

Comprendre la personnalité humaine (2)

CM Psychologie Cognitive L3

V.Barbe

Université d'Angers

1.3. Le rôle des émotions

- l'émotion : pattern complexe de changements mentaux et corporels
 - un éveil psychologique,
 - des sentiments,
 - des processus cognitifs,
 - des **expressions visibles** (aussi bien dans les mimiques faciales que dans la posture globale)

Distinction entre émotion et humeur :

- *les émotions* : des réponses spécifiques à des événements spécifiques. Elles sont donc de courte durée, mais relativement intenses.

- *l'humeur* : moins intense mais peut durer des jours entiers. Lien plus faible entre humeur et événement déclencheur.

a) La fonction des émotions

- un comportement donné pouvait être formulé en termes émotionnels
- Les émotions remplissent une fonction motivationnelle en induisant *un éveil* qui pousse l'individu à l'action
- les émotions dirigent également le comportement vers un but précis et permettent son maintien dans le temps

Expérience de Kesinger et al, 2006

- On présente aux sujets des photos neutres, ou destinées à évoquer des émotions négatives
- Durant 250 ms ou 500 millisecondes
- Consigne non congruente (boîte à chaussure)
- En fait: tâche de rappel 2 jours après: présentation d'une nouvelle série de photos
- S'agit-il de photos nouvelles, identiques ou similaires?



Résultats:

- émotions évoquées par les objets aident les sujets à focaliser leur attention sur des détails visuels précis.
- qu'un temps minimal de traitement (500ms) est nécessaire pour que l'indexation émotionnelle se fasse et puisse agir sur les mécanismes attentionnels.

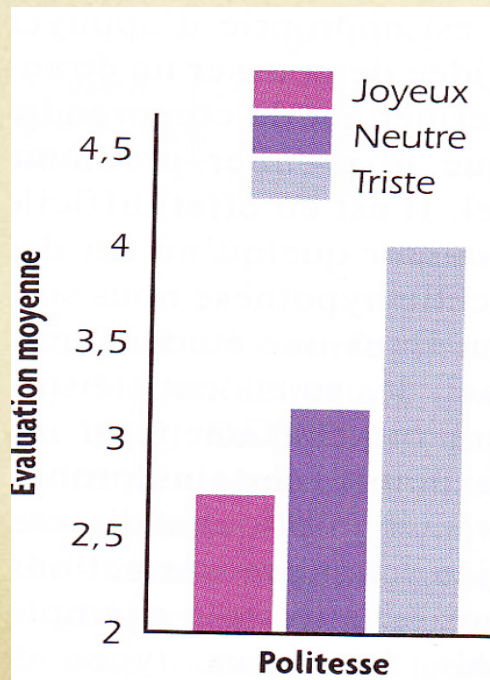
b) Les fonctions sociales des émotions

Les émotions remplissent un large éventail de fonctions régulant les interactions interindividuelles

Expérience de Forgas, 1999

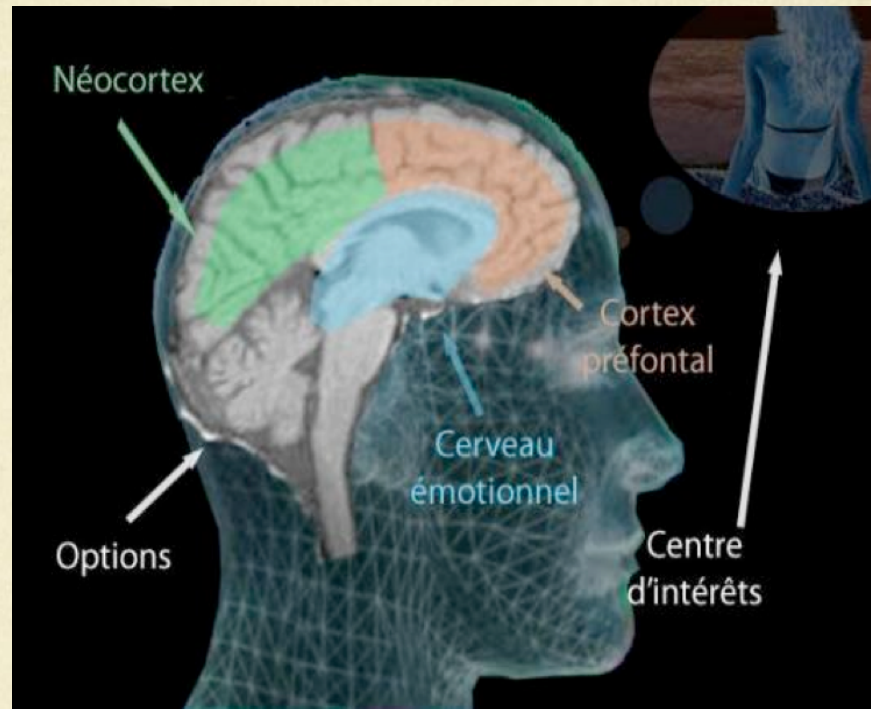
Les sujets visionnent des films de courte durée destinés à induire une humeur joyeuse, triste ou neutre.

Ensuite, les sujets devaient aller demander un dossier à l'assistant qui se trouvait dans la pièce voisine. Les mots utilisés par les sujets étaient enregistrés et évalués.



