



**HAL**  
open science

## Explicitation et émotions

Cahour Béatrice, Frederic Bordes

► **To cite this version:**

Cahour Béatrice, Frederic Bordes. Explicitation et émotions. Expliciter [Journal de l'association GREX2], 2022, 134. hal-03915736

**HAL Id: hal-03915736**

**<https://telecom-paris.hal.science/hal-03915736>**

Submitted on 2 Jan 2023

**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.

## Explicitation et émotions

Frédéric Borde<sup>1</sup>

Béatrice Cahour<sup>2</sup>

### A. Introduction (F. Borde)

Parmi les questions posées à propos de la conduite d'un entretien d'explicitation (EdE), telle que préconisée par Pierre Vermersch, celle qui demande comment B est invité à se comporter vis-à-vis de l'émotion de A<sup>3</sup> est récurrente. En tant que formateur, j'observe qu'il est rare qu'un stagiaire n'aborde pas ce thème dès le premier jour, et si ce n'est pas le cas, c'est moi-même qui précise le statut de l'émotion dans l'apport intitulé « les domaines de verbalisation », comme il se doit. Le thème de l'émotion est aussi présent lors des discussions du séminaire du GREX2, souvent autour des travaux de Nadine Faingold qui, depuis longtemps, lui donnent une place importante.

Le but de cet article est de répondre à cette question, de proposer un repère, en tâchant d'établir le plus fidèlement possible le propos de P. Vermersch sur ce problème. Mon intention n'est pas d'imposer une norme qui aurait le statut d'une obligation (le voudrais-je...), mais de clarifier son point de vue, afin que chacun et chacune puisse agir en toute connaissance de cause. P. Vermersch, me semble-t-il, ne cherchait pas autre chose. Il n'était pas du tout adepte des règlements et autres cadres fixés une fois pour toute. Il envisageait la créativité de façon provocatrice et ne s'est jamais interdit d'emprunter et d'adapter les autres approches qu'il jugeait intéressantes, mais toujours (strictement) en regard de principes éthiques (respect des limites de la personne) et déontologiques (respect du cadre professionnel). C'est là, me semble-t-il, l'acte d'intelligence et de probité que tout le monde est en droit d'attendre de chaque usager de l'entretien d'explicitation. Et en ce qui concerne la disposition que B observe quant à l'émotion de A, il m'a toujours semblé que P. Vermersch l'envisageait en tant que point de vigilance particulier.

Or, sauf erreur de ma part, il n'existe pas d'article de P. Vermersch traitant spécifiquement de ce thème. Pour ce texte, qui souhaite combler ce qui m'apparaît comme un manque en devenant une référence consultable sur cette question, je choisis de me référer à deux sources : le livre « manuel » de 1994, *L'Entretien d'explicitation*, et une transcription d'un dialogue, lors du stage focusing de 2015<sup>4</sup>, entre P. Vermersch et Béatrice Cahour, à qui j'ai proposé d'intervenir dans cet article pour préciser son point de vue. J'ai aussi invité Nadine Faingold à réagir aux propos de P. Vermersch, ses deux textes suivent cet article.

---

<sup>1</sup> Président du GREX2, formateur indépendant à l'entretien d'explicitation.

<sup>2</sup> Chercheure CNRS, UMR i3, Psychologie Ergonomique et formatrice à l'EdE certifiée par le GREX.

<sup>3</sup> Dans le cadre de l'entretien d'explicitation (du moins au GREX2), nous nommons l'interviewé par la lettre A et l'intervieweur par la lettre B.

<sup>4</sup> Au passage, je remarque que dans son compte-rendu de l'université d'été de 2010 (Expliciter n° 86, p. 31), Maryse Maurel mentionne que la question suivante a été posée par l'un des participants : « Que fait-on de l'émotion quand on travaille dans le GREX ? ». Une transcription de l'échange qui a pu avoir lieu à ce moment constituerait une autre source de documentation (je n'en possède pas l'enregistrement).

## B. Point de vue de Pierre Vermersch, par F. Borde

### 1. Éléments présents dans *L'Entretien d'explicitation*

Dans son livre de 1994, P. Vermersch aborde le thème de l'émotion dans le cadre de ce qu'il nomme « les domaines de verbalisation »<sup>5</sup>. Par cette idée de « domaines », il s'agit pour lui, non-pas de donner une *théorie* de ce que le sujet questionné est à même de verbaliser de son vécu, mais de fournir un guide heuristique permettant au professionnel de distinguer les directions possibles pour son questionnement, afin de le mener en cohérence avec ses objectifs professionnels. Le chapitre organise ces domaines en trois groupes d'activités de verbalisation : descriptive, conceptuelle et imaginaire. Le groupe descriptif est le premier à faire l'objet d'une explication, et au sein de ce groupe, c'est l'émotion qui est d'abord envisagée. Est-ce parce que l'auteur envisage l'émotion comme étant l'objet de verbalisation le plus prépondérant qu'il le mentionne en premier ? Il est important de relever que le paragraphe est intitulé « La verbalisation du vécu émotionnel, C. Rogers » pour comprendre que cette primauté est en fait donnée à l'entretien non-directif : c'est parce qu'il est « le plus connu » que P. Vermersch tient à délimiter son périmètre et positionner l'entretien d'explicitation par contraste.

Le paragraphe établit ce contraste entre l'approche de l'explicitation et celle de Rogers à partir de deux exemples :

- Si un élève dit « J'ai appliqué cette règle, comme ça je ne risquais pas grand-chose. », une question propre à l'explicitation pourra être « Et quand tu appliques cette règle, qu'est-ce que tu fais ? », alors qu'une question (reformulation) rogérienne possible portera sur le second segment de l'énoncé : « Si je comprends bien, tu veux dire que tu ne souhaitais pas prendre de risque ? ».

- Si un formateur dit « J'ai proposé un exercice, ça n'a pas marché du tout avec ces stagiaires ! », l'explicitation pourra trouver deux directions de questionnement : son critère ou bien son action, alors qu'un questionnement rogérien pourra demander « Qu'est-ce que cela te fait que ça n'ait pas marché ? ».

