

**La verbalisation des expériences émotionnelles:
Effets sur la récupération émotionnelle et les bénéfices perçus**

Emmanuelle Zech

Fonds National de la Recherche Scientifique, Belgique
et Université catholique de Louvain, Belgique

In J. M. Colletta et A. Tcherkassoff (Eds.). *Actes du colloque "Emotion, interaction & développement: rencontre internationale"* (pp. 105-109), Grenoble, France, 28 et 29 juin 2001.

Résumé: Une représentation communément admise par le sens commun et dans la littérature en psychologie est que la verbalisation des émotions est considérée comme un médiateur de la récupération émotionnelle. La récupération émotionnelle a été définie comme une diminution significative de l'impact de la mémoire d'un événement émotionnel (B. Rimé, C. Finkenauer, O. Luminet, E. Zech, & P. Philippot, 1998). Les résultats de nos recherches ont révélé un étonnant paradoxe. En effet, ils ont indiqué d'une part que les personnes croient et rapportent subjectivement que parler de leurs émotions leur permet de gérer l'événement émotionnel exprimé. D'autre part cependant, lorsqu'on examine l'évolution de l'impact émotionnel des événements, ceux qui les ont verbalisés ne récupèrent pas plus que ceux qui ne les ont pas verbalisés. On présente des recherches actuellement en cours qui visent à examiner et tester des hypothèses permettant de résoudre ce paradoxe.

Abstract: Common sense and psychological literature suggest that the expression of emotions is considered as a mediator of emotional recovery. Emotional recovery has been defined as a significant decrease of the impact an emotional event in memory (B. Rimé, C. Finkenauer, O. Luminet, E. Zech, & P. Philippot, 1998). The results of our investigations revealed that people believe and subjectively report that talking about one's emotions allows to cope with an emotional experience. On the other hand, when the evolution of the emotional impact of experiences are examined, those who verbalized them do not recover more than those who did not verbalize them. Current research that attempts to examine and test hypotheses allowing to resolve this paradox is presented.

Introduction

Au cours des 10 dernières années, Bernard Rimé et des chercheurs du laboratoire de Recherches en Psychologie Clinique et Sociale de l'Université catholique de Louvain (Belgique) ont développé un programme de recherches visant à évaluer les effets médiateurs de la verbalisation des expériences émotionnelles sur l'impact émotionnel de celles-ci. Les recherches que nous avons menées sont issues des constats empiriques suivants. D'abord, on a montré que plus de 90% des individus parlaient des expériences émotionnelles qu'ils ont vécues à d'autres personnes. Les personnes se confient à leurs proches et intimes, c'est-à-dire essentiellement avec leur conjoint, leur famille et leurs amis (Rimé, Philippot, Boca, & Mesquita, 1992). Ce processus de verbalisation des émotions, appelé le partage social des émotions, (Rimé, 1987) est très répandu à travers les âges, les sexes et les cultures. Deuxièmement on a montré qu'au plus l'événement est intense émotionnellement, au plus les individus ont envie de parler de celui-ci et au plus ils le partagent effectivement (Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998).

Les croyances envers les effets du partage social des émotions

Au vu de la fréquence de ce phénomène, nous nous sommes demandé dans quelle mesure les personnes partageaient leurs émotions parce qu'ils pensent que c'est bénéfique de le faire pour diminuer l'impact des événements de vie. Nous avons examiné la croyance que "parler des émotions aide et soulage" au sein de la population générale (Zech, 2000, 2001). Cette croyance était-elle partagée par un tiers de la population, la moitié, ou une majorité de personnes ? Nous avons interrogé plus de 1000 personnes. On leur a demandé de dire dans quelle mesure elles étaient d'accord avec la proposition suivante: "parler d'un événement émotionnel soulage." Elles pouvaient répondre de "pas du tout d'accord" à "tout à fait d'accord" sur une échelle à 7 degrés. Les résultats ont révélé que 89% des personnes étaient d'accord avec cette proposition (réponses de 5 à 7) et 58%, une vaste majorité, étaient complètement d'accord avec cette proposition (réponse 7). Il faut également noter que seulement 5% d'entre elles n'étaient pas d'accord avec cet item (réponses 1 à 3). Nous avons donc montré que la croyance que "parler soulage" est largement partagée dans la population générale.