Les sujets à l'humeur triste ont formulé les requêtes les plus polies

c) Influence des émotions sur le fonctionnement cognitif



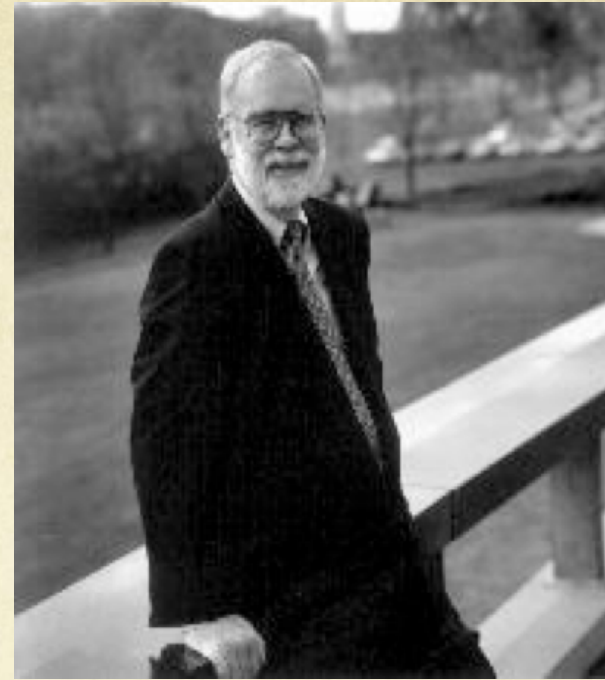
Les émotions remplissent des fonctions cognitives en influençant:

- nos **attentes**,
- nos **perceptions** de l'environnement physique et social,
- notre **façon d'interpréter**
- et de nous **remémorer** les événements auxquels nous sommes confrontés.

GORDON BOWER

Psychologue américain né en 1932.

Chercheur dans les domaines de la psychologie cognitive et des neurosciences cognitives



- la mémoire,
- le langage,
- l'émotion
- les modifications de comportement

○ Modèle de **BOWER** :

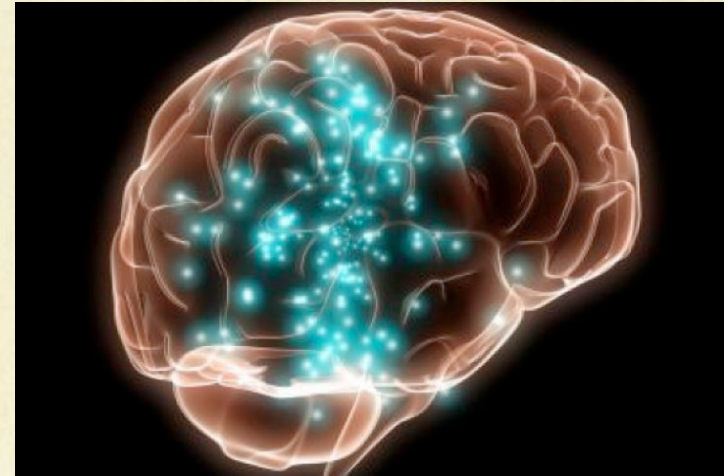
Lorsqu'une personne **ressent une émotion donnée** dans une situation particulière, cette émotion est **stockée** en mémoire avec les événements vécus, en tant que donnée contextuelle.

BOWER va définir alors deux types d'évènements :

- a) des processus à humeur congruente (*Gilligan & Bower, 1984*) les individus sont sélectivement enclins à traiter ou à récupérer les informations qui correspondent à leur humeur du moment.
- b) une mémoire dépendante de l'humeur. (*Eich, 1995 ; Eich & Macaulay, 2000*) ce qui correspond à la plus grande facilité à se rappeler une information lorsque l'humeur du moment correspond à celle qui était ressentie au moment de la mise en mémoire de cette information. (*les personnes de bonne humeur se rappellent plus facilement les événements heureux que les personnes tristes (Eich et al, 1994)*).

Impact des émotions sur les décisions et le raisonnement (*Adolph & Damasi, 2001*).

Les problèmes de raisonnement moral



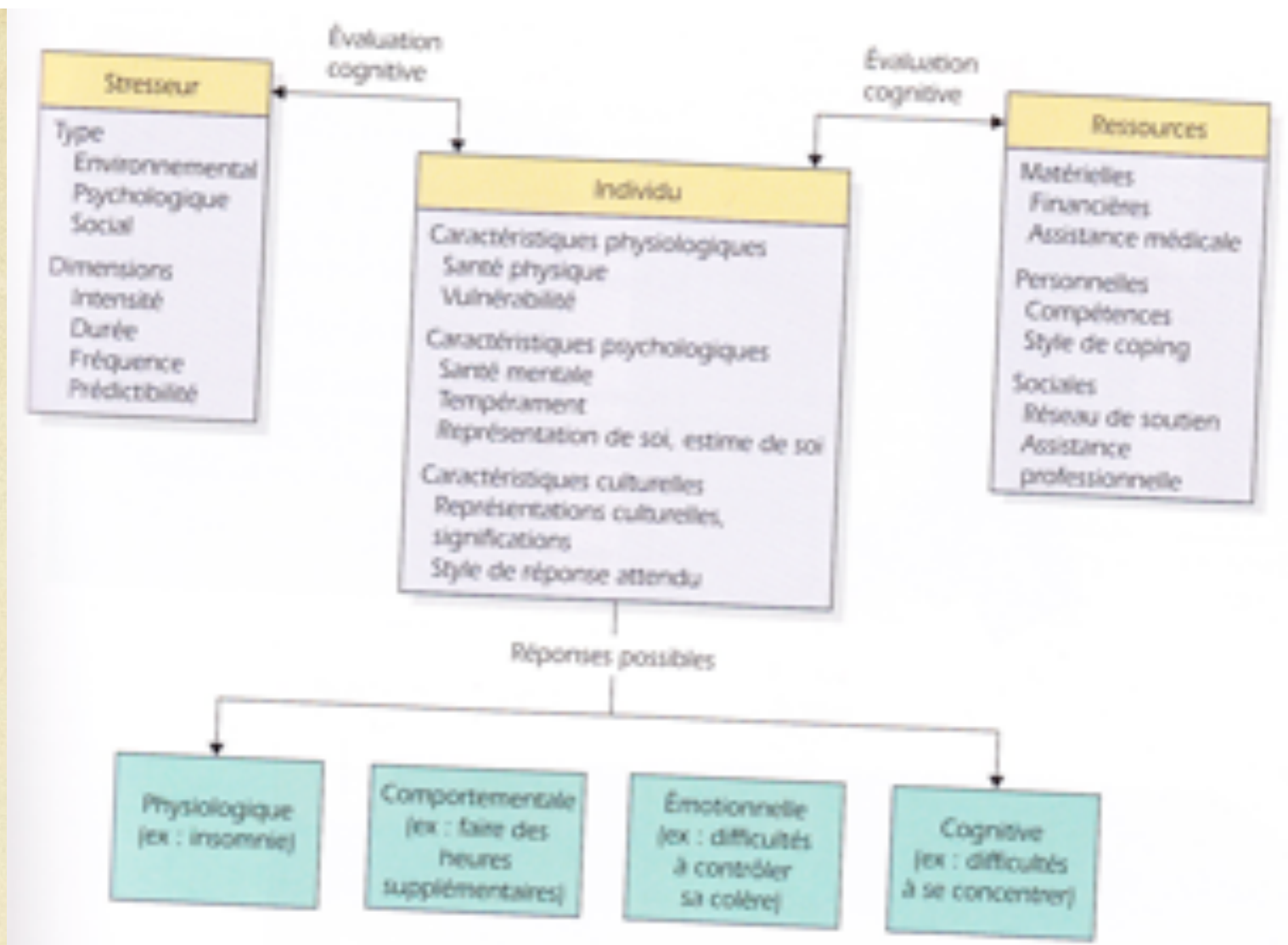
- Une hypothèse permettant de comprendre les différences des réponses met en avant que le premier problème est d'ordre émotionnel
- les chercheurs ont pu démontrer que les affects positifs (humeur positive) induisent une pensée plus créative et plus efficace en termes de résolution de problèmes (*Isen et al, 1987*)

d) Le stress



Le stress représente un **ensemble de processus** qu'un organisme met en action **en réponse** à des événements **susceptibles de perturber son équilibre** et qui mobilise ses capacités à faire face.

Les événements déclenchant ces réactions : **les « stressseurs »**



Une manière efficace de s'adapter au stress :

- modifier son évaluation subjective **du stresseur** (réévaluation de la nature du stresseur),
- modifier sa propre appréciation de sa capacité à y faire face.

- Il y a plusieurs façons de réagir à une situation. L'une peut être **négative** et l'autre **positive**. Cela dépend de votre perception de cette situation.

	Négative	Positive
Pensées	Il m'a ignore donc il est fâché et ne m'aime pas	Il a l'air préoccupé; j'espère qu'il va bien
Emotions	Déprimé, attristé, rejeté	Inquiet pour la personne
Sensations	Crampes abdominales	Confortable
Physiques	Manque d'énergie, nausée	
Comportement	Retour à la maison et on ignore l'événement	On l'appelle pour en savoir plus

e) L'évaluation cognitive dans la gestion du stress : le coping



→ il est nécessaire d'apprendre à gérer le stress.

Le **Coping** se réfère aux processus de gestion des pressions internes et externes perçues comme contraignantes (*Lazarus & Folkman, 1984*).

Lazarus distingue deux étapes dans l'évaluation du stress:

L'évaluation primaire désigne l'évaluation initiale de la gravité de la situation. « *Que se passe-t-il ?* » et « *est-ce bon pour moi, stressant ou sans intérêt ?* ».

Si une action est nécessaire: l'évaluation secondaire .

Chacun évalue les ressources personnelles et sociales dont il dispose pour faire face aux événements stressants, et on sélectionne la conduite à tenir.

○ Les différents types de Coping

→ *le coping orienté vers la tâche* (se confronter directement au problème)

→ *le coping orienté vers l'émotion* (diminuer l'inconfort associé au stress).

Type de stratégie de coping	Exemple
Coping orienté vers la tâche :	
Modifie le stressueur ou la relation du sujet avec celui-ci grâce à des actions dirigées vers le problème.	<p>Affrontement (destruction, suppression ou réduction de la menace)</p> <p>Fuite (augmentation de la distance entre soi et la menace)</p> <p>Recherche d'options pour l'affrontement ou la fuite (négociation, marchandage, compromis)</p> <p>Prévention du stress futur (augmentation de la résistance au stress ou réduction de la force d'un stress potentiel)</p>
Coping orienté vers l'émotion :	
Modifie le sujet au travers d'actions permettant d'améliorer l'humeur ou l'état subjectif (sans modifier le stressueur)	<p>Actions somatiques (anxiolytiques, relaxation, bio feed-back)</p> <p>Actions cognitives (distractions, imaginaire, pensées autocentrées)</p> <p>Thérapies rectifiant les processus conscients et inconscients qui pourraient conduire à une plus grande anxiété</p>

f) Modification des stratégies cognitives

- *réévaluation de la nature du stress*
- *restructuration des cognitions portant sur ses propres réactions au stress*

Lazarus et Lazarus, 1994

➔ Il est possible de gérer le stress en **modifiant** ses attitudes et ses comportements.



DONALD MEICHENBAUM

Psychologue cognitivo-
comportementaliste

propose un processus en trois phases :

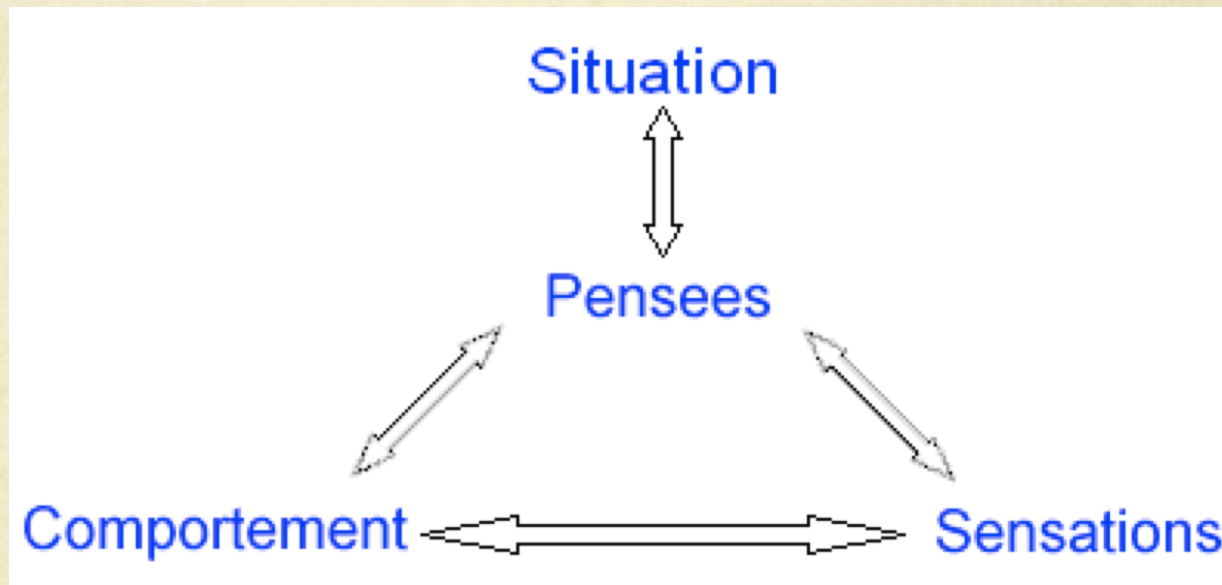


Phase 1 : les individus travaillent à la prise de conscience de leur comportement

Dans la phase 2, les individus commencent à identifier de nouveaux comportements qui annulent les conduites inadaptées menant à l'échec.

Dans la phase 3, après que les comportements adaptés ont été produits, les individus évaluent les conséquences de ces nouvelles conduites en évitant les mécanismes préalables d'autodénigrement.

Voici un schéma simplifié du cycle liant les quatre éléments:



Ce « cercle vicieux » peut avoir des effets délétères sur l'état mental.

La TCC propose d'aider à rompre ce cercle vicieux de pensées, émotions et comportement.

EXEMPLES D'AUTO-ASSERTIONS LIEES AU COPING

Préparation

Je peux mettre en place un plan pour gérer mon stress

Je dois simplement penser à ce que je peux faire. Il est inutile de se rendre anxieux.

Pas d'auto assertions négatives, penser de façon rationnelle.

Confrontation

Une chose à la fois ; je peux gérer cette situation.

L'anxiété que je ressens correspond à ce dont m'avait parlé mon médecin ; cela doit me faire penser à utiliser mes exercices de coping.

Relaxe-toi, tout est sous contrôle. Respire à fond, lentement.

Coping

Quand la peur arrive, fais une pause.

Reste concentré sur l'instant présent : qu'est ce que tu es censé faire ?

N'essaie pas d'éliminer totalement la peur, contente-toi de la rendre gérable.

Ce n'est pas la pire chose qui puisse t'arriver

Pense à autre chose.

Auto renforcement

Ca a marché : j'étais capable d'y arriver.

Ce n'était pas aussi terrible que je le pensais.

Je suis vraiment content de mes progrès.

g) Le soutien social comme ressource de coping

« soutien social » : les ressources provenant d'autrui

- **soutien émotionnel** (témoignages d'affection, d'estime)
- **soutien concret** (financier ou logistique)
- **soutien informationnel** (conseil, feed-back individuel, information)



Impact déterminant du soutien social dans la modulation de la vulnérabilité au stress (*Holahan et al, 1997*)

Etude de l'impact du soutien informationnel et émotionnel sur des hommes et des femmes subissant une chirurgie faciale (*Krohne & Slanglen, 2005*)



correspondance entre le type de support dont l'individu a besoin et ce qu'il obtient est fondamentale.

Etude sur le cancer du sein (*Reynolds & Perrin, 2004*)

h) Les effets positifs du stress

la psychologie positive : « les psychologues peuvent utiliser ce qu'ils ont appris sur l'origine, les mécanismes et le traitement des maladies mentales pour définir des pratiques permettant de rendre les gens durablement plus heureux » (*Seligman et al, 2005*)

Eutress (la sensation conjointe d'excitation et d'anxiété) =
composante motivationnelle

Distress: stress négatif

Wann et al, 1999, 2002

➔ Recherche de « bénéfiques » du stress, c'est à dire la capacité à identifier les aspects positifs d'évènements négatifs (*Tennen & Affleck, 2002*).

Etude portant sur des femmes souffrant d'un cancer du sein depuis un an en moyenne (*Sears et al, 2003*)

la croissance post-traumatique: la mise en place de changements psychologiques positifs en réponse à des événements traumatiques

Elle peut survenir dans 5 domaines (*Cryder et al, 2006 ; Tedeschi & Cahoun, 2004*) :

- Possibilités nouvelles : « *il y a de nouvelles activités que j'apprécie* »
- Relations aux autres : « *je me sens plus proches des autres qu'auparavant* ».
- Force personnelle : « *j'ai appris que je pouvais compter sur moi-même* ».
- Appréciation de la vie : « *j'ai compris que la vie avait de la valeur* »
- Spiritualité : « *je comprends mieux les concepts religieux* »

○ 1.4. Personnalité et santé



Les processus psychologiques pourraient contribuer au développement d'une maladie ou au contraire au maintien de la santé

Nouveau champ disciplinaire : **la psychologie de la santé.**

Meyer Friedman et Ray Rosenman (1950, 1974): lien entre les traits de personnalité et probabilité de développer certaines maladies (les maladies coronariennes).

2 formes de patterns comportementaux : **Type A et Type B.**

Etude longitudinale (1986) : lien entre **hostilité** (trait de personnalité) et **maladie coronarienne** (*Niaura et al, 2002*)

Des chercheurs ont montré que **l'optimisme** influence le **fonctionnement du système immunitaire** (*Segerstrom et al, 1998*)



Les personnes **optimistes** ont généralement **moins de symptômes** pour une maladie donnée, **récupèrent plus vite**, sont généralement en **meilleure santé** et **vivent plus longtemps** (*Hegelson, 2003 ; Peterson et al, 1998*).



ce type de disposition positive non seulement peut **réduire l'impact** du stress chronique sur l'organisme, mais augmente les probabilités d'expression de comportements de **promotion de la santé**.

○ 1.5. Héritabilité des traits

La génétique comportementale: elle étudie le caractère plus ou moins héréditaire des traits de personnalité et des schémas de comportement.

Les études sur l'héritabilité montrent que la quasi-totalité des traits de personnalité subit l'influence de facteurs génétiques (*Loehlin et al, 1998*).

Etude sur des jumeaux homozygotes et hétérozygotes (*Riemann et al, 1997*)

○ 1.6. Les traits prédisent-ils le comportement ?

Dans les années 1920, plusieurs chercheurs ont travaillé sur l'influence comportementale des traits.

Recherche sur les enfants scolarisés (Hartshorne & May, 1928).

Trait : honnêteté

Deux comportements associés: *mentir* et *tricher aux examens*

→ Faible corrélation entre les deux comportements

Si le comportement des individus **varie** en fonction de la situation, pourquoi perçoit-on notre propre personnalité mais aussi celle d'autrui comme relativement **stable** ?



paradoxe de l'homogénéité (Mischel, 1968).

L'homogénéité réside dans la façon dont les **caractéristiques des situations** suscitent chez les individus des **réactions distinctes**.

Par exemple, on peut chercher à mesurer l'**homogénéité comportementale** d'un ami, en vérifiant s'il agit d'une façon à peu près égale dans toutes les fêtes auxquelles il participe.



Si on analyse uniquement la variable « fêtes », son comportement aura toutes les chances d'apparaître comme **extrêmement changeant...**

Par contre, si on « catégorise » les fêtes (avec des amis, avec des inconnus, avec des collègues...) on pourra retrouver une certaine homogénéité des comportements...

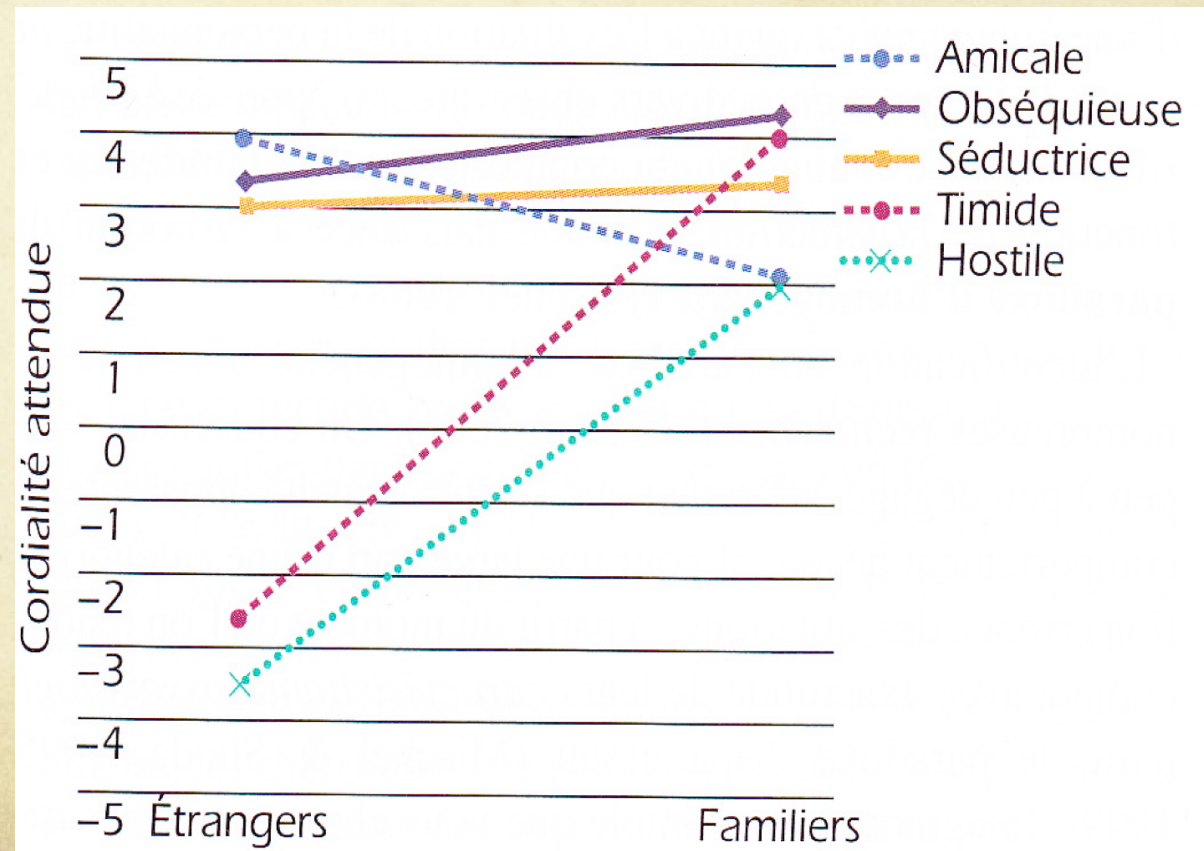
Si l'individu aborde une situation spécifique, avec un état d'esprit donné **alors** il se conduira d'une façon bien particulière (**Mischel, 2004**).

Expérience de

Kammrath et al, 2005

Les chercheurs ont demandé au participants d'imaginer une étudiante nommée Jane, mais en indiquant à certains qu'il s'agissait d'une personne amicale, et à d'autres qu'elle était obséquieuse, aguicheuse, timide ou hostile.

Ils devaient indiquer ensuite le degré de cordialité dont ils pensaient que Jane pourrait faire preuve dans une demi-douzaine de contextes



○ 1.7. Evaluation des théories des types de traits

Les théories des types de traits permettent d'énoncer une **description concise** de la personnalité des individus



très critiquées :

- elles ne savent généralement pas expliquer la production du comportement
- cette approche n'accorde que peu d'importance à la dimension émotive
- cette approche est très statique, l'individu est essentiellement déterminé
- elles se contentent d'identifier et de décrire les caractères qui présentent une corrélation avec ledit comportement



une vision statique de la *structure de la personnalité*, le *contexte actuel* accorde beaucoup d'importance au sujet, à la *subjectivité* et à la *diversité*

1.5.1 Gaudet, J. D., Mujawamariya, D., & Lapointe, C. (2008). *Les liens entre les valeurs, les intérêts, les aptitudes et l'estime de soi des jeunes filles et leurs choix d'études et de carrière. Canadian Journal of Education, 31(1), 187-210.*

- Enquête réalisée auprès de jeunes filles francophones du Nouveau-Brunswick, entre janvier et juin 2005, au moment où elles complétaient leur douzième année.
- 52 jeunes filles ont participé à cette recherche.
- Méthodes: Entretiens avec questions fermées ainsi qu'ouvertes.
- Les résultats indiquent qu'il existe un lien entre les intérêts, les aptitudes et les valeurs des participantes et le fait que très peu d'entre elles sont intéressées par les sciences, l'ingénierie et les technologies.

*1.5.1 Gaudet, J. D., Mujawamariya, D., & Lapointe, C. (2008).
Les liens entre les valeurs, les intérêts, les aptitudes et l'estime de
soi des jeunes filles et leurs choix d'études et de carrière.
Canadian Journal of Education, 31(1), 187-210.*

- Les jeunes filles s'intéressent aux carrières et professions qui vont leur permettre de créer et de maintenir des liens avec des personnes significatives comme c'est le cas pour l'éducation, les sciences de la santé, les sciences sociales et les arts.
- Quant aux sciences, à l'ingénierie et aux technologies, la plupart des étudiantes ayant participé pensent que des carrières dans ces disciplines ne répondront pas à leurs valeurs prioritaires d'aider les gens, d'en prendre soin et d'établir des liens avec eux. De plus, elles semblent croire qu'elles n'ont pas les aptitudes nécessaires pour réussir dans ces disciplines.
- Ainsi, qu'il s'agisse de valeurs, d'intérêts ou d'aptitudes, la grande majorité des jeunes filles s'intéressent aux carrières qui leur permettront de prendre en compte toutes les facettes de la vie.

Figure 1. Valeurs des jeunes filles¹Figure 1.

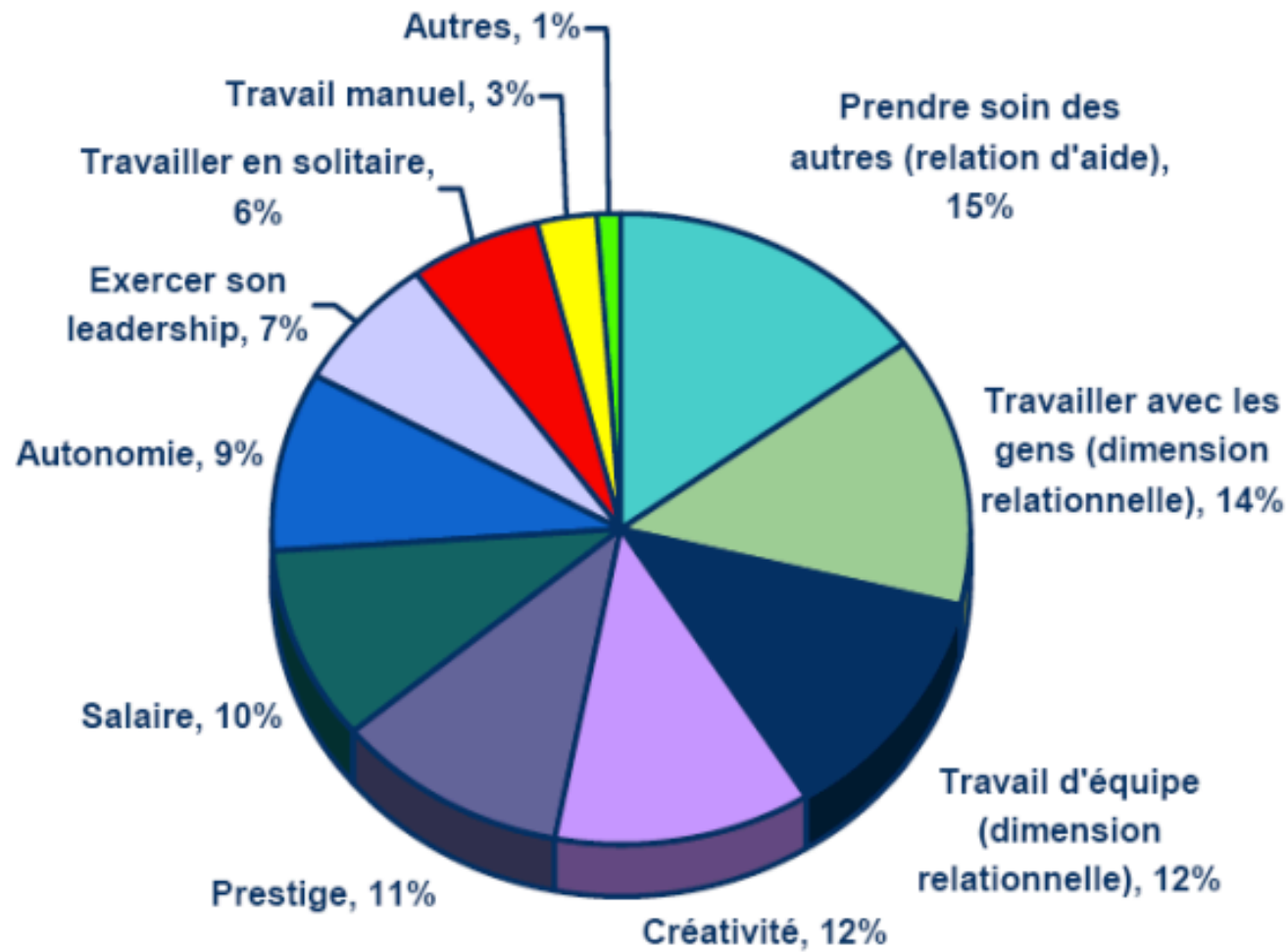


Figure 2. Aptitudes des jeunes filles

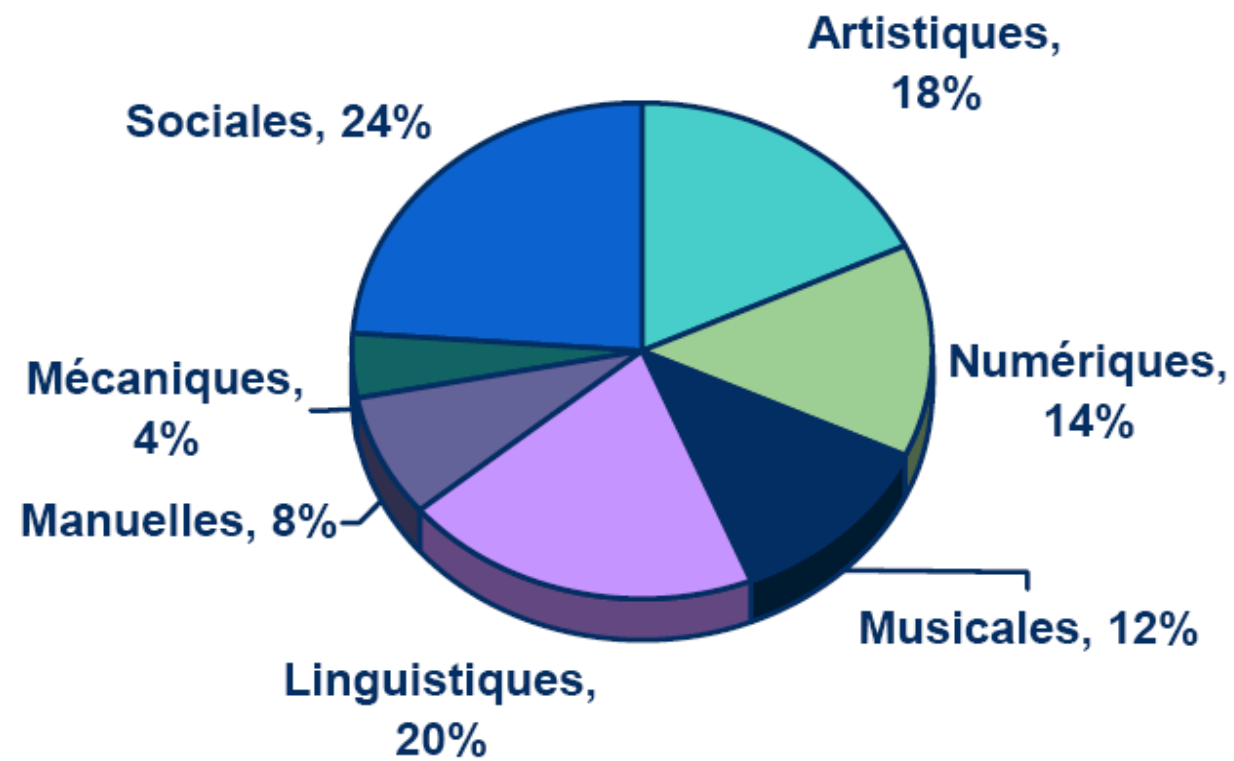
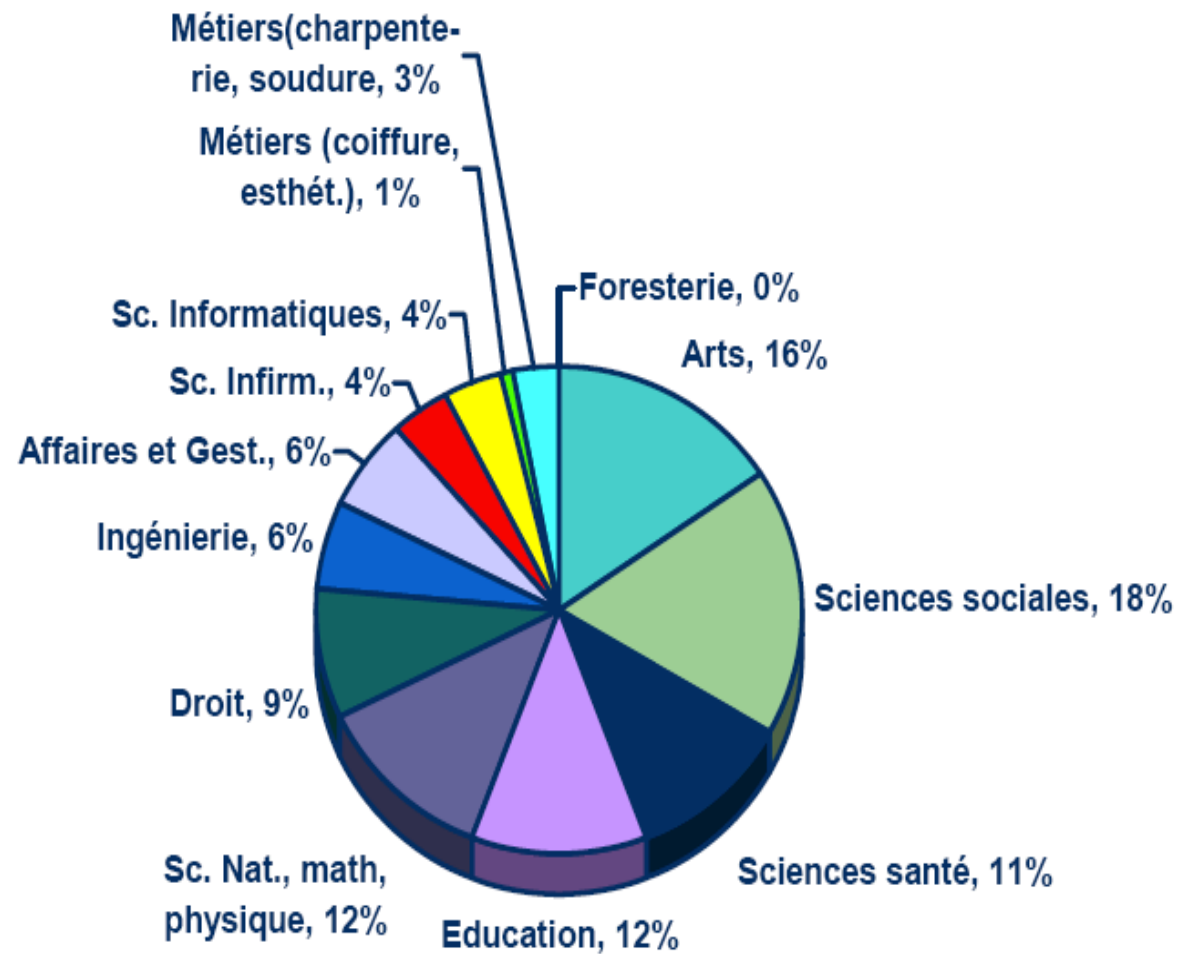


Figure 3. *Domaine d'intérêt des jeunes filles*



L'apport de la recherche :

*1.5.2 Tétreau, B. Trahan, M., & Hébert, M. (2005).
Relation entre besoins, valeurs, et intérêts.
Carriérologie, 10(1), 154-164.*

- L'objectif de cette étude visait à clarifier la relation entre les besoins, les valeurs et les intérêts.
- Participantes: 240 étudiantes âgées de 18 à 54 ans étudiant en psychologie dans une grande université à Montréal.
- Instruments:
 - Questionnaire de recherche sur la personnalité de Jackson (pour les besoins)
 - Échelle de valeurs de l'inventaire des rôles de la vie
 - Test visuel d'intérêts de Tétreau et Trahan
 - Inventaire d'intérêts de Strong fut aussi administré à la moitié des sujets

*1.5.2 Tétreau, B. Trahan, M., & Hébert, M. (2005).
Relation entre besoins, valeurs, et intérêts.
Carriérologie, 10(1), 154-164.*

- Résultats
 - Ainsi, en ce qui a trait à la question de la comparaison empirique concernant les mesures des besoins, des valeurs et des intérêts, les corrélations généralement recueillies dans cette recherche confirment que ces échelles évaluent dans une large mesure les mêmes dimensions.
 - D'un autre côté, le niveau généralement faible des corrélations entre les mesures d'intérêts et les échelles de valeurs (VS) et de personnalité (PRF) est très semblable à celui observé dans les études recensées notamment plus récemment dans l'étude de Botteman (1993) qui trouve également des corrélations plutôt faibles entre l'ACL et son Relevé d'intérêts professionnels: ce qui suggère fortement que les instruments ne sont pas interchangeables.