

ÉMOTIONS

Les émotions liées à la conscience de soi

Michael Lewis, Ph.D.

Institute for the Study of Child Development, Rutgers Robert Wood Johnson Medical School Child Health Institute, États-Unis

Septembre 2022, Éd. rév.

Introduction

Jusqu'à récemment, les émotions liées à la conscience de soi n'avaient pas été beaucoup étudiées.¹ Même si Charles Darwin les avait déjà, à son époque, examinées d'une manière assez détaillée dans son livre *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux*,² peu de recherches ont été menées sur leur signification, la façon dont elles se développent et les différences qui apparaissent entre les individus. Jusqu'à il y a environ 40 ans, aucune recherche en psychanalyse ou en psychopathologie développementale n'avait fait suite aux observations de Darwin. Cela s'explique en partie par le fait que Freud se concentrait sur la culpabilité et sur la confusion entre certaines émotions liées à la conscience de soi comme l'embarras, la culpabilité et la honte. En fait, les observations et les théories de Darwin ne permettaient pas de différencier ces émotions distinctes, en grande partie à cause de sa façon de mesurer les émotions liées à la conscience de soi, laquelle s'appuyait sur le degré de rougissement. Bien que ce comportement puisse être utile en tant que mesure, plusieurs personnes ne rougissent pas. De plus, le rougissement permet de mesurer l'autoréflexion en présence des autres et est le plus facilement observable lorsque la personne est dans l'embarras, mais il ne constitue pas une mesure pour

toutes les autres émotions liées à la conscience de soi comme la honte, la culpabilité et la fierté. Darwin a reconnu le rôle des pensées d'une personne, en particulier en ce qui concerne l'embarras, mais il ne s'est pas servi des capacités cognitives pour faire la distinction entre ces émotions.

Sujet

Dans ses études portant sur les origines des émotions liées à la conscience de soi, Michael Lewis affirme que pour comprendre l'*ontogenèse* de ces émotions chez l'enfant, il est nécessaire de considérer son développement cognitif, aspect qui est probablement à leur origine.^{3,4,5} En effet, en utilisant l'évolution de la capacité cognitive à représenter le soi, ce chercheur suggère que la formation, à la fois sur le plan *phylogénétique* et *ontogénétique*, de la représentation mentale du « moi » ou de la connaissance autoréflexive permet d'acquérir les capacités essentielles à l'émergence des émotions liées à la conscience de soi.⁴ C'est le développement de la capacité de penser au soi (autoréflexion ou connaissance de soi) et d'autres capacités cognitives qui assure la base de ces émotions à partir de la fin de la deuxième année de la vie. Par conséquent, bien que les schémas d'action précoce tels que la peur, la colère et la joie apparaissent au cours de la première année de la vie, et certaines dès les premiers mois, les premières émotions liées à la conscience de soi ne sont pas éprouvées avant l'émergence de l'autoréflexion/connaissance de soi — ou de ce que Lewis appelle la conscience, soit la représentation mentale du « moi » — pendant la seconde moitié de la deuxième année de la vie.^{5,6}

Problème

Quelles sont les émotions liées à la conscience de soi?

Dans la gamme d'émotions liées à la conscience de soi, on compte l'embarras, la jalousie et l'empathie ainsi que la honte, la culpabilité, l'orgueil et la fierté. J'ai nommé le premier groupe les « émotions d'exposition liées à la conscience de soi » étant donné qu'elles requièrent l'habileté cognitive d'autoréflexion, mais ne nécessitent pas de capacités cognitives élaborées comme la compréhension des règles et des normes. Ces premières émotions liées à la conscience de soi apparaissent pendant la seconde moitié de la deuxième année de la vie, au moment où le développement de la conscience de soi amène l'enfant à éprouver des émotions comme l'embarras, l'empathie et la jalousie.

L'embarras est une émotion complexe qui est ressentie pour la première fois lorsque la conscience de soi permet d'assimiler le concept du « moi ». À ce stade, l'enfant arrive à comprendre qu'il fait l'objet de l'attention de quelqu'un d'autre. L'attention des autres constitue le facteur à l'origine de l'embarras. Ainsi, le fait de complimenter un très jeune enfant peut par exemple le mettre dans l'embarras. Même le désigner du doigt et dire son nom peut produire cet effet. C'est aussi à ce moment que l'empathie apparaît étant donné que l'enfant peut désormais se mettre à la place des autres.⁶ Finalement, la jalousie naît également puisque, encore une fois, l'enfant est capable de savoir que d'autres possèdent ce qu'il désire. Ces premières émotions liées à la conscience de soi font leur apparition au moment où l'enfant est âgé de 15 à 24 mois. Elles ne découlent pas de la connaissance que les enfants ont des normes, des règles et des objectifs (NRO) fixés par les personnes de leur entourage; elles sont la conséquence directe de leur capacité à se considérer eux-mêmes au cours de leurs interactions avec les autres.

