

# ***Régulation des émotions et compétences psychosociales***

## ***UE9 ECUE1***



France Arboix-Calas  
Maitre de conférences UM  
[france.arboix@umontpellier.fr](mailto:france.arboix@umontpellier.fr)

# CALENDRIER

- **Evaluation:** Mardi 25 Mai au matin
- **Forme:** Présentation orale de 10 minutes suivies de 5 à 10 minutes de questions accompagnée d'un écrit de 5 pages word qui sera remis au jury qqes jours avant l'oral
- Grille d'évaluation sur Moodle
- Grille d'analyse de jeux pour vous aider dans l'analyse critique(co-construite avec A. De Ceglie)

# Présentation d'un jeu du commerce

Critères	Présentation et description du jeu: objectifs, caractéristiques, limite d'âge, conditions de réussite (on gagne si...)...  /3 pts	Analyse critique du jeu à l'aide de la grille construite en cours. - Identifier et justifier les concepts liés au(x) thème(s) choisi(s) (émotion/ alimentation/ addictions/ stéréotypes de genre/biodiversité) qui sont utilisés dans le jeu (5pts)	Analyse critique du jeu à l'aide de la grille construite en cours. - quel(s) avantages et limites de ce jeu d'un point de vue éducatif ? C'est-à-dire, quelles compétences cela permet de développer (3pts)  - quels avantages et limites en regard des concepts et théories vues en cours (3pts)	Quel usage en situation professionnelle d'"éducation à"? Présentez comment vous utiliseriez ce jeu (tel quel, modifié et si oui comment) en fonction de vos réponses à la question précédente. Soyez le plus précis possible dans le déroulement que vous envisagez (objectifs d'apprentissage, public, déroulement, ...) et justifiez votre stratégie pédagogique en regard des objectifs éducatifs que vous présenterez.  /4 pts
Nom				
	Questions (2pts) /Remarques			

# CM n°1

## Caractériser les émotions

### PLAN

- Tentative de définition
- Un modèle « multicomponentiel »
- Approche « dimensionnelle » et approche « catégorielle »

# Clarification conceptuelle

Sentiment?



# Sentiment

- Composante subjective de l'émotion
- Beaucoup de débats autour de l'existence de cette composante chez les animaux, on l'utilise surtout chez l'humain pour lequel on parle de sentiment.
- Pour Damasio, un sentiment est « la **perception** d'un état du corps ainsi que celle d'un certain mode de pensée et de pensées ayant certains thèmes » (Damasio, 2003 : cité par Belzung). Il y a ici selon Damasio, une inscription corporelle ET cognitive des sentiments.
- Pour Damasio, **l'émotion donne à voir** (contrairement aux sentiments) aux autres car elle se joue sur **le théâtre du corps**. Et les **sentiments restent privés/cachés** car ils se jouent sur **la fenêtre de l'esprit** .
- Dans *Le sentiment même de soi*, il dit encore : « je soupçonne que la conscience a prévalu dans l'évolution, parce que la connaissances des sentiments provoqués par les émotions était indispensable à l'art de la vie ».

- Damasio distingue trois étapes dans la genèse du sentiment:
- Un **état d'émotion** qui peut être déclenché et exécuté de façon non consciente
- Un **état de sentiment** qui peut être représenté de façon **non consciente**
- Un **état de sentiment rendu conscient** c'ad dont l'organisme qui a simultanément émotion et sentiment prend connaissance



- Damasio distingue trois étapes dans la genèse du sentiment:
- Un **état d'émotion** qui peut être déclenché et exécuté de façon non consciente
- Un **état de sentiment** qui peut être représenté de façon **non consciente**
- Un **état de sentiment rendu conscient** c'est-à-dire dont l'organisme qui a simultanément émotion et sentiment prend connaissance
- Il y a donc **une hiérarchie qui va de l'inconscient au conscient**. Conscience et émotion sont liés chez l'H mais l'induction émotionnelle peut très bien ne pas être consciente et selon Damasio, les rouages biologiques sous-tendant l'émotion ne sont pas dépendants de la conscience.

# Clarification conceptuelle

Sentiment?

Affect?



# Affect

- La différence entre émotion et affect se manifeste par le **niveau d'intensité de l'état.**
- Un **affect** serait d'une **intensité faible** et une **émotion** d'une **intensité forte.**
- Il y a aussi une autre acception dans le courant psychanalytique freudien : un affect traduit l'énergie pulsionnelle de l'individu.

# Clarification conceptuelle

Sentiment?

Affect?

Humeur?



# Humeur

L'émotion se distingue de l'humeur par différents aspects :

- **La vitesse de déclenchement** (rapide pour les émotions et lente pour l'humeur)
- **L'intensité subjective** (forte pour les émotions, faible pour l'humeur)
- **L'intentionnalité** (les émotions sont « au sujet de qqe chose » : je suis triste à cause de ... tandis que cette causalité n'existe pas pour l'humeur)
- **La durée** (qqes secondes pour l'émotion, plusieurs heures ou jours pour l'humeur)
- **La présence d'une composante physiologique et comportementale** (présente pour émotion, absente pour humeur).

# Mais alors qu'est-ce qu'une émotion?



- Il n'existe **aucun consensus** dans la littérature
- Sur un plan étymologique, le terme « emotion » vient du latin « movere, emotum » (enlever, secouer) et de « movere » (se mouvoir). Dans l'acceptation de l'époque, le terme de mouvement se réfère à des états subjectifs internes qui peuvent être positifs ou négatifs.

# Définition de Kleinginna et Kleinginna (1981) sur la base de 92 définitions

- « les émotions sont le résultat de l'interaction de facteurs subjectifs et objectifs, réalisés par des systèmes neuronaux ou endocriniens, qui peuvent :
- **induire** des expériences telles que **des sentiments** d'éveil, de plaisir ou de déplaisir ;
- **générer des processus cognitifs** tels que des réorientations pertinentes sur le plan perceptif, des évaluations, des étiquetages ;
- **activer des ajustements physiologiques** globaux ;
- **induire des comportements** qui sont, le plus souvent, **expressifs**, dirigés vers un but et **adaptatifs** ».

# CM n°1

## Caractériser les émotions

### PLAN

- Tentative de définition
- Un modèle « multicomponentiel »
- Approche « dimensionnelle » et approche « catégorielle »

# Modèles à plusieurs composantes

- Composante expressive
- Composante physiologique
- Composante comportementale
- Composante subjective
- Composante d'évaluation cognitive

# Un modèle multicomponentiel

## Composante expressive

### Caractérisation

- **Expression faciale**
- Darwin (1872) publie « De l'expression des émotions chez l'homme et chez les animaux ».

# Dessins

*De l'expression des émotions chez l'homme et chez les animaux (1872)*



Fig. 9. - Chat d'humeur féroce et prêt à se battre.  
(Dessin d'après nature de M. Wood.)



Fig. 10. - Chat d'humeur affectueuse.  
(Dessin de M. Wood.)

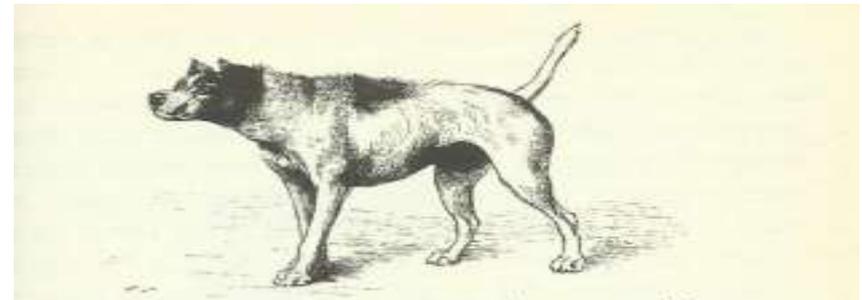


Fig. 5. - Chien s'approchant d'un autre chien  
avec des intentions hostiles. (Dessin de M. Rivière.)



Fig. 6. - Le même chien dans une humeur humble  
et caressante. (Dessin de M. Rivière.)



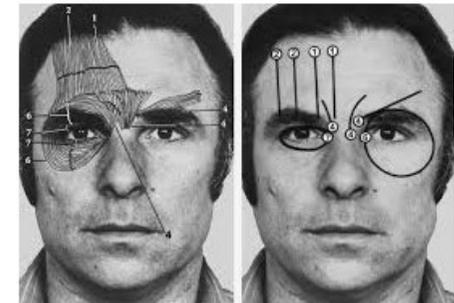
Fig. 7. - Chien de berger demi-sang dans la même situation  
que celui de la Fig. 5. (Dessin de M. A. May.)

# Un modèle multicomponentiel

## Composante expressive

### Caractérisation

- **Expression faciale**
- Darwin (1872) publie « De l'expression des émotions chez l'homme et chez les animaux ».
- Ekman et Izard (1971/72): suggèrent l'existence de programme neuromoteurs innés et spécifiques à certaines émotions.
- Ces programmes sont liés aux muscles qui commandent l'ouverture de la bouche (muscles zygomatiques), l'ouverture des yeux, l'élévation des sourcils (muscles frontaux).
- Facial Action Coding System (FACS)





### Happiness

"Duchenne smile"  
crow's feet wrinkles  
pushed up cheeks  
mouth corners up  
smile lines



### Disgust

nose wrinkling  
upper lip raised



### Anger

eyebrows down & together  
eyes narrow & glare  
lips narrowed  
chin forward (not always)



### Contempt

lip corner tightened  
and raised on one side



### Sadness

worry lines  
drooping upper eyelids  
no focus in eyes  
slight pulling down lip corners  
pout



### Fear

eyebrows raised & together  
upper eyelids raised  
eyes open & glare  
mouth is open & stretched



### Surprise

eyebrows raised  
eyes wide open  
mouth open

**"Emotional intelligence**  
can be used not just to produce  
harmony in the workplace but also  
**to outwit your enemies**  
by giving you the tools to  
understand and anticipate them."

—Robert Emmons, Emmons

The 7 Universal  
**Micro**  
Expressions

- Le facial action coding system (FACS) est une méthode de description des mouvements du visage développée par les psychologues Paul Ekman et Wallace Friesen en 1978.
- Dans le système FACS, les contractions ou décontractions du visage sont décomposées en unités d'action (ou action unit, AU). Le système FACS repose sur la description de 46 AU identifiées par un numéro dans la nomenclature FACS. Par exemple, l'AU 1 correspond au mouvement de lever les sourcils au niveau du nez (remontée interne).

Émotion	Action Units
Joie	6+12
Tristesse	1+4+15
Surprise	1+2+5B+26
Peur	1+2+4+5+20+26
Colère	4+5+7+23
Dégoût	9+15+16
Mépris	R12A+R14A

# Générique Lie to me



<https://www.youtube.com/watch?v=izzstbWo-PU>

## FACS: limites ++++

- Universalité?
- Rôle du contexte > rôle des programmes neuromoteurs innés?
- L'expression des émotions résulterait de la combinaison de patrons faciaux stéréotypés (présents dans toutes les cultures et chez d'autres espèces) associés à un apprentissage social. (Belzung, 2007)

- **Aspects phylogénétiques**

- Son et odeur expressive

Chez les invertébrés l'expression se traduit souvent par l'émission d'odeur.

- 

- Chez les pucerons par exemple lorsqu'ils sont attaqués par un prédateur ils émettent un fluide visqueux contenant des molécules spécifiques. La sécrétion de ces molécules par un puceron entraîne une modification du comportement de ses congénères qui perçoivent la situation de danger.

- Les abeilles sont également capable d'émettre des phéromones d'alarme afin de prévenir la colonie d'un danger. En particulier la libération de molécules par l'aiguillon d'une abeille sentinelle déclenche une modification du comportement des ouvrières. Les abeilles de la colonie abondent vers la source de la phéromones et manifestent un comportement d'attaque probablement en vue de préserver la colonie.

- Posture

Il existe un grand répertoire de posture défensive et de posture d'attaque chez les animaux

- La modification de l'aspect visuel

Chez de nombreuses espèces, la confrontation avec une menace comme un prédateur déclenche une modification de l'aspect visuel: comme le camouflage ou à l'inverse d'émettre une coloration pouvant être interprété par le prédateur comme un signal de danger (aposematisme).



## Fonction de la composante expressive

- La fonction de cette composante expressive est de **communiquer** aux congénères l'état affectif du moment **afin de fournir les réponses adaptées**. Elle permet également d'échapper à un éventuel prédateur. La composante expressive des émotions a donc une forte valeur adaptative conservée par l'évolution.

# Modèles à plusieurs composantes

- Composante expressive
- Composante physiologique
- Composante comportementale
- Composante subjective
- Composante d'évaluation cognitive

# Un modèle multicomponentiel

## Composante physiologique

### Caractérisation

- Elle s'exprime via des modifications au niveau :
  - des taux de certaines hormones  
(Cathécolamines = Adrénaline + Noradrénaline)
  - de certains neurotransmetteurs,
  - des modifications au niveau du système nerveux autonome (végétatif)

# Le système nerveux végétatif

## PARASYMPATHIQUE

## ORTHOSYMPATHIQUE

rétrécit la pupille



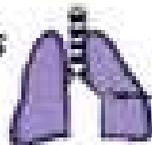
stimule la salivation



ralentit le coeur



rétrécit les bronches



stimule la digestion



stimule la sécrétion de la bile par le foie



stimule les contractions de la vessie



dilate la pupille



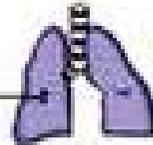
bloque la salivation



accélère le coeur



dilate les bronches



bloque la digestion



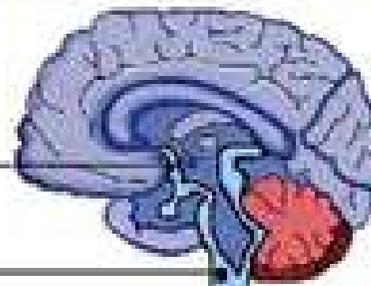
stimule la libération de glucose par le foie



stimule la sécrétion d'adrénaline



bloque les contractions de la vessie



Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651.

- **Abstract**

- Les émotions sont souvent ressenties dans le corps et des réactions somatosensorielles ont été proposées pour déclencher des expériences émotionnelles conscientes.
- Nous présentons ici des cartes des sensations corporelles associées à différentes émotions en utilisant une méthode d'auto-évaluation topographique unique. Dans cinq expériences, on a montré aux participants ( $n = 701$ ) deux silhouettes de corps à côté de mots émotionnels, d'histoires, de films ou d'expressions faciales. On leur a demandé de colorer les régions corporelles dont ils sentaient l'activité augmenter ou diminuer tout en regardant chaque stimulus. Différentes émotions ont été systématiquement associées à des cartes de sensations corporelles statistiquement séparables entre les expériences.
- Ces cartes étaient concordantes entre les échantillons d'Europe occidentale et d'Asie orientale. Les classificateurs statistiques ont distingué avec précision les cartes d'activation spécifiques aux émotions, confirmant ainsi l'indépendance des topographies entre les émotions.
- Nous proposons que les émotions soient représentées dans le système somatosensoriel en tant que cartes somatotopiques catégoriques universelles sur le plan culturel.

# Application pour smartphone

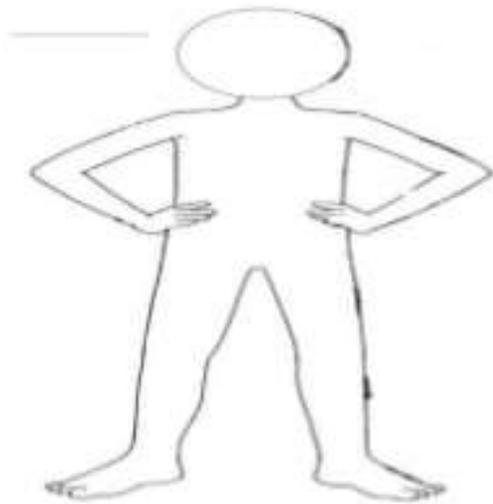
- Emopaint



<https://www.youtube.com/watch?v=GDL98pJFYjM>

# Essayons

Colorie en utilisant le diagramme du chaud au froid, ce que tu ressens dans ton corps



Quelle émotion principale ressens-tu et pourquoi ?

# Will Hunting « C'est pas ta faute »



<https://www.youtube.com/watch?v=g8q9LUQUHzw>

# Essayons

Colorie en utilisant le diagramme du chaud au froid, ce que tu ressens dans ton corps



Quelle émotion principale ressens-tu et pourquoi ?

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5LpEHxAxKQ>



# Chute ski

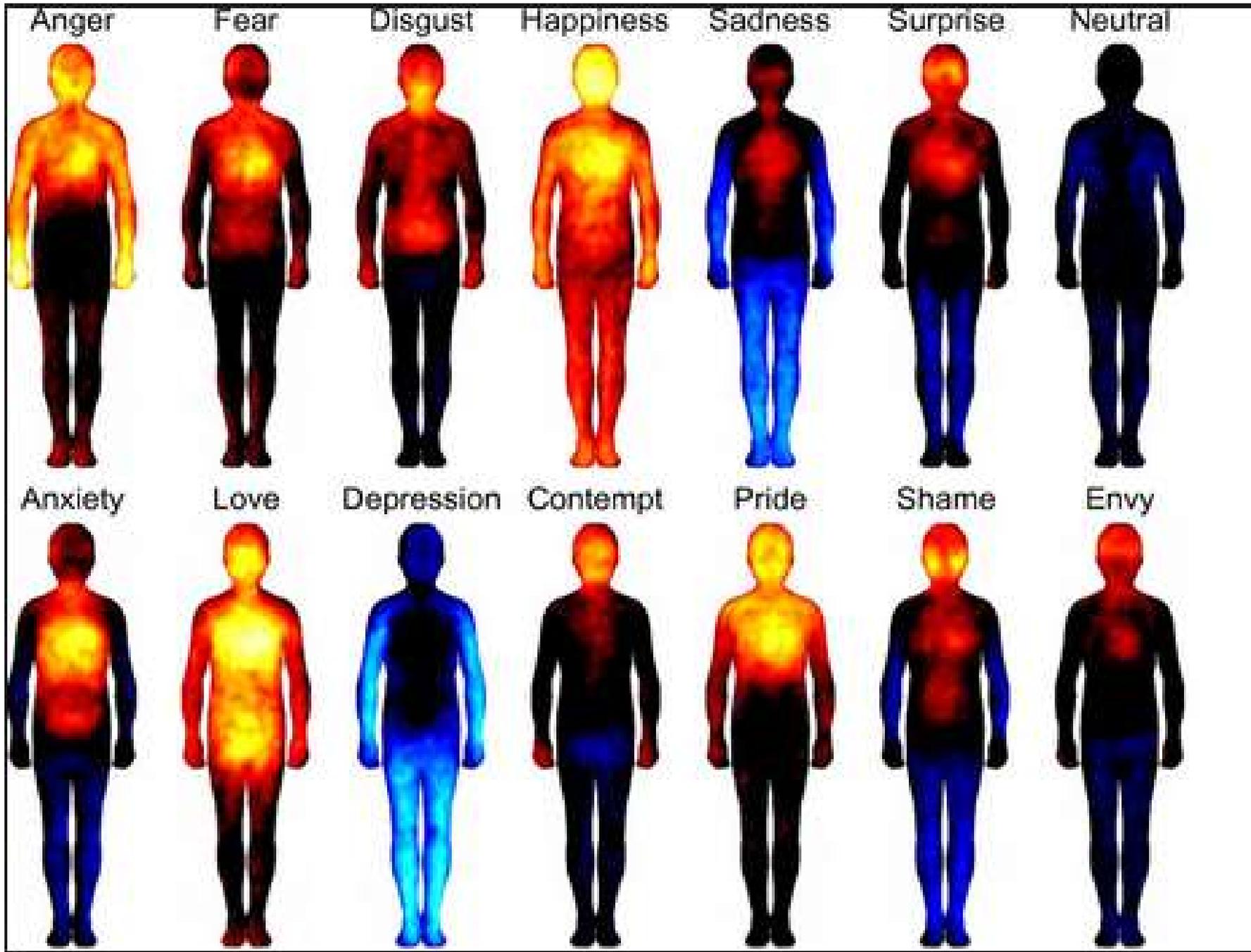


# Essayons

Colorie en utilisant le diagramme du chaud au froid, ce que tu ressens dans ton corps



Quelle émotion principale ressens-tu et pourquoi ?



- **Aspects phylogénétiques**

- Des méthodes expérimentales ont montré que le système nerveux autonome est également présent chez d'autres espèces animales: tous les animaux vertébrés mais également certains « invertébrés » comme les céphalopodes.
- Libération de catécolamines au cours du stress chez différents animaux (huitres, poissons)
- Intérêt de travailler sur des modèles animaux

## Fonction de la composante physiologiques des émotions

- L'activation du système nerveux autonome permet d'augmenter l'apport d'énergie nécessaire à la mise en œuvre de comportements adaptés telles que la fuite ou le combat et de diminuer l'apport d'énergie dans le système dans l'activation est moins urgente.
- La fonction de la composante physiologique est donc clairement adaptative.

# Modèles à plusieurs composantes

- Composante expressive
- Composante physiologique
- **Composante comportementale**
- Composante subjective
- Composante d'évaluation cognitive

# Un modèle multicomponentiel

## Composante comportementale

### Caractérisation

- Les comportements associés aux émotions sont organisés en systèmes comportementaux :
  - système défensif (fuite, évitement, contre-attaque) ,
  - système d'attachement (pleurs, sourires, comportements d'approche)

### Aspects phylogénétiques

- Principe d'autonomie (lézard, araignée). Il est associé au système défensif: capacité pour un animal d'abandonner une partie de son corps « volontairement ».



## Fonction

- Les comportements émotionnels, ont une fonction très particulière.
- Par exemple, un comportement émotionnel particulier (les cris de détresse), favorise l'expression des soins maternels.
- Les cris de détresse sont une réponse fonctionnelle adaptative, sélectionnée par l'évolution pour que la mère s'occupe des petits. En créant cette base affective sécurisante, les jeunes s'autorisent à aller explorer leur environnement et ainsi construire leur autonomie pas à pas pour assurer leur survie.
- John Bowlby a bien décrit ce phénomène dans sa théorie de l'attachement.
- Harold Harlow a montré qu'en séparant très tôt le jeune macaque de la mère, on crée chez le jeune, une fragilité qui se retrouve à l'âge adulte (troubles psychiques de psychose autistique et d'automutilation)... La base de sécurité amenée par la mère (via la réponse aux cris de détresse) n'étant pas assurée.

# Modèles à plusieurs composantes

- Composante expressive
- Composante physiologique
- Composante comportementale
- **Composante subjective**
- Composante d'évaluation cognitive

# Un modèle multicomponentiel

## Composante subjective

Pour certains chercheurs cette expérience émotionnelle subjective interne résulterait de l'activation des autres : expressive, comportementale et physiologique.

### Caractérisation

- Chez l'homme, les émotions sont associées à un sentiment subjectif interne. On infère l'existence d'une telle expérience chez autrui, en se basant sur les composantes expressives, comportementales, physiologiques.
- Mais cet état subjectif interne de l'émotion n'est pas décrit dans toutes les cultures comme on l'a déjà vu. Ce serait une construction mentale, une construction sociale (Belzung, 2007), donc socialement déterminé.

## Fonction

- **Listez 5 évènements auto-biographiques survenus lors de votre enfance/adolescence (avt 15 ans)**
- **Que constatez-vous?**
- La fonction de cette composante est essentiellement cognitive : la mise en mémoire d'un souvenir est amélioré lorsqu'il est associé d'une expérience émotionnelle. Cela permet d'orienter les choix futurs et donc d'adapter son comportement.
- On pourrait également voir la composante subjective des émotions de façon plus philosophique : comme le moteur de notre vie.

# Modèles à plusieurs composantes

- Composante expressive
- Composante physiologique
- Composante comportementale
- Composante subjective
- Composante d'évaluation cognitive

# Théorie des deux facteurs

Selon Schachter et Singer (1962), un état émotionnel nécessite obligatoirement l'interaction de deux composantes :

- une activation physiologique,
- une cognition appropriée à cet état d'activation.

Si le sujet possède une cognition explicative immédiate de son état d'activation, il identifiera spontanément son état émotionnel. Par contre, si le sujet ne possède pas de cognition explicative immédiate, il cherchera à interpréter son état interne en se comparant à autrui

Donc, ressentir des modifications de nos paramètres biologiques (T°, sudation, contraction musculaire, rythme respiratoire, rythme cardiaque etc...) ne suffirait pas pour ressentir l'émotion.

Nous devons également identifier (cognitivement) une cause possible à cette excitation afin d'identifier l'émotion.

# CM n°1

## Caractériser les émotions

### PLAN

- Tentative de définition
- Un modèle « multicomponentiel »
- Approche « dimensionnelle » et approche « catégorielle »

# Approche catégorielle

- Elle permet de définir un répertoire émotionnel
- Elle permet de distinguer:
  - des **émotions primaires**, dites « de base », ou « universelles », qui existeraient dans toutes les cultures. Elles auraient un support biologique;
  - des **émotions secondaires**. Elles seraient culturellement marquées: construction sociale.

# Emotions primaires

Tous les auteurs ne s'accordent pas sur le répertoire!!!

Auteurs	Année	Répertoire
Izard	1977	colère, détresse, joie, peur, surprise, tristesse, mépris, honte, intérêt, culpabilité, amour
Plutchik	1980	colère, dégoût, joie, surprise, peur, tristesse, acceptation, anticipation
Tomkins	1962	colère, dégoût, joie, peur, surprise, mépris, honte, intérêt, détresse
Kemper	1981	Peur, colère, dépression, satisfaction
Ekman	1992	colère, dégoût, joie, peur, surprise, tristesse

# Aux origines d'une controverse

- De nombreux scientifiques ont reproché à Darwin le caractère simpliste du questionnaire utilisé dans *De l'expression des émotions chez l'homme et chez les animaux* (1872) (extrait du livre de Darwin ci-dessous p.25 et 26 et 27)

« 1. – L'étonnement s'exprime-t-il en ouvrant tout grand les yeux et la bouche et en levant les sourcils ?

« 2. – La honte provoque-t-elle un rougissement, quand la couleur de la peau permet de voir celui-ci ? Et, en particulier, quelle est sur le corps l'étendue de ce rougissement ?

« 3. – Quand un homme s'indigne ou lance un défi, fronce-t-il les sourcils, redresse-t-il le corps et la tête, écarte-t-il les épaules et serre-t-il les poings ?

« 4. – Quand il réfléchit profondément sur un sujet ou essaie de résoudre une énigme, fronce-t-il les sourcils ou plisse-t-il la peau qui est au-dessous des paupières inférieures ?

« 5. – Quand il est abattu, les coins de sa bouche s'abaissent-ils, et les extrémités intérieures des sourcils sont-elles relevées par ce muscle que les Français appellent "muscle de la douleur" ? Dans cet état, le sourcil devient légèrement

oblique et se renfle un peu à son extrémité intérieure ; et le front se plisse transversalement dans sa partie moyenne, mais pas dans toute sa largeur, comme lorsque les sourcils se lèvent sous l'effet de la surprise.

« 6. – Quand un homme est de bonne humeur, ses yeux pétillent-ils, la peau se plisse-t-elle légèrement autour et au-dessous d'eux, et les coins de sa bouche se rétractent-ils un peu vers l'arrière ?

« 7. – Quand un homme raille ou rabroue quelqu'un, le coin de sa lèvre supérieure se relève-t-il en découvrant sa canine, ou dent de l'œil, du côté qui fait face à celui auquel il s'adresse ?

« 8. – Une expression résolue ou obstinée se reconnaît-elle principalement à la bouche fermement close, au regard sombre et aux sourcils légèrement froncés ?

« 9. – Le mépris s'exprime-t-il en avançant légèrement les lèvres et en levant le nez avec une petite expiration ?

« 10. – Le dégoût se manifeste-t-il en abaissant la lèvre inférieure et en retroussant légèrement la lèvre supérieure, avec une brusque expiration, comme dans un début de vomissement ou dans un crachement ?

« 11. – La frayeur extrême s'exprime-t-elle de la même manière générale que chez les Européens ?

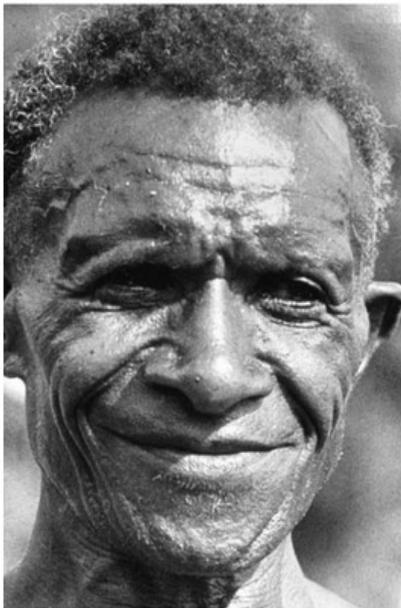
« 12. – Le rire va-t-il jamais jusqu'à faire venir les larmes aux yeux ?

# Contribution de Ekman (1967) : Papouasie-NG



# Emotions primaires « universelles »?

- Tous les auteurs ne s'accordent pas sur leur caractère universel



Joie



Colère



Tristesse

# Emotions primaires « universelles »?

## Expression faciale

- Distinction peur/tristesse: difficile en Papouasie-Nouvelle Guinée (identifiée ds 45% des cas seulement) (Izard,1971).



# Emotions primaires « universelles »?

## Répertoire émotionnel

- COLERE
- absente chez les esquimaux Utka (pas de terme pour la nommer, pas de faciès pour l'exprimer) (Leff, 1973)

- AMAE
- Absente en occident
- Emotion présente dans la culture japonaise « dépendre de l'amour d'un autre ; se livrer à la douceur d'un autre ; se réchauffer »



- La **Schadenfreude (joie malsaine)**: se réjouir du malheur d'autrui.
- Emotion apparentée au sadisme dans lequel le spectateur ne prend pas une part à l'accomplissement du malheur.

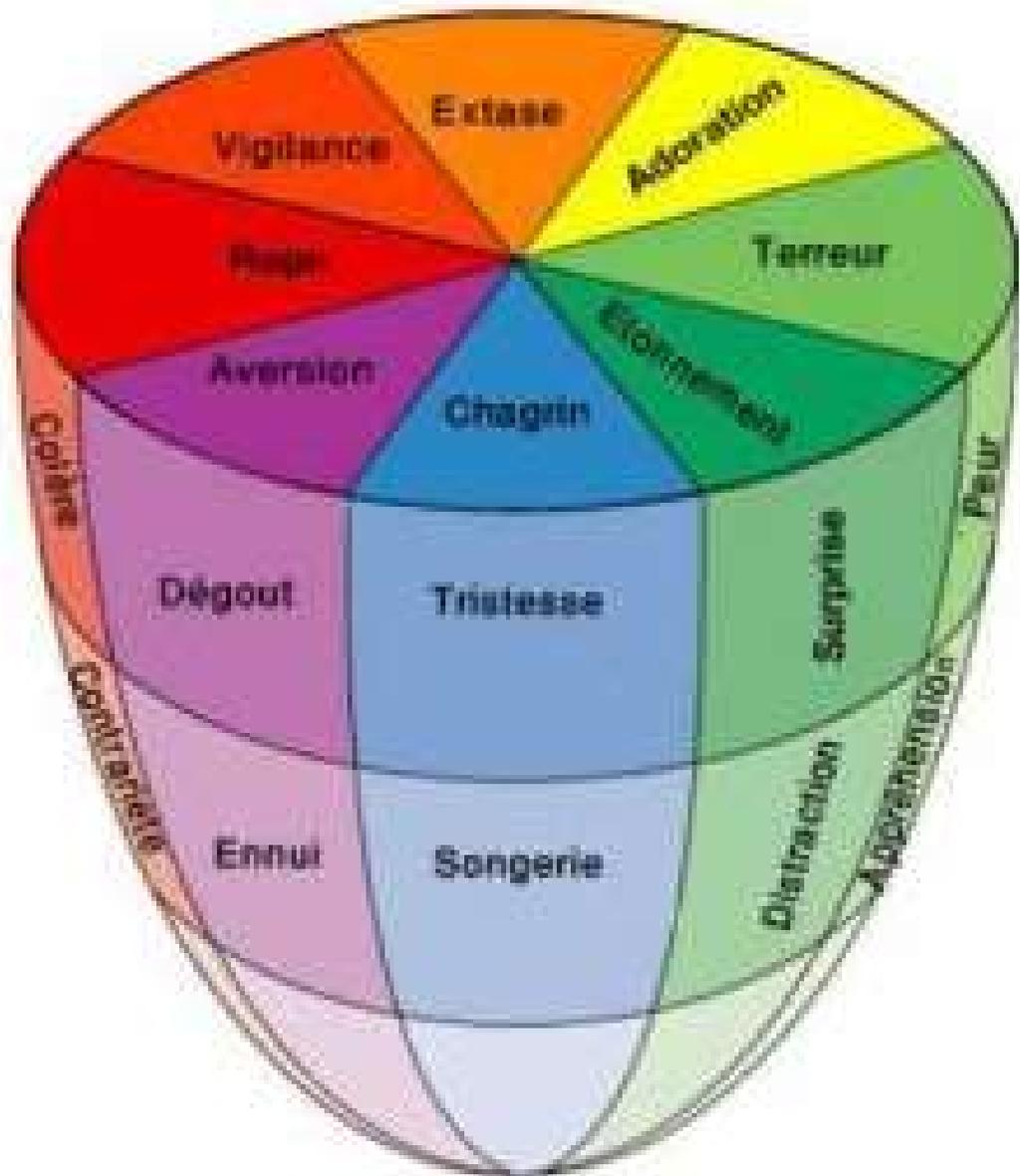
# Emotions secondaires

## **Modèle de Plutchik: un modèle psychoévolutionniste multidimensionnel.**

- Les émotions primaires : joie, acceptation, peur, surprise, dégoût, colère, tristesse, anticipation.
- Les émotions secondaires résultent du mélange de ces émotions primaires (dyades primaires et secondaires) mais également de subtiles variations de l'intensité des émotions primaires.

Son modèle est tridimensionnel car les émotions sont opposées :

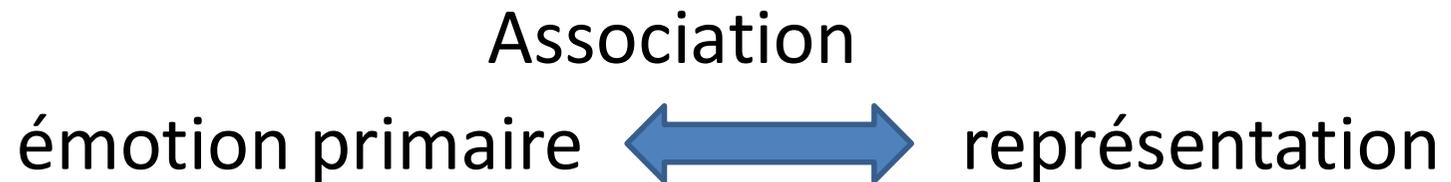
- leur valence (+/-) et leur polarité (tristesse s'oppose à joie) ;
- leur intensité (depuis la base de la sphère jusqu'au fond: on passe d'une intensité faible (appréhension) ; à moyenne (peur), à forte (terreur)) ;
- leur similitude (la joie est plus proche de l'attraction que du dégoût)





# Emotions secondaires

## Modèle de Oatley et Johnson-Laird



- L'expression des émotions est modulée par la culture et l'environnement familial.
- Ce sont les émotions dites « sociales », dont les principales identifiées sont : la jalousie, la compassion, l'envie, l'orgueil, l'embarras, la honte, la culpabilité, l'admiration, le mépris...

# Approche dimensionnelle (Wundt, 1896)

- Trois dimensions de base pour décrire le sentiment subjectif de l'émotion
  - caractère plaisant/déplaisant,
  - caractère relatif à la tension/relaxation éprouvée,
  - caractère excitant/déprimant.

# Autre modèle dimensionnel

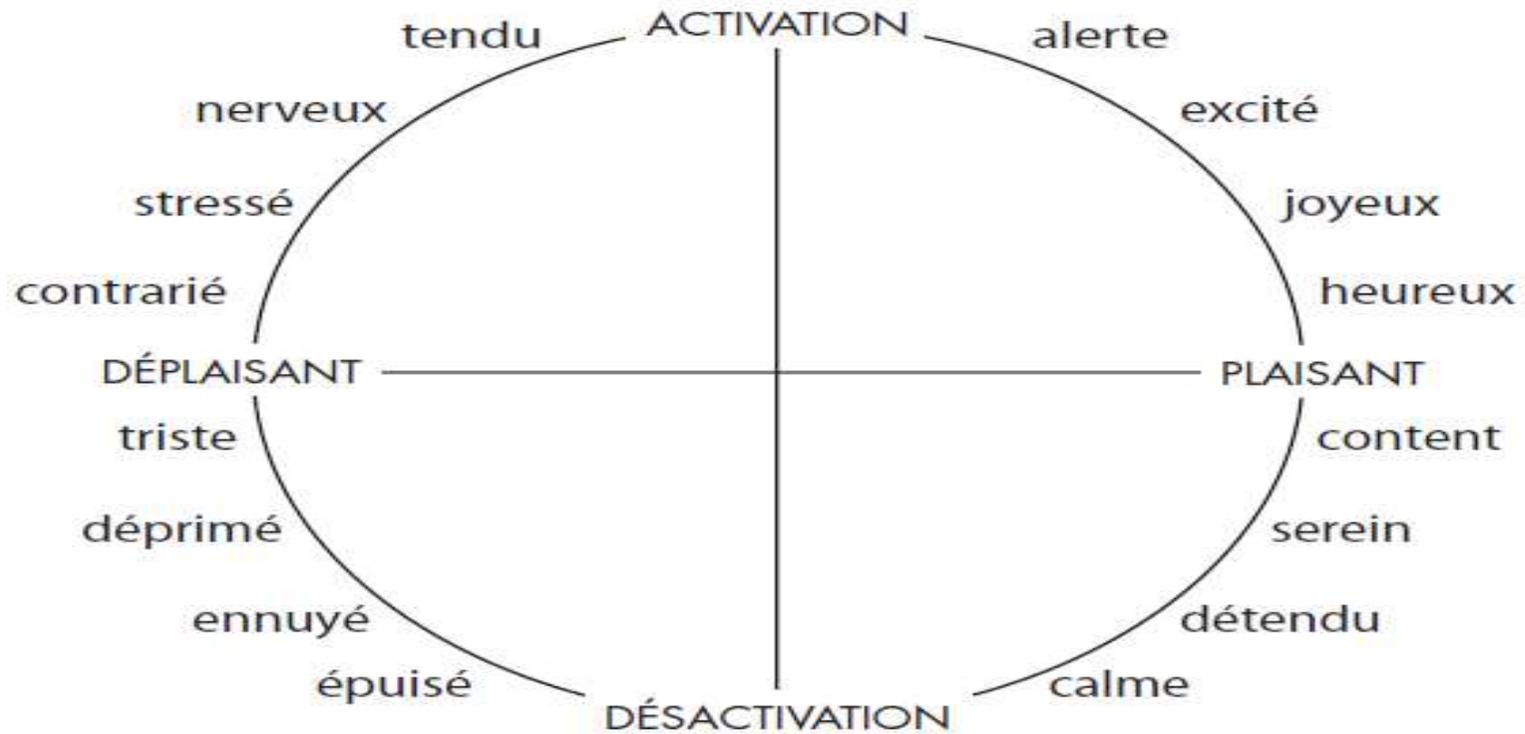


Figure 3.3

*Modèle multidimensionnel de Feldman-Barrett et Russell (1998)*

# Modèle dimensionnel - Echelle SAM

L'échelle SAM (Self-Assessment Manikin) est basée sur un modèle dimensionnel des émotions. Elle comprend trois échelles non verbales qui représentent les trois dimensions principales de l'émotion (figure 25-2) :

- **la valence**, qui correspond à l'aspect qualitatif de l'émotion (positive vs négative ou plaisante vs déplaisante) ;
- **l'activation**, qui correspond à l'intensité de l'émotion ;
- **la dominance**, qui correspond au sentiment de contrôle ressenti sur le stimulus

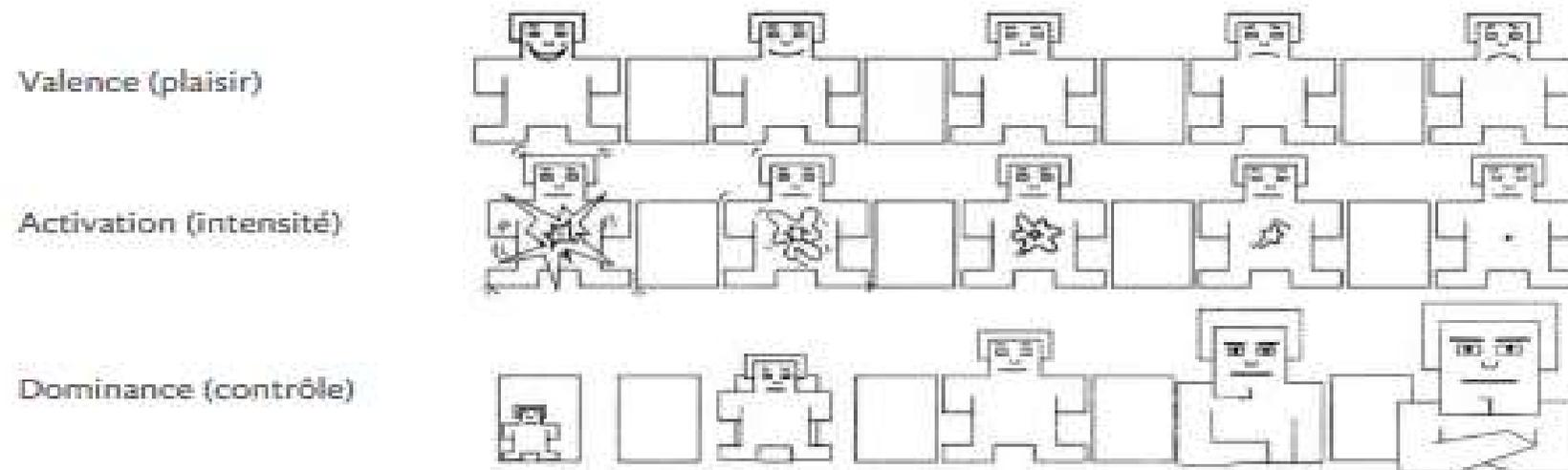


Figure 25-2 L'échelle SAM mesure trois dimensions émotionnelles.  
Self Assessment Manikin © Peter J. Lang 1994

# Bibliographie

- Belzung, C. (2007). *Biologie des émotions*. De Boeck.
- Philippot, P., & Rimé, B. (1997). The perception of bodily sensations during emotion: A cross-cultural perspective. *Polish Psychological Bulletin*, 28, 175-188.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651.
- Darwin, C., & Prodger, P. (1998). *The expression of the emotions in man and animals*. Oxford University Press, USA.
- Ekman, P. E., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press.
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In *Theories of emotion* (pp. 3-33). Academic press.
- Leff, J. P. (1973). Culture and the differentiation of emotional states. *The British Journal of Psychiatry*, 123(574), 299-306.
- James, W. (2013). *The principles of psychology* (Vol. 1). Read Books Ltd.
- Panksepp, J. (2004). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford university press.