Revue de la littérature

La question se posait alors de savoir dans quelle mesure des preuves empiriques supportaient cette croyance. La littérature empirique est restée presque complètement muette sur les effets de la verbalisation des émotions au cours du siècle dernier. Cependant, au cours des deux dernières décennies, un intérêt scientifique important s'est développé à ce sujet. Cet intérêt est principalement dû aux travaux entrepris aux Etats-Unis par James Pennebaker sur les effets de la "confession" ("disclosure" en anglais). En 1986, Pennebaker et Beall ont créé un paradigme expérimental dans lequel les participants sont assignés à écrire soit au sujet des événements les plus stressants ou traumatiques de leur vie, soit sur des sujets triviaux comme par exemple leurs projets pour la journée ou les vêtements qu'ils portent (groupe contrôle). Ce paradigme de l'écriture et des variations orales de celui-ci furent utilisés dans une vingtaine d'études expérimentales depuis lors (e.g., Donnelly & Murray, 1991; Murray & Segal, 1994). Une revue récente de cette littérature a montré que l'on ne peut pas simplement conclure que l'expression des émotions est bénéfique (Zech, 2000). Elle a montré que les effets positifs ou négatifs de l'expression des émotions dépendaient d'une part, du type de variable dépendante investiguée et d'autre part, du temps de mesure considéré. Elle a également mis en évidence

que les variables examinées jusqu'à présent concernaient uniquement des mesures de santé physique (visites chez le médecin, fonctionnement immunitaire), de bien-être (humeurs) et de fonctionnement général (e.g., résultats scolaires). Ainsi, bien que le sens commun suggérerait que parler ou écrire au sujet des émotions soulage le poids ou l'impact émotionnel d'un événement, cette hypothèse n'avait pas encore été examinée. En d'autres termes, les effets de l'expression émotionnelle sur la récupération émotionnelle d'expériences n'avaient pas été testés. La récupération émotionnelle est l'évolution temporelle de l'impact émotionnel suscité par l'événement lors de son rappel (Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998). Par exemple, on peut mesurer la récupération émotionnelle d'un événement en évaluant l'évolution de l'intensité du bouleversement, des émotions ou des sensations physiques ressenties lors du rappel de l'événement.

Les effets du partage social des émotions sur la récupération émotionnelle

Au cours du temps, l'intensité émotionnelle du souvenir d'un événement diminue. Le rôle médiateur du partage social des émotions ou de la verbalisation des émotions signifie que ce processus devrait permettre d'accélérer la pente de l'évolution naturelle. En d'autres termes, les personnes qui verbalisent leurs émotions devraient récupérer émotionnellement plus rapidement que celles qui ne verbalisent pas leurs émotions. Nous avons entrepris de tester cette hypothèse dans quatre études expérimentales randomisées. Chacune de ces études a impliqué le rappel d'un épisode émotionnel négatif spécifique que les participants avaient vécu. Dans certaines conditions, on demandait aux participants de verbaliser les émotions ressenties à propos de cet événement. Dans les conditions contrôles, on demandait aux participants de verbaliser d'autres sujets. On évaluait l'impact émotionnel de l'événement cible rappelé à divers moments dans le temps de manière à pouvoir estimer l'évolution de la récupération émotionnelle à propos de cet événement. Les résultats de ces études furent très consistants dans les quatre études rapportées (Zech, 2000; Zech & Rimé, 2001). Ils ont révélé que l'intensité émotionnelle de l'événement diminuait significativement après l'entretien. Cependant, l'impact émotionnel ne diminuait pas plus dans les conditions expérimentales que dans les conditions contrôles. Il semble donc que la verbalisation des émotions ne permette pas de récupérer d'un événement émotionnel. Les résultats étaient similaires lorsque l'on prenait en compte divers indices d'impact émotionnel, que ce soit l'intensité des émotions ressenties, des sensations physiques, des pensées intrusives ou le sentiment subjectif de récupération émotionnelle. Contrairement au sens commun, ceci signifie donc que nous n'avons pas pu démontrer que la verbalisation des émotions induit un effet bénéfique de récupération émotionnelle.

Dans ces études, les bénéfices perçus provoqués par la verbalisation furent également investigués. On demandait aux participants d'évaluer dans quelle mesure ils trouvaient que la verbalisation avait été utile et intéressant, dans quelle mesure cela les avait soulagé, dans quelle mesure cela avait influencé leur perception de l'événement émotionnel et dans quelle mesure ils avaient perçu des bénéfices sur le plan interpersonnel (réconfort). Les participants dans des conditions de verbalisation émotionnelle rapportaient plus de bénéfices subjectifs que les participants des conditions de verbalisation factuelle qui eux-mêmes ont perçu que la séance de verbalisation était plus bénéfique que les participants des conditions contrôles. Ces résultats montraient que quel que soit l'événement émotionnel verbalisé, les individus perçoivent que cela est utile, que cela les soulage et qu'ils bénéficient cognitivement de cette verbalisation.