Au cours de leur troisième année de vie, les enfants commencent à assimiler les NRO de leur famille et de leurs pairs. Cette nouvelle capacité l'amène à vivre une nouvelle gamme d'émotions, que j'ai appelées les « émotions d'évaluation liées à la conscience de soi ».^{5,8} Elles englobent une nouvelle forme d'embarras ainsi que la culpabilité, la honte, la fierté et l'orgueil. L'embarras se manifeste désormais comme une forme de honte moins intense. L'enfant éprouve de l'embarras lorsqu'il viole les NRO de la culture en compagnie d'autres personnes. À ce stade, l'enfant peut être embarrassé lorsqu'il fait lui-même l'objet de l'attention de quelqu'un ou lorsqu'il fait l'objet de l'attention de quelqu'un parce qu'il n'a pas respecté les NRO.

La honte est le produit d'un éventail complexe d'activités cognitives : l'évaluation des actions de la personne par rapport à ses NRO et l'évaluation globale qu'elle fait d'elle-même. L'expérience phénoménologique de la personne qui ressent de la honte est marquée par un désir de se cacher, de disparaître ou de mourir.^{1,9} Il s'agit d'une émotion très négative et pénible qui entraîne aussi une interruption du comportement en cours, une confusion de la pensée et une incapacité à parler. Certaines actions particulières, comme la réinterprétation des causes de la honte, la dissociation (personnalités multiples) et l'oubli (répression), sont posées lorsque l'on éprouve de la honte.¹ Cette dernière n'est pas causée par une situation en particulier, mais dépend plutôt de l'interprétation que la personne se fait de l'événement.

Les gens éprouvent de la culpabilité ou du regret lorsqu'ils considèrent leur comportement comme un échec, mais se concentrent sur les caractéristiques particulières du soi ou sur leurs propres actions qui ont causé l'échec. Contrairement à la honte, où l'attention est dirigée vers le

soi global, ici la personne se concentre sur les actions et les comportements susceptibles de réparer l'échec. Étant donné que le processus cognitif d'attribution amène la personne à porter son attention sur l'action plutôt que sur l'ensemble du soi, l'émotion produite – la culpabilité – n'est pas aussi négative que la honte et ne cause pas de confusion ni d'interruption de l'action, mais est liée à une action corrective que la personne peut entreprendre pour réparer l'échec.

Comme l'attention des personnes ressentant de la culpabilité est portée sur une attribution en particulier, ces gens sont capables de sortir de cet état émotif par l'action. L'action corrective peut être dirigée envers soi-même ou envers l'autre. Par conséquent, contrairement à la honte, où la personne se voit à la fois comme sujet et comme objet, la culpabilité entraîne une différenciation entre le soi et l'objet. L'émotion est ainsi moins intense et elle s'estompe plus facilement.

On définit l'orgueil comme une fierté ou une confiance en soi démesurée qui est souvent suivie de représailles. Il s'agit d'une sorte de grande fierté déplaisante qui doit être évitée. L'orgueil est la conséquence d'une évaluation qu'une personne se fait de son succès à respecter les normes, les règles et les objectifs et où l'attention se porte sur le soi global. L'individu qui éprouve cette émotion se concentre sur le succès de l'ensemble du soi. On dit parfois que les gens qui présentent ce trait de caractère sont « bouffis d'orgueil ». Dans les cas extrêmes, ce sentiment est lié à la grandiosité ou au narcissisme.¹⁰ Mueller et Dweck¹¹ ont montré que les enfants qui reçoivent trop d'éloges peuvent par la suite obtenir un mauvais rendement et il se pourrait que cela soit dû au fait que l'orgueil de l'enfant est nourri lorsqu'on le traite de cette façon. En fait, être orgueilleux est défini comme insolent et méprisant.

De l'extérieur, les autres considèrent les personnes orgueilleuses avec un certain dédain. Les gens orgueilleux éprouvent des difficultés dans leurs relations interpersonnelles, car leur orgueil est susceptible de contrarier les souhaits, les besoins et les désirs des autres et ainsi de causer des conflits interpersonnels. De plus, étant donné le mépris lié à l'orgueil, l'« autre » a tendance à ressentir de la honte par la nature des actions de la personne éprouvant cette émotion. On compte au moins trois problèmes liés à l'orgueil : 1) il s'agit d'une émotion passagère, mais dont les gens deviennent dépendants; 2) il n'est pas lié à une action particulière et la personne doit par conséquent changer ses objectifs ou son évaluation de ce qui constitue un succès; 3) il a des répercussions sur les relations interpersonnelles par sa nature méprisante et insolente.

La fierté résulte de l'évaluation positive d'une action précise. L'expérience phénoménologique est marquée par « une joie ressentie après avoir posé une action réussie, une pensée ou un sentiment bien réussi ». Ici encore, l'attention est particulièrement portée sur le plaisir et est liée à un comportement précis. Lorsqu'une personne éprouve de la fierté, le soi et l'objet sont séparés comme lorsqu'elle ressent de la culpabilité. À la différence de la honte et de l'orgueil, où le sujet et l'objet sont fusionnés, la fierté amène l'individu à se concentrer sur son action spécifique. Il est captivé par une action spécifique qui lui procure de la fierté. Comme cet état positif est lié à une action particulière, les gens ont les moyens de le reproduire. Il convient de signaler que, contrairement à l'orgueil, ce sur quoi la fierté est axée permet l'action. En raison de l'usage répandu du terme fierté pour désigner l'orgueil, l'efficacité et la satisfaction, l'étude de la fierté en tant que forme d'orgueil a reçu relativement peu d'attention. Dweck et Leggett¹² ont abordé ce problème en utilisant les théories implicites du soi chez les individus, qui sont des attributions cognitives jouant le rôle de stimulus excitant l'émotion de maîtrise liée à la conscience de soi.

