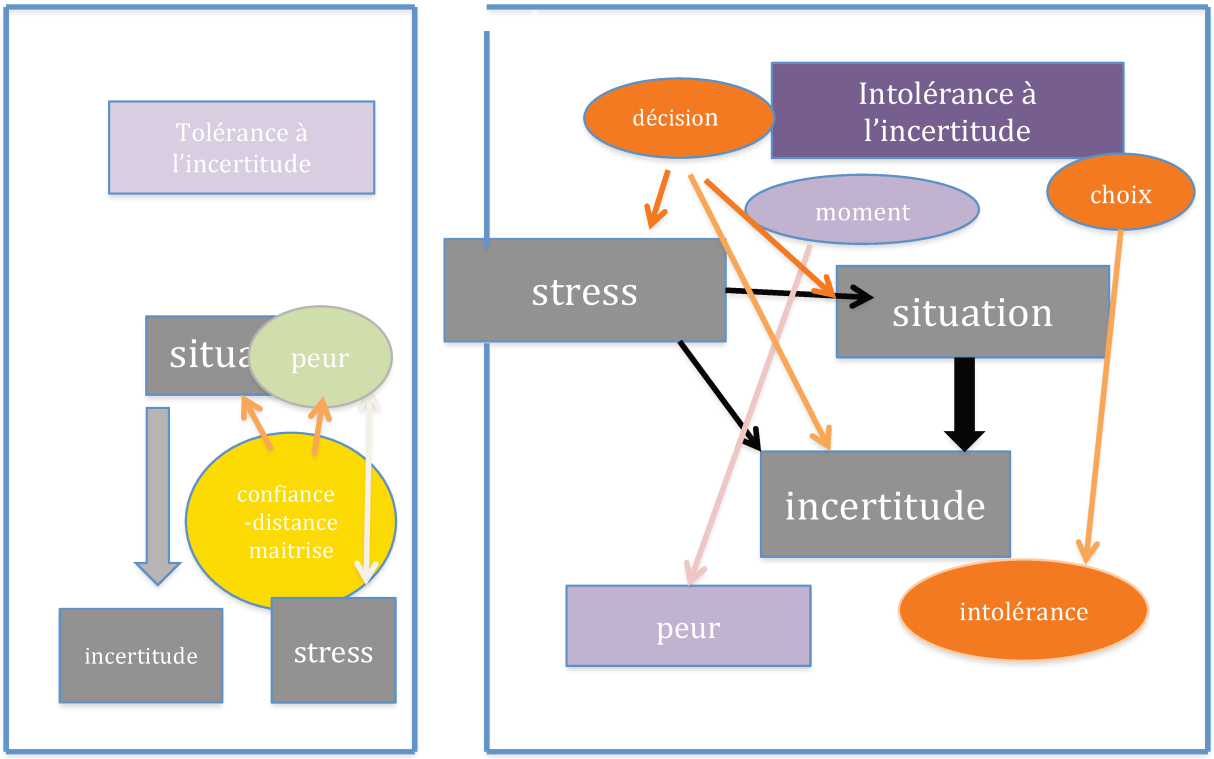


Nous obtenons :

- distance- tolérance
- confiance-situation- tolérance

c)- Résultats pour l'ensemble des sujets tolérants/intolérants

Figure 39 : résultats avec le Logiciel Tropes, ensemble des sujets tolérants *vs* intolérants à l'incertitude.



d) l'Analyse du discours

- **Les verbes** : nous relevons une plus grande part de verbes factifs (41,2%) c'est à dire qui expriment des actions, et de verbes statifs (34,3%) qui expriment un état, pour (24,1%) de verbes déclaratifs qui expriment une déclaration sur une situation, un état ou un sentiment.

Verbes statifs : être, avoir, pouvoir, parler, dire, sentir, falloir, savoir, sentir, penser, essayer, mettre, accepter, ressentir, laisser, réfléchir, poser, finir, croire, compter, comprendre, entendre, tromper,

Verbes factifs : pleurer, décider, aider, calmer, décrire, choisir, demander, soulager, travailler, attendre, réaliser, décevoir, recevoir, douter, dormir

- Les adjectifs jouent un rôle dans la construction de **la perception et dans l'intention communicative du locuteur.**

Les adjectifs **objectifs** indiquent **l'existence ou l'absence d'une propriété.** Ils sont relativement normés selon Kerbrat-Orrechioni (1980, cité par Camélio, p.122) et n'impliquent pas une interprétation personnelle du référent. Les adjectifs **subjectifs indiquent un jugement de valeur ou une réaction émotionnelle**. La répartition des adjectifs s'est révélée très significative avec le presque le double d'adjectifs subjectifs.

Nous avons relevé dans le domaine des adjectifs subjectifs : seul, difficile, stressé, intolérant, furieux, important, dernier, bon, hésitante, déstabilisant, précis

- Les Pronoms : nous relevons une place prépondérante pour le pronom « je » avec 56,9% par rapport au : « on » : 6,2% et au « il » avec 12,8%. C'est un style plutôt argumentatif pris en charge à l'aide du « je » et qui exprime une déclaration sur un état une action…Argumentatif : qui discute, qui compare ou qui critique…

- Les modalisations : adverbe que l'on joint à un verbe, un adjectif ou à un autre adverbe pour en modifier le sens.

On peut remarquer **l'importance des modalisations d'intensité** (35,2 %) et **de négation** (19,5%) qui permettent de dramatiser le discours. Ceci nous parait confirmer l'intensité affective qui caractérise les sujets intolérants à l'incertitude, ainsi que l'intensité qui se manifeste à l'évocation des situations d'incertitude particulièrement chez certains sujets.

Tableau 22 : Comparaisons des fréquences d'occurrence des modalisations, des verbes pronoms, adjectifs, dans le discours des sujets intolérants et des sujets tolérants à l'incertitude

		Intolérant		Tolérant	
Modalisation	Temps	59	15,2%	55	12,4%
	Lieux	85	21,9%	85	19,1%
	Manière	16	4,1%	31	7%
	Affirmation	14	3,6%	9	2,0
	Doute	2	0,5%	3	0,7%
	Négation	76	19,5%	103	23,1%
	intensité	137	35,2%	159	35,7%
Verbes	Factifs	312	41,2%	344	42,3%
	Statifs	260	34,3%	330	40,5%
	Déclaratifs	183	24,1%	134	16,5%
Pronoms	Je	305	56,9%	304	55,7%
	Il	68	12,8%	44	8,1%
	Nous	1	0,2%	18	3,3%
	On	33	6,2%	60	11,0%
Adjectifs	Objectifs	31	26,1%	52	29,1%
	Subjectifs	72	60,5%	96	53,6%

Les scores semblent de même ordre de grandeur entre les sujets tolérants et intolérants à l'incertitude.

3-3-3- Discussion et résumé

Nous allons souligner deux points qui, nous semble-t-il, se dégagent de ces graphes de relations. Une **première perspective**, serait l'idée que cette dynamique relationnelle, dont nous avons tenté une représentation schématique dans cette figure (voir fig. 39), peut se comprendre comme étant un éclairage d'un point particulier de notre modèle. En effet, ce processus qui paraît se dessiner ici, semble référer à ce qui pourrait être la problématique du mode de **traitement de l'information à caractère menaçant** chez ces sujets, et se concrétiserait autour du thème stress/peur. On peut penser que ce caractère menaçant serait la part d'incertitude d'une situation. Un **second point,** jouant un rôle important pour le groupe de **sujets intolérants,** serait le thème du **« choix », de la décision.**

Nous examinerons dans un premier temps, ce **thème de « stress/incertitude/situation» en lien avec « peur ».** Dans cette dynamique relationnelle qui semble s'esquisser, chez le sujet intolérant à l'incertitude, « stress », nous paraît jouer le rôle d' « actant ». Nous trouvons mentionné dans la littérature, des travaux montrant **le lien, médiatisé par l'anxiété, entre stress et intolérance à l'incertitude** (voir p. 16). Ces auteurs ont constaté que, en manipulant le niveau d'intolérance d'un sujet on peut diminuer ses inquiétudes et ses manifestations de stress. D'autres travaux (Dugas et al. 2004, voir p. 16), montrent que l'attitude négative face aux problèmes va engendrer des émotions négatives et une élévation du niveau de stress. Ce thème, s'inscrit aussi dans la continuité de nos premiers résultats, confirmant le lien entre intolérance à l'incertitude et attachement *insécure*, de même que dans les différents travaux mentionnés dans la littérature, notamment ceux de Lyons-Ruth (2005), sur l'attachement et les réactions de stress chez le bébé (voir p.39). Certaines recherches sur l'attachement sont dirigées plus spécifiquement sur les processus physiologiques qui sont impliqués dans la régulation de la peur dans l'axe HPA. Cet axe est un système complexe de réponse au stress qui régule les niveaux corporels de l'hormone de stress, le cortisol. Le cortisol est libéré quand un individu est confronté à un défi stressant mais ne peut pas trouver de réponse. C'est la qualité des soins au cours de la première année

qui va diminuer les réponses du bébé aux stresseurs et instaurer des réponses stables au stress (Gunnar, Mangelsdorf, Larson et Hertsgaard, 1989 ; Gunnar et Nelson, 1994 ; Gunnar et Donzella, 2002 ; Spangler et Grossman, 1993 cité par Lyons-Ruth, 2005, p.66). Le lien entre la sensibilité des parents aux besoins de leurs enfants et la production et la libération d'ocytocine, a été montré dans plusieurs études. D'autre part, il est établi que « l'affiliation sociale réduit les hormones de stress comme le cortisol et, qu'elle accroît la production des hormones qui favorisent le bien-être, comme l'ocytocine » (cf. Taylor et al., 2000, cité par Lyons-Ruth, 2005, p. 67).

Pour les sujets intolérants à l'incertitude, « **peur » est plus spécifiquement relié à « moment »,** alors que pour le groupe de sujets tolérants, c'est avec « stress » que **« peur » est relié.** A plusieurs reprises dans la revue de littérature il a été fait mention de la peur, notamment par rapport aux émotions : le sujet intolérant à l'incertitude a peur de ses émotions, de leur intensité (voir p.). Selon Lee et al 2010, (voir p.) la peur de l'anxiété, de la colère et des émotions positives, présente des corrélations significatives avec l'intolérance à l'incertitude. L'intolérance à l'incertitude et la peur de l'anxiété auraient des effets additifs dans la prédiction de l'inquiétude (Burh et Dugas, 2009, 2012, voir p.26). Ce serait le fait d'avoir une mauvaise compréhension de leurs émotions qui va conduire ces individus à **percevoir leurs émotions comme une menace**, tout comme aussi les problèmes (Mennin, et al 2004, voir p. 27), avec des **sentiments de panique, d'être dépassé ou d'être menacé** (Gosselin et al. 2005, voir p. 18). Nous avions aussi mentionné que l'intolérance à l'incertitude serait l'une des peurs les plus fondamentales pour l'être humain (Carleton et al, 2007, voir p. 15). Il serait intéressant ici de penser la relation **entre peur et stress**. Nous avons remarqué que **chez les sujets intolérants** à l'incertitude, « peur » est relié à « moment », alors que « stress » est relié avec « incertitude et situation ». « Peur » semble donc alors plus particulièrement lié à l'actualité de l'évènement et, « stress » serait plutôt une modalité de fonctionnement qui induirait chez le sujet, un mode particulier de réaction à une situation d'incertitude. Pour les **sujets**

tolérants à l'incertitude, nous avons noté que le stress est lié à la peur et non pas à l'incertitude. Il occupe une place différente, dans la dynamique relationnelle, de celle chez les sujets intolérants à l'incertitude : il n'est pas en position d'actant. Les travaux de LeDoux sur le circuit de la peur (voir p. 55), semblent venir confirmer nos observations : le stress activerait l'amygdale, qui est impliquée dans le déclenchement de la peur. Le stress est une réaction normale de l'organisme en situation aversive, qui va provoquer des réactions émotionnelles, notamment des réactions de peur, plus ou moins fortes, par l'activation de l'amygdale. Cependant, chez le sujet intolérant à l'incertitude, le stress va susciter de manière répétitive une sur-activation émotionnelle, qui va créer une charge émotionnelle excédant ses propres capacités de régulation, empêchant le traitement de la situation. On peut alors penser que le stress, au lieu de rester une réponse aux éléments de l'environnement, deviendrait une manière personnelle de vivre le monde, de l'appréhender, ou encore une caractéristique comportementale.

Nous pouvons penser que chez les **sujets intolérants,** « peur » étant lié à « moment », ceci pourrait rendre compte plus spécifiquement du traitement des informations issues du contexte. Nous savons le rôle que joue l'hippocampe, en envoyant de nombreuses connexions vers l'amygdale : celui-ci étant impliqué dans le stockage de souvenirs explicites et le traitement de plusieurs stimuli à la fois, permet de comprendre le rôle joué par tout l'ensemble des circonstances associé à l'évènement dans le développement de l'anxiété. Chez **les sujets tolérants** « peur » est liée à stress : ce serait l'activation de l'amygdale directement mobilisée par les informations issus du thalamus sensoriel (l'aspect automatique de la réponse).D'autre part, nous avons relevé chez ces sujets tolérants certaines qualités, ou habiletés comportementales, telles que maitrise, distance, confiance, qui pourraient faire partie des mécanismes adaptatifs, ou encore d'un mode de *coping* particulier pour faire face aux situations aversives. Il est intéressant de noter que ces qualités sont liées, ici dans ces graphes, à la notion de tolérance : confiance-situation-tolérance et distance- tolérance.

Le deuxième thème, « choix » semble fonctionner indépendamment de la problématique stress/peur, cependant il est lié à « **intolérance »,** tout comme « décision » et « situation ». On peut penser que l'intolérance réfère à l'aspect cognitif du phénomène d'intolérance à l'incertitude, aspect qui à plusieurs reprises, a été souligné dans la revue de littérature en lien avec le besoin de contrôle de ces individus. D'autre part, certains auteurs proposent, dans une approche plus philosophique, qu'il y aurait une différence entre choix et décision : le choix serait alors rationnel, tandis qu'une décision se joue toujours dans l'au-delà de notre raison. « Choisir, c'est écouter les arguments de sa raison et en tirer des conséquences logiques. Décider, c'est écouter le mouvement de la vie en soi et lui donner son assentiment, parfois au prix de la raison » (Ch. Pépin, Philosophie Magazine, 2012, n°56). Agir dans le doute, c'est alors décider et non choisir, ce serait pour cela que la décision relève de l'intuition. Si le choix est quelque chose de rationnel, on peut comprendre alors le lien entre choix et intolérance : le sujet intolérant à l'incertitude ne peut accepter de ne pas tout contrôler d'une situation. Par ailleurs, nous avons relevé que ces références : « choix » et « décision » nous amènent à considérer la **problématique de l'action. « Choix »** se manifeste dans son ancrage dans l'instant, comme possibilité d'action, alors que « **décision** », lié à stress, ainsi qu'à « incertitude » et « situation », représenterait l'aspect émotionnel de l'action. En effet, c'est la nécessité de prendre une décision, de passer à l'action qui déclenche une émotion. D'autre part, nous avons relevé dans la littérature certains travaux mettant l'accent sur l'articulation émotion et action. Scherer (1986) envisage l'émotion comme un dispositif d'évaluation jouant un rôle intermédiaire entre l'évaluation cognitive d'une situation et l'action et, pour Lazarus (1991) l'émotion informe le sujet agissant, sur la nature de l'action qu'il est en train de faire ou aussi, lui permet d 'évaluer son comportement. L'émotion fonctionnerait comme un signal inconscient nous informant de la pertinence de nos choix et d'autre part, nous avons relevé que l'émotion aurait un effet de saillance dans le processus décisionnel (voir p. 119) : l'aspect émotionnel de la situation va affecter l'anticipation de la situation, comme un **préavis implicite** (voir p. 84),

donnant à la décision un caractère d'urgence et d'immédiateté.

Dans ces entretiens, pour le groupe de sujets tolérants, nous n'avons pas relevé, une problématique de décision, de choix, bien que les situations évoquées par les sujets puissent appeler à des décisions afin de résoudre la difficulté. La constitution de cet échantillon pourrait avoir provoqué un biais, car les sujets sont plus âgés et un seul parmi eux est étudiant, alors que la problématique du choix a été très prégnante dans le groupe des intolérants, sans doute du fait que les sujets étaient presque tous des étudiants. Néanmoins, nous pouvons penser que la personne tolérante à l'incertitude ne ressent pas chaque évènement de vie de manière aussi dramatique, comme des décisions à prendre, mais **simplement comme des actions** à mettre en place, des solutions à chercher pour faire face.

En résumé

L'étude des graphes de relations a permis de schématiser une « dynamique relationnelle », dans le traitement de l'information à caractère menaçant. L'axe peur-stress est apparu déterminant, le stress comme *agissan*t la relation chez le sujet intolérant en position d'actant, comme simple conséquence de la peur pour le sujet tolérant. Nous avons étayé ces observations sur les travaux concernant le rôle de l'amygdale et le circuit de la peur.

C

Chapitre 4 : Discussion générale

Nous avons choisi de croiser, dans ce travail d'élaboration, différents modes d'investigations afin de modéliser le fonctionnement émotionnel d'un sujet intolérant à l'incertitude. Nous reprendrons les résultats de ces approches, néanmoins, en émettant une réserve sur ceux auxquels nous sommes parvenus dans la seconde contribution, qualitative, par le fait qu'ils n'ont qu'une valeur illustrative. Deux raisons nous apparaissent : - la première vient de la constitution l'échantillon dans chaque groupe: celui-ci (6 personnes) n'est pas assez important pour valider un résultat et les sujets ne sont appariés ni par l'âge, ni par le milieu socio-culturel, - la seconde vient de ce nous ne sommes pas spécialiste de l'analyse sémantique.

L'approche **quantitative de la première contribution**, tout en nous appuyant sur les approches cognitives de l'émotion conçue en terme de prise de conscience d'un mouvement qui émerge à la conscience, nous a permis de cerner l'importance respective de chacune des variables ainsi que leurs intercorrélations.

Notre première hypothèse a été validée quant à ce que les sujets intolérants soient *insécures*, ainsi que la seconde sur le fait qu'ils réagiraient plus intensément.

Nous avions fait l'hypothèse que ces sujets auraient une moins bonne représentation cognitive et seraient plus centrés sur les réactions internes de l'émotion, nos résultats n'ont pas montré de différences entre les deux groupes de sujets.

D'autre part, nous avons pu valider le fait que les sujets intolérants à l'incertitude auraient une moins bonne régulation émotionnelle, au contraire ils présentent une meilleure communication de leurs émotions ce qui va à l'inverse de l'hypothèse que nous avions posée.

L'analyse factorielle a permis de mettre en évidence trois facteurs que nous avons nommés « activation », « conscience » et « éprouver le monde ».

L'analyse de régression a montré que deux variables, « intensité affective » et « régulation émotionnelle », suffisent pour estimer de l'intolérance à l'incertitude.

Dans la seconde contribution, nous avons voulu montrer quel serait l'apport pour ce travail, des théories fonctionnelles et relationnelles, tout en étant plus ancrées dans la réalité vécue du sujet grâce aux données subjectives issues des entretiens.

Ces deux contributions s'inscrivent chacune dans des modèles théoriques différents. Nous allons en montrer les apports et les limites par rapport à l'objet de ce travail.

Les modèles multi-niveaux nous ont paru pertinents pour mener une première réflexion, en offrant la possibilité de rendre compte des particularités subjectives des individus, tout en répondant à la question de l'intrication des relations entre émotions et pensée. En proposant l'émotion comme un processus de traitement de l'information émotionnelle, ils permettent de cibler de manière plus précise un point particulier qui, dans ce processus, pourrait dysfonctionner. Selon la théorisation de Lane (2000), l'organisation de l'expérience de l'émotion se ferait en terme de développement à plusieurs niveaux de conscience, variant en terme de complexité cognitive. Les difficultés du sujet intolérant à l'incertitude, pourraient alors provenir d'un défaut d'accès à une certaine forme de conscience réflexive en restant au niveau phénoménal de l'émotion, c'est à dire la simple perception de se sentir affecté. Damasio aussi a montré que le fait de ressentir qu'on éprouve une émotion ne suffit pas mais qu'il faut l'intervention d'un processus de conscience qui correspond à des cartes neuronales de second ordre qui vont établir des représentations du soi et de soi en interactions avec l'environnement. Le modèle de Philippot propose l'intervention de processus de pensées, plus ou moins conscients, dans l'expérience de l'émotion, qui, au niveau le plus élevé serait liée au processus auto-noétique permettant l'accès à la conscience de l'émotion et intègrerait l'activation des schémas et les connaissances au niveau propositionnel. Cependant, nos résultats n'ont pas montré chez les sujets intolérants à l'incertitude de difficultés de représentation cognitive de leurs

émotions ni non plus, le fait qu'ils soient plus attentifs à leurs réactions internes.

Dans une perspective un peu différente, mais qui pourrait aider à cerner le mode de fonctionnement émotionnel chez ces individus, on peut rappeler les conceptions de Fonagy (2003) sur les stades du développement du soi (self) en lien avec les défauts de mentalisation. Il a dégagé cinq niveaux de complexité, pour expliquer les difficultés de certains sujets *insécures*, particulièrement dans les situations qui réactivent les relations d'attachement provoquant des difficultés de régulation émotionnelle et des réactions d'anxiété. Ces différents niveaux donneraient accès à différents niveaux de mentalisation et de conscience de soi. Certains sujets régresseraient alors à des niveaux de conscience de soi tels ceux où l'enfant n'avait pas la possibilité de mentaliser ses propres états mentaux ni ceux des autres.

Par ailleurs, ces modèles multi-niveaux, centrés sur l'idée de systèmes de mémoire et d'activation, pourraient sans doute apporter un éclairage sur l'apparition et le maintien de certaines modalités particulières des réactions émotionnelles de ces sujets, en terme de **sur-activation dysfonctionnelle d'un schéma émotionnel.** L'intolérance à l'incertitude, en tant que « filtre cognitif », interviendrait alors dans cette activation, ou dans la formation même, de ces schémas, de manière sans doute non consciente. Néanmoins, selon ces auteurs l'activation de ces schémas utiliseraient des processus automatiques et inconscients, de même que leur constitution se feraient en dehors de la conscience : ils sont des traces en mémoire automatiquement encodées lors des situations émotionnelles vécues (Lane, 2000). Ceci va poser la question de la caractérisation de ce phénomène d'intolérance à l'incertitude, si on peut le concevoir comme un mode de pensée qui serait plus ou moins automatique ou comme étant lui-même un schéma et va soulever le problème de la possibilité qu'il soit accessible à des processus conscients, ce qui pourrait être utile dans le cadre de thérapies comportementales et cognitives.

