

Ouvertures Psychologiques

Psychologie des émotions

Confrontation et évitement

Olivier Luminet

L

M

D



de boeck



AVANT-PROPOS

Les premières ébauches de cet ouvrage ont été rédigées voici plusieurs années à l'occasion d'une revue de la littérature sur les processus de confrontation et d'évitement que j'ai présentée comme travail final en vue de l'obtention du Diplôme Européen de Psychologie Sociale Appliquée délivré par l'Université de Liège. Les versions initiales du chapitre 2 sur les manifestations à court terme de la confrontation et de l'évitement et du chapitre 3 sur la rumination mentale ont été écrites à l'occasion de ma thèse de doctorat soutenue à Louvain-la-Neuve en janvier 1998 sous la direction de Bernard Rimé. Elles ont été mises à jour et complétées par la suite. La première version du chapitre 1 d'introduction à la psychologie des émotions a été écrite en octobre 2000 sous forme de notes pour le cours de psychologie sociale des émotions que je donne à l'Université libre de Bruxelles. Les chapitres 4 et 5 tentent de résumer les recherches abondantes menées dans le laboratoire de psychologie clinique et sociale de l'Université catholique de Louvain entre 1991 et 2001. Enfin, le chapitre 6 rend compte des recherches récentes sur les rapports entre personnalité et réponses émotionnelles. Plus particulièrement, j'ai eu à cœur de résumer une série de recherches sur l'alexithymie. Ce construct lié à l'inhibition des réponses émotionnelles fait l'objet d'un intérêt croissant mais récent en psychologie, même s'il est connu depuis plus de 30 ans dans le domaine de la psychosomatique.

La rédaction de cet ouvrage a bénéficié de l'aide directe ou indirecte de nombreuses personnes. Je souhaiterais par ces quelques lignes leur rendre hommage.

Mes premiers remerciements s'adressent à Bernard Rimé, de l'Université catholique de Louvain. Grâce à son soutien et à la confiance qu'il m'a accordée, j'ai pu progressivement acquérir un grand nombre de connaissances dans le domaine des émotions. Sa rigueur et l'exigence dont il fait preuve à chaque instant m'ont permis de progresser sans cesse dans ce monde passionnant. Sous sa supervision, j'ai pu mener à bien une thèse de doctorat et des projets de recherches portant sur les processus de confrontation et d'évitement aux événements émotionnels. De nombreuses approches théoriques développées dans cet ouvrage ont été initiées grâce à ses conseils éclairés. Il en va de même d'une série de recherches empiriques. Il s'agit plus particulièrement de celles développées aux chapitres 3, 4 et 5 sur la rumination mentale et sur le partage social des émotions. Merci Bernard d'avoir assuré ce rôle de superviseur et de conseiller tout au long de ces 10 années passées à travailler ensemble.

Un état des lieux exhaustifs sur les principaux modes de réponses aux émotions

► Les notions essentielles :

- ▷ Les concepts de base en psychologie des émotions (origines, approches biologiques et cognitives, etc.)
- ▷ Les principales stratégies de réactions aux événements
- ▷ Les réponses de confrontation et d'évitement et leurs conséquences pour l'adaptation émotionnelle

► Comment faire face à nos émotions ?

► Appareil pédagogique spécialement conçu pour l'étudiant :

Dans chaque chapitre :

- ▷ Un sommaire introductif
- ▷ Les objectifs du chapitre : « Ce que vous allez apprendre »
- ▷ Un résumé introductif
- ▷ Nombreux encadrés
- ▷ Un résumé conclusif
- ▷ Une liste de mots clés
- ▷ Des lectures pour aller plus loin

En fin d'ouvrage :

- ▷ Un glossaire
- ▷ Une bibliographie générale
- ▷ La liste générale des mots clés
- ▷ Un index des auteurs
- ▷ Un index des matières

Olivier LUMINET

Docteur en psychologie, il est chercheur qualifié au Fonds National belge de la Recherche Scientifique (FNRS), attaché à l'entité «Émotion, Cognition et Santé» de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université catholique de Louvain. Il enseigne la psychologie des émotions à l'Université libre de Bruxelles et à l'Université de Liège et la psychologie de la santé à l'Université catholique de Louvain.

PSYEMO

ISBN 978-2-8041-5663-3

ISSN : 1376-2273

www.deboeck.com



9 782804 156633

Dans le cadre du nouveau Système Européen de Transfert de Crédits

(E.C.T.S.), ce manuel couvre **en France**

le niveau : Licence 2-3, Master 1.

En Belgique Baccalauréat 2-3, Master 1

En Suisse Bachelor 2-3, Master 1

Au Canada Baccalauréat 2-3, Master 1-2 et D

L 2-3

M 1

D