Et P. Vermersch de souligner : « Savoir comment la personne se sent touchée par ce qu'elle évalue subjectivement comme un gros échec pour elle, l'accompagner dans la prise de conscience de ce que cela met en cause dans son identité ou sa motivation peut être tout à fait judicieux pour la régulation de la personne dans son activité professionnelle. Si je la questionne en explicitation de son action, je ne la ferai pas travailler sur cet aspect particulier. »<sup>6</sup> Le contraste est ainsi posé, mais qu'en est-il de l'émotion ?

Avant de donner ces deux exemples, P. Vermersch avait rapidement défini l'approche rogérienne : « Il est clair que dans le cadre qu'il a développé, l'authenticité de la personne est recherchée, dans le sens où elle puisse reconnaître progressivement la vraie nature de ses sentiments vécus, et qu'elle les formule d'une manière juste pour elle. »<sup>7</sup> L'intention est sans

---

<sup>5</sup> P. Vermersch, *L'entretien d'explicitation*, ESF, 1994, p. 34

<sup>6</sup> *Ibid.* p. 37

<sup>7</sup> *Ibid.* p. 36

doute de relever que dans ce cadre, les critères d'authenticité, de nature vraie et de justesse tiennent au lien établi avec le *sentiment* vécu. Mais c'est dans la suite que le terme « émotion » apparaît : « La technique est centrée sur la personne, ce qui veut dire sur l'implication personnelle et donc la dimension émotionnelle du vécu (...) ». Et sur le mot « émotionnelle », P. Vermersch renvoie à une note en bas de page. Etant donné notre sujet, nous devons la citer entièrement, car une frontière y est tracée : « Je parle ici de verbalisation de l'émotion et non-pas de techniques émotionnelles. En effet, dans d'autres contextes d'intervention (groupes de thérapie, par exemple), il existe aussi des techniques qui ont pour but d'aider les participants à recontacter leurs émotions et à les exprimer (cris, sanglots, coups sur des matelas), quitte à pouvoir, dans un second temps, les mettre en mots pour les intégrer. Nous ne sommes pas dans ce cadre. »<sup>8</sup>

Il est remarquable que P. Vermersch semble ici tracer une autre frontière, non-pas entre l'approche rogérienne et la sienne, mais entre deux cadres : celui de l'accompagnement professionnel (depuis le début du livre, il situe sa proposition dans le contexte de l'enseignement et de la formation) et celui de la psychothérapie. Il faut donc souligner que, bien que Rogers soit reconnu comme un (grand) psychothérapeute, le propos de P. Vermersch envisage l'entretien non directif dans un cadre non-thérapeutique, *dans lequel le questionnement centré sur la personne, et donc sur l'émotion, a toute sa pertinence, en complément de l'entretien d'explicitation*. Autrement dit, les deux outils sont distincts, mais sont tous deux disponibles pour le même professionnel : enseignant, formateur, éducateur animateur<sup>9</sup>. La fin du paragraphe le confirme : « Les deux buts (action ou émotion) sont intéressants. En choisir un plutôt que l'autre, en mettant en œuvre les moyens correspondants, n'est pas choisir une technique au détriment d'une autre. C'est choisir la direction de travail qui, ce jour-là, est la plus appropriée à la résolution du problème qui se pose. Il me paraît important que le formateur ou l'enseignant, qui est à l'écoute, sache dans quel domaine il choisit de travailler et qu'il soit cohérent avec ses buts. »<sup>10</sup>

La lecture attentive de ce paragraphe nous apprend donc ceci : en 1994, P. Vermersch trouve normal qu'un professionnel non-thérapeute questionne les émotions tout comme l'action, sachant qu'il ne questionnera pas l'émotion avec l'entretien d'explicitation, mais à l'aide de l'entretien non-directif de Rogers. Le critère suggéré est celui de l'adéquation : tel outil est adapté à tel objet, et il semble que chacun puisse s'y retrouver simplement, puisque la situation dans laquelle l'EdE serait utilisé pour questionner l'émotion n'est pas envisagée, laissant implicitement penser que cela ne *pourrait pas marcher*. Par ailleurs, la distinction technique introduite dans la note en bas de page donne à penser que dans le domaine de l'accompagnement professionnel, le questionnement de l'émotion ne présente pas grand risque puisqu'il s'agit « seulement » de verbalisation, alors que, dans la pratique thérapeutique des « techniques émotionnelles », l'éveil des émotions semble devoir nécessiter des mobilisations nettement plus corporelles, vis-à-vis desquelles la verbalisation ne prend place que dans un second temps, à des fins d'intégration. Ce qui revient à dire que l'accompagnement à la verbalisation de l'émotion vécue ne présente pas de risque de débordements, l'éveil des émotions par des questions n'étant que de faible intensité. B doit seulement veiller à ne pas mélanger ses outils.

---

<sup>8</sup> *Ibidem*

<sup>9</sup> *Ibid*, p. 17

<sup>10</sup> *Ibid*. p. 38

Il est utile de rappeler qu'en 1994, lorsqu'il écrit ceci, P. Vermersch n'est pas loin de sa pratique de psychothérapeute (terminée à la fin des années 80), et l'on peut comprendre qu'à ses yeux, les champs d'interventions ici comparés soient parfaitement contrastés. Il se trouve certainement dans l'idée que « faire sortir l'émotion » est plutôt difficile (encourager une personne à taper un coussin avec une raquette de tennis jusqu'à l'émotion forte peut prendre longtemps), et ne semble pas envisager qu'une *question* sur l'émotion vécue puisse suffire à emmener loin le client dans ses problématiques. C'est donc aussi ce que cette lecture ne nous apprend pas : que se passerait-il si B se trompait d'outil et questionnait l'émotion avec l'entretien d'explicitation, alors que A serait très absorbé en évocation ? Cette interrogation ne semble pas alors pertinente et, sauf erreur de ma part, ne se trouve posée nulle part ailleurs dans le livre. Le terme « émotion » n'apparaît pas non-plus dans le glossaire ajouté dans l'édition de 2003.

## 2. Échanges durant le stage Focusing de 2015

Comme nous le savons, durant la période qui a suivi la publication de son premier livre, P. Vermersch s'est efforcé de faire la théorie de l'EdE (comment se fait-il qu'il fonctionne ?) et d'en affiner les moyens (comment peut-il mieux fonctionner et augmenter sa portée ?). Dans cette seconde perspective, il s'est, entre autres, intéressé au focusing, qui est une approche développée par E. Gendlin, lui-même thérapeute formé par C. Rogers. Le focusing est un dispositif d'accompagnement instaurant un dialogue entre le sens verbal et le sens corporel dans un but de création d'une réponse nouvelle à une question posée par le client, mode créatif que P. Vermersch a choisi de nommer « reflètement », pour le distinguer du « réfléchissement » propre à l'EdE<sup>11</sup>. En avril 2015, j'ai participé à un stage de formation dans lequel P. Vermersch proposait d'une part d'apprendre l'accompagnement avec les outils du focusing, et d'autre part d'intégrer cette pratique dans celle de l'EdE. Pour le dire en un mot, cette intégration concernait plutôt la posture de B, devant lui permettre d'écouter la résonance en lui des réponses de A et de la prendre en compte pour concevoir sa prochaine relance, et donc quelle direction il pouvait donner à l'entretien en cours.

Lors de ce stage, deux échanges entre P. Vermersch et B. Cahour se sont déroulés à propos de notre question. On pourrait, bien sûr, se demander si leur contenu, échangé dans le contexte du focusing, est bien valable pour ce qui concerne l'EdE. Je précise donc que, d'une part, P. Vermersch, durant cet échange, indique que son point de vue est également valable pour la conduite de l'EdE, mais d'autre part qu'il s'agit de l'enregistrement du propos que je l'ai toujours entendu, durant ses stages de formation à l'EdE, tenir sur ce problème.

En voici la transcription complète.

P. : Pierre Vermersch, B. : Béatrice Cahour, F. : une autre stagiaire, C. : une autre stagiaire

### Jour 2

P. : Tu veux dire ce que tu as vécu, Béatrice, en tant que B ?

---

<sup>11</sup> Pour de plus amples explications qui ne peuvent trouver leur place ici, le lecteur peut se rapporter aux n° 74, 76, 78 et 79 d'*Expliciter*, pour des articles de P. Vermersch, M. Maurel et A. Balas-Chanel traitant du focusing.

B. : Oui... c'était assez fluide... ça aide pas mal, je pense : on se connaît, il y a de la confiance...

F. : Oui...

B. : On n'a pas de témoin qui nous...

F. : Voilà... on a pu aller sur des questions assez perso...

P. : Oui, bien sûr... superbe...

F. : Et alors, juste, peut-être... moi, en tant que B, ce qui était compliqué pour moi, à ce moment-là, c'est que, à un moment donné, Béatrice a localisé un ressenti etc. Et puis tout de suite, en même temps, il y a eu une émotion qui est arrivée et je me suis dit « Ouh là ! mais... qu'est-ce que je traite ? Est-ce que je les traite ensemble ? », vu que cette émotion elle arrive, là... est-ce que j'ai intérêt à d'abord travailler avec cette émotion-là pour voir s'il y a un ressenti corporel sur cette émotion ?

P. : Tu pars sur tout-à-fait autre chose, là... tu pars sur d'autres techniques. Si tu commences à travailler avec l'émotion, tu pars sur d'autres techniques, vraiment.

F. : Oui, d'accord...

P. : Parce qu'il y a tellement de façons de... quand l'émotion est là tu peux la mettre au travail et elle est un guide pour beaucoup de choses, mais alors, à ce moment-là, ça va aller vers d'autres... on sort complètement de la technique dans laquelle on est (le focusing ici).

B. : Ou alors, on peut la traiter comme (un sens corporel)... puisque l'émotion a une manifestation corporelle...

P. : Oui, mais il y a le risque de l'amplifier.

B. : Ensuite, il y a quelque-chose qui part de l'émotion, mais tu peux dire, « voilà, il y a des larmes qui viennent aux yeux », mais derrière quelle est l'émotion ?

P. : Tu as raison, bien sûr, mais... quand la parole commence à se faire sur l'émotion, le risque principal, c'est d'amplifier cette émotion, et de faire venir toute l'émotion que contient cette émotion. Et là tu pars dans autre chose.

B. : Là ça n'a pas été le cas... il y avait une émotion associée à du corporel, mais après... il y a un autre (ressenti) corporel qui vient...

P. : D'accord !

F. : Mais disons... oui, je me suis posé la question, j'étais un peu en panique, quoi... « Qu'est-ce que je fais avec ça ? »... Voilà...

B. : Moi, je me suis sentie très (bien)... voilà.

P. : Et puis surtout, quand il y a de l'émotion avec quelqu'un qui a déjà travaillé sur lui-même, c'est pas problématique, parce que quand on a travaillé sur soi-même, d'une manière ou d'une autre, on dit « Ah tiens, il y a une émotion forte qui vient, elle est là », je l'accueille, je la goûte. Mais quand on n'a pas fait ce travail, on est vite emporté.

C. : En tant que B, qu'est-ce qu'on fait alors ?

P. : Tu ne t'occupes pas de l'émotion. Tu t'occupes de la question, et s'il y a un sens corporel, tu fais décrire, mais s'il y a une émotion très forte, tu dis « Oh oui, en même temps ça te touche... », ok... mais tu ne fais pas travailler l'émotion. Si tu fais travailler l'émotion tu vas ailleurs, et il faut savoir si tu sais accompagner et si c'est le cadre.

B. : Parce que, après, finalement, cette émotion, elle peut être traitée comme... voilà (inaudible), ensuite il y a des larmes, A n'y mettait pas de sens, et finalement, après, à ces larmes on va associer du sens qui est l'émotion qu'on va nommer quoi... c'est de la tristesse, ou c'est de la peine ou c'est autre chose... je mettrais ça dans le *sens*.

P. : Oui... faut voir... faut entrer dans le détail, là, parce que sinon on échange des généralités. Disons que quand il y a de l'émotion, il faut être prudent. Sauf si on est dans un cadre où il n'y a pas de problème.

B. : En même temps, il ne faut pas avoir peur... enfin... il y a à constater : « donc là... y a ça, puis y a aussi ça... ».

P. : C'est vrai, oui... mais parce que t'es cool avec ça, toi. Il n'y a qu'à voir la façon dont tu en parles. A mon avis, tu as déjà rencontré ce que c'est qu'une émotion, et tu as déjà travaillé là-dessus...

B. : Mhmh (elle confirme).

P. : C'est comme tout à l'heure, moi j'étais vraiment ému quand j'ai dit « Montpellier », en quelque sorte, si tu m'encourageais dans l'émotion, je partirais dans les larmes et dans l'émotion, mais si tu ne m'encourages pas, bon... c'est quoi le sens corporel et le ressenti qui est avec ça ? Ce que l'émotion montre, c'est qu'il y a une charge dedans, mais je ne vais pas aller chercher la charge. Alors qu'il y a des techniques thérapeutiques où, au contraire : « Il y a une charge ! Ouah ! Quelle chance ! On va travailler avec la charge, ouais ! » (Rires) Ben oui, parce que là, tu es sûr d'aller vers l'histoire de la personne, vers des choses qui, vraiment, vont l'impliquer et passer des résistances – parce que l'émotion va servir à dépasser des résistance, bien sûr – alors que justement, ce qui est subtil avec (le focusing)... et ce qui est intéressant à utiliser dans un contexte non-thérapeutique, mais pour aider quelqu'un avec le focusing, c'est que tu flirtes avec des choses qui, si tu les prenais sur un autre mode, ben t'aurais un client sur les bras et après faut savoir quoi faire avec... il faut savoir comment l'accompagner. Tandis que là, c'est comme si tu « Ouhop »... (rires)... « Ouhop », hein ? Euh, j'ai pas besoin de développer ?

(fin de l'échange)

#### Jour 4

F. : (...) J'ai bien senti, dans les ressentis corporels, qu'à un moment donné, toutes les sensations ici peuvent se redéplier comme un accordéon, ou s'écraser... mais ce qui peut être le moteur de ces mouvements, en fait, c'est quand même le plaisir, aussi. C'est pour ça que j'ai un peu... c'est des émotions qui ne sont pas complexes, ça peut être le plaisir, la peur... mais qui à un moment peuvent être premières... enfin « premières » ... être le moteur du mouvement, du ressenti corporel, donc c'est pour ça que j'ai vraiment un peu de mal à me dire qu'on coupe des tranches...

P. : Oui ?

F. : Et qu'on devrait avoir une unité un peu plus englobante entre le ressenti corporel et l'émotion...

P. : Ça dépend de ce que tu vas faire avec ça... bien sûr qu'il y a une émotion, bien sûr qu'il y a une valence ou une couleur émotionnelle, etc. Mais on cherche le sens et surtout on ne cherche pas à travailler avec l'émotion. S'il y a une dimension de plaisir, tu peux la nommer, bien sûr. Mais, pour le moment, l'idée qu'on suit, c'est d'écouter le ressenti corporel, sans nier l'émotion, mais sans travailler avec l'émotion. Pour moi, avec toutes les techniques que je connais au niveau thérapeutique... travailler avec l'émotion, je veux dire... je vois bien, dans ce que j'ai rencontré quand j'ai dit « Montpellier » : il y a une possibilité de travailler à partir de l'émotion, avec l'émotion, d'amplifier cette émotion, de chercher le sens de cette émotion, mais qui va tout-à-fait dans une autre manière de travailler, qui ne produira peut-être pas du tout les mêmes effets. Donc, pour le moment, ce qu'on fait, c'est... en quelque sorte on travaille principalement sur le ressenti émotionnel... sur le ressenti corporel, pardon... (rires) gros lapsus... le ressenti corporel... mais : explore, pourquoi pas ? Moi, ce qui m'a paru fort, quand j'ai découvert cette technique (le focusing), c'est justement la possibilité de *ne pas* travailler avec l'émotion. Alors que ça faisait dix ans que je pratiquais, que j'étais formé à travailler avec l'émotion, et qu'une séance dans laquelle il n'y a pas d'émotion, il y a vraiment un risque que l'on ne contacte rien d'important. Et pour surmonter les difficultés, les résistances, les peurs, je ne connaissais qu'un moyen, c'était aller vers une forme de paroxysme d'émotion qui était le moyen de dépasser la résistance. Et ça, j'ai beaucoup pratiqué. Mais en même temps, tu entraînes la personne dans quelque-chose au moins à moyen terme : après une séance comme ça, la personne a besoin d'une autre séance... il y a quelque-chose qui est à digérer quand vraiment tu as... voilà. Et là (dans le focusing), quelque-part, il y avait un accès au sens qui était beaucoup plus léger et puis au fur et à mesure que je m'en suis servi, j'ai constaté qu'il était très efficace, qu'il était porteur de réponses rapides et fortes, et du coup, je le vois comme quelque-chose qui peut s'introduire dans les pratiques professionnelles facilement, tu vois ? Donc moi, je ne veux pas nier la présence d'une émotion mais, en particulier avec les émotions négatives... le problème – c'est comme avec l'entretien d'explicitation – le problème c'est les émotions négatives : tu commences un debriefing et tu as quelqu'un qui dit « Oui, mais j'étais vraiment pas bien... », des trucs comme ça, Oupoupoup ! Qu'est-ce que tu vas faire si tu lui fais sortir vraiment son « pas bien » ? Qu'est-ce que tu vas faire avec ça ? Et pour le moment tu n'es toujours pas informé de savoir si son « pas bien » est fondé sur des choses qui se sont mal passées. Et puis la plupart des gens que je forme ne sont pas du tout préparés à accueillir l'émotion, et encore moins les émotions négatives... et est-ce que ça fait partie du contrat ? Donc voilà un peu ma perspective, mais après... l'émotion est là, bien sûr, mais sur quoi tu travailles ? Pourquoi faire ? En fait c'est la question.

B. : Et en même temps il y a un risque que, du coup, l'émotion devienne tabou.

P. : Il y a un risque.

B. : Parce que l'émotion, on n'est pas obligé de rentrer dedans, mais elle peut se verbaliser tout simplement...

P. : Bien sûr.

B. : ... dans le contexte, il y avait une émotion... on constate : « bon, soit, et qu'est-ce qu'il y avait d'autre ? » ... enfin, tu vois ?

P. : Bien sûr.

B. : Et là, ce que je crains c'est qu'il y ait un... « Attention, l'émotion, c'est dangereux... »

P. : Oui, mais moi, par rapport à ça, ce que je dis, c'est : corroborez l'émotion. Quand la personne est touchée, en entretien d'explicitation, vous ne *travaillez* pas avec l'émotion, vous *êtes témoins* de cette émotion : « Je vois que ça vous touche, prenez un moment ». Ça, c'est dans les pratiques professionnelles. Après, il y a le cas de la recherche. Dans la recherche, il y a des objets de recherche où on a absolument besoin, c'est fondamental, d'avoir l'émotion. Tu prends un sportif de haut niveau, par exemple je pense au thème d'Éric qui a travaillé avec des tireurs, le rapport avec l'émotion y est absolument fondamental : tu n'es pas un tireur de haut niveau sans avoir appris à développer un contrôle, une perception de l'émotion. Si tu fais une recherche sur les métiers de la relation, tu vas... il y a plein de cas où en fait, dans le cadre de la recherche, tu as besoin de t'informer aussi de l'émotion.

B. : Mais même professionnellement, les métiers de la relation, les gens...

P. : Attention aux émotions négatives !

B. : Oui, « Attention ! », mais après, le truc : « ah lala, on n'y touche pas du tout ! »...

P. : Oui, mais tu vois... si tu dis « une crête » ... tu peux toujours avoir la crête de quelque chose, mais euh...

B. : La personne dit : « Voilà, moi j'avais peur de ça... », ok... et tu vois, sans rentrer dedans, sans demander : « Alors la peur, elle était comment ? »

P. : Mais c'est exactement ce que je dis : « sans entrer dedans ».

B. : Mais on peut quand même questionner : « Là est-ce qu'il y avait une valence ? » et puis on passe dessus...

P. : Après, chacun vous faites ce que vous voulez.

B. : ... c'est informatif.

P. : Ecoute, vraiment, fais comme tu veux... mais je ne te suis pas, là. Mais n'oublie pas que tu es formée. N'oublie pas les tics de formation que tu as, n'oublie pas que tu peux accueillir facilement, n'oublie pas que tu es dans une disposition d'esprit où, comme dans ma propre formation, même s'il y avait un débordement émotionnel, ça ne me fait pas peur, j'ai travaillé avec ça, je sais accueillir. Tu sais faire ça aussi. Mais il ne faut pas encourager les gens qui n'ont pas cette... qui n'ont pas travaillé sur leurs propres émotions à aller chercher cette chose-là, parce que qu'est-ce qu'ils vont faire ? Il y a quand même des horizons, autour, hein ?

B. : Oui, oui mais moi je les laisse aller là-dessus quand c'est des situations d'usage... quand ils travaillent sur l'attention dans la conduite automobile... il peut y avoir des peurs qui ne vont pas toucher des choses essentielles... et donc ça se passe bien...

P. : Oui... mais je ne suis pas contre.

B. : Parce que les grosses émotions qui débordent, c'est quand même rare, et puis ça dépend du contexte dans lequel tu travailles. Peut-être, sur la relation d'aide, tu as des choses plus... mais sinon c'est des choses assez anodines... enfin, c'est pas du lourd.

P. : Oui, mais après, la discussion de fond, c'est « de quoi ça va t'informer ? », qu'est-ce que tu cherches comme information ? Quand tu es en analyse de pratique, que les choses viennent spontanément, c'est autre chose que quand tu es dans un dispositif d'enquête, par exemple. Et la question qui se pose, dès que tu es dans la recherche, enquête etc., c'est : quelle est l'information qui t'intéresse et pourquoi faire. Alors que quand tu es dans des pratiques professionnelles d'accompagnement, il y a d'autres questions qui se posent : il y a une émotion qui se dit, mais pour le moment, je ne sais toujours pas ce que la personne fait, alors hop (je la ramène vers l'action) ... après, il faut discuter des pratiques mises en contexte, hein ?

(Fin de l'échange)

## 2.1 Synthèse du point de vue de P. Vermersch dans ces deux échanges

Il me semble d'abord que le premier échange présente une différence importante avec le contenu du chapitre de 1994 : « Quand la parole commence à se faire sur l'émotion, le risque principal, c'est d'amplifier cette émotion, et de faire venir toute l'émotion que contient cette émotion. » P. Vermersch ne trace plus une frontière aussi nette entre les pratiques, puisqu'il affirme maintenant que la seule verbalisation est susceptible de déclencher l'émotion.

Il ne développe pas sa définition de l'émotion elle-même, mais il laisse entendre que celle-ci présente deux traits : un aspect *actuel* (celui qui est présent durant l'entretien) qui peut être associé, par l'amplification que produiraient des questions de B, à une émotion *potentielle*, plus profonde, qui est la « charge ». Et si cette charge venait à s'actualiser, la problématique mise au jour devrait faire l'objet d'un suivi compétent.

A partir de ce constat se présentent plusieurs situations qui combinent les différentes dispositions, ou compétences, de A et de B, mais aussi le cadre professionnel dans lequel prend place la relation.

Tout d'abord, le point de référence de P. Vermersch est manifestement le cadre de la psychothérapie. C'est sur lui qu'il fonde sa conception de ce qu'est le « travail avec les émotions ». Dans ce cadre, on retrouve l'image de 1994, avec un ajout : le thérapeute amplifie l'émotion de manière « paroxystique » quand il doit dépasser les « résistances » du patient à s'impliquer dans le processus. La prise en compte du phénomène de résistance est peut-être ce qui change son propos : pense-t-il maintenant qu'une question amenant à verbaliser l'émotion suffirait à emmener trop loin, dans son « histoire personnelle », une personne qui ne présenterait *aucune résistance* ? Il ne le précise pas.

P. Vermersch appuie aussi son propos sur la « compétence » que permet de construire un parcours psychothérapeutique, aussi bien du côté du praticien que de celui du client : savoir accueillir les émotions. Si le travail avec l'émotion appartient en propre au cadre thérapeutique, on peut concevoir une certaine gradualité dans le domaine des « pratiques professionnelles » (dont les frontières ne sont pas clairement établies). Ce qui fait varier, c'est l'expérience de A et de B : ont-ils travaillé sur leurs propres émotions ? Ont-ils été *aguerris*

par une expérience thérapeutique ? Sont-ils habitués à l'accueillir ? Sinon, ils risquent tous deux d'être « emportés » et de sortir du cadre établi lors du contrat.

Il est sans doute utile de préciser ici que P. Vermersch distinguait<sup>12</sup> ainsi le contrat thérapeutique de celui d'un accompagnement professionnel : dans le contrat thérapeutique, le praticien ne peut que répondre à une demande (sauf cadre judiciaire) pour un travail personnel, alors que le contrat d'accompagnement professionnel peut être communément prescrit et porte, comme l'indique son nom, sur la dimension professionnelle, c'est-à-dire non privée.

Pourtant, alors que le travail d'E. Gendlin se situe dans la lignée de C. Rogers – ce qui indique une provenance thérapeutique du focusing – il est notable que P. Vermersch place cette démarche au même niveau que l'entretien d'explicitation : il les voit tous deux comme des moyens de « ne pas » travailler avec l'émotion. Cela signifie qu'il opère, au moins sur un plan expérientiel, une distinction nette entre « ressenti corporel » et « ressenti émotionnel » (quitte à faire un lapsus). Même si l'émotion est présente et reconnue comme telle, elle constitue une direction de travail (lourde et au moyen/long cours) bien différente du travail avec le sens corporel, qu'il qualifie de « fort », bien que « léger » et « rapide ».

Se présente aussi le cas de la recherche, qui devient un cadre *légitime* quand le projet, l'objet de l'entretien justifie, ou même impose de prendre de l'information sur l'émotion... mais « sans entrer dedans ».

### 3. Conclusion

Il n'est pas aisé de formuler une préconisation ferme issue de ces échanges, car beaucoup de facteurs entrent en ligne de compte. Il faut pourtant identifier ce point : dans tous les cas, pour P. Vermersch, il ne faut pas, hors cadre thérapeutique, questionner les émotions négatives. Ici, « questionner » signifie « travailler avec », « entrer dedans ».

Concernant les émotions négatives – légères – seulement constatées, nécessaires à documenter, ou bien encore les émotions positives, tout en prônant une grande prudence, il renvoie chacun à sa responsabilité professionnelle.

Plus globalement, cette recension des arguments montre que, de 1994 à 2015, la conception de l'émotion à laquelle se réfère P. Vermersch est la même. Sur un plan théorique, elle n'est envisagée (sans développements) que depuis un point de vue psychologique clinique, et non-pas dans sa dimension cognitive, dans ses relations à l'action par exemple – relations qui ont fait, depuis quelques décennies, l'objet de nombreux travaux, comme l'indiquera B. Cahour. Ainsi, l'approche énoncée dans ses arguments peut apparaître trop réductrice. Pour cette raison, il me semble important de redire que son point de vue sur l'émotion n'a pas ici de valeur théorique, mais une valeur exclusivement déontologique : eu égard à son potentiel, l'émotion doit être un point de vigilance particulier pour les professionnels de la relation.

---

<sup>12</sup> Je n'ai malheureusement pas de référence à citer pour ce propos oral, et je signale que la notion de contractualisation spécifique à l'EdE, le « contrat d'attelage » demanderait à faire l'objet d'un article de clarification équivalent à celui-ci.

### C. Point de vue complémentaire de B. Cahour

Tout d'abord je tiens à remercier chaleureusement Frédéric Borde de m'inviter à dialoguer avec lui sur cette question des émotions dans la pratique de l'entretien d'explicitation, et d'ouvrir ainsi l'enseignement de Pierre à la discussion.

La question des émotions dans l'activité m'intéresse depuis de nombreuses années, mon document d'Habilitation à Diriger les Recherches en 2012 s'intitulait d'ailleurs « Les émotions vécues, constitutives de l'activité. Cas des interactions de travail et des usages situés ». Par ailleurs l'entretien d'explicitation est mon outil de recherche favori depuis 25 ans. Je me sens donc très concernée par le sujet et suis heureuse que nos bribes d'échanges sur la question depuis quelques années avec Frédéric, aboutissent à cette mise à plat.

Avant de développer ma position sur la question explicitation/émotions je vais commencer, comme suggéré par Frédéric, avec quelques notions théoriques sur l'émotion « au sens large ». Je reprendrai la définition de Cosnier (1994, p.14) qui inclut sous ce terme « *tous les événements ou états du champ affectif qui se caractérisent par un ensemble d'éprouvés psychiques spécifiques accompagnés, de façon variable en intensité et en qualité, de manifestations physiologiques et comportementales* ». Dans le domaine de la psychologie des émotions (je reprendrai ici en grande partie mon article de 2013, référencé ci-après), les auteurs s'accordent en effet pour considérer que les états émotionnels sont constitués de plusieurs composantes :

- (Composante 1) un *éprouvé subjectif* que le sujet peut verbaliser plus ou moins facilement, et qui correspond à la conscience qu'il a de ce qu'il ressent. Les méthodes utilisées pour le documenter sont principalement des questionnaires ou des entretiens.
- (Composante 2) des *réactions physiologiques* qui entraînent par exemple une accélération cardiaque, une sudation, un échauffement de la peau, des maux de ventre, et des zones d'activation cérébrale différenciées. Ces réactions physiologiques sont mesurables à partir des états corporels mais elles restent parfois difficiles à interpréter ; elles indiquent qu'une activation a lieu mais sa nature (positive/négative ?) reste difficile à identifier et ils ne permettent pas de différencier de quelle émotion il s'agit (colère, peur, surprise...).
- (Composante 3) des *comportements expressifs*, comme des mimiques, une prosodie, des postures et un discours qui seront différents selon l'état émotionnel ; ils peuvent être ambigus, par exemple les mimiques de peur, de surprise et de doute peuvent se ressembler, alors que ces sentiments sont assez différents. De plus, les états émotionnels peuvent être volontairement ou involontairement camouflés socialement.
- (Composante 4) Certains auteurs ajoutent comme composante de l'émotion, la *propension à l'action* : tendance à fuir si j'ai peur, à attaquer si je suis en colère, etc.

Ces différentes composantes de l'émotion ont des degrés d'intensité variables selon les situations et les émotions : un sentiment de confiance aura par exemple des manifestations corporelles nettement moins fortes qu'une grande colère. Les émotions classiquement répertoriées comme « *basiques* » et universelles sont la peur, la joie, la colère, la tristesse, le dégoût, la honte et la surprise, et de très nombreuses catégorisations existent qui tentent de regrouper des émotions de même type (e.g. la colère, l'irritation, l'énervements). On identifie également des *émotions complexes* (souvent appelées *sentiments*) comme la confiance, la culpabilité, la frustration, le sentiment de puissance, de contrôle, de présence, de connexion, ou les sentiments esthétiques et moraux. Sont distinguées enfin les *humeurs* qui sont en arrière-plan, peuvent durer longtemps, correspondent à un état affectif plus diffus et souvent sans cause très précise, et parfois les *passions*, sentiments particulièrement intenses.

Certaines théories sont davantage centrées sur des dimensions de l'état émotionnel comme la *valence*, qui correspond à une tonalité plus ou moins positive ou négative du sentiment vécu (et rejoint un axe plaisir-déplaisir ou agréable-désagréable), *l'activation*

(« arousal ») qui représente le niveau d'intensité de l'émotion, colère forte ou légère par exemple, et le *contrôle* que le sujet estime avoir sur son état émotionnel.

De nombreux auteurs en psychologie de l'émotion (cf Cahour 2013) s'inscrivent dans la « *théorie de l'appraisal* » suite à Arnold (1960) et à Lazarus (1991), et postulent que les états affectifs sont générés par un processus d'évaluation de la situation plus ou moins conscientisé par le sujet (l'appraisal), en fonction du *sens* qu'il lui attribue (la situation est-elle bénéfique ou menaçante ?), selon ses intérêts, ses buts, plus largement ses dispositions motivationnelles qui incluent aussi des croyances, des valeurs et des aspects de son expérience passée qui sont mobilisés dans la situation. Ce sens dépend également de la construction sociale des émotions, du milieu culturel dans lequel l'individu a évolué.

D'autres auteurs, davantage inscrits dans le domaine de la neurophysiologie, vont s'axer sur le processus émotionnel intuitif et immédiat, rapide et très peu conscientisé. Damasio (2003), avec sa théorie des marqueurs corporels qui ont été inscrits avec l'expérience et donnent ensuite lieu à des processus de reconnaissance immédiate d'un type de situation qui a eu des incidences positives ou négatives pour le sujet, participe d'un courant plus centré sur l'immédiateté des réactions émotionnelles, ancrées dans des apprentissages incorporés. Selon moi ces deux dernières approches peuvent être vues comme complémentaires, selon que les émotions sont plus ou moins réflexes et incorporées (on parle de boucle courte et boucle longue des émotions en neurophysiologie).

Pour terminer avec ces quelques points théoriques, l'intérêt d'étudier les émotions quand on cherche à comprendre l'activité et son vécu n'est plus à prouver, et en psychologie, même cognitive ou ergonomique, les chercheurs intègrent de plus en plus la dimension émotionnelle depuis une dizaine d'années, alors qu'auparavant on considérait qu'elle était réservée à la psychologie clinique et aux approches thérapeutiques. Les études montrent par exemple (cf Cahour 2013) que les états affectifs/émotionnels orientent l'action, les activités cognitives et sociales et leur donne une qualité différente. Ils créent des dispositions, orientent non seulement l'action mais également la pensée et une façon d'être au monde (ouverture, disponibilité): ils préparent à l'action et orientent la prise de décision, influencent la créativité et le raisonnement, orientent les jugements/évaluations ou le rappel mnésique et la perception, notamment dans le sens d'une congruence positif/négatif : un état émotionnel positif entraînant des jugements plus positifs, le rappel d'éléments positifs et la perception d'éléments positifs. Ajoutons que la relation aux autres, la coopération et l'aide apportée sont supérieurs lorsque la personne est dans un état émotionnel positif plutôt que négatif, sauf si cela risque de lui faire perdre cet état positif.

Dans ma pratique de chercheuse en psychologie ergonomique, il me semble donc important de documenter dans quel état d'esprit ou quel état émotionnel se trouvait l'interviewé.e au cours de la situation étudiée (qui peut aller d'un moment de conduite automobile, à l'utilisation d'une nouvelle technologie numérique, ou un moment de surcharge informationnelle au travail). On a d'ailleurs co-écrit avec Pierre et d'autres collègues, à partir d'une étude commune, un article sur les mouvements affectifs pendant une interaction médiée (Cahour, Brassac, Vermersch & al, 2007). Il s'agissait d'une situation de prise de décision collective médiée par un outil de communication audio-visuel entre deux personnes qui devaient choisir ensemble un objet. Chacune était ensuite interviewée par un entretien d'explicitation (mené par Pierre) suivi par une auto-confrontation avec le support vidéo. Il s'agissait alors pour nous de documenter « le vécu cognitif, corporel et affectif » de ces situations ; bien sûr il ne s'agit jamais de se centrer uniquement sur l'émotionnel, mais juste de le renseigner « en surface » pour savoir notamment si tel instant était plutôt agréable ou désagréable, ou plus précisément quel type d'émotion était en jeu (énervement, frustration...). C'est important pour savoir si cette technologie de médiation est appropriée, si elle gêne et en quoi, si elle transforme les relations, positivement ou négativement, et comment. On se

permettait donc de poser des questions telles que « tu étais dans quel état d'esprit ? », « tu l'as vécu comment à ce moment-là », « qu'est-ce que ça te faisait... » (je peux aussi utiliser : « est-ce que tu ressentais quelque chose de particulier à ce moment-là? »), et je souligne que Pierre n'a nullement « tiqué » sur ces questions en travaillant avec moi sur les données et en co-rédigeant la partie 'résultats' de l'article où ces questions apparaissent. Certes il s'agissait d'une recherche dira Pierre, et de plus les émotions n'avaient pas ici un grand impact sur la vie des personnes.

Il s'agissait d'émotions qui, même si parfois négatives, ne bouleversent pas la personne et n'ébranlent pas son identité. Dans ce cas il n'y a pas de problème à questionner les émotions dans le cadre de l'explicitation. D'ailleurs, comme le souligne Frédéric, « la distinction technique introduite dans la note en bas de page de Pierre donne à penser que dans le domaine de l'accompagnement professionnel, le questionnement de l'émotion ne présente pas grand risque puisqu'il s'agit seulement de verbalisation ». Selon Pierre c'est encore moins problématique en recherche. On ne va pas chercher à amplifier l'expression de l'émotion ni en chercher les racines dans l'histoire de la personne, mais seulement documenter quelle était la tonalité émotionnelle à ce moment-là.

C'est plus compliqué quand il s'agit par exemple d'un gros échec, ou d'un moment très douloureux pour toute autre raison. Le risque est alors que l'intervieweur.e ne sache pas comment accueillir et contenir cette forte émotion négative et se sente elle/lui-même très déstabilisé.e. Certes il vaut mieux alors, quand on ne se sent pas à même d'accueillir soi-même ce type d'émergence, éviter de questionner les émotions. Frédéric parle alors d'être « aguerri » (avoir travaillé avec ses propres émotions et savoir accueillir).

Quand on peut accueillir l'expression de cette forte émotion et que l'on questionne les autres dimensions de l'expérience vécue, puis continue à dérouler le temps de la situation-cible, cette forte émotion ne se déploie pas ou peu, elle a été évoquée mais on ne s'arrête pas dessus. Mais encore une fois, il faut être prêt à accueillir le douloureux, et ça va passer largement autant par l'expression non-verbale que par les mots. Je tiens ici à souligner que même sans questionner l'émotion, lors d'un entretien d'explicitation, ce douloureux peut émerger, parce qu'on touche à un vécu singulier et subjectif dont on ne sait pas a priori de quoi il est fait. Et peut-être que si l'intervieweur.e craint a priori toute expression d'émotions négatives, il/elle risque d'être très déstabilisé.e si celles-ci émergent spontanément. Ne faudrait-il donc pas plutôt dédramatiser l'émotion négative (j'entends du point de vue de l'intervieweur.e bien sûr)? L'intervieweur.e peut se préparer à l'accueillir avec bienveillance puis s'assurer du consentement de l'interviewée à reprendre le cours de l'EdE sur les autres dimensions de l'expérience vécue.

Un point important avec lequel je suis totalement en phase avec Pierre, c'est qu'on va « corroborer » l'émotion, on va en « être témoin », « sans entrer dedans », on ne va pas la creuser, on ne va pas la fragmenter. On va juste documenter la valence ou l'émotion mais on reste en surface, on ne va pas questionner davantage sur l'émotion elle-même. Sinon il faut vraiment être formé et poser un cadre particulier. Je l'ai fait exceptionnellement (Cahour, Salembier, Zouinar, 2016) dans un contexte bien particulier, avec quelqu'un que je connais bien, qui est très réflexif et parce que je savais pouvoir gérer si nécessaire, de par ma formation. J'ai alors, relativement à une situation de travail désagréable, questionné les émotions plus en profondeur (le ressenti corporel, leur émergence...). Mais sinon, quand on sent que la situation peut ébranler la personne, on y va doucement en EdE avec les émotions et on ne reste pas dessus. Le risque est aussi que certains intervieweur.e.s incitent alors l'interviewé.e à raconter sa vie, l'historique, le pourquoi de cette forte émotion, et ce n'est vraiment pas l'objet de l'entretien d'explicitation. Pendant l'entretien d'explicitation on reste sur l'ici et maintenant de la situation ciblée, on ne part pas dans un autre lieu ou dans un autre temps ; on reste aussi sur la description du vécu, on ne part pas dans des interprétations ou

dans des associations d'idées ; et, comme le dit Pierre, on ne vise pas l'expression amplifiée de l'émotion ; tout cela fait la différence avec un entretien thérapeutique.

Pour ce qui est des émotions, même négatives, quand elles ne sont pas de l'ordre à ébranler fortement la personne, on peut selon moi se permettre de les questionner pour les documenter (sans les creuser) dans le cadre de l'entretien d'explicitation. Et ces « émotions du quotidien » sont très nombreuses : je me mets en colère contre un automobiliste qui me fait une queue de poisson et conduit ensuite agressivement ; je m'énerve contre une nouvelle application que je n'arrive pas à utiliser et songe à continuer à travailler avec l'ancienne version ; je suis déçu par un collègue qui ne comprend pas mon point de vue et l'évite par la suite ; je suis déstabilisé par des stagiaires qui n'écoutent pas, je suis frustré de ne pas arriver à atteindre mon objectif, ou, pour reprendre les exemples de Pierre, un sportif de haut niveau qui sent sa confiance baisser et impacter sa performance, un éducateur spécialisé qui se sent momentanément dépassé... Si on n'a pas documenté la teneur de ses émotions, on ne comprend l'action et l'ensemble du vécu que partiellement.

Je trouve donc pertinent et intéressant, dans la recherche ou dans une analyse de pratique, de documenter *a minima* la tonalité émotionnelles des moments décrits, sinon on risque de ne pas bien comprendre la cohérence subjective du vécu. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si Pierre incluait les émotions dans les quatre dimensions des verbalisations descriptives de l'expérience vécue (ou 'aspects du vécu' selon Vermersch 1994 : verbalisation du vécu émotionnel, sensoriel, de la pensée, de l'action). Mais il faut rester prudent, je suis d'accord, ne pas se laisser embarquer dans des zones proches de l'entretien thérapeutique. C'est autre chose, un autre cadre. Et si l'on sait que l'entretien risque de toucher à des points très sensibles pour la personne (qu'on soit dans un cadre de recherche ou pas, car ça peut également arriver dans un cadre de recherche, on peut aussi toucher du vécu douloureux), il faut d'autant plus, en amont, préciser notre cadre de l'explicitation, ce qu'on vise et ce qu'on ne vise pas.

Je suis donc persuadée qu'on peut se permettre de questionner *a minima*, sans les creuser, les émotions dans le cadre de l'EdE, sauf s'il s'agit d'émotions douloureuses et que l'on n'est pas « aguerri » et prêt pour les accueillir. Je relâche donc peut-être un peu la limite de la prudence/vigilance par rapport à Pierre et Frédéric, mais ce n'est même pas certain...

## Références :

Cosnier, J. (1994). *Psychologie des émotions et des sentiments*, Paris : Retz.

Cahour B., Brassac C., Vermersch P., Bouraoui J.L., Pachoud B., Salembier P. (2007). Etude de l'expérience du sujet pour l'évaluation de nouvelles technologies ; l'exemple d'une communication médiée, *Revue d'anthropologie des connaissances*, 2007/1. (<https://www.cairn.info/revue-anthropologie-des-connaissances.htm>)

Cahour B. (2013) Emotions: characteristics, emergence and circulation. In Baker, M.J., Andriessen, J. & Järvelä, S. (2013). *Affective Learning Together: social and emotional dimensions of collaborative learning*. p. 52-70, London: Routledge. (Texte disponible dans hal.archives-ouvertes)

Cahour B., Salembier P., Zouinar M. (2016). Analysing lived experience of activity, *Revue Le Travail Humain/ Human Work*, PUF, vol.79, n°3, p.259-284. [doi : 10.3917/th.793.0259](https://doi.org/10.3917/th.793.0259)

Damasio A.R. (2003). *Spinoza avait raison ; joie et tristesse, le cerveau des émotions*. Odile Jacob : Paris.

Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.