On peut penser que l'approche de l'expérience de son émotion centrée sur son accès à la conscience ne soit pas suffisante, par le fait qu'elle ne permette pas de rendre compte de ce qui est vécu par le sujet. Elle modélise *comment* un sujet fait l'expérience de son émotion, ce qu'il a conscience de vivre et ne permet pas de montrer la qualité de *ce qu'il vit* réellement. Le modèle de Russell axé sur le ressenti subjectif, développe sans doute davantage cet aspect. Cette perspective catégorielle permet de différencier plus finement les expériences émotionnelles en ayant une activité de comparaison entre ce que le sujet est en train de vivre et des représentations prototypiques qu'il possède. D'autre part, il donne la possibilité de concevoir la continuité, la permanence de ce sentiment subjectif qui peut être représenté par un niveau plus ou moins important sur chacune de deux dimensions. Cependant, il ne va pas proposer d' « outil » pour repérer les difficultés émotionnelles. Certains auteurs ont formulé deux critiques, la première serait la difficulté de différencier les émotions et la seconde, le fait qu'il ne prend pas en compte les autres composantes de l'émotion, « les émotions sont des réponses adaptatives au monde, pas simplement des sensations abstraites, comme l'insinuent les théories dimensionnelles » (Ellsworth et Scherer, 2003, cité par Coppin et al., 2010). Il nous a paru alors intéressant d'associer ces conceptions théoriques pour cette première contribution, d'une part, afin de pouvoir concevoir l'émotion dans son expérience singulière faite par le sujet, non seulement dans ses processus d'appropriation pour le sujet mais aussi dans sa qualité subjective. D'autre part, les résultats obtenus proposent des facteurs qui déterminent l'expérience émotionnelle, ce qui nous a paru rejoindre ces deux formes de modélisations quant à l'idée que l'émotion pouvait se comprendre selon plusieurs dimensions et plusieurs niveaux.

Les **modèles fonctionnels** et relationnels utilisés pour la **seconde contribution** présentent l'intérêt d'être ancrés dans la réalité d'un sujet, tout en ouvrant la possibilité de penser l'émotion en terme de conduite avec ses particularités et ses troubles de fonctionnement. Cet aspect amène à dire que l'émotion sera accessible à une certaine approche cognitivo-

comportementaliste. Le modèle de B. Rimé apporte un éclairage sur le travail psychique, en terme de recherche de sens, exigé pour un individu afin de s'adapter lors d'un événement. La tentative de retrouver une certaine « congruence cognitive », va indiquer l'aspect cognitif de ce travail de sens. Les théories perceptuelles vont proposer l'action, comme modalité qui va venir rétablir la dissonance créée par l'événement. Ces modèles, seront donc intéressants par le fait qu'ils redonnent toute la place à l'action dans l'émotion et replacent l'aspect corporel et intuitif des conduites émotionnelles au premier plan de la réponse émotionnelle. Ces approches fonctionnelles et principalement les conceptualisations de Bernard Rimé, permettent aussi d'intégrer l'idée de schéma comme nous l'avons trouvé dans les modèles multi-niveaux, mais en étant conçus comme des modes de pensées, des représentations de soi, des autres et du monde, ils sont à rapprocher de la théorie de l'attachement. Cependant, ces modèles ne conceptualisent pas les processus d'appropriation de l'émotion, ni ne donnent d'outils pour repérer un dysfonctionnement, mais vont plutôt éclairer comment le sujet fait avec et intègre les difficultés. On peut penser qu'ils modélisent l'immédiateté de la réaction émotionnelle : avec une réponse centrée sur l'aspect cognitif de la solution pour l'un et pour l'autre, une réponse par l'action trouvée dans l'émotion.

La modélisation que nous avons représentée sous forme d'un schéma, en nous inspirant essentiellement des travaux de Bernard Rimé, permet d'observer deux voies pour les sujets intolérants *vs* tolérants. Ces résultats peuvent être étayés dans la littérature avec les travaux de Ledoux sur les deux routes de l'émotion. Cependant, dans notre modèle la voie rapide, celle du sujet tolérant comme celle du sujet intolérant fortement inhibé, passe directement de l'émotion à l'action et à la prise de décision. Néanmoins, dans la littérature les travaux de Berthoz ont voulu montrer le corps en acte au cœur de la prise de décision et qu'il existe une forme de prise de décision en lien direct avec l'émotion sans passer par des processus cognitifs. Selon lui au début n'était pas la raison, non plus l'émotion, ni le corps, mais l'acte. Le rôle de l'émotion comme adaptation à l'ambiance, comme le rappelle

Santiago-Delefosse dans ses travaux (2004), va induire une intelligence des situations conduisant à la plasticité des conduites. D'autre part, les processus cognitifs, dont il est question dans la voie du sujet intolérant, plus longue, seraient sans doutes liés à des ressassements et des ruminations mentales, tout en restant fixé sur le ressenti physiologique, qui ne serviraient pas à résoudre la difficulté, mais au contraire en retarderait l'adoption d'une solution. Ils joueraient un rôle d'évitement, comme celui des inquiétudes qui sont des phénomènes verbaux et qui évitent d'être confronté à l'angoisse des images, plus anxiogènes (Borkovec et al. 2004).

Nous avons retrouvé la **relation émotion-action** dans l'analyse avec le logiciel Tropes qui a montré comment une « dynamique relationnelle » du phénomène se dessine et la place de l'émotion dans celle-ci, notamment avec le rôle occupé par la notion de « stress » qui va ***agir*** la situation, dans une position d'actant. Cette configuration qui ressort de ces graphes relations montre sans doute certains aspects du **traitement de l'information émotionnelle.** Le rôle du stress et de la peur, aspects qui renvoient aux travaux sur le rôle de l'amygdale et le circuit de la peur mis en évidence par Ledoux….chez les sujets intolérants peur serait associé à moment c'est à dire plus au contexte, alors que pour les sujets tolérants stress serait la réaction à la peur. Comme nous l'avons fait remarquer l'amygdale reçoit des informations du cortex sensoriel mais aussi de l'hippocampe spécialisé pour le traitement des informations liées au contexte, aux aspects de l'environnement. Or c'est à cause de l'hippocampe et de ses liens étroits avec l'amygdale que tout le contexte associé à un événement peut devenir une source d'anxiété. On peut penser que chez le sujet intolérant ce serait ce phénomène là que nous observons, alors que peur et stress, serait la réaction normale d'une activation de l'amygdale chez le sujet tolérant. L'**aspect dynamique** de ce phénomène émotionnel s'est manifesté à travers les trois modalités d'investigations qualitatives mises en œuvre dans l'analyse de contenu : le **caractère plus inconscient** ou pré-conscient de ce phénomène, avec les notions de mécanismes de défenses et de schéma de pensées dans l'approche clinique, le **déroulement**

temporel de la réaction émotionnelle dans l'approche sémio-pragmatique, enfin le logiciel Tropes a permis de schématiser l'ensemble de ce processus.

Au cours de ce travail **l'importance de la théorie de l'attachement** nous a paru s'imposer dans ces deux contributions, en terme de **modèle de régulation émotionnelle**, ainsi que de **vulnérabilité psychologique**. Toutefois, l'attachement *insécure* n'est pas un état pathologique mais est une dimension du développement psychique qui rend les sujets plus sensibles dans le risque de développer des difficultés d'adaptation ou même des symptômes psychopathologiques. Dans ce sens il nous a paru utile dans la conceptualisation des difficultés de modalités émotionnelles des sujets intolérants à l'incertitude dont le style d'attachement est de type préoccupé (3) et craintif (4) selon le questionnaire de Bartolomew et Horowitz.
Nous avons donc proposé que l'attachement selon cette acception serait un aspect particulier de la variable, régulation émotionnelle qui, dans nos résultats, associée à l'intensité affective prédirait de l'intolérance à l'incertitude. Nous pouvons étayer cette proposition sur certains éléments de la littérature où il apparaît que l'intensité émotionnelle seule n'est pas en soi pathologique, mais qu'elle doit être associée à **certains aspects** de la régulation émotionnelle (Mennin et al. 2007) ce qui nous autorise à voir l'attachement comme un de ces aspects particuliers. Ce facteur d'intensité affective qui fait partie de la réaction émotionnelle du sujet intolérant à l'incertitude pourrait aussi se concevoir comme une capacité, une sensibilité à vivre ses émotions plus fortement et non comme une vulnérabilité latente, mais que c'est son association avec le manque de régulation émotionnelle qui pourrait déterminer la pathologie. Cependant les effets de l'intensité affective sont peu manifestes à travers le discours des sujets, dans les entretiens. L'analyse de discours avec Tropes a montré l'importance des modalisateurs d'intensité et de négation qui dramatisent le discours dans les deux groupes de sujets, ainsi que pour les adjectifs subjectifs. Les scores semblent de même ordre de grandeur pour ces deux groupes de sujets. Ces observations sont sans doute dues au fait que les

situations choisies par les sujets faisaient appel à des situations anciennes et dont les réactions émotionnelles étaient alors affaiblies.

Nous avons vu précédemment comment une autre modalité de l'attachement qui permet d'expliquer le modèle de soi en interaction avec le monde, avec la constitution d'un **modèle des autres,** a pu s'inscrire dans les considérations, dont nous avons cherché à rendre compte dans notre seconde contribution quant à la manière « émotionnelle » de ressentir le monde, de s'y situer, avec tout le travail psychique d'adaptation que cela impose.

Dans ces différentes approches, nous cherchions à rendre compte d'un sujet, à travers ses réactions émotionnelles singulières, ce à quoi elles ont toutes contribué, nous semble-t-il. Si la subjectivité peut se comprendre comme un processus d'adaptation et de réadaptation continuelle du sujet à son environnement (Mutulesi, 1998, Conclusion générale, p. 4) et, si elle participe ainsi à la dynamique relationnelle du sujet avec le monde, sans doute pouvons-nous penser que l'émotion, comme manifestation d'une subjectivité participe aussi à cette dynamique.

Conclusion Générale

Au terme de cette recherche nous proposons un retour sur ce travail que nous organiserons selon trois directions.

Dans un premier temps, un rappel du cadre théorique et des objectifs de recherche annoncés, suivi des résultats auxquels nous sommes parvenue. Enfin, un exposé des perspectives qui semblent s'ouvrir à l'issue de ces travaux.

En choisissant pour **la notion d'intolérance à l'incertitude** de reprendre une revue de littérature la plus exhaustive possible, nous avons dû faire face au problème du nombre limité d'études traitant de l'intolérance à l'incertitude seule, indépendamment d'autres concepts. Pour répondre à cette difficulté, nous nous sommes tournée vers les nombreux travaux qui traitent du Trouble Anxieux Généralisé (TAG). Consciente alors du risque consistant à assimiler l'intolérance à l'incertitude à cette pathologie, nous avons été attentive pour la sélection de notre échantillon à aller vers des individus tout venants.

Notre approche théorique de l'émotion a été centrée plus particulièrement sur son expérience subjective. Nous avons retenu dans le cadre des théories cognitives, la question de l'appropriation, par un sujet, de son émotion, à travers des processus d'accès à la conscience. Cependant, cherchant à comprendre le vécu émotionnel singulier de ces individus, nous nous sommes intéressée aux théories de l'émotion qui prennent en compte son aspect fonctionnel et relationnel et qui permettent ainsi de considérer l'émotion dans son rôle d'ajustement permanent au monde environnant. C'est en observant l'émotion dans ses manifestations, à travers ce filtre de l'expérience que représente l'intolérance à l'incertitude que, d'une part, ceci peut nous renseigner sur ce qu'est l'émotion dans la capacité du sujet à l'identifier et à la vivre et d'autre part, nous révéler l'importance de son rôle dans ce phénomène comme *outil* vers une de connaissance de soi.

Malgré ses lacunes, cette recherche, nous paraît avoir répondu en grande

partie aux objectifs que nous nous étions donnés. Dans la première contribution, grâce aux analyses statistiques nous avons pu confirmer nos hypothèses que ces sujets intolérants ont un type d'attachement *insecure*, de même qu'ils réagiraient avec une plus grande intensité affective. Nous avions fait l'hypothèse que les sujets intolérants à l'incertitude seraient plus centrés sur la perception interne de l'émotion et qu'ils auraient une moins bonne représentation cognitive de leurs émotions, cependant nos résultats n'ont pas montré de différences entre les deux groupes de sujets.

Contrairement à notre hypothèse, ces travaux ont montré une meilleure communication des émotions.

Les analyses de régressions ont mis en évidence le rôle de deux variables, la **régulation émotionnelle** et **l'intensité affective**, qui suffisent pour estimer **l'intolérance à l'incertitude**.

Nous avons proposé que la théorie de l'attachement, compris comme une théorie de la régulation émotionnelle, pourrait être cette part qui, associée à l'intensité affective interviendrait dans le développement de l'intolérance à l'incertitude. L'analyse factorielle a permis de préciser trois facteurs, que nous avons nommés, **conscience**, **activation** et **éprouver le monde**.

A partir de ces différents éléments et en prenant appui sur les modèles multi-niveaux et dimensionnels de l'émotion, nous avons pu ébaucher une première modélisation de ce mouvement émotionnel cherchant à montrer à quelle expérience de son émotion un sujet pourrait accéder. Ces trois facteurs fonctionneraient à la manière de ces modèles dimensionnels de l'émotion comme des dimensions autour desquelles les variables s'organiseraient tout en prenant en compte aussi le fonctionnement en niveau de conscience selon les modèles multiniveaux.

La contribution quantitative tout en s'appuyant sur les modèles fonctionnels de l'émotion nous a permis d'élaborer une modélisation de ce mouvement émotionnel, comme nous nous l'étions proposé, dans lequel nous avons intégré certaines variables, comme l'attachement et les Modèles

Internes Opérants (MIO), dans la constitution de la vision du monde et des autres. Cette contribution reposant sur des analyses de discours venait illustrer l'hypothèse implicite que chez les sujets tolérants et intolérants se tiennent des raisonnements et auraient des comportements différents, des perspectives se sont ouvertes nous amenant à prendre en compte certains aspects de ce processus émotionnel. Nous avons relevé plus particulièrement dans l'analyse de contenu clinique, des modalités de prise de décision particulières : chez certains sujets comme en dehors de toutes manifestations émotionnelles, sous l'effet d'une inhibition de l'émotion ou, au contraire dans l'incapacité de réguler ses réactions émotionnelles, afin de décider. Nous avons fait l'hypothèse d'être en présence de mécanismes de défense pour certains sujets, alors que d'autres resteraient centré sur leurs réactions physiologiques émotionnelles qui immobilisent le sujet dans des modalités cognitives de ressassement et de rumination mentales, tout en paralysant les mécanismes de prise de décision et donc d'action. Nous avons proposé que ces mécanismes de défense pourraient être issus des processus attentionnels, relevés par Mary Main dans les modes d'attachements *insécures,* d'approche et d'évitement. D'autre part, ces analyses de contenus ont apporté des éléments de comparaison avec les sujets tolérants à l'incertitude. Ces sujets nous ont paru avoir une certaine mise à distance « juste » de leurs émotions, ce qui leur permet de mettre en place des stratégies d'adaptation pour faire face, chercher des solutions et prendre des décisions. On peut penser que ces sujets tout en étant au cœur de l'émotion sont mobilisés pour l'action, ce que nous retrouvons dans les théories perceptuelles : l'émotion au cœur de l'action. Nous pensons que cette modélisation gagnerait sans doute à être complétée afin de présenter de manière plus visible les liens entre action et émotion dans ce phénomène.

Le logiciel Tropes nous a paru rendre compte d'une dynamique relationnelle, qui serait celle du traitement de l'information émotionnelle, où le stress serait en position d' « actant » chez les sujets intolérants à l'incertitude, c'est à dire agissant la situation, alors que pour les sujets

tolérants le stress serait une simple réaction liée à la peur.

Nous avons relevé **certaines limites** de ce travail, nous pensions que grâce à l'analyse des entretiens, ce mouvement émotionnel apparaitrait sous un certain **aspect dynamique** dans son déroulement. Cependant, nos résultats n'ont pas mis en évidence une succession d'étapes. En effet nous nous sommes heurtée à deux types de difficultés, la première, tenant sans doute, aux limites, que nous avons voulu respecter dans nos interventions en nous restreignant aux seules questions pour clarifier certains éléments ou pour rappeler la question initiale.

La seconde, chez le sujet lui-même, nous semble venir des faiblesses dans la spontanéité immédiate à se rapporter de façon précise, détaillée à sa propre expérience.

La liberté laissée aux participants dans le choix de la situation qu'ils désiraient évoquer, a révélé **la relativité de la notion d'incertitude** pour chaque individu. Certaines situations vont référer à des aspects touchant l'intégrité de la personne, alors que d'autres, des aspects simplement matériels. Nous pouvons penser que ces situations où le pronostic vital est en jeu, font appel à des ressources psychiques différentes, qui ne seraient pas du domaine de la simple régulation émotionnelle ou d'une recherche de solution. Face à la possibilité où à l'imminence de la mort, une personne semble manifester une certaine mise à **distance** et semble s'abandonner dans une forme d'acceptation.

Ce travail nous paraît présenter un certain intérêt méthodologique par le fait que nous avons associé à une approche quantitative utilisant des outils de traitements statistiques de données apportées par des questionnaires, une démarche pragmatique et contextuelle d'analyse de discours. Ceci a permis un regard différent, grâce à ce rapport à la contextualité, sur le fait que selon la manière dont l'émotion va se manifester on aura un type d'information sur la façon dont le sujet va être en relation avec le monde. Cette recherche affiche ainsi un certain pluralisme méthodologique, en recueillant des données quantitatives et qualitatives, grâce à méthodes

d'exploration différentes, et présente certaines caractéristiques des méthodologies mixtes de recherche.

Une **première perspective de travail** nous semble ressortir des considérations que nous avions soulignées sur le fait que nous n'avions pas assez montré le déroulement temporel de ce processus. Un seul entretien d'un sujet tolérant (sujet 6) nous a paru tendre vers ce que nous en attendions. Nous pensons que l'utilisation de l'entretien d'explicitation tel que proposé dans les travaux de Pierre Vermersch pourrait permettre de rendre compte de toute la « granularité » de ce phénomène d'intolérance à l'incertitude, afin d'en repérer les différentes phases. Saisir une succession d'étapes pourrait donner au sujet intolérant à l'incertitude, un**e** *outil*, afin de, non plus seulement subir, mais **anticiper** ce comportement, grâce au repérage des mouvements émotionnels vécus comme des *signes.* Une **seconde perspective** découle des limites que nous avons évoquées par rapport à la situation d'incertitude elle-même. Mener d'autres travaux à partir d'une situation standardisée, permettrait d'éviter certains biais, en confrontant les individus à une situation d'incertitude dans le présent plutôt que d'utiliser une rappel d'événement de vie. Par ailleurs certains éléments apparus à l'évocation des situations touchant à l'intégrité de la personne, demanderaient à être approfondis en nous tournant vers une population confrontée à des situations de maladies graves, ou de fin de vie, afin de mettre en évidence si, à ces moments, l'incertitude ne deviendrait pas un élément sans importance.

Nous avons pu montrer chez les sujets tolérants à l'incertitude une certaine distance avec leurs émotions, qui semblerait liée en grande partie à un sentiment de confiance en soi, en la vie et en l'autre. Ces résultats viennent ouvrir sur une **dernière perspective** d'approfondissement si l'on considère **qu'un travail thérapeutique centré sur la confiance en soi**, permettrait un meilleur contrôle des émotions des sujets intolérants à l'incertitude. Ces sujets auraient un fort sentiment d'inefficacité personnelle dans la capacité à s'autoréguler et se sentiraient vulnérables, ce qui induirait un très fort besoin de réassurance. Cette notion de compétence, pourrait redonner à la

personne la possibilité d'être dans l'action et d'autre part, être mise au travail en intégrant certains principes du courant comportementaliste, tel le *renforcement positif,* en utilisant ses propres investissements culturels. Un objet culturel comme objet structurant, serait intéressant comme régulateur, support de schèmes cognitifs et relationnels, et comme une modélisation du rapport à la réalité.

Ce phénomène de l'intolérance à l'incertitude envisagé du point de vue de l'émotion, laisse à penser qu'il pourrait avoir des applications dans le domaine de perspectives thérapeutiques.

V- Bibliographie

Aarts, H., et Elliot, A.J. (2012). *Goal-directed behavior*. New York: Psychology Press.

Adolphs, R., Tranel D., Bechara A., Damasio H. et Damasio A.R. (1996). Neuropsychological approaches to reasoning and decision making. Dans Damasio A.R., Damasio H. et Christen Y. (dir.), *Neurobiology of decision-making* (pp. 157-179). Berlin : Springer.

Ajuriaguerra, (de) J. (1962). De la psychomotricité au corps dans la relation avec autrui ; à propos de l'œuvre d'Henri Wallon. L'*Evolution psychiatrique, 27 ;* 13-25.

Ainsworth, M. D. S. et Wittig, B. A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. Dans B. M. Foss (dir.), *Determinants of infant behavior*, *4,* 111-136. London: Methuen.

Allen J. G., Huntoon J., Fultz J., Stein H. B., Fonagy P. et Evans B. (2000). *Adult attachment styles and current attachment figures : Assessment of women in inpatient treatment for trauma related psychiatric disorders.* Topeka, KS, Menninger Clinic.

Anderson, N.H. (1989). «Information integration approach to emotions and their measurement ». Dans R. Plutchick, H.Kellerman (dir.), *Emotion : Theory, Research and Experience. Vol. 4: The measurement of Emotion* (p. 133-186). New York: Academic Press.

Andrew, V.H. et Borkovec T.D. (1988). The differiential effects of induction on worry, somatic anxiety ; and depression on emotional. *Journal of behavior Therapy and experimental Psychiatry, 19*, 21-26.

Anzieu D. (1990). L'attachement au Négatif. Dans D. Anzieu (dir.)," *L'épiderme nomade et la peau psychique* " (p. 115-120). Editions Apsygée, Paris.

Arnold, M.B. (1960 a). *Emotion and Personality***.** *Volume 1 : Psychological Aspects.* New York : Columbia university Press.

Atger, F. (2007). L'attachement à l'adolescence. *Dialogue*, *175,* (1), 73-86. doi:10.3917/dia.175.0073.

Averill, J.R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress.* Psychol. Bull. 80 : 286-303.

Averill, J. R. (1980). "A constructivist view of emotions". Dans R. Plutnick et H. Kellerman (dir.), *Emotion : Theory, research, and experience*, (p.305-339). New-York : New-York Academic Press.

Baillargeon, A., Morin K., Routhier S., Hebert R. et Gosselin P. (2008, avril). *Perfectionnisme dysfonctionnel, responsabilité excessive, intolérance à l'incertitude et indécision: rôle distinctif aux niveaux des obsessions et des compulsions*. Communication présentée au colloque annuel du Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Quebec.

Bard, P. (1928). A diencephalic mechanism for the expression of rage with special reference to the central nervous system. *American Journal of Physiology, 84*, 490-513.

Barlow, D. H. (1988). *Anxiety and its disorders : The nature and treatment of anxiety and panic.* London : Guilford.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy : An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, L* 147-178.

Bartholomew, K. (1997). Adult attachment processes : Individual and couple perspectives. *British Journal of Medical Psychology, 70*: 249–263. doi:10.1111/j.2044-8341.1997.tb01903.x

Bartholomew, K. et Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults : A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61,* 226-244.

Bartolomew, K. et Shaver, P.R. (1998). Methods of assessing adult attachment : do they converge. Dans J.M. Simpson et N.S. Rholes (dir.), *Adult attachment and close relationships* (pp. 25-45). NY : Guilford Press.

Baudois, S. (2013). *« A propos de l'atelier clinique du 14 septembre 2013 : Est-il utile de penser l'intolérance à l'incertitude comme un concept transdiagnostique ? Et si oui, quelles en sont les implications cliniques* ? ». Prof. Mark Freeston (Newcastle, UK) www.aspco.ch/fileadmin/user_upload/PDF/.../Cours_de_Freeston_corrige-MBBA

Bechara, A. (2000). L'hypothèse des marqueurs somatiques : implications pour une approche cognitive de la psychopathie et de la sociopathie. Dans M. Van Der Linden, J-M. Danion et A. Agniel (dir.), *La psychopathologie : une approche cognitive et neuropsychologique*. Solal, Marseille.

Bechara, A. et Naqvi N. (2004). Listening to your heart : interoceptive awareness as a gateway ti feeling. *Listening Nature Neuroscience,* 7(2), 102-3.