Discussion, conclusions et perspectives

En conclusion, nous avons donc montré que les individus croient que le partage social des émotions augmente la récupération émotionnelle. Par contre, nous n'avons pas montré que le partage social des émotions accélère la récupération émotionnelle. Ces conclusions plutôt pessimistes sont d'une certaine manière compensées par les résultats qui montrent que le partage social des émotions induit des bénéfices subjectifs. Après la verbalisation de leurs émotions, les participants rapportent des bénéfices comme le soulagement, le fait de se sentir mieux, d'avoir reçu du soutien des autres et d'avoir clarifié les choses.

On peut alors se demander pourquoi les personnes ont besoin de partager leurs émotions et rapportent que cela leur est bénéfique alors que les indices de récupération ne sont pas influencés par le partage social. En fait, on ne peut exclure l'idée que les bénéfices perçus proviennent de bénéfices réels autres que ceux qui ont été investigués jusqu'à présent. Nous disposons à Louvain-la-Neuve de données préliminaires permettant de faire au moins trois hypothèses. Le premier de ces axes concerne des aspects physiologiques, le second concerne des aspects sociaux, et le troisième, des aspects cognitifs.

Jusqu'à présent, nos études ont abordé les réponses subjectives d'impact émotionnel (par questionnaire). Cette dimension subjective pourrait être considérée comme la plus importante puisque l'on pourrait difficilement rapporter une émotion s'il n'y avait pas d'expérience consciente de celle-ci (Scherer, 1996; Frijda, 1986). Cependant, il n'y aurait pas d'expérience émotionnelle s'il n'y avait pas de réponses physiologiques (Bradley, 2000; Cacioppo, Klein, Berntson, & Hatfield, 1993). Les corrélations entre ces deux types de réponses sont souvent très faibles (Lang, 1971, 1985). Il est donc possible que les réactions physiologiques automatiques soient diminuées après verbalisation (réexposition) émotionnelle sans que l'expérience consciente subjective ne soit modifiée. A l'appui de cette hypothèse, des participants ont récemment été invités à se souvenir d'un événement émotionnel négatif récupéré vs. non récupéré (i.e., induisant encore des émotions pénibles sur le plan subjectif). Immédiatement après, l'impact émotionnel subjectif était évalué. Après une période de relaxation, soit les participants étaient réexposés à l'événement émotionnel par imagerie mentale, soit ils étaient réexposés à un événement trivial (e.g., imagerie sur le dernier cours). Les réactions électrodermales des participants étaient mesurées avant, pendant et après la période d'exposition. Après une période de 48 heures, tous les participants étaient invités à se souvenir à nouveau de l'événement émotionnel et ils devaient s'y réexposer par imagerie. Leurs réactions physiologiques étaient à nouveau enregistrées. Enfin, ils répondaient au questionnaire évaluant l'impact émotionnel résiduel de l'épisode. Les résultats de cette étude ont révélé que seuls les individus qui avaient confronté les émotions liées à un événement récupéré présentaient de meilleurs indices de récupération émotionnelle physiologique lors de la deuxième séance. En accord avec les résultats de nos recherches antérieures, les indices de récupération émotionnelle subjective ne se différenciaient pas entre les groupes non récupéré et récupéré. Ceci suggère que la récupération émotionnelle subjective est un phénomène différent de la récupération émotionnelle physiologique. Une étude est prévue qui testera l'impact de la verbalisation des émotions sur ces deux facettes de la récupération émotionnelle.

Deuxièmement, il est possible que le partage social permette de raviver les liens d'attachement et la réintégration sociale. A l'appui de cette hypothèse, des études récentes ont montré que le partage social induit chez le partenaire des réponses d'intérêt, d'empathie et des comportements non verbaux de proximité physique (e.g., toucher, embrasser) qui sont proportionnels à l'intensité de l'émotion évoquée (Rimé & Christophe, 1997). L'émetteur répond lui-même très positivement à ces manifestations. En outre, de nombreuses études sur la révélation de soi (self-disclosure) ont montré que les personnes qui s'engagent dans des

discussions personnelles tendent à être plus appréciées que les personnes qui parlent de sujets moins personnels. Elles ont aussi montré que la verbalisation de sujets personnels induisait chez l'émetteur une tendance à plus apprécier ses partenaires (voir la méta-analyse de Collins & Miller, 1994). Les bénéfices subjectifs de la verbalisation pourraient donc être liés à un renforcement des liens affectifs qui résulterait de la verbalisation émotionnelle. Ainsi, par l'intermédiaire des liens affectifs renforcés, la verbalisation des émotions jouerait un rôle important d'intégration sociale. Dans une étude en collaboration avec Margaret Stroebe de l'Université d'Utrecht, nous sommes en train d'examiner les différences de type de réaction du partenaire d'un partage social perçu comme satisfaisant vs. insatisfaisant du point de vue du locuteur. Cette étude nous permettra de voir si des prototypes de réactions du partenaire soutenant ou non existent. Elle nous permettra également d'examiner si le sentiment de solitude varie en fonction des bénéfices perçus de l'interaction de partage social.