Implications

L'ensemble de la vie affective se déroule dans un environnement social. Dès le début de la vie, le milieu social a une influence sur les premières expressions émotionnelles telles que la joie, la tristesse, la peur, la colère, le dégoût et l'intérêt. Les situations qui provoquent ces émotions et leur expression sont influencées par les règles des parents, des frères et sœurs et des pairs. Ainsi, on peut conclure sans trop s'avancer que même ces premières expressions émotionnelles sont sociales. On a malgré tout des raisons de croire que celles-ci ne sont pas apprises, mais qu'elles ont une importance sur le plan de l'évolution et de l'adaptation des espèces.¹³

Ce qui est clair, c'est qu'à mesure que nous passons de ces premiers schémas d'action émotionnelle aux émotions liées à la conscience de soi, le rôle de la socialisation devient de plus en plus important lorsque vient le temps de déterminer quelle situation engendre quelles émotions et de définir la façon dont elles sont exprimées. On pourrait croire que le développement affectif nécessite une augmentation constante de l'influence de la socialisation.

Dans notre modèle cognitif-attributionnel du développement des émotions liées à la conscience de soi, nous voyons que l'assimilation des NRO fait partie du processus de socialisation de l'enfant. Celui-ci doit apprendre les normes, les règles et les objectifs, à la fois par l'apprentissage direct et l'observation indirecte.¹⁴ Les NRO constituent l'information que l'enfant assimile en s'imprégnant de la culture d'une société et d'une famille particulières. La façon dont l'enfant

évalue ses actions, ses pensées et ses sentiments est apprise. Dans une famille en particulier, certaines des actions de l'enfant, comme le fait d'obtenir un « B » à un examen, sont considérées comme des réussites, tandis que dans une autre, elles sont vues comme un échec. Les évaluations sont définies par la culture, alors que le succès et l'échec sont des artéfacts culturels. De plus, la façon dont l'enfant s'évalue ou fait sa propre attribution, qu'il se voie d'une manière globale ou précise, est aussi apprise. Les attributions globales entraînent l'apparition de la honte et de l'orgueil alors que les attributions particulières provoquent de la culpabilité et de la fierté.

Dans le cadre de notre discussion sur les émotions liées à la conscience de soi, il faut noter que pour comprendre ces émotions, nous devons garder à l'esprit que la biologie des espèces et les règles culturelles qui entourent l'enfant, ainsi que les traits de caractère particuliers de l'enfant comme le tempérament, sont toutes nécessaires à la compréhension de son développement. L'émergence des émotions d'évaluation liées à la conscience de soi, aussi appelées émotions morales, marque réellement la condition humaine et nous distingue du reste du monde animal.

Références

1. Lewis M. *Shame: The exposed self*. New York: The Free Press; 1992a.
2. Darwin CR. *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago: University of Chicago Press; 1965 (Original edition, 1872).
3. Lewis M. The self in self-conscious emotions. In: Stipek D, Recchia S, McClintic S, eds. *Self-evaluation in young children. Monographs of the Society for Research in Child Development* 1992b;57(1, Serial No. 226).
4. Lewis M. The emergence of consciousness and its role in human development. In: LeDoux J, Debiec, Moss H, eds. *The Self: From Soul to Brain* (Vol. 1001, 1-29). New York: Annals of the New York Academy of Sciences; 2003.
5. Lewis M. *The rise of consciousness and the development of emotional life*. New York: Guilford Press; 2014.
6. Lewis M, Brooks-Gunn J. Toward a theory of social cognition: The development of self. In: Uzgiris I, ed. *New directions in child development: Social interaction and communication*

during infancy. San Francisco, CA: Jossey-Bass; 1979:1-20

7. Bischof-Kohler A. The development of empathy in infants. In M. E. Lamb & H. Keller (Eds.), *Development: Perspectives from German-speaking countries*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum; 1991:245-273
8. Lewis M. Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In: Lewis M, Haviland-Jones J, Feldman Barrett L, eds. *Handbook of emotions*. 3rd ed. New York: Guilford Press; 2008:742-756
9. Lewis HB. *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press; 1971.
10. Morrison AP. *Shame: The underside of narcissism*. Hillsdale, NJ: Analytic Press; 1989.
11. Mueller CM, Dweck CS. Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality & Social Psychology* 1998;75:33-52.
12. Dweck CS, Leggett EL. A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review* 1988;95:256-273.
13. Izard CE. *Human emotions*. New York: Plenum Press; 1977.
14. Lewis M, Feiring C. Direct and indirect interactions in social relationships. In: Lipsitt L, ed. *Advances in infancy research*, Vol. 1. New York: Ablex; 1981:129-161.