Beck, A.T. et Clark, D.A. (1988). Anxiety and depression : An information processing perspective. *Anxiety Research, I,* 23-36.

Berenbaum, H., Bredemeier, K. et Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty : Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders, 22,* 117-125.

Bergson, H. (1939). *Matière et mémoire*. *Essai sur la relation du corps à l'esprit*. Paris, 1959 : PUF.

Berthoz, A. (1997). *Le sens du mouvement*. Paris : Odile Jacob.

Berthoz, A. (2003). *La décision*. Paris : Odile Jacob, (2ème éd. 2007).

Bienvenu, O. J., Nestadt, G., Samuel, J. F., Costa, P. T., Howard, W. T. et Eaton, W. W. (2001). Phobic, panic, and major depressive disorders and the five-factor model of personality. *Journal of Nervous and Mental Disease, 189,* 154-161.

Bienvenu, O. J., Murray, B. et Stein, M. B. (2003). Personality and anxiety disorders : a review. *Journal of Personality Disorders, 17,* 139-151

Bienvenu, O. J., Samuels, J. F., Costa, P. T., Reti, I. M., Eaton, W. W. et Nestadt, G. (2004). Anxiety and depressive disorders and the five-factor model of personality: a higher-and lower-order personality trait investigation in a community sample. *Depression and Anxiety, 20,* 92-97.

Bion, W. R. (1962). *Aux sources de l'expérience.* Paris : PUF, 1979.

Bion, W. R. (1963). *Éléments de psychanalyse.* Paris : PUF, 1979.

Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A. et Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty. *Clinical Psychology Review*, *31*, 1198-1208.

Blatt S. J. et Blass (1996). Relatness and self definition : a dialectic model of personality development. Dans G. G. Noam et K.W. Fischer (dir.), *Development and Vulnerability in Close Relationships* (pp. 309-338). New York : Erlbaum.

Bland, A.R., Williams C.A., Scherer K. et Mannings S. (2004). Emotion processing in borderline personality disorders. *Mental Health Nursing*, *25*, 655-672.

Block, N. (1995). « On a confusion about a function of consciousness ». *Behavioral and Brain Sciences, 18,* 227-287.

Block, N. (2002). « Some concepts of consciousness ». Dans D. Chalmers (dir.), *Philosophy of Mind : Classical and Contemporary Readings,* Oxford University Press, *(*p. 206-218).

Blondeau, J. et Bouvette A. (2010). « Trouble d'anxiété généralisée : savoir le reconnaître et comprendre son impact sur le fonctionnement cognitif ». *Santé mentale au Québec*, *35*, (1), 221-245.

Bollas, Ch. (1996). *Les forces de la destinée - La psychanalyse et l'idiome humain*. Paris : Calman-Lévy.

Borkovec, T. D., Shadick, R. N. et Hopkins, M. (1991). The nature of normal and pathological worry. Dans R.M. Rapee et D.H. Barlow (dir.), *Chronic Anxiety : Generalized Anxiety Disorder and Mixed anxiety-depression,* 29-51. New-York : Guilford Press.

Borkovec, T. D., Ray, W. J. et Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research,* 22,561-576.

Borkovec, T. D., Alcaine, O. et Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. Dans R. Heimberg, C. Turk et D. Mennin (dir.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77-108). New York: Guilford Press.

Botvinick, M.M., Cohen J.D. et Carter C.S. (2004). « Conflict monitoring and anterior cingulated cortex: An update ». *Trends in Cognitive Sciences, 8,* 539-56.

Bouchard, J., Theriault, J., Tremblay-Picard, M., Blouin, S. et Gosselin, P. (2006, avril). *Intolerance à l'incertitude et inquiétudes: lien entre le niveau des mères et celui des adolescents dans une population non clinique*. Communication présentée au Colloque annuel de Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Québec.

Boudon, R., Damisch H., Goguel J., Guinand S., Jaulin B., Mouloud J., Richard J.F., Victorri B. "*Modèle",* Encyclopaedie Uniersalis (en ligne), consulté le 24 septembre 2015. URL://www.universalis-edu.com/encyclopedie/modèle/

Bouhris, H. (2011, février). *De l'intelligence du corps à l'esquisse d'une théorie de l'intelligence sensorielle.* Article récupéré sur le site du CERAP : www.**cerap**.org/.../de-l'intelligence-du-**corps**-à-l'esquisse-d'une-**théorie**-de-l'intelligence

Bouvard M. et Cottraux J. (1996). *Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et en psychologie.* Masson.

Bouvette, A. (2014). *Mémoire et Trouble d'Anxiété Généralisé*. (Thèse de doctorat : psychologie. Université du Québec à Trois-Rivières). Récupéré du site de la bibliothèque de l'université : http://depot-e.uqtr.ca/7355/1/030674062.pdf

Bower, G .H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist, 36,* 129-148.

Bower, G.H. (1992). How might emotions affect learning ? Dans S.A. Christianson (dir.), *The handbook of emotion and memory : Research and theory* (pp.3-31). Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.

Bowlby, J. (1977a). The making and breaking of affectional bonds (part 1). *British Journal of Psychiatry, 130*, 201-210.

Bowlby, J. (1977b). The making and breaking of affectional bonds (part 2), Some Principles of Psychotherapy. *British Journal of Psychiatry, 130*, 421-431.

Bowlby, J. (1978a). *Attachement et perte. L'attachement* (vol 1). Paris: traduction française de Weil, Presses Universitaires de France, Le fil rouge. (Ouvrage original publié en 1969 sous le titre *Attachment and loss. Vol. 1. Attachment.* Basic Books, New York).

Bowlby, J. (1978 b). *Attachement et perte*. *La séparation : angoisse et colère* (vol 2). Paris: traduction française de Weil, Presses Universitaires de France, Le fil rouge. (Ouvrage original publié en 1973 sous le titre *Attachment and Loss. Vol. 2. Anxiety and anger*. Hogarth Press, London).

Bowlby, J. (1984). *Attachement et perte*. *La perte, tristesse et séparation* (vol 3). Paris: traduction française de Weil, Presses Universitaires de France, Le fil rouge. (Ouvrage original publié en 1980 sous le titre *Attachment and loss Vol. 3. Loss, sadness and depression.* Basic Books, New York).

Bradley, B. P., Mogg, K. et Williams, R. (1995). Implicit and explicit memory for emotion-congruent information in clinical depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 33*, 755-770.

Brennan, K. A., Shaver, P. R. et Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender, and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships, 8*, 451-466.

Bretherton, I. (1985). Attachment theory : retrospect and prospect. Dans I. Bretherton (éd.), *Growing points in attachment theory and research, Monographs of the Society for Research Child Development, 50* (1-2), 66-104.

Brown, A., Deacon B., Abraowitz J., Damann J. et Whiteside S. (2007). Parents' perceptions of Pharmacological and Cognitive-Behavioral Treatements for Childhood Anxiety Disorders. *Behavior Research and Therapy, 45*, 815-828.

Bryant, R.A. (1996). Posttraumatic stress disorder, flashbacks, and pseudomemories in closed head injury. *J Trauma Stress, 9*, 621–9.

Bucci, W. (1997). *Psychoanalysis and cognitive science : a multiple code theory.* New York : Guilford.

Buhr, K. et Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders, 20* (2), 222-236.

Buhr, K. et Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry : An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy, 47*, 215-223.

Buhr, K. et Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy, 5*(1), 1-17.

Bulle, N. (2006). Modèle et sciences humaines. Dans S.Mesure, P. Savidan (dir.) *Dictionnaire des sciences humaines*, Paris, PUF : 781-784, <halshs-00137192>

Bullinger, A. (1993). Emotion et représentation. *Enfance, 46*, (1)27-32.

Bullinger, A. (1997) ; Cognition et corps, *Neuropsychiatr. enf. adolesc., 45,* 11-12, 652- 657.

Bullinger, A. (2000). De l'organisme au corps : une perspective instrumentale. *Enfance, 3,* 213-220.

Bullinger, A. (2004). *Le développement sensori-moteur et ses avatars.* Ramonville-Saint- Agne, Érès.

Butzer, B. et Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences, 41*-1, 167-176.

Cacioppo, J.T. et Berntson, G.G. (1992). Social psychological contributions to the decade of the brain. *American Psychologist, 47*, 1019-1028.

Calvin, W.-H. (1991). *The Ascent of Mind : Ice Age, Climate and the Evolution of Intelligence.* Bantam Books.

Calvin, W.-H. (1994). "La naissance de l'intelligence". *Pour la Science*, *206,* 110-117.

Camélio, M.C. (2007). *Enfants polyhandicapés, familles et soignants: le langage de l'émotion* (thèse de doctorat, Université Lumière, Lyon). Récupérée du site de la bibliothèque de l'Université: *http://theses.univ-lyon2.fr/documents/lyon2/2007/camelio_mc*

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F. et Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology, 70* (1), 141-156.

Cannon, W.B. (1927). The James-Lange theory of emotions : A critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology, 39*, 106-124.

Cantisano, N. (2012). *Le partage et le non-partage social des´émotions chez les personnes atteintes de VIH/SIDA en République Dominicaine* (thèse de doctorat, Université Toulouse Monmirail). Récupéré sur le site : https://www.theses.fr/170549542

Caouette, L. (2011). *L'expérience d'émergence de soi dans le contexte de la psychothérapie éidétique : une recherche phénoménologique* (thèse de doctorat, Université du Québec à Laval). Récupéré sur le site de la bibliothèque de l'université Laval : www.theses.ulaval.ca/2011/28148/28148.

Carleton, R.N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937- 947.

Carleton, R. N., Sharpe, D. et Asmundson, G. J. G. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research and Therapy, 45,* 2307- 2316.

Carruthers, P. (2002). « The cognitive functions of language ». *Behavioral and Brain Sciences, 25,* 657-674.

Carton, S.**,** Chabert, C. et Corcos, M. (2011). *Le silence des émotions*. Paris : Dunod.

Cassidy J. et Kobak R.R. (1988). Avoidance and its relations to other defensive processes. Dans Belsky, J. et Nezworsky, T. (dir.). *Clinical Implication of Attachment*. Hillstade, N.J., Erlbaum.

Cassidy, J. et Kobak, R.R. (1994). Emotion regulation ; influences of attachment relationschips. Dans N.A. Fox (dir.), *The development of emotion regulation : Biological and Behavioral Considerations*. *Monographs of the Society for Research in Child development*, *59* (2-3; serial N°240), 228-283.

Cassidy, J., Lichtenstein-Phelps, Sibrava, Thomas et Borkovec, (2009). Generalized anxiety disorder: connections with self-reported attachment. *Behav. Ther.* Mar ; 40(1) : 23-38.

Cerclet, D. (2008). Émotion et relation à autrui. Dialogue interdisciplinaire autour des corps en mouvement". Dans F. Ferrugia et M.N. Schurmans (dir.), *Fonction*

émancipatoire de la connaissance et construction sociale des émotions et des sentiments. Paris : L'Harmattan, Logiques sociales.

Ceschi, G. (1997). *Le contrôle du rire : entre savoir et savoir-faire. La modulation de l'expression faciale chez l'enfant de 7 à 10 ans (thèse de doctorat non publiée)* Université de Genève.

Chabrol, H. (2005). « Les mécanismes de défense ». *Recherche en soins infirmiers, 82,* 31-42

Charron, C.; Bouchard S. et Green-Demers I. (2003). Distinctions conceptuelles entre les dimensions méta-émotives de l'inquiétude de type 2 : Développement du modèle explicatif du trouble d'anxiété généralisée proposé par Wells (1995). *Journal de Thérapies Comportementales et cognitives*, *13* (1), 3-13.

Claparède, E. (1931). *La psychologie de l'enfant*. Neuchâtel : Delachaux et Niestlé.

Claudon, P., Dall'Asta A., Lighezzolo-Alnot, J. et Scarpa, O. (2008). « Etude chez l'enfant autiste d'un des fondements corporels de l'intersubjectivité : le corps propre comme partage émotionnel ». *La psychiatrie de l'enfant, 51*, 125-152.

Claudon, P. et Weber M. (2009) « L'émotion. Contribution à l'étude psychodynamique du développement de la pensée de l'enfant sans langage en interaction». *Devenir,* 21, 61-99.

Clément, F. (2007). La conscience plurielle. Les formes de la conscience au cours du développement. Dans F. Pons et P. A. Doudin (dir.), *La conscience (pp. 60-79).* Québec: Presses Universitaires du Québec.

Clore, G.L., Scharwz N. et Conway, N. (1994). Affective causes and consequences of socila information processing. Dans R.S. Wyer et T.K. Srull (dir.), *Handbook of Social Cognition,* vol. 1 : Basic Processes, 2éme éd. ; Hillsdale (N.J.), Erlbaum, 323-417.

Clyman R. (1991). The procedural organization of emotion : a contribution from cognitive science to the psychoanalytic therapy of therapeutic action. *J Am Psychoanal Assoc, 39*, 349–81.

Coget J.-F., Haag C. et Bonnefous A.-M. (2009). *« Le rôle de l'émotion dans la prise de décision intuitive : zoom sur les réalisateurs-décideurs en période de tournage ».M@n@gement 12*, p. 118-141

Coorebyter de, V. (2012). «Le corps et l'aporie du cynisme dans l'*Esquisse d'une théorie des émotions*», *Bulletin d'Analyse Phénoménologique* [En ligne], Volume 8 (2012), Numéro 1: Le problème de la passivité (Actes n°5), URL : http://popups.ulg.ac.be/1782-2041/index.php?id=511.

Coppin, G. et Sanders, D. (2010). Théories et concepts contemporains en psychologie de l'émotion. Dans C. Pelachaud (dir.), *Système d'interaction émotionnelle (chap.1).* Lavoisier.

Corson, Y (2002). Variations émotionnelles et mémoire: principaux modèles explicatifs. *L'Année psychologique*, *102*, 109-149.

Cosnier, J. (2015). *Psychologie des émotions et des sentiments*. Paris, Retz, 1994-2004-2015. Récupéré sur le site personnel de l'auteur : www.icar.cnrs.fr/pageperso/jcosnier/articles/Emotions_et_sentiments.pd

Costafreda, S.G., Brammer M.J., David A.S. et Fu C.A.Y. (2008). « Predictors of Amygdalia activation during the processing of emotional stimuli: A meta-analysis of 385 PET and PMRI studies ». *Brain Research Reviews*, *58*, 57-70.

Côté, G. et Carrier, M.-H. (2007). *Échelle des difficultés de régulation des émotions*. Traduction du *Difficulties in Emotion Regulation Scale*. Document inédit

Cottle, T. J. et Klineberg, S., (1974). *The Present of Things Future,* The Free Press, New York.

Cottraux, J. (1990). Les thérapies comportementales et cognitives. Masson : Paris.

Craig, A.D. (2002). How did you feel? Interoception : the sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience, 3*, 655-666.

Craig, A.D. (2008). Interoception and emotion. Dans M. Lewis, J.M. Haviland-Jones et L. Feldman-Barrett (dir.), *Handbook of emotions*. (p. 272-288). New York : Guilford press.

Crittenden, P.M. (1990). Internal representational models of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, *11* (3), 259-277.

Cyrulnik, B. (2011). *Quand un enfant se donne la mort*. Odile Jacob.

Dallaire, L. (2011). *Le trouble d'anxiété généralisée : modèles conceptuels et applications cliniques* (thèse de doctorat, université de Sherbrooke en collaboration avec l'Université du Québec en Outaouais). Récupéré sur le site : savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/2848 .

Damasio, A.R. (1994). *L'erreur de Descartes*. Paris : Odile Jacob (1995 pour la traduction française)

Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens : Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York, Harcourt Brace.

Damasio, A.R. (1999). *Le sentiment même de soi*. Odile Jacob, Paris.

Damasio, A. R. (2003). *Spinoza avait raison : joie et tristesse, le cerveau des émotions*. Paris : Odile Jacob.

Dan Glauser E. (2009), « Le sentiment subjectif. Intégration et représentation centrale consciente des composantes émotionnelles ». Dans D. Sander et K.-R. Scherer (dir.), *Traité de psychologie des émotions* (pp. 223-257). Paris : Dunod.

Darke, S. (1988). Anxiety and working memory capacity. *Cognition and Emotion*, 2, 145-154

Davidson, R.J., Jackson D.C. et Kalin N.H. (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation : perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin, 126*, 890- 909.

Davidson, R.J. (2004). « What does the prefrontal cortex « do »in affect : Perspectives on frontal EEG asymetry research », *BiologicalPsychology, 67,* 219-234.

Day, R. et Wrong, S. (1996). Anomalous perceptual symmetries for negative emotional stimuli in the psychopath. *Journal of Abnormal Psychology, 105,* 648-652.

Deburge, A. (2001). « La levée de la répression en psychosomatique ». *Revue française de psychanalyse*, *65* (1), 11-27.

Delfosse C., Nils F., Lasserre S. et Rimé B. (2004). Les motifs allégués du partage social et de la rumination mentale des émotions: comparaison des épisodes positifs et négatifs. *Cahiers internationaux de partage social. Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, 64, (*4), 35-44. doi:10.3917/cips.064.0035

Demers, C. (2012). *Anxiété d'abandon, intolérance à l'incertitude, satisfaction conjugale et intimité dans les couples de la population générale*. (thèse de doctorat: Université de Scherbrooke, Canada) Récupéré sur le site de l'université : savoirs.usherbrooke.ca /handle/11143/6452

Deonna, J. A. (2006). « Emotion, Perception and Perspective ». *Dialectica*, 60 (1), 29-46.

Deonna, J.A. et Teroni F. (2009). « L'intentionnalité des émotions : du corps aux valeurs ». *Revue européenne des sciences sociales,* XLVII-144, 25-41.

Descartes, R. (1649). *Les Passions de l'âme. Récupéré sur le site de l'Académie de Créteil : La Philosophie dans l'Académie de Créteil : Ressources/ Bibliothèque numérique :* philosophie.ac-creteil.fr/IMG/pdf/descartesversionfinale

De Sousa, R. (1987). *The Rationality of Emotions*. Cambridge : MIT Press.

De Sousa, R. (2013). « Emotion ». *Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2014 Edition), Edward N. Zalta (ed.), URL = http://plato.stanford.edu/archives/spr2014/entries/emotion/

Dewey, J. (1894). « The Theory of Emotion », I : « Emotinal Attitudes », II : « The signifiance of Emotions ». *Psychol. Rev*., t. I, 1894, t. II, 1895.

Diener, E., Larsen R.J., Levine S. et Emmons R.A. (1985 a). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48* (5), 1253-1265.

Diener, E, Sandvik E. et Pavot W. (1991). Happiness is the frequency not the intensity of positive versus negative affect. Dans F. Strack, M. Argle et N. Scharz (dir.), *Subjective well- being : An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). New York : Pergamon.

Dozier, M., Chase Stovall, K., et Albus, K.E. (1999). Attachment and psychopathology in adulthood. Dans J. Cassidy et P. Shaver (dir.), *Handbook of attachment : theory research and clinical applications*. New York : Guildford Press.

Dubé, D. (1976). *La conscience douloureuse, description phénoménologique dans une situation thérapeutique* (Mémoire présenté à l'Université du Québec à Trois-Rivières comme exigence partielle de la maîtrise es Arts en psychologie). Récupéré sur le site de l'université : http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/6308

Dugas, M.J., Freeston M.H. et Ladouceur R. (1997). Generalized anxiety disorder: preliminary tests of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy, 35,* 215-226.

Dugas, M. J., Gagnon F., Ladouceur R. et Freeston M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, *36 (2),* 215-226.

Dugas, M. J., Gosselin, P. et Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating narrow specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research, 25,* 551-558.

Dugas, M. J., Burh, K. et Ladouceur, R. (2004). The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance. Dans R. H. Heimberg, C. L. Turk et D.S. Mennin (dir.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143-163). New York: The Guilford Press.

Dugas, R.J., Schwartz A. et Francis K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitve Behavior Therapy, 38,* 19-178.

Dugas, M. J. et Koermer, N. (2005). Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder : Current status and future directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 19*,61-68.

Dugas, M. J., Marchand, A. et Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive- behavioral model of generalized anxiety disorder: diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders, 19,* 329-343.

Dumouchel, P. (1995/1999). *Emotions. Essai sur le corps et le social.* Le Plessis-Robinson: Synthélabo.

Dunn, J. (1988). *The Biginning of Social Understanding.* Cambridge, MA, Harvard University Press.

Duplessis, E. (2009). *Intolérance à l'incertitude et personnalité* (thèse de doctorat, Université de Scherbrooke, Canada). Récupéré sur le site : savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/2801

Edelman, G. (1992) : *Biologie de la conscience*. Paris : Odile Jacob.

Edwards, P. (1998). *Etude empirique de déterminants de la différenciation des émotions et de leur intensité* (thèse de doctorat, Université de Genève). Récupéré sur le site de la bibliothèque de l'université : www.unige.ch/biblio/unimail/static/13fpeth.pdf

Eisenberg, N. et Okun, M. A. (1996), The Relations of Dispositional Regulation and Emotionality to Elders' Empathy-Related Responding and Affect While Volunteering. *Journal of Personality, 64*, 157–183. doi:10.1111/j.1467-

6494.1996.tb00818.x

Ekman, P. (1971) « Universals and cultural differences in facial expressions of emotion ». Dans J. Cole, (dir.), *Nebraska symposium on motivation*, *Vol. 19,* (p. 216). Lincoln, University of Nebraska Press.

Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. Dans P. Ekman et K. Scherer (dir.), *Approaches to emotion* (pp.319-343). Hillstade, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Elgoff, B., Schmukle S. C., Burns L.R. et Schwerdfeger A. (2006). Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: Associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. *Emotion, 6(3),* 2006, 356-366.

Elias, N., (1939). *The civilizing process*. New York : Urizen Books, (1969).

Ellsworth, P.C. et Scherer, K.R. (2003). Appraisal processes in emotion. Dans R.J. Davidson, H. Goldsmith et K.R. Scherer (dir.), *Handbook of affective sciences* (pp. 572-595*).* New York and Oxford: Oxford University Press.

Epstein, S. (1973). The self-concept revisited, or a theory of a theory. *American Psychologist, 28*, 404-416.

Eysenck, M. W. (1979). Anxiety, learning and memory : A reconceptualization. *Journal of Research in Personality*, *13*, 363-385.

Eysenck, H.J. et Eysenck, S.B.G. (1968). EPI-E : Eysenck personality inventory. Dans M. Bouvard, *Questionnaires et échelles d'évaluation de la personnalité*, (p. 11-19). Masson, Paris, 1999.

Eysenck, M. W. et Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition* et *Emotion, 6,* 409-434.

Fain, M. (1997). Névrose de caractère et mentalisation. *Revue française de psychosomatique*, *11*.

Feldman Barrett, L. et Russell, J. (1999). The structure of current affect : Controversies and emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science, 8*, 10-14.

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, ca: Stanford University Press.

Fielder, K. (1990). Mood-dependant selectivity in social cognition. Dans W. Stroebe et M. Hewstone (dir.), *European Review of Social Psychology*, 11, 1-32. Chichester Wiley.

Fitness, J. (1995). «Emotion Knowledge Structures in Close Relationships». Dans G.U.O. Fletcher et J. Fitness, J. (dir.), *Knowledge Structures in Close Relationships : Social Psychological Approach, 1,* (p. 195-216). HiIIsdale : Erlbaum.

Flanagan, O. (1992). « Conscious Inessentialism and the Epiphenomenalist Suspicion». Dans N. Block, O. Flanagan et G. Güzeldere (dir.), *The Nature of Consciousness* (p. 357-373). Cambridge : MIT Press.

Flett, G.L. et Hewitt P.L. (1995). Criterion validity and psychometric properties of the Affect Intensity Measure in a psychiatric sample. *Personnality and Individual differences, 19,* 585-591.

Foa, B.E et Kozak M.J. (1991). Emotional processing : Theory, research, and clinical implication for anxiety disorders. Dans J. D. Safranet et L. S. Greenberg (dir), *Emotion, psychotherapy and changes*. New York : Guilford.

Foa, B.E. et Mcnally R. J. (1996). Mechanisms of change in exposure therapy. Dans R.M. Rapee (dir.), *Current Controversies in anxiety* (pp.329-343). *New York :* Guilford.

Fonagy, P. (2000). Développement de la psychopathologie de l'enfance à l'âge adulte : le mystérieux déploiement des troubles dans le temps. Communication présentée au congrès de la WAIMH (World Association of Infant Mental Health), Montréal, 28 juillet 2000.

Fonagy P. (2001). « Développement de la psychopathologie de l'enfance à l'âge adulte : le mystérieux déploiement des troubles dans le temps », *La psychiatrie de l'enfant*, 2/2001 (Vol. 44), p. 333-369.

Fonagy, P. (2001). *Théorie de l'attachement et psychanalyse*. U.S.A: Others Press (publication originale). Ramonville Saint-Agne : Editions Erès, coll. « La vie de l'enfant », (2004 publication française).

Fonagy, P., (2003). The development of psychopathology from infancy to adulthood, *Infant Mental Health Journal*, 24, 212-239.

Fonagy, P., Leigh T., Steele M., Steele H., Kennedy R. et Mattoon G. (1996). The relation of attachment, status, psychiatric classification, and response to psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64,* 22-31.

Fonagy, J.P., Gergely, G., Jurist, E.L. et Target, M. (2004). *Affect Regulation Mentalization and Development of the Self.* New York : Other Press.

Fontaine, J. (2009). Dimensional emotion models. Dans D. Sander and K.R. Scherer (dir.). *Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences*. Oxford University Press.

Forgas, J.P. (1991). Emotion and Social Judgments. International Series. *Experimental Social Psychology. 55,* 745-774.

Forgas J.P. (1995 a). Mood and judgement : The Affect Infusion Model (AIM). *Psychology Bulletin, 117,*1-28.

Forgas, J. P. (1995 b). «Mood and Judgment : The Affect Infusion Model (AIM). *Psychol. Bulletin, 117* (1), 39-66.

Forgas, J.P. (1999). *Network theories and beyond*. Dans Dalgleish T. et Power M.J.

Fox, N. A. (1994). The development of emotion regulation : Biological and Behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child development. 59 (2-3 ; serial N°240), 228-249.*

Fraisse, P. « Emotion ». Dans Universalis éducation (en ligne). Encyclopedia Universalis, consulté le 19 février 2017. Disponible sur le site de l'Encyclopédie Universalis : http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/emotion/.

Freeston, M.H., Dugas, M.J., Letartre, H., Rhéaume, J. et Ladouceur, R. (1993). Echelle d'évaluation d'intolérance à l'incertitude. Laboratoire de thérapies behaviorales, Ecole de Psychologie, Université Laval, Québec. Dans M. Bouvard et J. Cottraux (dir.), *Protocoles et échelles dévaluation en psychiatrie et en psychologie* (p. 92). Masson : Paris, 1996.

Freeston, M.H., Rhéaume J., Letartre H., Dugas M.J. et Ladouceur R. (1994 b). Why do people worry *? Personality and Individual Differences, 17*, 791-802.

Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality, 18* (1), 108-143.

Freud, A. (1946). *Le moi et les mécanismes de défense*. Paris, PUF, 1996.

Freud, S. (1920). A general introduction to psychoanalysis. New York : Boni and Liveright.

Freud, S. (1937). « Analyse sans fin et avec fin », dans Résultats, idées, problèmes, Paris : PUF, (1985). Publié

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge university press.

Frijda, N.H. (1989). "Les théories des émotions : un bilan". Dans B. Rimé et K.R. Scherer (dir.), *Les emotions* (p. 21-72). Neuchâtel-Paris: Delachaux et Niestlé.

Furster, J.M. (1996). Frontal lobe and the cognitive fundation of behavioural action. Dans Damasio A.R., Damasio H. et Christen Y. (dir.), *Neurobiology of decision*-making (p. 115-123). Berlin : Springer.

Fuster, J. (2008). *The Prefrontal cortex*. San Diego, CA, Academic Press.

Garber, J., Miller S.M. et Abramson L.Y. (1980). On the distinction between Anxiety and Depression : Perceived Control, Certainty, and Probability of Goal Attainment. Dans *Human helplessness : Theory and applications*, New York : Academic Press.

Gardner, R.W., Holzman, P.S., Klein, G.S., Linton, H.B. et Spence, D.P. (1959). Cognitive control : a study of individual consistencies in cognitive behavior. *Psychological Issues, 1,* 4-10.

Gendlin, E. (1962). *Experiencing and creation of meaning.* New York : Free Press.

Genoud, P.A. et Reicherts, M. (2008). Le burnout chez les étudiants universitaires et ses liens avec l'ouverture émotionnelle. *Revue de psychoéducation, 37* (2), 227-244.

George, C., Kaplan, N. et Main, M. (1985). The Adult Attachment Interview. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of California at Berkeley.

Gergely, G. et Watson, J. (1996). The social biofeedback model of parental affect mirroring. *International Journal of Psychoanalysis*, *77*, 1181-1212.

Gergely, G. et Watson J. (1999). Early socio-emotional development : Contingency perception and the social-biofeedback model. Dans P. Rochat (dir.), *Early social cognition : Understanding others in the first months of life* (pp. 101-136). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Gibson, J.J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*, Boston : Houghton Mifflin.

Giffard B. et Lechevalier B. (2006). « Neurosciences et affects. », *Champ psy, 41*, p. 11-27.

Goldberg, S. (2000). Attachment and Human development. New York : Ablex Publishing.

Goldberg, S., Benoit D., Blokland K. et Madigan S. (2003). A typical maternal behavior, maternal representations and infant disorganized attachment. *Development and Psychopathology*, *15* (2) : 239-257.

Goldie, P. (2000). *The emotions : a philosophical exploration*. Oxford: Clarendon Press.

Goldsmith, R .E. et Waltes H. (1989). A validity study of affects Intensity Measure. *Journal of Social Behavior and Personality*, *4,*133-140.

Goleman, D. (1995) *Emotional intelligence*. London : Bloomsbury Publishing Plc.

Goleman, D., Boyatzis, R. et McKee, A. (2002). *Primal leadership.* Boston: Harvard Business School Press.

Golse B. (2001). *Attachement et psychanalyse impact sur la rencontre avec les bébés et les adolescents.* Texte présenté à la Journée d'Etude du GERCPEA à Luxembourg le 23 novenbre 2001.

Gordon, R. (1987). *The Structure of Emotion*, Cambridge, Cambridge University Press.

Gordon S.L. (1990). « Social structural effects on emotions ». Dans Th. Kemper (dir.) *Research agendas in the sociology of emotions* (p. 145-179). New York, State of New York University Press.

Gosselin, P., Dugas, M. J. et Ladouceur, R. (2002). Inquiétude et résolution de problèmes sociaux : le rôle de l'attitude négative face au problème. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, 12,* 49-58.

Gosselin, P. et Laberge, B. (2003). Les facteurs étiologiques du trouble d'anxiété généralisée: état actuel des connaissances sur les facteurs psycho-sociaux. *L'Encéphale, 29,* 351-361.

Gosselin, P., Ladouceur, R., Langlois, F., Freeston, M.H., Dugas, M.J. et Bertrand, J. (2004). Development and validation of a new questionnaire assessing erroneous beliefs about worry. European Review of Applied Psychology, *53*, 199-211.

Gosselin, P., Ladouceur, R. et Pelletier, O. (2005). Évaluation de l'attitude d'un individu face aux différents problèmes de vie : Le Questionnaire d'Attitude face aux Problèmes. *Journal de thérapie comportementale et cognitive, 15* (4), 142-153.

Gosselin, P., Ladouceur, R., Evers, A., Laverdière, A., Routhier, S. et Tremblay-Picard, M. (2008). Evaluation of intolerance of uncertainty : Development and validation of a new self- report measure. *Journal of Anxiety Disorders, 22,* 1427-1439.

Grant, B. F., Hasin, D. S., Stinson, F. S., Dawson, D. A., Chou, S. P., Ruan, W. J. et Huang, B. (2005). Co-occurrence of 12-month mood and anxiety disorders and personality disorders in the US : results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Journal of Psychiatric Research, 39,* 1-9.

Gratz, K.L. (2006). Risk factors for deliberate self-harm among female college students: the role and interaction of childhood maltreatment, emotional inexpressively, and affect intensity/reactivity. *American Journal of Orthopsychiatry*, *76,* 238-250.

Gratz, K. L. et Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation : Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.

Green, A. (1973). *Le discours vivant*. Paris, PUF.

Green, A. (1995). *La causalité psychique, Entre nature et culture*. Paris : Odile Jacob.

Green, A. (1999). Sur la discrimination et l'indiscrimination affect-représentation. *Revue française de psychanalyse* 1999 ; LXIII, 1 : 217-71.

Greenberg, L. S. et Paivio S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New york : Guildford Press.

Greenberg, L.S. et Watson J. (2005) : *Emotion-focused therapy of depression*. APA press, Washington DC.

Greenspan, P.S. (1995). *Practical Guilt, Moral Dilemmas, Emotions and Social Norms.* New York : Oxford University Press.

Grenier, S. et Ladouceur, R. (2004). Manipulation de l'intolérance à l'incertitude et inquiétudes. *Revue canadienne des sciences du comportement, 36*-1, 56-65.

Grenier, S., Barrette, A.-M. et Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity : Similarities and differences. *Personality and Individual Differences, 39*, 593-600.

Griffin, D. et Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: funda- mental dimensions underlying measures of adult attachment. *J Pers Soc Psychol, 67*, 430-445.

Griffiths, P. E. (1990). «Modularity, and the Psychoevolutionary Theory of Emotion». *Biology and Philosophy,* 5, 175-196.

Griffiths, P.E. (1997). *What emotions really are. The Problem of Psychological Categories*. University Chicago Press

Gross, J.J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation : divergent consequences for experience, expressions and situations. A review. *Developmental Review, 11,* 368-398.

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation : Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*, 281-291.

Gross, J. J. et John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity : Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences, 19*(4), 555-568. doi : 10.1016/0191-8869(95)00055-B.

Gross, J.J. et Thompson R.A. (2007). Emotion regulation : Conceptual foundations. Dans J.J.Gross (dir.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York : Guilford.

Grolnick, W. S., Bridges L.J. et Connell J. P. (1996). Emotion, regulation in Two Years Old: Strategies and Emotional Expression in Four Contexts. *Child Development*, *67 (2),* 928- 941.

Gunnar, M., Mangelsdorf S., Larson M. et Hertsgaard L. (1989). Attachment, temperament and adrenocortical activity in infancy : a study of psychoendocrine regulation. *Developmental Psychology, 25,* 355-363.

Gunnar, M. et Nelson C. A. (1994). Event-related potentials in year-old infants: relations with emotionality and cortisol. *Child Development*, 65, 80-94. doi:10.1111/j.1467-8624.1994.tb00736.x

Gunnar, M. R. et Donzella B. (2002) : Social regulation of the cortisol levels in early human development. *Psychoneuroendocrinology, 27* (1-2), 199-220.

Haan, M., Belsky J., Reid V., Volein A. et Mark H. (2004). « Maternal personality and infant's neural and visual responsivity to facial expressions of emotion ». *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *45*, 7: 1209-1218.

Haineault D.L. (1997). Un certain regard sur la psychanalyse. Rencontre avec Christopher Bollas. *Filigrane, 6*, n° 2, pp. 102 à 112.

Hamann, S.B., Ely, T.D., Grafton, S.T. et Kilts, C.D. (1999). Amygdala activity related to enhanced memory for pleasant and aversive stimuli. *Nat. Neurosci., 2,* 289-293.

Hazan C. et Shaver P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.

Hazan, C. et Shaver, P. R. (1990). Love and work : An attachment-theorical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 270-280.

Hayes, L., Bach, P. et Boyd C. (2010). Psychological treatment for adolescent depression : Perspectives on the past, present, and future. *Behaviour Change, 27* (1), 1–18.

Helm, Bennett W. (1994). The Significance of Emotions. *Amer. Phil. Quaterly, 31 (*4), 319-331.

Hochschild, A. R., (1979). Emotion, work, feeling rules and social structures. *Amer. J. Sociol., 85,* 3, 551-575.

Holaway, R. M., Heimberg, R. G. et Coles, M. E. (2005). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 20,* 158-174.

Horowitz, M. J. (1986). *Stress Response Syndromes*. New York: Jason Aronson.

Husserl, E. (1952). *Ideen.zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie II*, Den Haag, Martinus Nijhoff.

Jacob, S., Lubart T.I. et Getz I. (1999). Interrelations entre les aspects émotionnels de la personnalité. Dans M. Huteau et J. Lautrey (dir.), *Approches différentielles en psychologie* (pp. 365-368).

Jacquet-Andrieu. A. (2012). *Entre langage et émotion : De Saussure à Coseriu. Igor Skouratov. Les langues latines et l'interculturalité*, Jun 2012, Moscou, France. pp.116-121, 2012. <halshs-00732754>

James, W. (1890/1950). *The Principles of Psychology*. Dover.

James, W. (2003). *Précis de psychologie*. (N. Ferron, trad.). Paris : Le Seuil. (Publication originale : "Psychology. The briefer course", 1892)

James, C.G. et Lange W. (1967). *The emotions*. New York : Hafner (Réimpression des textes publiés en 1884, 1885 et 1890).

Janet, P. (1929). *Evolution psychologique de la personnalité*. Paris, Alcan.

Janet, P. La vie mentale. Les méthodes. La psychologie de la conduite. Consulté en ligne le 1 novembre 2014. http://www.megapsy.net/Mental/pages/056.htm

Janoff-Bulman, R. (1985). The aftermath of victimization: Rebuilding shat- tered assumptions. Dans C. R. Figley (dir.), *Trauma and its Wake, VoLl : The Study and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder,* (p. 5-14*).* Brunner/Mazel, New York.

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions : Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.

Janoff-Bulman, R. (1999). Rebuilding shattered assumptions after traumatic events: Coping processes and outcomes. Dans C.R. Snyder (dir.), *Coping: The Psychology of What Works.* NY: Oxford University Press.

Jean, Michel. (2010). *Émotions et identité : le rôle des émotions dans la formation de l'identité narrative* (thèse de doctorat, Université de Montréal, Canada). Récupéré sur le site de l'université Papyrus : Permalien: http://hdl.handle.net/1866/5367

Kaiser, S., et Scherer, K. R. (1998). Models of 'normal' emotions applied to vocal and facial expression in clinical disorders. Dans W. F. Flack, Jr.et J D. Laird (dir.), *Emotions in Psychopathology,* (p. 8 1-98). New York: Oxford University Press.

Kerbrat-Orrechioni, C. (1980). *L'énonciation de la subjectivité dans le langage.* Paris : Armand Colin, 68-113.

Kerns, J.G., Cohen, J.R., MacDonald, Aw 3rd, Cho, Ry. et Stenger, V.A. (2004). «Anterior cingulated monitoring and adjustments in control». *Science, 303*, 1023-1026.

Kets de Vries, M.F. (1989). Leaders who self-destruct : The causes and cures. *Organizational Dynamics, 17* (4), 5-17.

Kobak, R. et Sceery, A. (1988). Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations of Self and Others. *Child Development*, *Vol. 59, (1),* 135-146.

Kobak, R. et Hazan C. (1991) Attachment in marriage : Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology, 60,* (6), 861-869.

Kobak, R., Cole, H., Fleming, W., Ferenz-Gillies, R. et Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem-solving: A control theory analysis. *Child Development, 64*, 231-245.

Kochanska, G., Coy K. C. et Murray K. T. (2001). The Development of Self-Regulation in the First Four Years of Life. *Child Development, 69, (2),* 375-390.

Koerner, N., et Dugas M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance ofuncertainty. Dans G. Davey et A. Wells (dir.), *Worry and Its Psychological Disorders: Theory, assessment and treatment (pp. 201-26).*West Sussex, England: Wiley and Sons.

Koole, S. L., Van Dillen, L. F. et Sheppes, G. (2011). The self-regulation of emotion. Dans K. D. Vohs et R. F. Baumeister (dir.), *Handbook of self-regulation : Research, theory and applications* (p. 22-40). New York : Guilford Press.

Kopp, C. (1989). Regulation of distress and negative emotions : a developmental view. *Developmental Psychology*, *25*, 343-354.

Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes : Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy, 11*(4), 235-248. doi : 10.1016/0146-6402(89)90027-1

Krohne, H.W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. Dans H.W. Khrone (dir.), *Attention and avoidance. Strategies in coping with Aversiveness (*pp. 19-50). Seattle, W.A. : Hogrefe & Hube.

Krohne, H. W., Egloff, B., Varner, L. J., Burns, L. R., Weidner, G. et Ellis, H. C. (2000). The assessment of dispositional vigilance and cognitive avoidance : Factorial structure, psychometric properties, and validity of the Mainz Coping Inventory. *Cognitive Therapy and Research, 24* (3), 297-311.

Laborit, H. (1979). *L'inhibition de l'action*. Paris : Masson.

Ladouceur, R., Talbot, F. et Dugas, M. J. (1997). Behavioral Expressions of Intolerance of Uncertainty in Worry. *Behavior Modification, 21,* 355-371.

Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Rheaume, J., Blais, F., Boisvert, J-M., Gagnon, F. et Thibodeau, N. (1999). Specificity of Generalized Anxiety Disorder Symptoms and Process. *Behavior Therapy, 30,* 191-207.

Ladouceur, R., Gosselin, P. et Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy, 38,* 933- 941.

Ladouceur, R., Marchand A. et Boisvert J. M. (2000). *Les troubles anxieux : approche cognitive et comportementale.* Paris: Masson.

Laird, J.D. (1989). Mood affects Memory because feelings are cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, *4,* 33-38.

Lancry, A. (2007). « Incertitude et stress ». *Le travail humain, 70*, 289-305.

Lane, N. D. (2000). Neural correlate of conscious emotional experience. Dans R. D. Lane et L. Nadel (éds), *Cognitive Neuroscience of emotion* (pp. 345-370). Oxford : Oxford University Press.

Langlois, F., Gosselin, P., Brunelle, C., Drouin, M.C. et Ladouceur, R. (2007). Les variables cognitives impliquées dans l'inquiétude face à la maladie. *Canadian Journal of Behavioural Science, Vol. 39,* (3), 174-183.

Lanzetta, J. T. Cartwright-Smith J. et Kleck R. E. (1976). Effect of nonverbal dissimulation on emotional experience and autonomic arousal. *Journal of Personality and Social Psychology, 16*, 12-19.

Lanzetta, J. T., Biernat J. J. et Kleck R.E. (1982). Self focused attention, facial behavior, autonomic arousal and the experience of emotion. *Motivation and Emotion*, *6*, 49-63.

Larsen, R.J. (1984). Theory and measurement of affect intensity as an individual difference characteristic. *Dissertation Abstracts International, 85,* 2297B.

Larsen, R.J. et Diener E. (1987). Affect Intensity as an Individual Characteristic : A Review. *Journal of Research in Personnality, 21*, (1), 1-39.

Laugesen, N., Dugas M. J. et Bukowski W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology: An Official Publication of the International Society for Research in Child and Adolescent Psychopathology*, *31*(1), 55-64.

Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *The American Psychologist, 39*, 124- 129.

Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press. (2ème éd. 1994)

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 39,* 123-129.

Lazarus, R. S. et Alfert E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Aborbnormal and Social Psychology*, *69*, 195-205.

Lazarus, R.S. et Launier R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. Dans L. A. Pervin et M. Lewis (dir.), Perspectives *in interactional psychology* (pp. 287-327). New York : Plenum.

Lazarus, R.S., Kanner A.D. et Folkman S. (1980). Emotions : a cognitive-phenomenological analysis. Dans R. Plutchick et K. Kellerman (dir.), *Perspectives in interactional Psychology* (pp. 387-327). New York, Academic Press.

Leahy, R. L., Tirch, D. et Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy : A practioner's guide*. New York : Guilford Press.

Leblanc, J-S. Renaud, S. Wahbi, A. Cloutier, J. (2011). "Attachement insécure/désorganisé et trouble de personnalité limite : peut-on sortir de l'impasse thérapeutique ?" *Santé mentale au Québec*, *362*, p. 145–159.

LeDoux, J.E. (1993). «Cognition versus emotion, again- This time in the brain: a response to Parrott et Schulkin. *Cognition and Emotion, 7,* (1), 61-64.

LeDoux, J. E. (1994), «*Cognitive-Emotional Interactions in the Brains*». Dans P. Ekman et R. J. Davidson (dir.), (pp.216-224).

LeDoux J. (1998) : *The emotional brain.* Weidenfeld et Nicolson, London.

LeDoux, J. (2005). *Le cerveau des émotions : Les mystérieux fondements de notre vie émotionnelle.* Odile Jacob.

Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer L. et Allen L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder : Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behaviour Therapy, 39* (2), 126-136.

Leeper, R.W. (1963). «The Motivational Theory of Emotion». Dans C.L. Stacey et M.F. De Martino (éds.), *Understanding Human Motivation (p.657-665).* Howard Allen.

Le Guen, C. (2001). « "Quelque chose manque..." De la répression aux représentations motrices ». *Revue française de psychanalyse*, *65*, 37-70.

Lepage, M.C. (2014). *Mécanismes psychologiques liés aux symptômes du TAG à l'adolescence : intolérance à l'incertitude et pleine conscience* (thèse de doctorat, Université de Sherbrooke, Canada). Récupéré sur le site : http://hdl.handle.net/11143/5904

Lépine, S. (2012). La construction sociale des émotions : enjeux conceptuels et limites d'une hypothèse. Klesis – *Revue philosophique*, *23* : Concept(s) et fiction(s).

Lerner, M.J. (1980). *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion*. New York: Plenum Press.

Lerner, M.J. et Miller, D.T. (1978). Just World Research and the Attribution Process: Looking Back and Ahead. *Psychological Bulletin*, *85*(5), 1030-1051.

Leslie, A.M. (1987). « Pretence and representaion : the origins of « Theory of mind », *Psychological Review, 94,* (4), p. 412-426.

Levenson Robert W. (1994), «Human Emotion: A Functional View». Dans P. Ekman et R. L. Davidson (dir.), pp.123-127.

Leventhal, H. (1980). Toward a comprehensive theory of emotion. In L. Berkowitz (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 13, pp. 140-208). New York: Academic Press.

Leventhal H. (1984). A perceptual motor theory of emotion. In K. Scherer and P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 271-291). Hillstade, N.J. : Erlbaum.

Leventhal, H., Meyer, D. et Nerenz, D. (1980). The common-sense representation of illness danger. Dans S. Rachman (dir.), *Contributions to Medical Psychology* (Vol. 2, pp. 7–30). New York: Pergamon Press.

Leventhal H. et Mosbach P.A. (1983). The perceptual-motor theory of emotion. Dans J. T. Cacioppo et R.E. Petty (dir.), *Social psychophysiology* (pp. 353-388). New Guilford.

Li Y, Hou X, Wei D, Du X, Zhang Q, Liu G. et al. (2017). Long-Term Effects of Acute Stress on the Prefrontal-Limbic System in the Healthy Adult. *PLoS ONE,* 12(1): e0168315. doi:10.1371/journal.pone.0168315

Linehan M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.

Luminet, O. (2002). *Psychologie des émotions. Confrontation et évitement*. De Boeck Université.

Lynch, T.R., Cheavens J.S., Morse J.Q. et Rosenthal M.Z. (2004). A model predicting suicidal ideation and hopelessness in depressed older adults : The impact of emotion inhibition and affect intensity. *Aging and mental Health*, *8,* 486-497.

Lyons-Ruth, K. (2005) ; « L'interface entre attachement et intersubjectivité : perspectives issues de l'étude longitudinale de l'attachement désorganisé ». *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, *2* (35), p. 61-81.

Main M. (1998). « Discours, prédiction et études récentes sur l'attachement : Implications pour la psychanalyse ». Dans A. Braconnier et J. Sipos (dir.), *Le Bébé et les interactions précoces* (p. 91-128). Paris, Presses Universitaires de France.

Main, M., Kaplan, N., et Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood : A move to the level of representation. Dans 1. Bretherton et E. Waters (dir.), *Growing points in attachment theory and research : Monographs of the Society for research in Child Development, 50,* 66-104.

Main, M. et Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. Dans T. B. Brazelton et M. Yogman (dir.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Norwood, New Jersey: Ablex.

Main M. et Cassidy J. (1988). « Categories of response to reunion with parent of age 6 : predictible from infant attachment classifications and stable over a 1-month period. *Developmental psychology, 24*, 415-426.

Mandler, G. (1980). The generation of emotion : a psychological theory. Dans R. Plutchick et H. Kellerman (dir.), *Emotion, theory, research, and experience : Theories of emotions* vol.1, (p . 219-244) .

Mandler, G. (1984). *Mind and body : Psychology of emotion and stress*. New York : Norton.

Mandler, G. (1992). Cognition and emotions : Extensions and clinical applications. Dans D.J. Stein et J.E. Young (dir.), *Cognitive, science and clinical disorders* (pp.61-78).

Manstead, A.S.R. et Fischer A.H. (2001). « Social appraisal : The social world as object of and influence on appraisal processes ». Dans K .R. Scherer, A. Schorr et T. Johnstone (dir.), *Appraisal processes in Emotion : Theory, Methods, Research (*p.221-232). New York : Oxford University Press.

Marks, J. 1982. « A Theory of Emotion ». *Philosophical Studies 42*, 227-24.

Marty, P (1990). *La psychosomatique de l'adulte.* Paris, PUF, « Que sais-je ? », n° 1850, 5e éd. , 2000.

Maslach, C. et Jackson, S. E. (1981), The measurement of experienced burnout. *J. Organiz. Behav., 2:* 99–113. doi:10.1002/job.4030020205

Matassa, C, Dupuy, E., Belanger, E., Senecal, J., Brassard, A. et Gosselin, P. (2008). *Attachement amoureux et anxiete generalised chez les jeunes adultes*. Communication presentée au congrès annuel de la Societe Quebecoise pour la Recherche en Psychologie, Trois- Rivieres, Quebec.

Mathew, A. et MacLeod, C. (1985). Selective processing of threat cues in anxiety states. *Behaviour Research and Therapy, 23,* 563-569.

Mellier, D. (2005). *Les bébés en détresse, intersubjectivité et travail de lien. Une théorie de la fonction contenante.* Paris, P.U.F.

Mellier, D. (2006). « L'émotion chez le bébé, un lien entre corporéité et socialité. », *Champ psy, 1* (41), 111-127

Mennin, D., Heimberg, R., Turk, C. et Fresco, D. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9,* 85-90.

Mennin, D., Turk C., Heimberg R. et Carmin C. (2004). Focusing on the regulation of emotion: A new direction for conceptualizing generalized anxiety disorder. Dans M. A. Reinecke et D. A. Clark (dir.), *Cognitive therapy over the lifespan: Evidence and practice* (pp. 60-89). New York: Cambridge University Press.

Mennin, D., Heimberg, R., Turk, C. et Fresco, D. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 43,* 1281-1310.

Mennin, D., Holaway, R., Fresco, D., Moore, M. et Heimberg, R. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy, 38,* 284-302.

Merleau-Ponty, M. (1942). *La structure du comportement*. Paris: Presses Universitaires de France.

Merleau-Ponty, M. (1945/1989). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard (1989).

Merleau-Ponty, M. (1969/1992). *La Prose du monde.* Paris, Gallimard, coll. « Tel ».

Mesure, S et Savidan, P. (2006). Dictionnaire des sciences humaines, PUF, pp.781-784, 2006. <halshs-00137192>

Meyor, C. (2007). Le sens et la valeur de l'approche phénoménologique. *Recherches qualitatives,* Hors Série, *4*, pp.103-118. Récupéré sur le site de la revue : http://www.recherche-qualitative.qc.ca/

Meyor, C. (2008). Comprendre l'affectivité par la phénoménologie : pour une approche esthétique en éducation**.** *Collection du Cirp, 3, 43 à 59.*

Miljkovitch-Heredia R. (1998). « Les modèles internes opérants : Revue de la question ». Dans A. Braconnier et J. Sipos (dir.), *Le Bébé et les interactions précoces*, (p. 39-78). Paris, Presses Universitaires de France.

Mogg, K., Bradley, B. P., Williams, R., Mathews, A. (1993). Subliminal processing of emotional information in anxiety and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *102*, 304-311

Mogg, K., Bradley, B. P., Millar, N. et White, J. (1995). A follow-up study of cognitive bias in Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *33*, 927-935.

Mogg, K. et Bradley, B. P. (2005) Attentional bias in generalized anxiety disorder versus depressive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, *29*, 29-45.

Molette, P. (2009). De l'APD à Tropes : comment un outil d'analyse de contenu peut évoluer en logiciel de classification sémantique généraliste. Communication au colloque Psychologie et communication – Tarbe– Juin 2009, Récupérée sur le site : https://www.tropes.fr/PierreMolette

Mongomery, H. (1983). "Decision rules and the search for a dominance structure: towards a process model of decision making". Dans P.C. Humphreys , O.Svenson et A.Vari A. (dir.), *Analysing and Aiding Decision Processes* (pp. 343-369). North-Holland.

Mongomery, H. (1987). "Image theory and dominance search theory: how is decision making actually done?". *Acta Psychologica*, *66,* 221-224.

Muchielli, A. (2006). Les processus intellectuels fondamentaux sous-jacents aux techniques et méthodes qualitatives. *Conférence au Colloque international « recherche qualitative : Bilan et prospective ».* Béziers, 27- 29 juin 2006.

Mulligan, K. et Scherer, K. 2012. « Toward a Working Definition of Emotion », *Emotion Review* 4/4, p. 345-357.

Mutulesi, E.M. (1998). *Subjectivité comme auto-organisation. Une étude du constructivisme radical au départ de Husserl. (*Dissertation doctorale à l'Institut Supérieur de Philosophie, Université Catholique de Louvain). Récupéré sur le site http://www.univie.ac.at/constructivism/pub/mutulesi

Nadel, J. (2003). « Le futur des émotions : un nécessaire tressage des données normatives et psychopathologiques », *Enfance, 1* (55), p. 23-32.

Nagel, T. (1974). « What is it like to be a bat ? », *Philosophical Review*, LXXXIII, 435-450

Neisser, U. (1976). *Cognition and reality : principles and implications of cognitive psychology*. Freeman.

Neisser, U. (1995). « Criteria for an ecological self ». Dans P.Rochat (dir.), *The self in Infancy : Theory and Research* (pp. 17-34). Amsterdam, Elsevier.

Niedenthal, P.M. (2007). Embodying emotion. *Science, 316*, 1002-1005.

Ochsner, K.N., Bunge J., Gross J.J. et Gabrieli J.D.E**.** (2002). »Rethinking feelings: An fMri study of the cognitive regulation of emotion ». *Journal of Cognitive Neurosciences, 14 ;* 1215-1229

Olatunji, B. O., Moretz, M. W. et Zlomke, K. R. (2010). Linking cognitive avoidance and GAD symptoms : The mediating role of fear of emotion. *Behaviour Research and Therapy, 48* (5).

Oude Engberink A., Arino M. Julia B. et Bourrel G. (2013). Intérêt d'une approche sémio-pragmatique peircienne pour une méthodologie analytique en recherche qualitative. *Recherches Qualitatives*, Hors série « les Actes », 15- pp.96–115. Du singulier à L'universel. Récupéré sur le site de la revue : http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html

Oude Engberink A., M.D., M.Sc., Francois Carbonnel, M.D., M.Sc., Béatrice Lognos, M.D., M.Sc., Elodie Million, M.D., Marion Vallart, M.D., Suzanne Gagnon, M.D., F.C.M.F., M.A., Bourrel G. , M.D., Ph.D . (2015). Comprendre la décision vaccinale des parents pour mieux accompagner leurs choix : étude qualitative phénoménologique auprès des parents français. *Canadian Journal of Public Health*, November/December.

Ouellet, C. (2014). *Etude des liens entre deux modèles explicatifs du trouble d'anxiété généralisé : le modèle de l'intolérance à l'incertitude et le modèle de la régulation émotionnelle dysfonctionnelle*, (thèse de doctorat, Université de Laval). Récupéré sur le site de l'université : http://www.theses.ulaval.ca/2014/30860/

Ouellet, C., Provencher, M. D., Langlois, F. et Gosselin, P. (en prép.). *Le modèle de l'intolérance à l'incertitude et le modèle de la régulation émotionnelle dysfonctionnelle : Contributions à l'explication du trouble d'anxiété généralisée*. Manuscrit en préparation, Université Laval, Canada.

Pachoud, B. (1998) La perspective phénoménologique, p. 63-71. Dans C. Cyssau (dir.), *L'entretien clinique*. Press Edition.

Parat, C. (1991) À propos de la répression*. Revue française de psychosomatique*, n° 1.

Pauls, C.A. (2004). Physiological consequences of emotion regulation: taking into accounts the effects of strategies, personality and situation. Dans P. Philippot et R.S. Feldman (dir.) *The regulation of emotion* (pp. 333-358). Mahaw, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates

Peirce, C. S. (1978). *Écrits sur le signe*. Paris : Seuil.

Pepin, Ch. (2012). Décider et choisir est-ce la même chose ? Récupéré sur le site de la revue *Philosophie* : www.philomag.com

Perner, J. (1991). *Understanding the Representational Mind*, Cambridge, MA, MIT Press.

Pessoa, F. (1988). *Le livre de l'intranquillité*. Paris : Christian Bourgois

Phan K. L., Wager T., Taylor S.F. et Liberzon I. (2002). « Functional Neuroanatomy of Emotion: A meta-analysis of Emotion Activation Studies in PET and fMRI». *Neuro-Image, 16,* 331-348.

Phan K. L., Fitzegerald D. A., Nathan P. J. et Tancer M. E. (2006). «Association between amygdalia hyperactivity to harsh faces and severity of social anxiety in generalized social phobia». *Biological psychiatry*, *59*, 424-429.

Phelps, E.A. (2006). «Emotion and cognition : Insights from studies of the human amygdalia». *Annual review of Psychology*. *24(57)* : 27-53.

Philippot, P. (2007). *Emotion et psychothérapie.* Wavre : Margada (pp. 11-64)

Philippot P. et Rimé B. (1991). *Bodily sensation and physiological changes in emotion*. Paper presented at the Meeting of the International Society of Research on Emotion, Saarbrucken.

Philippot, P. et Rimé B. (1998). Social and cognitive processing in emotion : A heuristic for psychopathology. Dans W.F. Flack et J. Laird (dir.), *Emotion in psychopathology,* (pp.114- 119). Oxford England : Oxford University Press.

Philippot P., Chapelle C. et Blairy S. (2002). Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition and Emotion*, *16 ;* 6O5-627.

Philippot, P. Douillez C., Baeyens C., Francart B. et Nef F. (2002). Le Travail des Emotions en Thérapie Comportementale et Cognitive : Vers une Psychothérapie Expérientielle. *Cahiers Critiques de Thérapie Systémique*, *29,* 87-122.

Philippot, P. Baeyens C, Douillez C. et Francart B. (2004). Cognitive regulation of emotion. Dans P.Philippot et R.S. Feldman (dir.) *The regulation of emotion* (pp. 71-1OO). New York: Laurence Erlbaum Associates.

Philippot, P. Baeyens C. et Douillez C. (2006). Specifying emotional information: Modulation of Emotional Intensity via Executive Processes. *Emotion, 6*, 560-571.

Philippot, P., Neuman A. et Vrielynck N. (2007). Emotion information processing and affect regulation : Specificity matters ! Dans M. Vanderkerkhove et al. (dir.). *Regulating emotions : Socila necessity and biological inheritance.* London/New York : Blackwell Publisher.

Philippot, P., Bouvard M., Baeyens C. et Dethier, V. (2015). Vers un protocole de traitement processuel et modulaire des troubles anxio-dépressifs. *Journal de Thérapie comportementale et cognitive, n° 3,* vol.5, pp. 106-116.

Piaget, J. (1937/1977). *La naissance de l'intelligence chez l'enfant*, Neuchâtel et Paris, Delachaux et Niestlé.

Piéron, H. (1951) *Vocabulaire de la psychologie*, PUF, Paris.

Pierrehumbert, B., Karmaniola, A., Sieyes, A., Meister, C., Miljkovitch, R. et Halfon, O. (1996). Les modèles de relations: Développement d'un auto-questionnaire d'attachement pour adultes. *Psychiatrie de l'Enfant, 1*, 161-206.

Pillet, V. (2007). La théorie de l'attachement : pour le meilleur et pour le pire. *Dialogue*, 175, (1), 7-14. doi:10.3917/dia.175.0007.

Piolat, A. et Bannour, R. (2008). Emotions et affects : Contribution de la psychologie cognitive. Dans P. Nagy et D., Boquet (dir.), *Le sujet des émotions au Moyen Age* (pp. 53-84). Paris : Beauchesne Editeur.

Pionnié, N. et Atger F. (2003). Attachement et psychopathologie. *Perspectives Psy, 42 (*2), 129-133

Plutchik, R. (1984), «Emotions a General Psychoevolutionary Theory». Dans K. R. Scherer et P. Ekman (dir.), *Approches to Emotion (pp. 197-219).* N.1. : Erlbaum.

Pomerol, J.Ch. (1997b). Cognition and Decision : about some recent results in neurobiology. Dans ISDSS97 *Proceedings,* Lausanne, 115-125.

Pomerol, J.Ch. (2004). Neurobiology de la décision à la lumière des travaux récents. *EWG-MCDA Newsletter*, 3(9).

Povinelli, D.J. (1993). « Reconstructing the evolution of mind », *American Psychologist*, *5,* p.493-509.

Press, J. (2001) « Mécanismes de répression, travail de contre-transfert et processus de somatisation », *Revue française de psychanalyse, 1* (65), p. 85-100.

Pribram K.H. (1967). « The New Neurology and the Biology of Emotions », *Amer. Psychologist,* t. XXII.

Prinz, J. (2004). *Gut Reactions : A Perceptual Theory of the Emotions*. Oxford University Press.

Proulx, (2001). *La rationalité des émotions*, (thèse de doctorat, présentée à l'Université du Québec à Trois-Rivières). Récupéré sur le site de l'université : https://oraprdnt.uqtr.uquebec.ca/pls/public/pgmw001?owa_

Rastier, F., Cavazza M. et Abeille A. (1994). *Sémantique pour l'analyse. De la linguistique à l'informatique*. Masson.

Rauch, S.L., Shin L.M. et Wright C.I. (2003). Neuroimaging studies of amygdalia function on anxiety and sadness on decision-making», *Organizational Behavior and Human décision Processes, 79*, 56-77.

Read, K. L., Comer, J. S., et Kendall, P. C. (2013). The intolerance of uncertainty scale for children (IUSC): Discriminating principal anxiety diagnoses and severity. Psychological Assessment, 25(3), 722-729.

Reicherts M. (1999). *Dimensions de l'ouverture émotionnelle (DOE). Concept théorique, instrument et validation*. 8th Congress of the Swiss society of Psychology ; 24 Septemer ; Fribourg.

Reicherts, M., Casellini, D., Duc, F. et Genoud, P.A. (2007). L' « Ouverture émotionnelle » dans les troubles de la dépendance et les Troubles de la personnalité. *Annales Médico Psychologiques, 165* (7), 485-491.

Reynaud M. (2011). *Le modèle de l'attachement adulte dans la perturbation de la régulation émotionnelle et des liens affectifs chez des femmes hospitalisées souffrant de dépression* (thèse de doctorat, Université de Bourgogne). Récupéré sur le site des Archives Ouvertes : https://halshs.archives-ouvertes.fr/tel-00873019/document

Rimé, B. (1996). Le partage social des émotions. Dans B.Rimé et K. Scherer (dir.), *Textes de base en psychologie : Les émotions* (pp.271-303). Lausanne : Delachaux et Niestlé.

Rimé, B. (2005). *Le Partage social des émotions*. Paris : Presses Universitaires de France.

Rimé, B (2009) Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review 1(*1), 60–85.

Rimé, B., Philippot, P. et Cisamolo, D. (1990). Social schemata of peripheral changes in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 , 38-4.

Rimé, B. Noël, P. et Philippot, P. (1991). Episode émotionnel, réminiscences cognitives et réminiscences sociales. *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, 11*, 93-104.

Rimé, B. Philippot P, Boca S, et Mesquita (1992). Long lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. Dans W.Stroebe et M. Hewstone (dir.) *European Review of Social Psychology, 3,* pp. 225–258

Ritz, T. (1994). Alexithymic characteristics and affective intensity : Adaptation and Relationship between two self report instruments. *Zeitschrift für Differentiel und Diagnostische Review, 110,* 145-172.

Rochat, P. (1993). Connaissance de soi chez le bébé. *Psychologie française, 38* (1), 41.51.

Rochat, P. (2002a). *The Infant's World.* Cambridge, MA, Harvard University Press*.*

Rochat, P. (2006). *Le monde des bébés,* Paris, Odile Jacob.

Roemer, L., Orsillo, S. M. et Barlow, D. (2002). Generalized anxiety disorder. Dans D. Barlow (dir.), *Anxiety and ifs disorders : The nature and treatment of anxiety and panic* (2ème éd., pp. 477-515). New York: The Guilford Press.

Rolls, E.T. (2005). *Emotions explained,* Oxford : Oxford University Press.

Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80,* (1), 1–28).

Rosemblum, O. (1998). « Du bébé à l'empathie : une approche des interactions affectives ». Dans Alain Braconnier et J. Sipos (dir.), *Le Bébé et les interactions précoces* (pp. 167-194). Paris : Presses Universitaires de France.

Russell, J.A. (2003). Core-affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review, 110,* (1), 145-172.

Russell, J .A., William, A. et Mendelsohn, J.A. (1989). Affect Grid : A Single Item Scale of Pleasure and Arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.57, n°3, p. 493-502

Russell, J.A. et Feldman Barrett L. (1999). « Core-affect prototypical emotional episodes, and others things called emotion : Dissecting the elephant ». *Journal of Personality and Social Psychology.*

Salamin V. (2009). *L'affectivité au quotidien dans les troubles somatoformes* (thèse de doctorat, Université de Fribourg). Récupéré sur le site Unifr. : http://ethesis.unifr.**ch**/**theses**/SalaminV.pdf?file=SalaminV.pdf.

Salamin, V. (2012). Ouverture émotionnelle et Troubles somatoformes. Dans M. Reicherts, Ph. A. Genoud, et G. Zimmermann (dir.), *L' "Ouverture émotionnelle" - Une nouvelle approche du vécu et du traitement émotionnels dans la recherche et la pratique,* (p.151-167). Mardaga : Wavre.

Sami-Ali, M. (1998) : *Corps réel, corps imaginaire*, Dunod, Paris, 1998 (1ère éd., 1977).

Santiago-Delefosse, M. (2004). Activité et émotions : une perspective développementale des émotions comme instruments psychologiques. *Bulletin de Psychologie*, *469*, 57 (fasc. 1, 29-36).

Salovey, P. et Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9* (3), 185- 211.

Sartre J.P. (1938). *Esquisse d'une théorie des émotions.* Paris, Hermann.

Sartre, J.P. (1943). *L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique.* Tel Gallimard (1984).

Schachter, S. (1964). « The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional states ». Dans L. Berkovec (dir.), *Advances in Experimental Social Psychology* 1 (p.49-80). New York : Academic Press.

Schachter, S. et Singer J.E. (1962). « Cognitive, social and physiological determinants of emotional states ». *Psychological Review. 69,* 379-399.

Schank R.C. (1982). *Dynamic Memory : A Theory of Reminding and Learning in Computers and People,* Cambridge, Cambridge University Press.

Schartz, N. et Clore G.L. (1983). Mood, Misattribution, and Judgements of Well-Being : Informative and Directive Functions of Affective States. *Journal of Personality and Social Psychology, vol. 45* (3), 513-523.

Schenk, F. (2009). Les émotions de la raison**.** Rationalité et émotions : un examen critique. *European Journal of Social Sciences*, p. 151-162 XLVII-144.

Scherer, K.R. (1984). On the nature and function of emotion : A component process approach. Dans Scherer et P. Ekman (dir.). *Approaches to emotion* (pp.293-318). Hillsdale, N.J. : Erlbaum.

Scherer, K.R. (1986). Vocal affect expression: a review and a model for future research.*Psychol. Bull. 99,* (2), 143-65.

Scherer, K.R. (1989 a). Vocal measurement of emotion : A component process approach. Dans Scherer and P. Ekman (dir.), *Approaches to emotion* (pp. 293-328). Hillsdale, N.J. : Erlbaum.

Scherer, K. R. (1994, d). «An Emotion's Occurence Depends on the Relevance of an Event to the Organism's GoallNeed Hierarchy". Dans P. Ekman et R.J. Davidson, (dir.), The nature of emotion : Fundamental Questions (p.227-229). NewYork and Oxford University Press.

Scherer, K.R. (1999). Appraisal theories. Dans T. Dalgleish et M. Power (dir.), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 637–663). Chichester: Wiley.

Scherer, K.R. (2001). « Appraisal considered as a process of multileved sequential checking ». Dans K.R. Sherer, A. Schorr et T. Johnstone (dir.), *Appraisal processes in Emotion : Theory, methods, and Research*. New York : Oxford University press.

Scherer, K.R. (2005). « What are emotions ? And how can't they be measured ? ». *Social Science Information, 44 (4),* 695-729.

Scherer K. R. (2007). Component Models of Emotion Can Inform the Quest for Emotional Competence. Dans G. Matthews, M. Zeidner et R. D. Roberts (dir.), *The Science of Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns*. (pp. 101–126). New York: Oxford University Press.

Schmitt, P.D. et al. (121 Members of the International Sexuality Description Project) (2004). Patterns and Universals of Mate Poaching Across 53 Nations : The Effects of Sex, Culture and Personality on Romantically Attracting Another Person's Partner. *Journal of Personality ad Social Psychology , 86,* 4, 560-584.

Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. Dans E.T. Higgins et R. Sorrentino (dir.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 527-561). New York: Guilford Press.

Schwartz, N. et Clore, G.L. (1983). Mood, Misattribution, and Judgements ofWelle-Being : Informative and Directive Functions of Affective States. *Journal of Personality and Social Psychology, 45* (3), 513-523.

Searle, J.R. (1985). *L'intentionnalité. Essai de philosophie des états mentaux*. Paris : Edition de Minuit.

Shoenbaum, G., Chiba A.A. et Gallagher M. (1998). Orbito-frontal cortex and basolateral amygdalia encode expected outcomes during learning. *Nature Neurosciences, 1,*1998, 155-159.

Siefer, R. et Schiller M. (1995). The role of parenting sensitivity, infant temperament, and dyadic interaction in attachment theory and assessment. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 60, 146-174.

Simonsson-Sarnecki M, Lundh L. G. et Törestad B. (2000). Factor structure and validity of the Affect Intensity Measure in a Swedish sample. *Personality and Individual Differences, 29*, 337–350.

Smith, C.A. ; Lazarus R.S. (1990). « Emotion and adaptation ». In L.A. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality : Theory and Research* (p.609-637). New York : Guilford Press.

Sonnemans, J., Frijda N.H. (1994). The structure of subjective emotional intensity. *Cognition and Emotion*, *8,* 329-350.

Soussignan, R. et Schaal B. (2005). Emotional processes in human newborns: a functionalist perspective. Dans J. Nadel et D Muir (dir.), *Emotional development* (pp. 127-159). Oxford: Oxford University Press.

Spangler, G. et Grossmann K. E. (1993) : Biobehavioral organization in securely and insecurely attached infants. *Child Development, 64,* 1439-1450.

Spangler, G. et Grossmann K. (1999): Individual and physiological correlates of attachment disorganization in infancy. Dans J. Solomon et C. George (dir.): *Attachment disorganization* (pp. 95-124). Guilford, New York.

Spelke, E.S. (1994). « Initial knowledge : Six suggestions », *Cognition, 50 ,* 431-455.

Spitz, R. (1965) : *De la naissance à la parole : la première année de la vie*. Traduction française, PUF, Paris, 1968.

Sroufe, L. A. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.

Sroufe, L. A. et Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development, 48*, 1184-1199.

Steketee, G., Frost, R. O. et Cohen, I. (1998). Beliefs in Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 12,* 525-537.

Stemmler, G. (2004). Physiological processes during emotion. Dans P. Philippot et R.S. Feldman (eds.), *The regulation of emotion* (pp.33-70). Mahaw, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

Stern, D. N. (2000). *The Interpersonal Word of the Infant : A view from Psychoanalysis and Developmental Psychology.* New York : Basic Books.

Stoffregen T.A. (2003). « Affordances as Properties of the Animal-Environment System ». *Ecological Psychology,* 15/2.

Svèc, O. (2006). *La phénoménologie de l'affectivité* (thèse de doctorat, Ecole Normale Supérieure Lettres et Sciences. Laboratoire CERPHIL. Lyon).

Svèc, O. (2013). *Phénoménologie des émotions.* Philosophie Contemporaine. Presses Universitaires du Septentrion.

Tallis F. et Eysenck M.H. (1994). Worry : Mechanisms and modulating influences. *Behavioral and Cognitive Pyschothrapy,* 22, 37-56.

Tappolet, C. (2000). *Emotions et Valeurs*. Paris, Presses Universitaires de France.

Tawakoll, A., Ishai, A., Takx, R., Figueroa A.L., Ali, A., Kaiser, Y., Truong, Q.A., Solomon, C.JE, Calcagno, C., Mani,V. Tang, C.Y., Mulder W.JM, Murrough, J.W., Hoffmann U., Nahrendorf, M., Shin, L.M., Fayad, Z.A., et Pitman, R.K. (2017). Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events : a longitudinal and cohort study. *The Lancet*, DOI: http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31714-7

Taylor, G. J., Bagby, R. M., et Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.

Tcherkassof, A. (2016) « Les théories perceptives de l'émotion en psychologie », *L'Atelier du Centre de recherches historiques* [En ligne], 16 | 2016, mis en ligne le 23 mai 2016, consulté le 16 août 2016. URL : http://acrh.revues.org/7338 ; DOI : 10.4000/acrh.7338

Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation : A theme in Search of Definition. Monographs of the Society for *Research in Child Development*. *59 (2-3*), The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations, 25-52.

Tiercelin, C, Thibaud P. CS Peirce (2002). *Pragmatisme et pragmaticisme*. Paris : les éditions du Cerf.

Trevarthen, C. (1979). Instincts for human understanding and for cultural cooperation : their development in infancy. Dans von Cranach et al. (dir.), *Human ethology* (pp. 530-571). Cambridge: Cambridge University Press.

Trevarthen, C. (1993a). The function of emotions in early infant communication and development. Dans J. Nadel et L. Camaioni (dir.), *New Perspectives in Early Communicative Development*, (p. 48-81). New York : Routledge.

Trull, T. J. et Sher, K. J. (1994). Relationship Between the Five-Factor Model of Personality and Axis I Disorders in a Nonclinical Sample. *Journal of Abnormal Psychology, 103,* 350-360.

Tulving, E. (1985). How many memory systems are there? *American Psychologist*. *4 (4),* 385-398.

Turk, C., Heimberg, R., Luterek, *J.,* Mennin, D., et Fresco, D. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 29,* 89-106.

Tye M. (2003). « Qualia ». In E.M. Zalta (éd.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (on line). Available : http ;//plato.stanford.edu/archives/sum2003/entries/qualia

Valins S. (1966). Cognitive effects of false heart-rate feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, *4,* 400-408.

Valins S. (1970). The perception and labeling of bodily changes as determinants and emotional behavior. Dans P. Black (ed.), *Physiological correlates of emotion*. New York : Academic press.

Van Reekum, C.M., Scherer K.R. (1997). « Levels of processing for emotion-antecedent appraisal ». Dans Mathews (dir.), *Cognitive Science Perspectives on Personality and Emotion, (*p. 259-300)

Varela, F. (1999). Délimitation de l'émotion in Affection et émotions. *Revue phénoménologique Alter,* p. 145

Vellozzo, P. (2006). *Le Problème de l'expérience subjective* (thèse de doctorat : Institut Jean Nicod Ecoles des Hautes Etudes en Sciences Sociales). Récupéré sur le site : www.academia.edu/3550349/Le_problème_de_lexpérience_subjective

Villa, F. (2001). « Le "réprimé" devient le ressort du rêver " », *Revue française de psychanalyse, 1 (*65), p. 101-121.

Vuaillat, S. (2003). « Les relations précoces entre la mère et l'enfant : la théorie de la relation d'objet selon Fairbairn », *Devenir*, 3(15), p. 289-299.

Wanlin, P. (2007). L'analyse de contenu comme méthode d'analyse qualitative d'entretiens : une comparaison entre les traitements manuels et l'utilisation de logiciels. RECHERCHES QUALITATIVES – Hors Série – n°3. Actes du colloque Bilan et Prospectives de la Recherche Qualitative, Association pour la recherche qualitative. Récupéré sur le site de la revue : www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/.../Wanlin2

Wechsler, D. (1987). *Wechsler Memory Scale-Third edition*, The Psychological Corporation, San Antonio.

Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy,* 23, 301-320.

Wells, A. (1999). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Modification,* 23,526-555.

Wells, A. (2005). The Metacognitive Model of GAD: Assessment of meta-worry and relationship with DSM-IV Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, *29*, 107–121.

Weinfurt, K.P., Bryant F. B. et Yarnold P.R. (1994). The factor structure of the Affect Intensity Measure : search of a measurement model*. Journal of Research in Personality, 28,* 314–331.

Whalen, P.J., Bush, G., Mcnallry, R.J., Whilhelm, S., Mcinerney, S.C., Jenike, M.A., Rauch, S.L. (1998). The emotional counting Stroop pardigm : a functional magnetic resonance imaging probe of the anterior cingulate division. *Biol. Psychiatry*. *44*, 1219-1228.

Wheeler, M.A., Stuss D.A.T. et Tulving E. (1997). Toward a theory of episodic memory: The frontal lobes and autonoetic consciousness. *Psychological Bulletin*. *121*, 331-354.

Widlöcher D. (1992). De l'émotion primaire à l'affect différencié, dans Ph. Mazet, S. Lebovici (Eds.), *Émotions et affects chez le bébé et ses partenaires,* Paris, Eshel, 45-55.

Wildocher, D., (2000), Amour primaire et sexualité infantile : Un débat de toujours. *Sexualité infantile et attachement* (p.1-55). P.U.F, Coll. « Petite Bibliothèque de Psychanalyse », Paris, 2000 (1ère éd.)

Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C. et Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders.* New York: Wiley.

Wittchen, H. U., Zhao, S., Kessler, R. C., Eaton, W. W., (1994). DSM-III-R Generalized Anxiety Disorder in the national comorbidity survey, *Archives of General Psychiatry*, 51, 355-364.

Zeanah Ch. et Zeanah P D. (1989). Intergenerational transmission of maltreatment : Insights from attachment theory and research, *Psychiatry* 52 (2), 177-196.

Zdebik, M. A., Moss, E. et Meaney, M. J. (2009). Attachment and a New Behavioral Inhibition Measure Based on the Strange Situation: Predictive Validity for Behavioral Problems. Bi-annual conference of the Society for Research in Child Development (SRCD), Denver, Colorado, USA, April 2-4, 2009.

Zielinski, A. (2009). « Chair et empathie : Quelques éléments pour penser l'incarnation comme compassion », *Transversalités,* N° 112, p. 187-199.

Zillmann, D. (1983). Transfer of excitation in emotional behavior. Dans J. T. Cacioppo & R. E. Petty (dir.), *Social psychophysiology: A sourcebook* (pp. 215-240). New York: Guilford Press.

Zillman, D., Katcher A.H. et Milavsky B. (1972). Excitation transfer from physical exercise to subsequent agressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*.*8*, 247-259.

Zimmermann, G., Salamin, V. et Reicherts, M. (2008). L'alexithymie aujoud'hui : essai d'articulation avec les conceptions contemporaines des émotions et de la personnalité. *Psychologie Française, 53* (1), 115-128.

Zuckerman, M., Kuhlman, D. M., Joireman, J., Teta, P. et Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: the big three, the big five, and the alternative five. *Journal of Personality and Social Psychology, 65,* 757 - 768.

Zumberg, K. M., Chang, E. C. et Sanna, L. J. (2008). Does problem orientation involve more than generalized self-efficacy? Predicting psychological and physical functioning in college students. *Personality and Individual Differences, 45*(4), 328-332.

Yiend, J. et Mackintosh B. (2004). The experimental modification of processing biases. Dans J. Yiend (éd.), *Cognition, emotion and psychopathology* (pp.190-210). Cambridge, U.K.: Cambridge University Press.

VI- Index des figures

Figure1 62
Diagramme de Venn (selon K. Scherer)

Figure 2 129
Intensité affective en fonction de nos échantillons

Figure 3 130
Interactions entre intolérance à l'incertitude et le groupe

Figure 4 142
Intolérance à l'incertitude en fonction de l'attachement

Figure 5 143
Distribution des sujets selon l'intolérance à l'incertitude

Figure 6 144
Intensité affective en fonction de l'intolérance à l'incertitude

Figure 7 145
Perception des indicateurs internes (PERINT) en fonction de l'intolérance à l'incertitude

Figure 8 146
Représentation cognitive » (REPCOG) en fonction de l'intolérance à l'incertitude

Figure 9 147
«Communication des émotions » (COMEMO) en fonction de l'intolérance à l'incertitude

Figure 10
148 « Régulation émotionnelle» (REGEMO) en fonction de l'intolérance à l'incertitude

Figure 11 149
« Perception des indicateurs externes » (PEREXT) en fonction de l'intolérance à l'incertitude

Figure 12 151
Intensité Affective en fonction du type d'attachement chez les femmes

Figure 13 152
Intensité Affective en fonction de l'attachement chez les hommes

Figure 14 153
Intensité Affective en fonction de l'attachement hommes-femmes

Figure 15 155
Corrélations entre les variables

Figure 16 156
Graphique des valeurs propres

Figure 17 157
Variables dans le plan des deux premiers facteurs

Figure 18 158
Variables dans le plan des facteurs 1 et 3

Figure 19 158
Variables dans le plan des facteurs 2 et 3

Figure 20 160
Rendre compte du mouvement émotionnel du sujet intolérant à l'incertitude

Figure 21 177
Plan de l'investigation à partir des entretiens

Figure 22 211
Modèle intermédiaire sujets intolérants à l'incertitude

Figure 23 216
Modèle intermédiaire sujets tolérants à l'incertitude

Figure 24 219
Une modélisation du mouvement émotionnel

Figure 25 223
Aires du sentiment illustrées par des cercles de Venn d'après Suzanne Kaiser et Klaus Scherer (1998).

Figure 26 229
Graphe en aires, sujets intolérants à l'incertitude

Figure 27 230
Graphe relation : "stress-situation" et "incertitude-situation"

Figure 28 230
Graphe relation : "stress-incertitude"

Figure 29 231
Graphe relation : “décision” avec “stress-incertitude-situation” et “moment-peur”

Figure 30 232
Graphe relation, sujet intolérants à l’incertitude : « choix »

Figure 31 233
Graphe relation, avec la référence « intolérance »

Figure 32 234
Graphe en aires, sujets tolérants à l’incertitude

Figure 33 235
Graphe en aires, sujets tolérants à l’incertitude

Figure 34 235
Graphe en aires, sujets tolérants à l’incertitude

Figure 35 236
Graphe en aires, sujets tolérants à l’incertitude

Figure 36 237
Graphe en aires, sujets tolérants à l’incertitude

Figure 37 238
Graphe relation avec la référence “tolérance”

Figure 38 238
Graphe relation avec la référence « tolérance »

Figure 39 239
Résultats avec le Logiciel Tropes, ensemble des sujets tolérants *vs* intolérants à l’incertitude.

VII- Index des Tableaux

Tableau 1 129
Analyse de la variance intensité affective effet groupe.

Tableau 2 130
Analyse de la variance intolérance à l'incertitude effet groupe.

Tableau 3 141
Analyse de la variance intolérance à l'incertitude effet attachement.

Tableau 4 142
Distribution en fréquence pour l'intolérance à l'incertitude.

Tableau 5 144
Analyse de la variance intensité affective effet incertitude.

Tableau 6 146
Analyse de la variance entre « Perception des indicateurs internes » (PERINT) effet incertitude

Tableau 7 146
Analyse de la variance entre « Représentation cognitive » (REPCOG) et incertitude

Tableau 8 147
Analyse de la variance « Communication des émotions » (COMEMO) en fonction de l'incertitude

Tableau 9 148
Analyse de la variance « Régulation émotionnelle » (REGEMO) en fonction de l'incertitude

Tableau 10 149
Analyse de la variance entre « Perception des indicateurs externes » (PEREXT) de l'émotion en fonction de l'incertitude

Tableau 11 150
Analyse de la variance Intensité Affective (AIM) en fonction du type d'attachement chez les femmes

Tableau 12 151
Analyse de la variance pour l'Intensité affective (AIM) en fonction de l'attachement chez les hommes.

Tableau 13 152
Analyse de la variance de l'Intensité Affective en fonction de l'attachement dans l'ensemble de la population (hommes-femmes)

Tableau 14 154
Matrice des corrélations entre les variables

Tableau 15 155
Matrice des valeurs propres.

Tableau 16 156
Corrélations entre variables et facteurs.

Tableau 17 159
Régression pas à pas pour estimer l'intolérance à l'incertitude.

Tableau 18 207
Analyse de discours sujet intolérant à l'incertitude

Tableau 19 209
Analyse de discours sujet intolérant à l'incertitude

Tableau 2O 212
Analyse de discours sujet tolérant à l'incertitude

Tableau 21 215
Analyse de discours sujet tolérant à l'incertitude

Tableau 22 241
Comparaisons des fréquences d'occurrence des modalisations, des verbes pronoms, adjectifs, dans le discours des sujets intolérants et des sujets tolérants à l'incertitude.

VIII- Annexes

Page 317 : Questionnaire d'attachement (Bartolomew et Horowitz, 1991)

Page 319 : Mesure d'intensité Affective (AIM, Larsen et Diener, 1987)

Page 321 : Questionnaire d'intolérance à l'incertitude (Freeston, 1993)

Page 323 : Questionnaire DOE-20 (Reicherts, 1999)

Page 326 : Grille d'entretien

Page 327 : compte-rendus d'entretiens Tropes, sujets intolérants à l'incertitude

Page 334 : compte-rendus d'entretiens Tropes, sujets tolérants à l'incertitude

Questionnaire d'attachement : de Bartolomew et Horowitz (1991)

Lequel des quatre ensembles de propositions décrit le mieux vos sentiments ?

1. Il est relativement facile pour moi de devenir proche émotionnellement des autres.
   Je suis à l'aise avec les autres et les autres peuvent compter sur moi.
   Je n'ai pas peur d'être seul ou d'être rejeté par les autres.

2. Je suis à l'aise sans fermer les relations affectives.
   Il est très important pour moi de me sentir indépendant et auto-suffisant, et je préfère ne pas dépendre des autres ou que d'autres dépendent de moi.

3. Je veux être complètement intime du point de vue émotionnel avec d'autres, mais je trouve souvent que les autres sont réticents à se rapprocher autant que je le voudrais.
   Je suis mal à l'aise sans relation étroites, mais j'ai peur parfois que les autres ne m'attachent pas autant d'importance que je leur en accorde.

4. Je suis un peu mal à l'aise au contact des autres.
   Je veux des relations proches émotionnellement, mais je trouve qu'il est difficile de faire confiance à d'autres complètement, ou de dépendre d'eux.
   J'ai peur parfois de faire du mal aux autres si je me permets de devenir trop proches d'eux.

Lequel de ces quatre ensembles de propositions décrit le mieux vos sentiments ?

1, 2, 3, 4 ? votre réponse

Quatre styles d’attachement

1 = Style sécurisant (Secure)
2 = Style détaché (Dismissing)
3 = Style préoccupé (Preoccupied)

4= Style craintif (Fearful)

MESURE D'INTENSITE AFFECTIVE (AIM)

Les questions suivantes se réfèrent aux réactions émotionnelles que suscitent des événements de la vie courante. Indiquez, s'il vous plaît, comment VOUS réagiriez à ces événements en notant dans l'espace blanc (___) qui précède chacune des phrases un des numéros de l'échelle suivante. Basez vos réponses à la façon dont VOUS réagiriez et non sur la façon dont vous pensez que les autres réagiront ou devraient réagir.

1 = Jamais 2 = Presque jamais 3 = Parfois 4 = Souvent 5 = Presque toujours 6 = Toujours

___ 1. Quand je termine quelque chose de difficile je me sens enchanté ou ravi. ___ 2. Quand je suis heureux c'est une sorte d'exubérance forte.
___ 3. J'aime être avec d'autres gens.
___ 4. Je me sens plutôt mat quand je dis un mensonge.

___ 5. Quand je résous un petit problème personnel, je me sens euphorique.
___ 6. Mes émotions ont tendance à être plus intenses que celles de la plupart des gens.
___ 7. Mes moments de bonne humeur sont si forts que j'ai alors la sensation d'être " au paradis ".
___ 8. J'ai tendance à être trop enthousiaste.
___ 9. Si j'achève une tâche que je pensais impossible, pour moi c'est l'extase.
___ 10. Mon cœur s'emballe quand je m'attends à un événement excitant.
___ 11. Les films tristes me touchent profondément.
___ 12. Quand je suis heureux j'ai l'impression d'être tranquille et satisfait plutôt qu'éveillé et plein de vie. ___ 13. Quand je parle devant un groupe pour la première fois ma voix tremble et mon cœur s'emballe. ___ 14. Quand quelque chose de bien arrive, je suis souvent bien plus réjoui que les autres.
___ 15. Mes amis pourraient dire que je suis émotif.
___ 16. Les souvenirs que j'aime le plus concernent les fois où je me suis senti content et serein plutôt qu'enthousiaste et plein d'énergie.
___ 17. La vue de quelqu'un qui est gravement blessé me touche énormément.
___ 18. Quand je me sens bien il m'est facile de passer de la bonne humeur à un véritable état de joie. ___ 19. "Calme et détendu" sont des termes qui peuvent facilement m'être appliqués.
___ 20. Quand je suis heureux j'ai l'impression d'éclater de joie.
___ 21. Voir la photo d'un grave accident de voiture dans le journal me retourne l'estomac.
___ 22. Quand je suis heureux je me sens rempli d'énergie.
___ 23. Quand je reçois une récompense je deviens fou de joie.
___ 24. Quand je réussis quelque chose j'éprouve un contentement paisible.
___ 25. Quand je fais quelque chose de mal j'éprouve un fort sentiment de honte et de culpabilité. ___ 26. Je peux rester calme même dans les moments les plus éprouvants.
___ 27. Quand les choses vont bien je me sens " aux anges ".
___ 28. Quand je me mets en colère il m'est facile de rester raisonnable et de me contenir.
___ 29. Quand je sais que j'ai très bien fait quelque chose, je me sens détendu et satisfait plutôt qu'excité et enthousiaste.
___ 30. Quand je ressens de l'anxiété c'est très fort en général.
___ 31. Mes moments de mauvaise humeur sont d'intensité modérée.
___ 32. Quand je m'enthousiasme pour quelque chose je cherche à partager ce que j'éprouve avec tout le monde.

___ 33. Quand j’éprouve de la joie, c’est une sorte de satisfaction tranquille.
___ 34. Mes amis diraient probablement que je suis une personne tendue ou " survoltée ".
___ 35. Quand je suis heureux je déborde d’énergie.
___ 36. Quand je me sens coupable, cette émotion est vraiment forte.
___ 37. Je dirais que mes moments de bonne humeur sont plus proches de la satisfaction que de la joie.

___ 38. Quand quelqu’un me complimente, j’en suis tellement heureux que je pourrais " éclater ".
___ 39. Quand je suis nerveux je commence à trembler de partout.
___ 40. Quand je suis heureux le sentiment que j’éprouve est plus proche de la satisfaction et du calme intérieur que de la griserie et de l’excitation.

INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE *

Voici une série d'énoncés qui représentent comment les gens peuvent réagir à l'incertitude dans la vie. Veuillez utiliser l'échelle ci-dessous pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants vous correspond (écrivez le numéro vous représentant, devant chacun des énoncés).

1- Pas du tout correspondant ; 2- Un peu correspondant ; 3-Assez correspondant ; 4-Très correspondant ; 5- Tout à fait correspondant

---

1.____ L'incertitude m'empêche de prendre position.

2. ___Être incertain(e) veut dire qu'on est une personne désorganisée.

3. ___L'incertitude rend la vie intolérable.

4.___ C'est injuste de ne pas avoir de garanties dans la vie.

5. ___Je ne peux pas avoir l'esprit tranquille tant que je ne sais pas ce qui va arriver le lendemain.

6. ___L'incertitude me rend mal à l'aise, anxieux (se) ou stressé(e).

7. ___Les imprévus me dérangent énormément.

8. ___Ça me frustre de ne pas avoir toute l'information dont j'ai besoin.

9. ___L'incertitude m'empêche de profiter pleinement de la vie.

10.___ On devrait tout prévenir pour éviter les surprises.

11.___ Un léger imprévu peut tout gâcher, même la meilleure des planifications.

12. ___Lorsque c'est le temps d'agir, l'incertitude me paralyse.

13. ___Être incertain(e) veut dire que je ne suis pas à la hauteur.

14.___ Lorsque je suis incertain(e), je ne peux pas aller de l'avant.

15. ___Lorsque je suis incertain(e), je ne peux pas bien fonctionner.

16.___ Contrairement à moi, les autres semblent toujours savoir où ils vont dans la vie.

17. ___L'incertitude me rend vulnérable, malheureux(se) ou triste.

18.___ Je veux toujours savoir ce que l'avenir me réserve.

19.___ Je déteste être pris(e) au dépourvu.

20.___ Le moindre doute peut m'empêcher d'agir.

21. ___Je devrais être capable de tout organiser à l'avance.

22.___ Être incertain(e), ça veut dire que je manque de confiance.

23. ___Je trouve injuste que d'autres personnes semblent certaines face à leur avenir.

24.___ L'incertitude m'empêche de bien dormir.

25.___ Je dois me retirer de toute situation incertaine.

26. ___Les ambiguïtés de la vie me stressent.

27.___ Je ne tolère pas d'être indécis(e) au sujet de mon avenir.

* Tous droits réservés. Mark H. Freeston, Michel J; Dugas, Hélène Letarte, Josée Rhéaume et Robert Ladouceur. Laboratoire de thérapies béhaviorales, École de psychologie, Université Laval, Québec, 1993. D'après Bouvard M. et Cottraux J.

Questionnaire DOE-20 de Reicherts

DOE-20 Questionnaire « Dimensions de l'Ouverture Emotionnelle »

Version trait à 20 items – échelles et item-key
© Michael Reicherts, Université de Fribourg (1999, 2007)

Représentation conceptuelle des émotions (REPCOG)
3. Je sais très bien dans quel état affectif je me trouve.
8. Je peux nommer précisément tous mes états affectifs.
13. Je peux toujours m'expliquer pourquoi je me trouve dans un certain état affectif.
18. Je sais toujours précisément comment je vais.

Communication et expression émotionnelle (COMEMO)
*1. Je n'aime pas exprimer ou communiquer mes émotions.
*6. Je préfère garder pour moi les choses qui me préoccupent.
11. Je fais volontiers part aux autres de mes sentiments même désagréables.
16. Pour moi, il est important de communiquer aux autres comment je vais.

Perception des indicateurs émotionnels internes (PERINT)
2. Mes réactions corporelles sont en rapport avec mon humeur.
7. Mon état physique me fait réfléchir sur mes émotions.
12. Mes sentiments forts sont accompagnés de réactions corporelles internes.
17. Dans certaines circonstances, c'est par mes réactions internes que je remarque comment je vais.

Perception des indicateurs émotionnels externes (PEREXT)
4. Ce qui se passe à l'intérieur de moi transparaît dans mon comportement.
9. Les autres me font remarquer les humeurs que j'exprime.
14. Mon humeur se voit à travers mes comportements et mes expressions.
19. Je sais qu'il est possible de lire mon état interne sur mon visage.

Régulation émotionnelle (REGEMO)
*5. Par moments, des fortes émotions me font craquer.
10. J'arrive à alléger ou reporter l'impact d'une forte émotion.
*15. Il m'arrive de m'effondrer sous mes sentiments.
20. J'arrive à atténuer mes émotions, même dans des situations difficiles.

Dépouillement
Les valeurs brutes sont traitées selon les niveaux d'échelle du questionnaire correspondant (de
0 à 4). Le score d'une échelle est calculé comme la moyenne des items mentionnés dans l'item-key, après inversion des items (*) négatifs (4 moins la valeur brute).

DOE-20

Code : …… Date du jour : ……
Age : …..... (ans) Sexe : □ f □ m

Consigne
Ce questionnaire porte sur votre façon de vivre vos émotions, vos états affectifs, ainsi que vos humeurs dans la vie de tous les jours.
Répondez de la manière qui vous correspond le mieux et non pas de la manière qui vous
paraît être la plus juste. Faites attention de répondre à toutes les questions.
Dans les cas où aucune réponse ne vous paraît satisfaisante, choisissez la réponse qui se
rapproche le plus de vos réactions.
Merci de votre collaboration !

En général, il me semble que : **Pas du tout 0 , Un peu 1, Modérément 2, Beaucoup 3, Extrêmement 4**

1. Je n'aime pas exprimer ou communiquer mes émotions.
0 1 2 3 4
2. Mes réactions corporelles sont en rapport avec mon humeur.
0 1 2 3 4
3. Je sais très bien dans quel état affectif je me trouve.
0 1 2 3 4
4. Ce qui se passe à l'intérieur de moi transparaît dans mon comportement.
0 1 2 3 4
5. Par moments, des fortes émotions me font craquer.
0 1 2 3 4
6. Je préfère garder pour moi les choses qui me préoccupent.
0 1 2 3 4
7. Mon état physique me fait réfléchir sur mes émotions.
0 1 2 3 4
8. Je peux nommer précisément tous mes états affectifs.
0 1 2 3 4
9. Les autres me font remarquer les humeurs que j'exprime.
0 1 2 3 4
10. J'arrive à alléger ou reporter l'impact d'une forte émotion.
0 1 2 3 4
11. Je fais volontiers part aux autres de mes sentiments même désagréables.
0 1 2 3 4
12. Mes sentiments forts sont accompagnés de réactions corporelles internes.
0 1 2 3 4
13. Je peux toujours m'expliquer pourquoi je me trouve dans un certain état affectif.

0 1 2 3 4
14. Mon humeur se voit à travers mes comportements et mes expressions.
0 1 2 3 4
15. Il m'arrive de m'effondrer sous mes sentiments.
0 1 2 3 4
16. Pour moi, il est important de communiquer aux autres comment je vais.
0 1 2 3 4
17. Dans certaines circonstances, c'est par mes réactions internes que je remarque comment je vais.
0 1 2 3 4
18. Je sais toujours précisément comment je vais.
0 1 2 3 4
19. Je sais qu'il est possible de lire mon état interne sur mon visage.
0 1 2 3 4
20. J'arrive à atténuer mes émotions, même dans des situations difficiles.
0 1 2 3 4

DOE-20 © Michael Reicherts, Université de Fribourg (1999, 2007)

Grille d'entretien

Je vous propose, si vous en êtes d'accord, **de retrouver un moment où vous étiez dans l'incertitude** quant à ce qui allait se passer.

Pouvez-vous décrire le plus fidèlement possible comment vous avez vécu ce moment particulier : en précisant les circonstances de cette situation (à quel moment, le lieu … avec qui), tout en **faisant attention à ce qu'il se passait en vous à ce moment là.**

Compte-rendus d'entretiens utilisés dans le logiciel Tropes

1)- sujets intolérants à l'incertitude

Intolérant 1

après la promesse de me prendre comme doctorante, à la dernière minute à la rentrée de septembre le professeur refuse cette inscription en thèse avec lui.

si tu es d'accord j'aimerais que tu te remettes dans une situation où tu étais dans l'incertitude quant à ce qui allait arriver

- Premier exemple qui me vient c'est sur la thèse. L'inscription en première année de thèse parce qu'au début j'ai fait le master 2 recherche en inter-culturalité et j'ai parlé avec le directeur de mon mémoire pour me prendre en thèse. Il était bien d'accord. Pendant l'été, c'était normal, je ne l'ai pas contacté.

En septembre il me dit en dernière minute qu'il ne peut plus car il a réfléchi, lui il va être à la retraite la deuxième année de la thèse.

Il m'a laissé comme çà en dernière minute. J'étais très, très, stressée je ne pouvais pas dormir. Dans ma tête c'était une tragédie, ma vie était finie.

Essaie de te remettre dans la situation, au moment précis où il t 'a annoncé qu'il ne voulait plus

-J'étais dans son bureau je ne pouvais même plus parler. Je suis sorti de son bureau…

Après je me suis rendu compte qu'il fallait chercher quelqu'un d'autre. *(…silence…)*Le problème je ne me rappelle pas trop c'est tout effacé.

-As-tu ressenti des choses au niveau de ton corps ?

J'avais mal à l'estomac, la transpiration des mains…quand je suis stressée je transpire des mains. Je pense que j'avais aussi des vertiges.

- Qu'est-ce que tu as pensé ?

J'étais d'accord mais il a attendu trop tard

Tu fais le geste : *« balayage de la main de gauche à droite »*

- J'ai senti que c'était une tragédie que c'était fini

Est-ce qu'on pourrait revoir les différentes étapes de ce moment ?

-Il ne voyait pas quel était le problème

J'étais un peu furieuse, furieuse et déçue à la fois. J'avais pensé qu'on s'entendrait très bien

Tu arrivais confiante on peut dire ?

- j'ai été furieuse tout de suite car il m'a dit très vite, il voulait finir vite avec moi. Çà ne se voyait pas que j'étais en colère…Une fois sortie j'étais beaucoup de temps furieuse, puis déçue et j'ai commencé à penser à l'avenir. J'ai essayé de me calmer et de trouver une autre solution.

Intolérant 2
décision quant à une inscription en Licence, soit en Espagnol , soit en STAPS

Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude de ce qui allait se passer.
- … *Silence* …il faut que je vous raconte ?
Oui
- Ah d'accord
Je dirais, je ne sais pas si c'est çà, le jour du choix de ce j'allais faire cette année
Est-ce que vous vous rappelez un moment précis où vous avez décidé de faire ce choix ?
- J'étais hésitante entre deux choix, donc heu…
Pouvez –vous vous remettre en pensée dans cette situation ?
- J'étais chez moi. Je vous décris ?... De toute façon il fallait que je choisisse
Vous étiez seule ?
-non J'étais avec ma mère … ben elle m'a aidée aussi à choisir. *Heu* !!!Je ne sais ce qu'il faut vous dire d'autre *heu*
silence
Dans quelle pièce étiez-vous ?
- Au salon avec ma mère, devant l'ordinateur. *Heu*
Vous étiez seule avec votre mère… c'était à quel moment de la journée ?
- Je ne m'en souviens plus, çà devait être dans l'après-midi. C'était l'après-midi
Vous vous sentiez comment ?
- *heu* !! peur de se tromper…j'ai envie de pleurer mais ce n 'est pas pour çà….(*entre rire et pleurs*)
Je ne sais pas … c'était un moment très difficile ? Vous avez senti que çà mettait en jeu beaucoup de choses cette décision…vous regrettez ce choix ?
-non pas du tout (..*silence…pleurs).* En fait je n'arrive jamais à me décider (*pleurs*)
Ce jour-là vous aviez envie de pleurer ?
- Je ne crois. Je n'ai pas pleuré ce jour-là. Quand j'ai deux choix à faire je ne sais pas quoi choisir…Je n'avais pas envie de pleurer : car j'avais le choix entre deux choses que j'aime bien donc çà ne m'a pas fait pleurer
Vous regrettez ?
- Non j'étais contente, je suis bien. Mais l'autre choix aussi j'aurais été contente c'était STAPS. Parfois je me dis « tu aurais très bien pu y aller » mais du coup je suis bien là ou je suis…
Ce jour-là vous n'avez pas ressenti spécialement quelque chose, du stress par exemple? On aurait pu vous refuser…
- Si un peu de stress parce que je me suis dis si on se trompe… !!! Mais j'aurais trouvé autre chose
Vous vous êtes sentie soulagée ?
-Soulagée d'avoir fait un choix. Comme çà c'était fait ; j'attendais. Si je suis prise tant mieux si je ne suis pas prise tant pis. J'avais fait mon choix …J'attendais le résultat. Çà ne m'empêchait pas de dormir.
Votre mère vous a poussée un peu ? Comment çà c'est passé?

- On a pesé le pour et le contre. C'était l'avenir, c'était important,…elle m'a toujours aidé.
C'était un moment important que vous avez passé avec elle ? C'était bien d'être avec elle ?
- Oui elle a toujours été là dans mes choix.
Ce jour-là çà ne vous a rien fait et aujourd'hui vous pleurez ?
-Je ne comprends pas pourquoi je pleure… c'est souvent que çà m'arrive de pleurer sans savoir …
Après avoir décidé vous vous êtes sentie soulagée ?
- Je me suis sentie soulagée, j'avais fait mon choix, c'était fini, je n'avais plus a réfléchir pour la réponse. La réponse c'était moins important. Le stress était avant. J'avais fait mon choix je ne me posais pas la question si je serai prise ou non. L'incertitude de la réponse n'était plus importante.
Le stress était avant la décision ?
- Si j'étais acceptée tant mieux, et tant pis si je n'étais pas acceptée. Je me disais peut-être dans ma tête : « puisque j'ai fait mon choix je vais être prise, sinon tant pis »
C'était avant le choix que c'était plus difficile ?
- Tant que la décision n'est pas prise je suis stressée après çà va mieux tant pis ce qu'il arrivera, je suis vidée, c'est fait
Vous faites comme çà (geste des mains serrées au niveau des épaules)
-çà me prend la tête, je vais y penser tout le temps, çà me crispe
Il y a des situations qui vous font plus pleurer
- Les choix importants ou les choses qui vont …(*pleurs)*
C'est le fait de vous poser des questions qui vous fait pleurer
- non pas du tout
Oui (se mouche,) quand il y a trop de choses çà sort…
Lorsque je vous ai demandé si vous acceptiez de venir répondre à un questionnaire je vous ai stressé ?
- Si çà m'aurait stressée je vous aurai dit (*rire)* … les situations où çà va changer ma vie (*pleurs*)

Intolérant 3
Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude quant à ce qu'il allait arriver
- Une situation ah alors qu'est ce que je pourrai trouver
Souvent quand on propose une situation de langage à un enfant on ne sait pas si l'enfant va répondre. D'autre situation je ne sais pas trop…
On peut rester sur cette proposition : qu'est ce çà vous fait personnellement une situation comme celle-ci ?
- On se sent impuissant, on a envie que çà sorte qu'est ce qu'on pourrait mettre en place pour débloquer la situation
Vous le prenez pour vous…
- Moi perso je le prends un peu pour moi, quelque chose que j'ai loupé que je n'ai pas su faire passer. Çà me remet en question. On se sent en échec, nous l'enseignant. Pas seulement en langage

Çà ne me démoli pas mais çà me fait poser beaucoup de question au point de vue pédagogique, mais il faut vraiment que ce soit répétitif et çà m'est rarement arrivée de me dire que je suis nulle
C'est un boulot où on donne énormément de soi
C'est pas si facile que çà de ne pas le prendre pour soi
Le matin en arrivant pouvez-vous dire que vous êtes dans l'incertitude…
- J'arrive le matin ma matinée est prête mais tout peut arriver, un conflit entre enfant…encore moins dans une classe de tout petits. On a une trame dans ma tête
Ce matin tout bêtement on a une collège absente et bien il faut gérer … on est déjà épuisée avant de commencer la journée, pas de la colère mais déstabilisant, un sentiment de frustration de ne pas pouvoir faire ce que j'avais prévu. Juste qu'il faut se réorganiser et çà demande beaucoup d'énergie. C'est stressant.
Si je sens que la pression monte trop que je crie plus, quand çà arrive on arrête tout avec les enfants et on fait un peu de respiration et moi çà me permet de redescendre en pression, j'essaie de faire çà quand çà montre trop en pression, on se pose, on lâche. Pour gérer mon stress je fais du yoga une fois par semaine si on ne pense pas un peu à soi on deviendrait hyper stressé… pour relâcher la tension sinon on explose
Le travail c'est très, très, difficile je suis vidée à 11h30
J'ai toujours pensé que les enseignants avaient beaucoup d'incertitude dans leur travail,
je suis quelqu'un qui prépare et qui sait où je vais j'ai besoin d'avoir un cadre pour être rassurée pour qu'un minimum se passe comme je veux mais il faut savoir gérer pour éviter les situations d'impasse, on arrête et on passe à autre chose.
Lorsque c'est trop difficile pour eux et que çà ne marche ?
- Il faut savoir s'arrêter sans se dire je suis nulle en se disant là j'ai vu trop haut. Je me trouve moins dans l'insécurité que lorsque j'ai débuté le métier. J'ai fait des stages de formations et je me sens plus légère et plus sereine. Moins dans l'exigence envers les enfants et du coup envers moi-même, avant j'étais hyper stressée pour savoir si l'enfant va savoir faire maintenant on prends son temps.

Intolérant 4
Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude quant à ce qui allait se passer.
- et bien, maintenant je doute de mon choix, du choix de faire psychologue. Je me dis : est-ce que je saurai aider quelqu'un qui décompense ?
Mais je ne peux pas reculer il faut continuer cette licence. Je me sens comme devant un mur, il faut aller jusqu'au bout.
Je me mets à avoir de l'eczéma, (*d'ailleurs elle se gratte un peu partout tout le long de l'entretien*)
Pouvez-vous vous rappeler un moment précis où vous avez senti cette peur de ne pas être à la hauteur, de n'avoir pas choisi le bon métier ?
- C'est au moment où j'ai commencé à réviser, ce que je commence assez tôt dans l'année, dès le mois d'octobre je me suis rendue compte que ce sera trop difficile pour moi d'assumer ce métier.
- J'ai eu comme un haut le cœur devant tout ce qu'il y avait à apprendre !!! Je me suis mise à douter, à être angoissée, je n'avais plus envie de sortir, de faire des choses.
- Même devant la mort, parfois j'y pense c'est l'incertitude complète…

Intolérant 5

Habitant à Rennes prise de décision de venir étudier à Lyon
Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude quant à ce qui allait se passer.

- Une situation dans laquelle je n'avais pas à prendre une décision. Je le suis encore en ce moment
Je ne suis pas de Lyon, je suis de Rennes
Après avoir décidé j'ai quand même demandé à mes parents
Je prends une décision et je ne réalise pas trop. C'est bien une fois que je suis à Lyon que j'ai réalisé.
Je ne réalise pas trop ce que je fais c'est après avoir décidé que je capte ce que j'ai fait.
Une fois dans l'appartement, mes parents sont partis vite, ils devaient travailler le lendemain et avaient la route à faire, c'est là que je me suis rendue compte. Je me suis dis : « Ah ben oui t'as pris cette décision là, il va falloir s'habituer à la solitude dans l'appartement » .Çà c'est bien passé.
Y-a-t-il eu un moment précis ?
- Après j'essaie de voir pourquoi j'ai décidé de partir alors çà m'aide à avancer.
Le moment précis, je regardai les universités là où il y avait un parcours bi-disciplinaires histoire et histoire de l'art. Quand je suis arrivée à Lyon j'étais triste
Mais comme j'étais à l'internat avant…
Mes parents ont dis : « fait ce qu'il te semble bon pour toi, on est avec toi ».
C'est après que je suis dans le doute, une fois arrivée à Lyon. Je me suis rendue compte que mes parents étaient loin et qu'à part au téléphone pour régler les problèmes … pas comme ma sœur qui habite tout près de chez mes parents
Maintenant je n'ai plus aucun doute.
Vous vous êtes laissée diriger par quoi pour prendre la décision ?
- Je ne suis pas quelqu'un d'impulsif. Pas trop.
Devant l'ordinateur on ne s'aperçoit pas trop de l'ampleur du choix c'est une fois arrivée ici. Comme je n'étais pas venue visiter à Lyon avant.
Une fois vos vœux validés vous vous sentiez comment ?
- Juste après avoir validé mes vœux je me suis dis quand même « qu'est ce que je viens de faire » !!!!
Quand il y a une sorte d'obstacle je vais y réfléchir avant et après prendre mes décisions. J'essaie de ne pas trop laisser les émotions prendre le pas sur mes choix.

Intolérant 6
Changement d'orientation d'orthophoniste vers études d'infirmière
Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude quant à ce qui allait se passer.

- je le suis encore en ce moment. (*rires*) Je n'ai pas une très bonne mémoire donc je vais parler de ce qui est le plus récent. C'est tout récent cette question

d'orientation. Je voulais faire orthophonie et puis en fait je suis retournée assez subitement sur l'idée d'infirmière, du coup çà a surpris mon entourage … surtout ma mère car elle a payé une formation (400 euros je crois *(rires*) pour préparer le concours d'orthophoniste. Je n'arrivais pas trop à m'expliquer mais je savais que je ne voulais plus y aller. Ma mère était très septique. Elle m'en a voulu du coup
Ma mère n'a pas compris. Est-ce que je vais rester en orthophonie car j'ai tout préparé pour çà, ou est-ce que je laisse tomber pour faire infirmière ?
J'ai passé le concours d'infirmière au moment du bac le bac sans l'avoir trop travaillé et donc je ne l'ai pas eu, pas eu a ½ point près. Donc je me dis si je travaille un peu
Encore maintenant je suis un peu plus sure.
Je me dis qu'il s'agit de mon orientation après tout. Même si ma mère est très en colère et qu'elle veut que je la rembourse. Elle me dit que je fais ce que je veux
Maintenant vous êtes en quoi ici à Lyon 2 ?
- Je suis en science du langage en attendant de passer le concours d'orthophoniste. J'ai loupée l'inscription du concours d'infirmière à une semaine près. Je vais prendre des cours du soir l'année prochaine et travailler la journée. Orthophoniste je laisse tomber.
On dirait que vous n'êtes pas très sure encore de votre choix
- moi si, si. C'est mon futur çà va durer des années.
Dès le départ lorsque vous avez acceptez orthophoniste vous n'étiez pas très sure. Que c'est-il passé ? y –a-t-il un moment précis où vous vous êtes dis stop ?
- Quand je passais le concours j'ai vraiment réfléchis. J'étais surtout axée sur la préparation à ce concours et au moment de passer l'examen j'ai vraiment réfléchis. Je me suis dis « Etre seule dans mon bureau sans trop bouger, infirmière c'est plus actif, çà me plaisait plus ce côté là il faut être plus réactif »
ce qui vous a guidé ? C'est plus ce que vous ce que çà vous faisait d'imaginer être en situation?
- Je voulais aller dans les urgences…un bureau face à face ou hôpital être entourée de personne même si çà peut être assez stressant. J'ai regardé surtout l'ambiance. J'ai regardé ce que j'arriverai le mieux a faire tt les jours.
Mais pouvez-vous dire qu'il y a eu une « crise », un moment ?
- du coup c'était assez subi. C'est ma mère qui a remarqué que je décrochais, je n'arrivais pas trop à lui en parler du coup parce que je changeais d'idée. Je le lui ai dis. Elle me dit que je fais ce que je veux. Çà l'embêtait de s'être plongée avec moi sur cette orientation et pour rien.
Vous êtes ennuyée de l'avoir déçue …
- Dès qu'elle commence à en parler, je suis encore mal à l'aise. je suis très sceptique, j'aime pas du tout …j'ai envie de fuir, de monter dans ma chambre.
C'est un moment difficile à vivre le jour où vous lui avez annoncé ?
- Elle ne se met pas trop en colère mais elle parle, beaucoup. Moi je ne parle pas énormément. Je ne savais pas trop comment lui expliquer ce changement. Elle m'a dit « je suis à fond avec toi On peut en parler ». Elle se soucie de moi. C'est pour m'aider. Si elle ne se soucie pas de moi j'ai peur de faire des erreurs. C'est pour m'aider.
Vous savez au fond ce que voulez…
- C'est surtout le fait d'en parler que je peux réfléchir … les 2 métiers me semblent intéressants. C'est décidé,
çà va remettre en question votre choix, non ?

- Je pense que je ne vais pas me remettre en question. Je sais que je vais me dire c'est dommage. Je pense que non. Je me suis dis encore il n'y a pas longtemps : qu'est ce que je fais si je réussis le concours d'orthophonie ? Maintenant c'est clair tant pis je laisse ma place à quelqu'un d'autre
au moment où vous avez senti que vous n'étiez pas sur la bonne voie vous vous sentiez comment ?
- J'étais super stressée, j'avais super peur. Du coup je risquais de me tromper et j'avais super peur. Je dormais mal : je me couche très tard et là je me couchais encore plus tard que çà *(petit rire).* Du coup je crois que je parle encore moins à ces moments là.
Vous n'aviez surtout pas envie que votre mère vous pose des questions ?
- Ma mère me soupçonne de ne rien faire à la fac. Cest une relation difficile par rapport aux études avec elle… parce que j'essaie d'esquiver à chaque fois. On en parlait pas trop parce qu'elle ne savait pas trop ce que je faisais. J'étais en terminale S, les rares fois où j'en parlais elle disait qu'elle n'y comprend rien
Vous avez besoin de mettre du flou…
- Pour moi elle m'embête si elle me pose des questions.
Difficile de décevoir votre mère ? Elle a accepté ?
- Comme j'en parle pas trop, ma mère a l'impression que je ne sais pas trop encore. Je lui ai parlé un petit peu de l'ambiance relationnelle. Du coup elle ne comprenait plus car je lui avais dit au début que j'aimerai bien être seule à seule avec un enfant.
Seule avec un enfant ?
- En fait j'aime pas trop les enfants. *(rire gêné*)Trop d'enfants j'aime pas du tout. Par rapport à infirmière, orthophonie c'est un cadre plus sérieux. On ne rigole pas. C'est moins convivial. Etre seule à seule avec quelqu'un. C'est sans doute parce qu'avant j'étais renfermée sur moi-même et du coup orthophoniste çà me plaisait plus, maintenant que je suis moins renfermée le métier d'infirmière m'attire plus peut-être

2) sujets tolérants à l'incertitude

tolérant 1
Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude quant à ce qui allait se passer.
Décrire le moment, ce que tu as ressenti

- Comment je réagis ? Une situation d'angoisse ?
Les situations d'incertitudes m'apportent plutôt de l'angoisse, des questionnements et tout
Si je résume c'est de l'angoisse que je ressens, çà ne dure pas longtemps, quelques jours…
Comment çà te fait ?
Je suis mal, pas serein, ce n'est pas de la peur… je suis pas bien …
çà s'arrête lorsque tu as solutionné le problème ?
- Çà s'arrête avec le temps
Peux–tu te remettre dans la situation précise ?
- J'ai jamais de gros stress, j'y pensais çà ne me gâchais pas mon quotidien. Je n'ai pas le sentiment d'être mal il n'y a pas trop de choses qui m'affectent. Je suis assez détaché.
C'est plus de l'angoisse matérielle, que profonde ? Une question presque financière. Quand on a vendu la pharmacie, mon épouse avait des différends avec une fille et on ne l'a pas recommandé au successeur et ils l'on licencié ; elle nous a menacé, écrit au fisc
Çà m'a crée du stress
Tu ne dormais plus ?
- Je dormais quand même mais j'y pensais. Ce qui m'importait c'était l'aspect financier. Le stress ne dure pas longtemps pas toute la journée. Plutôt la matin . Si j'en parle c'est que j'y pense encore un peu : çà m'a fait fait chier, çà m'a emmerdé mais çà n'a pas perturbé mon quotidien, pas obligé d'aller consulter !!! (rire). Çà ne m'empêche de vivre, de sortir .
Tu ne te sens pas un peu trop détaché
-Oui
C'est volontaire ?
- Je ne sais pas. Déjà quand tu es fils unique, pas d'enfant ...je fonctionne un peu en amateur, je ne me suis jamais trop investi …donc on ressent différemment on se sent un peu concerné. Une volonté de rester amateur, pas adulte
Je n'ai jamais de très grosses émotions
Tu les caches … ?
- C'est pour çà que je suis alcoolique peut être (rires)
Qu'est ce que ce serait une grosse émotion pour toi ?
- Mon père est mort il avait Alzheimer ;… c'est un peu bizarre je n'ai pas beaucoup réagi
Qu'est-ce qui te ferait vraiment souffrir alors ?
- J'ai eu un peu de jalousie avec une amie lorsque on s'est séparé mais assez fugace

Parce que j'ai un fonctionnement ou j'envisage, par exemple lorsque je suis avec une nouvelle nana, j'envisage déjà la séparation … c'est automatique. Peut-être pour se préserver
Tu avais déjà besoin de te protéger enfant ?
- Pourtant mes patents m'ont aimés, peur des autres sans le savoir
Tu n'as pas l'impression de passer à côté des choses si tu ne ressens pas trop les choses ?
- On s'est retrouvé avec une amie, on s'aime beaucoup. A la fois j'aurai envie de la voir plus et à la fois pas envie ? Est-ce une protection ? je pense que je ne pourrais plus vivre avec quelqu'un à temps complet. On s'entend bien, sexuellement tout va bien
Est-ce que chez toi on disait : il ne faut rien manifester, un garçon ne doit pas pleurer ?
- J'ai du pleurer une fois. Mes parents étaient des ouvriers qui ne manifestaient pas trop ? Ils m'aimaient mais ne le disaient pas …une espèce de pudeur.
çà te va de vivre comme çà, tu n'aimerais pas avoir un peu plus de choses qui t'affectes ?
- Non çà me convient bien comme çà
Qu'est ce qui te toucherait vraiment ?
- Les évènements dans le monde, pas trop non.
Ne pas savoir ce qu'il va se passer, par exemple le matin en te levant, si tu ne sais pas ce que tu vas faire ?
- Rien programmer çà ne me dérange pas du tout. Je vis vraiment pour moi Le prix a payer pour vivre avec quelqu'un, le prix a payer est trop fort.
Si je fais le bilan : je suis bien, je fais comme je veux si je devais vivre avec quelqu'un je serai pas bien, trop stressé.
Tu préfères que les choses soient un peu édulcorées
- Cette liberté me convient bien.
Tu paies cher, le côté affectif est un peu laissé de côté
- Je m'aime suffisamment pour compenser çà. C'est pas si facile que çà de s'aimer, si tu ne t'aimes pas c'est difficile d'être tout seul. De s'aimer çà aide à avoir un peu de distance dans la vie, d'être moins perturbé.
Ce qui me rassure aussi c'est le côté matériel pour ne pas avoir trop d'angoisses. J'aime bien les belles choses, je me fais des plaisirs comme çà, çà me rassure.
J'aimerais savoir si le fait d'avoir des enfants c'est un facteur d'angoisse ou de bonheur ?
Tu es resté enfant parce que tu n'as pas eu d'enfant
- Je ne me suis jamais investi, resté amateur. Je ne me suis jamais considéré comme le patron de la pharmacie.
Une distance avec ce qui t'arrives

tolérant 2

Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude quant à ce qui allait se passer.
- Quelle situation, très ancienne, récente ?

Avec deux amis, c'était en montagne, nous faisions notre service militaire chez les chasseurs Alpins mes deux amis étaient très performants, un qui était dans l'équipe de France, l'autre parisien qui faisait beaucoup de montagne
Nous avions décidé de partir pour l'ascension.
Nous sommes restés 4 jours bloqués dans un refuge nous étions à plus de 4000 avec des orages secs, c'était très, très, perturbant
Nous avions décidé de partir çà devait être 3h du matin
Nous avons été pris dans une avalanche j'en parle parce qu'on veut écrire un livre ensemble
On a attendu 36 heures dans les crevasses.
C'étaient des moments assez difficiles, on avait peu d'espoir d'être secouru …un qui a eu le pied arraché, comme il faisait très froid du coup son pied a été sauvé, le second a eut le bassin et le thorax paralysé par la corde.
On a passé une barre rocheuse, je suis tombé dans la crevasse et la corde nous a retenus.
J'avais le cuir chevelu arraché, ouvert, mais çà ne coulait plus c'était tout enflé
J'ai essayé de descendre vers St Gervais, que je voyais en bas, pour chercher du secours, j'ai laissé les autres.
Je me suis assoupi sans m'assoupir, après avec le froid on se sent pas mal, avec une certaine philosophie
Si on n'avait pas fait notre armée avant, on serait mort de froid, on a appris la mort blanche on se sentait partir, tout en étant conscient
Au départ on est angoissé après une certaine philosophie arrive
au départ j'étais stressé, oui au départ j'étais angoissé
Je les ai retenus mais lui après m'a dégagé, il m'a tire par la force des bras hors de la crevasse
C'est tellement violent qu'on n'a même pas envie de se révolter
A la fois c'est tellement beau
Vous étiez dans l'acceptation de mourir
- On avait dis que si nous n'étions pas rentré le mardi il fallait appeler les secours. Les Alouettes 3, ont essayé plusieurs fois, c'était très dangereux, ils ne nous voyaient pas, puis ils ont vus un anorak rouge
Lorsque vous entendiez les avions tourner sans vous voir que ressentiez-vous ?
- J'étais tt seul à deux ou trois heures de marche d'eux
Une espèce de maitrise de moi volontaire ou involontaire. C'est la plus grosse incertitude : va-t-on mourir ou non ?
Au début on était dans l'action, s'en sortir tout seul, après une sorte d'acceptation arrive comme on avait fait tout ce qu'il fallait faire
Je me suis toujours battu, j'essaie de changer les choses
Là c'était différent il y a une autre dimension, un accident de voiture ce doit être difficile…
çà vous a aidé plus tard dans la vie ensuite ?
- J'étais plutôt sage et raisonnable.
Je peux être de nature inquiète pour mes enfants plus que pour moi c'est très curieux ! Jusqu'à leur majorité j'ai toujours été inquiet pour eux. Inquiet, c'était plus fort que moi. Dans cette situation, pour moi, j'étais pas trop inquiet. On y arrive par soi-même, c'est d'abord par vous-même
Certaines choses m'inquiètent ; c'est plutôt un stress intérieur. Un peu d'angoisse tant que les choses ne sont pas résolues

Je réagis toujours rapidement, et quand j'ai prise sur les choses je ne suis pas inquiet

tolérant 3

Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude quant à ce qui allait se passer.

- Comme maintenant par exemple (rires)

J'ai fait les beaux-arts avant ce sont des métiers très incertains …Si vous étiez plus précise…

Par rapport aux études par exemple …un moment où vous êtes remise en question **?**

- Il y a eu un moment ou j'ai cru que j'étais prise, en fait c'était un homonyme. J'ai eu une petite crise

Ce jour-là qu'avez-vous ressenti ?

- Clairement je me suis roulée par terre (rires)

Il faut savoir qu'il y a 3000 candidats pour 40 places …je viens des Îles, de la Réunion et ne pensait pas que ce soit difficile ici. J'ai passé trois concours des écoles Arts Déco Paris, Strasbourg…

4 mois d'angoisse, de stress.

Réaction presque psychiatrique, c'était bizarre. Deux jours avant l'examen j'ai reçu une lettre que je n'étais pas reçue.

Il faut dire que c'est assez exceptionnel d'être reçu jusqu'au dernier tour

Suis complètement liée à mon travail parce que c'est votre personnalité qu'on juge, votre façon de vous présenter …il faut impressionner des gens qui ont vu beaucoup de peintures, il faut leur donner envie de vous faire confiance pendant 4 ans.

Je me suis tapée contre les murs, j'ai pleuré, j'ai ris

Après je me suis moins fait confiance…

J'ai choisi la filière Cinéma après, c'est plus facile, car ce n'est pas ma première passion… vue que je suis moins émotionnelle, moins dans l'émotion, je me bloque moins

tolérant 4

Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude de ce qui allait arriver.

- Pour le 15 août j'avais envie d'aller au Val des Nymphes un lieu que j'aime beaucoup près de Montélimar, et arrivé à environ 30 kms du Val des Nymphes , la voiture s'est mise à tousser, je me suis arrêté sur le côté et je vois une énorme fuite de gasoil

Pas de garage dans le village, un hôtel : il n'y en avait pas

De surcroit j'étais invité à Lyon, et je ne voulais pas déranger des amis qui habitent non loin de là Que faire ?J'étais contrarié. Une belle journée de foutue

çà se manifestait comment ?

- J'étais embêté. J'ai téléphoné au cousin pour dire que je ne viendrai pas ce soir. A l'assurance automobile qui m'a envoyé le dépanneur… la journée était foutue.

Vous ne saviez pas si c'était réparable ou non

- Je m'imaginais que c'était une durite que ce n'était pas grand chose, et que s'il y avait eu un garagiste ouvert il aurait vite réparé çà en 5mn
Le fait qu'il y ait eu une solution avec l'arrivée du dépanneur çà vous a rassuré ? Mais pourtant vous ne saviez rien pour la réparation de la voiture…
- Je pensais que ce serait vite réglé
Vous êtes confiant
- C'était de la contrariété
Pas de panique ?
- J'avais envisagé plusieurs solutions. Je cherche des solutions plutôt que de me faire du souci, de paniquer
Si quelque chose de plus personnel vous arrivais, qui vous touche plus ?
Je n'ai peut-être jamais eu de problèmes de santé grave, çà ne m'est jamais arrivé
Pouvez-vous dire malgré tout que vous étiez stressé ?
- contrarié plutôt que stressé
Pouvez-vous vous remettre dans la situation où vous étiez aller passer votre examen à Paris, il y avait des grèves de train…
- oui, j'étais plus tendu, mais çà ne m'empêchait pas de dormir
Il me revient une autre situation :
…La société dans laquelle je travaillais procédait à des licenciements c'était l'époque bénie où l'on bénéficiait au chômage pour un an de 90% de son salaire
J'étais en période de préavis et j'ai trouvé du travail avant même la fin du préavis. Il a fallu que je demande à mon nouvel employeur d'attendre pour que je commence.
J'avais des collègues qui étaient effondrés ;
…J'ai perdu un enfant çà m'avait quand même bien touché. A part cela je n'ai jamais eu de trucs très graves dans la vie.
çà vous affecte plus lorsque çà touche quelqu'un de cher ?
- C'était une situation dans laquelle je n'avais pas de prise. Lorsque je peux agir…ce qui est très stressant c'est de ne rien pouvoir faire. C'est rare qu'il y ait une situation sans solution. Ou du moins je n'ai pas été confronté à des situations comme çà. La mort c'est la certitude absolue.
Quand on est le jouet des évènements quand on ne trouve pas de solutions alors c'est difficile. C'est l'absence de solutions, de se sentir bloqué. On ne peut pas contrôler. On ne peut pas agir sur les choses. Souvent il n'y a pas seulement une solution mais des solutions et il faut se tenir à celle qu'on a choisie. Et d'autre part çà se cherche une solution.
Je pense que je fais les choses sans me prendre au sérieux. Peut être peur d'être trop touché. Un mode d'adaptation, plus que de défense …

tolérant 5
Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude de ce qui allait arriver.

- Je vais pouvoir m'exprimer en toute honnêteté
Incertain généralement tout ce qui nous arrive dans la vie est incertain
un moment précis…C'est très récent, vendredi 25 novembre j'ai quitté mon domicile à 9 du matin et, à midi pour déjeuner j'ai trouvé mon appartement ouvert, visité
Je vois des valises, des sacs par terre avec des bouteilles de vins

La chambre retournée, la salle de bain aussi
Je prends sur moi, je respire un grand coup et j'appelle la police…ils sont arrivé 1h30 plus tard. En état de choc je regardais les choses. On n'est pas insensible
Il faut arriver à se contenir
Qu'aviez vous à contenir ?
-La colère, plein de sentiments mélangés, l'incompréhension aussi. La police est arrivée. Ils ont été dérangés par un voisin, ou par moi. Ils sont partis avec une sacoche avec mon passeport, mon carnet de vaccination
J'ai ressenti une forme de viol en quelque sorte, de l'intimité de quelqu'un. Jusqu'à présent je pensais que j'étais à l'abri. Pour venir par le jardin il faut être culotté. Çà remet en cause une forme de certitude que j'avais : avant qu'un cambrioleur vienne !!!!
çà vous a insécurisé ?
- Non mais il faut que je mette les conditions pour que çà ne recommence pas. On est affecté, mais le même soir j'ai dormi les volets ouverts pour ne pas m'enfermer dans une forme de psychose. J'étais capable de sortir en laissant la porte du jardin entrouverte j'avais une telle confiance dans le lieu, en moi-même et aux autres.
Vous vous sentez insécurisé
- Je suis toujours à l'aise avec moi-même. Je n'accepte pas ces sentiments qui feraient que je m'enferme. J'ai cette capacité à me détacher des évènements. Quand on s'implique trop on peut se faire si on arrive a avoir une sorte de prise en main de soi çà permet de gérer cette situation de stress
Cette capacité vous l'aviez tout jeune ?
- Les situations nous permettent de nous modeler de nous changer, pour savoir on sait y faire face. C'est un travail sur soi
Mais si c'était quelque chose qui vous touche dans votre santé par exemple
- Çà dépend de l 'état initial dans lequel on est, notre réaction n'est en fonction des situation çà dépend de l'état d'esprit dans lequel on est à ce moment là : fatigue, si on est dans un état ou on a confiance en soi le situations nous touchent moins. Parce qu'il y a ce regard cette maitrise de soi.
J'ai eu une tachycardie ventriculaire, je l'ai su plus tard, il y a bientôt deux ans. Je suis tombé dans les pommes sous la douche. Lorsque je me suis réveillé j'ai appelé le 15 : ils n'ont pas voulu se déplacer. Ils m'ont dit d'aller l'après midi à une maison de garde et m'ont demandé si j'ai fumé des substances illicites !!! j'ai raccroché. J'étais en colère et j'ai raccroché, et parce que j'étais en colère je suis retombé dans les pommes. Je me suis réveillé une deuxième fois et j'ai rappelé. Il m'ont dis qu'ils allaient arriver alors j'ai relâché, je les ai cru parce que j'ai toujours cette propension à faire confiance. J'ai réussi a enfiler un pantalon et entrouvert la porte. Mais en voulant mettre une chemise je n'ai pas pu et je suis retombé dans les pommes. Et je me suis réveillé dans le camion.
Je me disais que peut-être c'était la fin, je l'ai abordé avec calme, pas d'agitation, comme si j'étais prêt.
J'ai su après, qu'aujourd'hui il y a beaucoup de personnes qui appellent aux urgences pour s'amuser et en plus, ce qui était inhabituel c'est la personne qui a la crise qui appelle et en plus, calme, car il fallait que je me contienne pour arriver à parler. Je ne savais que dire et répéter : « J'ai senti une vibration traverser tout mon corps et ensuite je suis tombé ». Je l'ai abordé avec détachement parce quand on est par terre plus rien n'est important, on est transporté, tranquille. J'ai toujours été dans l'acceptation dans toute sorte de situation quel quelle soit. Pour

moi il n'y a jamais d'acte gratuit, c'est pour nous permettre d'avoir un autre regard, nous permettre de nous corriger ;
Lorsque vous étiez enfant vos parents avaient un discours confiant sur la vie ?
- Avoir confiance dans la vie, ils ne le disent pas, ils ont confiance dans la vie. Confiance en l'autre.
Tout est relatif en fonction des situations devant lesquelles on se trouve on réagit différemment. Il faut les franchir et les affranchir. Quand on a son libre arbitre et qu'on a le discernement nécessaire on a un regard de maitrise sur les situations, pas un regard d'indifférence mais d'acceptation.
L'acceptation apporte la maitrise

tolérant 6
Pouvez-vous vous remettre dans une situation où vous étiez dans l'incertitude de ce qui allait arriver.

- J'ai appris à lâcher-prise je suis quelqu'un qui a besoin de beaucoup organiser, planifier pour ne pas me retrouver trop dans l'incertitude. J'ai appris à faire plus confiance : de trop planifier çà ne laisse pas de place aux opportunités, à l'improvisation avec toutes les bonnes ou moins bonnes les choses que çà peut amener.
Pour autant inconsciemment je ne me place pas trop dans des situations trop incertaines avec une grande part d'aléas pour autant il y a des tas de micro situations où il y a de l'incertitude …une première chose qui m'est venue à l'esprit c'est ce qui est arrivé dernièrement à l'école. Il y a un enfant très difficile, très différent qui peut avoir des réactions très violentes, on ne sait jamais a quel moment il va exploser
Il n'est pas toujours avec un EVS donc parfois je le prends dans la journée pour décharger l'enseignant.
J'avais toujours cette inquiétude comment il va réagir, est-ce qu'il n'y a pas un mauvais coup qui va partir. Encore tout récemment…
Ce jour là Il était avec sons EVS et j'ai entendu le ton monter, j'étais dans la pièce d'à côté … je me vois très bien à ce moment là où je me suis dis : est-ce que j'interviens, est-ce que c'est juste de venir m'interposer dans cette relation, si j'interviens je laisse mes élèves seuls…quelle part de responsabilité je mets en œuvre en laissant mes élèves seuls, la priorité c'est d'intervenir pour temporiser je craignais le mauvais coup sur l'enfant différent.
Mon idée était de temporiser car je sentais qu'il y avait beaucoup de violence qui montait, je ne maitrisais rien de ce qui allait se passer
Vous vous êtes sentie comment ?
- Je me suis sentie assez clairvoyante, je n'ai pas été dans la tergiversation. Très vite je me suis dis la priorité c'est qu'il n'y ait pas une escalade de la violence d'un côté et de l'autre, les enfants avec qui je suis je leur fais confiance je les laisse seuls. Je n'ai pas été prise par le fait de l'idée de ne pas arriver à agir parce que j'avais trop peur, ni une grande inquiétude de me dire, est-ce que c'est la bonne décision, non assez vite le sentiment de me dire c'est là que je dois être …
C'est après, une fois que j'ai été dans le conflit, là j'ai eu beaucoup de pensées qui m'ont traversé car je me suis est-ce que c'est juste de te positionner entre les deux de s'interposer entre les deux : cet enfant lui a craché au visage, il demande

réparation. Je voulais protéger l'enfant au fond de moi je savais que l'EVS n'avait pas raison de réagir comme çà avec cet enfant
Vous ressentiez quoi ?
- J'étais dans une émotion : je ne veux blesser personne, je veux protéger et en même temps une petite peur car il peut être violent. Après la décision d'y aller et pendant que j'y étais mon souci était de ne pas froisser l'adulte et en même temps je me rendais compte que je n'avais pas trop le temps d'analyser car j'étais trop impliquée.
Je fais beaucoup de développement personnel depuis quelques années, je me connais beaucoup mieux, mais il y a des choses qui me déstabilisent, me bousculent, m'impactent et qui m'affectent par rapport à mes enfants, mes parents… je connais suffisamment comment je fonctionne en lien avec les autres pour ne pas me mettre dans des situations inconfortables
Les choses qui vous touchent de plus près, avec cet enfant aussi ?
-J'ai toujours joué le rôle de tampon quand çà ne va pas, un lieu de calme. J'avais un peu peur du mauvais coup les derniers temps, j'ai toujours eu une relation assez sereine donc même là je me sentais capable, je comptais sur ce que j'avais construit avec lui depuis 1 an pour que je pouvoir le calmer et le protéger
Construire …
- Complètement c'est un travail …dans ma famille on allait chez les psys quand on est fou. J'ai appris que selon son histoire, son parcours on a besoin de déposer des choses et à partir de là travailler avec un tiers. On peut travailler pour mieux comprendre comment on fonctionne dans la vie et si on ne se pose jamais ces questions là on reste un peu à la surface des choses et on reste balloté par les situations de vie.
Les situations qui touchent ta famille …
- Plus de mal à prendre de la distance. Je ne crois pas au changement qu'est ce que çà veut dire changer. Tout dépend des objectifs qu'on se fixe. Mieux se connaitre moins être submergée par ses émotions grâce à quelques grilles de lecture.
Quand c'est du relationnel avec mes enfants çà m'est plus difficile, çà me crée de l'inquiétude, savoir comment je me positionne par rapport à çà. J'ai plus de mal à prendre du recul. J'ai fais 3 ou 4 formes de travail : AT pendant cinq ans, puis EMDR, puis un accompagnement plutôt un soutien, un lieu de parole une fois tout les mois avec un peu de systémique et de psycho-généalogie.
J'ai senti qu'il n'y avait plus tellement de confrontation, par rapport à ma demande, çà ne me mettait plus au travail … j'ai changé de thérapeute.