Enfin, il est possible que les bénéfices subjectifs rapportés après verbalisation soient induit par la croyance aux effets bénéfiques de la verbalisation des émotions. Des recherches sur la perception des sensations physiologiques après induction émotionnelle ont montré que les individus rapportent des patterns différenciés d'activation physiologique pour diverses émotions spécifiques (e.g., Shields, 1984). Cependant, il n'existe pas clairement d'activation physiologique correspondant aux émotions spécifiques. Les individus ne peuvent donc pas se référer à leurs propres sensations intéroceptives. Rimé, Philippot et Cisamolo (1990) ont montré que les personnes ont recours à leur savoir stéréotypique et prototypique (des schémas sociaux) au sujet des réponses émotionnelles pour déterminer et différencier leurs sensations physiologiques après induction émotionnelle. Selon la même logique, on postule que les individus, pour déterminer s'ils perçoivent des bénéfices après verbalisation émotionnelle, ont recours davantage aux croyances établies qu'à leurs propres expériences personnelles parce que cela leur demande moins d'effort cognitif. En effet, les individus peuvent avoir facilement recours au stéréotype provenant du savoir social et à leurs croyances sur les effets bénéfiques de la verbalisation des émotions (processus cognitif automatique). Par contre, s'ils se réfèrent à leur expérience subjective, ils doivent utiliser un processus contrôlé d'introspection demandant un examen approfondi des conséquences de la verbalisation émotionnelle sur les plans physiologique, subjectif, cognitif et interpersonnel, informations auxquelles le sujet à difficilement accès. A l'appui de cette hypothèse, les résultats de plusieurs études indiquent que les bénéfices perçus après verbalisation sont significativement associés aux croyances envers les effets bénéfiques du partage social mais sont indépendants des indices de récupération après verbalisation.

Références

- Bradley, M. M. (2000). "Emotion and motivation", in Cacioppo J.D. et alii (Eds.), *Handbook of psychophysiology* (pp. 602-642, 2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Cacioppo, J. T., Klein, D. J., Berntson, G. G., & Hatfield, E. (1993). "The psychophysiology of emotion", in Lewis M. et alii (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 67-83). New York: Guilford.
- Christophe, V., & Rimé, B. (1997). "Exposure to the social sharing of emotion: Emotional impact, listener responses and the secondary social sharing." *European Journal of Social Psychology*, 27, 37-54.
- Collins, N.L., & Miller, L.C. (1994). "Self-disclosure and liking: A meta-analytic review." *Psychological Bulletin*, 116, 457-475.
- Donnelly, D.A., & Murray, E.J. (1991). "Cognitive and emotional changes in written essays and therapy interviews." *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 334-350.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Murray, E.J., & Segal, D.L. (1994). "Emotional processing in vocal and written expression of feelings about traumatic experiences." *Journal of Traumatic Stress*, 7, 391-405.
- Pennebaker, J.W., & Beall, S.K. (1986). "Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease." *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Rimé, B. (1987). *Le partage social des émotions* [Social sharing of emotions]. Paper presented at the Symposium on Social Psychology and the Emotions, Maison des Sciences de l'Homme, Paris, France.
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). "Social sharing of emotion: New evidence and new questions", in Stroebe W. et alii (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 9, pp. 145-189). Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). "Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination", in Stroebe W. et alii (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 3, pp. 225-258). Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Rimé, B., Philippot, P., & Cisamolo, D. (1990). "Social schemata of peripheral changes in emotion." *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 38-49.
- Scherer, K. R. (1996). Emotion, in Hewstone M. et alii (Eds.), *Introduction to social psychology. A European perspective* (pp. 279-315, 2nd ed.). Oxford, UK: Blackwell Publishers.
- Shields, S. A. (1984). "Reports of bodily change in anxiety, sadness, and anger." *Motivation and Emotion*, 8, 1-21.
- Zech, E. (2000). *"The effects of the communication of emotional experiences."* Unpublished doctoral dissertation, University of Louvain, Faculty of psychology, Belgium.
- Zech, E. (2001). *"Laypeople's beliefs about the intra- and interpersonal effects of social sharing: A preliminary investigation of the belief that "talking helps"?"* Manuscript submitted for publication. University of Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium.
- Zech, E. & Rimé, B. (2001). *"Verbal expression of emotional experiences: Effects on emotional recovery and perceived benefits."* Manuscript submitted for publication. University of Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium.