



Le Dictionnaire des émotions

Ou comment cultiver son intelligence émotionnelle

Tiffany Watt Smith

ZULMA ESSAIS

« *Le Dictionnaire des émotions* est le livre le plus exhaustif et le plus accessible sur le langage émotionnel que j'aie jamais lu... C'est une lecture faite de nouveaux mots, aux origines multiples, qui capturent toutes sortes de nuances et de saveurs [...]. Ce livre est avant tout un livre sur l'ambiguïté, et cela vaut la peine de le lire. » *Forbes*

« Fascinant... Mêlé avec éloquence une pensée tout à la fois scientifique, philosophique et littéraire. » *Observer*

« De cet alpha à cet oméga, en 154 mots, c'est à une formidable randonnée dans le vaste paysage des émotions que nous entraîne Tiffany Watt Smith. » Claude Vincent, *Les Échos Week-end*

« Du développement personnel au sens noble du terme [...] : il y a quelque chose des *Caractères* de La Bruyère, et même, j'ose le dire, des *Passions de l'âme* de Descartes. » Géraldine Mosna-Savoie, *Avis critique*

« En 154 entrées, Tiffany Watt Smith démontre que l'infinie complexité de nos expériences intérieures appelle une nécessaire nuance, que connaître ses émotions passe forcément par les nommer et que dans l'acte de dénomination se niche une puissance émancipatrice, la puissance du ressenti. » Paloma Soria Brown, *Libération*

« Ce livre est un trésor pour enrichir sa palette d'émotions, car mettre un mot sur un sentiment permet de mieux se comprendre... » Sophie Carquain, *Version Femina*

« Une lecture qui a l'inconvénient de transmettre la *basorexie* : soudaine envie d'embrasser quelqu'un. » Maxime Rovere, *Le Nouveau Magazine littéraire*

« Un cadeau délicieux pour la fin de l'année ! » Christilla Pellé Douel, *Psychologies magazines*

« Comme le montre *Le Dictionnaire des émotions* de Tiffany Watt Smith, nos émotions et nos sentiments ne sont ni intemporels ni indépendants de nos conditions d'existence. » Nicolas Mathey, *L'Humanité*.



IDÉES/

Tiffany Watt Smith «Reléguer les émotions et leur attribuer des stéréotypes est une forme de contrôle social»



La colère, la crainte, la peur, l'excitation... dans son «Dictionnaire des émotions», l'historienne revalorise politiquement la part émotionnelle de l'être humain, qui est tout aussi fondamentale que la raison.



Recueilli par
PALOMA SORIA BROWN
Dessin
XAVIER LISSILLOUR

« **A** noir, E blanc, I rouge, U vert... Pour révéler les correspondances entre sons et couleurs, aller de la sensation au sentiment, Rimbaud en 1871 invente son propre lexique, composé de *Voyelles*, et déjà il étire la vie intérieure: tons plus vifs, sons plus nets, émotions plus intenses. Deux siècles et demi plus tard, l'auteure britannique Tiffany Watt Smith, historienne de la culture et chargée de recherche au Centre d'histoire des émotions de l'université Queen Mary à Londres, ouvre d'autres possibles encore. Son *Dictionnaire des émotions, ou comment cultiver son intelligence émotionnelle* (éd. Zulma, 2019), se feuillette avec plaisir pour ses anecdotes historiques, son tour du monde émotionnel, mais surtout sa revalorisation

de ce pan de l'expérience humaine souvent vécu dans l'ombre de l'injonction à la rationalité, du poids de la religion ou des stéréotypes de genre. «A» comme «Amae», en japonais, le fait de se sentir vivifié par l'amour d'un être cher que l'on sait acquis. «B» comme «Basorexie», l'envie soudaine d'embrasser quelqu'un. Ou «C» comme «Compersion», ce plaisir déroutant que l'on peut ressentir quand on sait que la personne que l'on aime en désire une autre, un amour par procuration en quelque sorte. En 154 entrées, Tiffany Watt Smith démontre que l'infinie complexité de nos expériences intérieures appelle une nécessaire nuance, que connaître ses émotions passe forcément par les nommer, et que dans l'acte de dénomination se niche une puissance émancipatrice, la puissance du ressenti.

Pourquoi est-il parfois difficile de nommer ce que l'on ressent ?

La difficulté réside dans le fait que,

d'une part, nos sensations sont généralement mouvantes et assez vagues. Nous pouvons avoir la même réaction physique pour plusieurs émotions très différentes. Quand nous sommes en colère et quand nous sommes excités, par exemple, notre corps ressent les mêmes effets: le cœur bat plus vite, nous transpirons, nous nous sentons nerveux. D'autre part, les mots que nous employons pour qualifier ces expériences dépendent du contexte dans lequel nous nous trouvons, de l'époque à laquelle nous vivons, ou de notre milieu social. J'aime avoir recours à l'exemple de la peur, quand la nuque se raidit. On a tendance, à notre époque, à considérer la peur comme une émotion négative. Pourtant, il arrive que cette peur soit, en fait, une forme d'excitation: vous êtes nerveux parce que vous êtes sur le point de participer à une compétition, par exemple, et c'est effrayant



mais stimulant. On pourra alors penser que c'est une sorte de peur positive. D'autres cultures que la nôtre envisagent la peur de nombreuses et différentes façons. Les Pintupi, de l'ouest de l'Australie, parlent ainsi de 15 sortes de peur très diverses.

Peut-on pour autant dire que nos émotions dérivent uniquement de notre environnement ?

Non, ce serait incomplet. De nos jours, la plupart des neuroscientifiques, historiens et anthropologues contemporains s'accordent pour dire qu'il existe une relation circulaire entre culture et biologie, et que les émotions peuvent être façonnées autant par l'une que l'autre. Mais plusieurs explications se sont succédé à travers l'histoire. Avant 1830, les émotions en tant que telles n'existaient pas, on parlait de «passions», d'«accidents de l'âme», de «sentiments moraux»... Et on a longtemps cru que les émotions étaient déclenchées depuis l'extérieur par l'intervention divine. Par exemple, au XIII^e siècle, quand des moines sentaient leur nuque se raidir de la façon que j'ai évoquée, ils pensaient que cette réaction était la manifestation de ce qu'ils appelaient une «peur merveilleuse», due au fait d'être en présence de Dieu. On croyait aussi que rougir était une punition divine : puisque tout le monde pouvait voir sur notre visage que nous avions commis une mauvaise action, cela nous forçait à l'avouer.

A partir de quand s'éloigne-t-on de cette conception religieuse du fonctionnement du corps et des émotions ?

A partir de la Renaissance, avec les débuts de la médecine moderne, on se met à penser les émotions comme des réactions corporelles. Comme dans la théorie des humeurs, qui postule que le corps est composé de quatre substances, le sang, la lymphe, la bile jaune et la bile noire, qui partent du cœur et, en se déplaçant dans le corps, influencent les sentiments. Ici, rougir n'est plus lié à Dieu, c'est la conséquence d'un excès de bile jaune qui enflamme le corps. Donc on progresse, certes, puisqu'on fait le lien entre le corps et les émotions, mais on n'a pas encore identifié le rôle du cerveau. Il faut attendre le XVIII^e siècle quand, grâce à la dissection, on découvre le système nerveux. C'est à cette période que l'on émet l'hypothèse selon laquelle la connexion entre le cerveau et le système nerveux est peut-être responsable des émotions. Enfin, au fil du XIX^e siècle, à mesure que l'on analyse la vie humaine de plus en plus scientifiquement, s'installe une représentation

un peu plus juste des émotions comme des réactions physiques involontaires.

Quel rôle joue alors Freud, avec la découverte de l'inconscient ?

A la fin du XIX^e siècle, les découvertes de Freud qui, rappelons-le, a une formation de neurologue et s'inscrit initialement dans cette vision un peu mécanique du fonctionnement du cerveau permettent de comprendre que les émotions peuvent être réprimées et, plus tard, ressurgir involontairement. Mais on ne parle plus de la vie involontaire du corps, que j'ai mentionnée. Il s'agit plutôt de la vie involontaire de l'esprit. Et plus généralement, ce qui est fascinant dans l'histoire des émotions, c'est que l'on remarque des périodes pendant lesquelles celles-ci font partie des principales préoccupations sociales et intellectuelles, avant de passer au second plan, puis de se placer de nouveau au centre des débats.

Comment les émotions sont-elles perçues dans la société actuelle ?

On assiste à une nouvelle résurgence des émotions depuis les années 90, parce que de nouvelles recherches suggèrent qu'elles sont plus intégrées dans nos activités quotidiennes que ce que nous pensions. Ce qui fait que la croyance en une stricte séparation entre la vie émotionnelle et la vie rationnelle – c'est notamment la vision d'Aristote – se trouve remise en question. Certains scientifiques populaires, comme Daniel Goldman, défendent soudain l'idée qu'il y a de l'émotionnel dans toutes les décisions que nous prenons et que le quotient émotionnel est aussi important que le quotient intellectuel.

Pourquoi cette découverte est-elle si importante ?

Associer les émotions à l'irrationnel, dire qu'on ne peut pas s'y fier parce qu'elles perturbent forcément la prise de décision, c'est à la fois se méprendre sur leur fonctionnement et les reléguer injustement au second plan. Quand je lis le journal au Royaume-Uni, où nous sommes au beau milieu d'une situation politique effroyable, très souvent, le débat porte sur l'idée selon laquelle les gens ont tort de voter avec leurs émotions, ou que les gens qui ont voté en faveur du Brexit l'ont fait par patriotisme absurde, par colère. Mais que dire de l'effusion d'amour des gens qui, comme moi, ont voté contre le Brexit, ceux qui voulaient rester dans l'Union européenne parce qu'ils y sont attachés ? C'est un vote tout aussi émotionnel.

Comment s'explique ce mépris de notre part émotionnelle ?

Le problème est que certaines informations, comme celles qui déri-

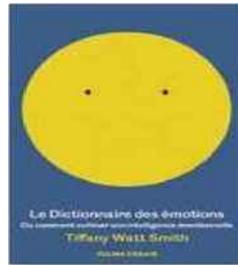


vent des émotions, ont tendance à être rejetées parce qu'elles s'incarnent dans le corps, que l'on perçoit comme moins noble que l'esprit. Or, nous devons reconnaître l'importance des formes corporelles de connaissance, même si celles-ci se situent malheureusement en dehors de la sphère académique traditionnelle. D'autant que si elles semblent parfois frivoles, c'est aussi parce qu'on a historiquement associé les expériences émotionnelles à la sphère féminine. En fait, la reconnaissance du rôle des émotions dans notre vie personnelle, mais aussi dans le discours public, est une idée très politique et très féministe. Cela permet de penser des domaines qui ont été négligés par l'histoire, comme le foyer, la relation entre mère et enfant, ou encore l'amour. On touche à une histoire plus intime, et où les femmes ont davantage la parole et

acquièrent un statut.

Cela signifie-t-il que l'on a historiquement dévalorisé le pouvoir des émotions de la même façon qu'on a historiquement exercé une domination sociale sur les femmes ?

En quelque sorte. Le fait de reléguer les émotions au second plan et de leur attribuer certains stéréotypes correspond à une forme de contrôle social. Quand j'ai rédigé ce dictionnaire, je venais d'avoir un bébé et j'étais très intéressée par l'idée que la tendresse que l'on ressent envers les enfants est une émotion féminine, comme si les hommes ne pouvaient pas la ressentir aussi. Nous sommes souvent pris dans ce genre d'attentes sociales, cantonnés dans certains rôles et à certaines émotions selon qui nous sommes. Et la façon dont on

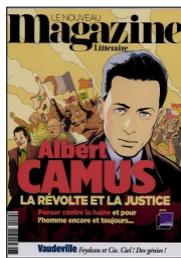


**LE DICTIONNAIRE
DES ÉMOTIONS**
de TIFFANY
WATT SMITH
Zulma, 400 pp., 21,50 €.

définit ce qui est ou non une réaction émotionnelle normale reflète parfois des préjugés profondément ancrés dans la société. Dans les années 60 aux Etats-Unis, par exemple, pendant les vagues de contestation du mouvement des droits civiques, deux chercheurs en médecine de Harvard ont pensé qu'il pourrait être judicieux d'implanter une puce dans le cerveau des émeutiers, principalement de jeunes hommes noirs, qui les calmerait. Comme si leur colère n'était pas liée aux injustices économiques et politiques de l'époque, mais aussi comme s'il existait un droit à infiltrer leurs corps et à les contrôler.

Comment peut-on s'émanciper de ces attentes et ressentir de façon plus libre ?

En mettant des mots sur ces expériences, car cela leur confère un sens. Quand il nous manque un mot pour décrire une émotion, celle-ci peut nous échapper. Il y a eu beaucoup de recherches sur ce que nous appelons la granularité émotionnelle, l'idée que plus nous avons de mots pour décrire spécifiquement ce que nous ressentons, plus nous sommes en mesure de penser nos expériences et d'exprimer une gamme plus large d'émotions. Et ce qui est fascinant, c'est que nous sommes toujours en train d'inventer de nouvelles émotions. Par exemple, le néologisme suédois «*flygskam*» décrit le fait d'avoir honte de prendre l'avion car cela pollue énormément. Le mot a été repris par divers journaux anglais récemment et quand je l'ai découvert, j'ai pensé : «*Mais oui, bien sûr ! Moi aussi, j'ai honte de voler !*» Plus tard, je suis tombée sur un article qui posait la question : «*Le mot "flygskam" va-t-il nous inciter à prendre moins souvent l'avion ?*» C'est merveilleux qu'il existe désormais un concept pour, non seulement, verbaliser cette expérience, mais aussi pour l'influencer. ◀



— LANGUES

**LE DICTIONNAIRE
DES ÉMOTIONS
OU COMMENT
CULTIVER SON
INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE**

Tiffany Watt Smith
*traduit de l'anglais par
Frederick Bronsen, éd. Zulma essais,
400 p., 21,50 €.*

★★★★☆



Si les manières de dire déterminent les manières de sentir, inversement, chaque langue offre des

opportunités uniques d'approcher diverses subtilités du cœur humain. En dressant sa propre liste des émotions qu'elle a répertoriées dans les dialectes d'ici et d'ailleurs, Tiffany Watt Smith fait bien mieux que remplir la promesse du sous-titre de son livre. Elle permet au lecteur de mettre des noms, au choix, sur la sensation de vide et d'apathie qu'on ressent après le départ de ses invités (*awumbuk*, chez les Baining de Nouvelle-Guinée), l'irréremédiable mélange de déception, de rancœur et de regret qu'inspirent les grandes pertes (en polonais, *zak*, observé par Liszt chez Chopin), ou la fierté béate qu'inspirent les réussites des enfants à leurs parents (*nakhes*, en yiddish). Il faut aussi compter avec la peur spécifique qu'inspire la présence d'un esprit (*mehameha*, à Tahiti) et l'irrépressible nostalgie d'un lieu où l'on n'est jamais allé (*kaukokaipuu*, en finnois). Une lecture qui a l'inconvénient de transmettre la *basorexie* : soudaine envie d'embrasser quelqu'un. **M. R.**



IDÉES

«LES ÉMOTIONS SONT FAÇONNÉES PAR LE CORPS ET LA CULTURE»

Avec son « Dictionnaire des émotions », l'historienne **Tiffany Watt Smith** livre un tour du monde des sentiments à travers les langues.

Un foisonnement qui révèle la richesse de nos liens sociaux mais aussi nos assignations émotionnelles. Ou l'émancipation par les mots de l'émoi.

A l'heure de la mondialisation des images et des flux, alors que tendent à s'imposer à la suite de l'anglais une poignée de langues, certaines recherches mettent en lumière la variété historique et culturelle de nos mondes intérieurs. Comme le montre « le Dictionnaire des émotions » de Tiffany Watt Smith (éditions Zulma, « Essais »), nos émotions et nos sentiments ne sont ni intemporels ni indépendants de nos conditions d'existence. De nouveaux composés

affectifs ne cessent d'émerger et de trouver leurs noms dans différentes cultures. Contre l'appauvrissement de l'uniformisation culturelle, l'historienne nous invite à découvrir telles quelles ces inventions verbales. Pour mieux dire les nuances infinies de nos vies affectives, en langue originale.

Votre « Dictionnaire des émotions » propose un tour du monde des façons de nommer les émotions. Pourquoi avoir choisi de ne pas traduire certaines d'entre elles, comme l'« awumbuk » de Nouvelle-Guinée, qui désigne l'émotion ressentie après le départ d'un invité, ou avoir ressuscité des termes comme la basorexie, qui renvoie au désir soudain d'embrasser quelqu'un ?

Nous inventons aujourd'hui des noms d'émotions à un rythme prodigieux. Par exemple, le suédois « flygskam » (ou honte de prendre l'avion, pour des

raisons environnementales) ou « nomophobia », panique qui survient quand vous réalisez que vous avez laissé votre téléphone mobile à la maison. Beaucoup de termes émotionnels que nous tenons pour acquis aujourd'hui ont d'abord émergé pour diagnostiquer ou capturer une certaine situation émotionnelle, particulière, liée à une époque. Nos sentiments sont des sensations douces et fluides : quand nous les nommons, nous leur donnons forme et les délimitons plus clairement. Cela nous permet de les ressentir plus intensément, mais aussi de les traiter comme faisant partie du récit de nous-mêmes dans le monde. Lorsque nous inventons et nommons de nouvelles catégories d'émotions, nous pensons différemment au monde dans lequel nous vivons.

Comment définiriez-vous la notion d'intelligence émotionnelle ?

Je pense que l'intelligence émotionnelle est un concept extrêmement important, mais le genre d'intelligence émotionnelle qui m'intéresse va au-delà du simple fait de pouvoir reconnaître nos émotions et celles des autres (même si c'est aussi très important !). Ce qui m'intéresse surtout, c'est l'origine de nos idées culturelles sur les émotions, le genre d'histoires que nous nous racontons au sujet de telle ou telle émotion, pourquoi nous attachons de la valeur à certaines et non à d'autres. Il s'agit donc d'une intelligence émotionnelle plus profonde. Si nous comprenons que nos émotions sont façonnées non seulement par notre corps, mais aussi par



WRITER PICTURES / LEENAGE

PROFIL

Après avoir dirigé vingt ans un théâtre londonien, **Tiffany Watt Smith** a obtenu un doctorat consacré à la manière dont nos idées sur le corps humain, les émotions et les sentiments sont façonnés par les circonstances historiques et politiques. Au sein du Centre d'histoire des émotions de Londres, elle s'attache à développer l'idée que certaines émotions gagnent à rester « intraduisibles ».

les cultures dans lesquelles nous vivons et dans lesquelles nous avons été élevés, alors il devient plus facile d'imaginer les changer.

Selon vous, avant le XIX^e siècle, il était plus question de « passions » que d'« émotions ». Les discours auraient changé en raison du développement des sciences empiriques et des travaux de Charles Darwin.

Le mot « émotion » n'apparaît en anglais que dans les années 1830, lié à l'émergence d'une science plus empirique pour laquelle la peur, l'excitation, l'amour, etc. sont considérés dans un nouveau cadre évolutionniste. Avant cela, nous avions, en effet, le vieux langage des passions, puis, au XVIII^e siècle, celui des sentiments. Ces façons de penser au sujet de ce que nous appelons maintenant « émotions » étaient quelque peu différentes de la façon dont nous pensons de nos jours. Aujourd'hui, les gens ont tendance à penser aux émotions comme provenant

« Nos sentiments sont des sensations fluides : quand nous les nommons, nous leur donnons forme et les délimitons clairement. Cela nous permet de les ressentir plus intensément, mais aussi (...) de penser différemment au monde dans lequel nous vivons. »

seulement du cerveau ou de l'adrénaline, ou à des réponses presque animalistes liées à la théorie de l'évolution.

Que pensez-vous des philosophes classiques pour qui existent des émotions de base (désir, joie, tristesse...)?

L'idée selon laquelle une poignée d'émotions « fondamentales » ou « primaires » fonde notre vie émotionnelle est très ancienne, nous pouvons même en trouver des versions dans l'ancienne encyclopédie chinoise, le Li Chi. Mais je ne crois pas que certaines émotions soient plus « élémentaires » que d'autres. Je considère que toutes les émotions sont susceptibles d'être façonnées par les situations et les contextes culturels dans lesquels elles s'éprouvent. Par exemple, on peut ressentir une montée d'adrénaline et du rythme cardiaque que l'on associe à la peur, mais ces mêmes sensations peuvent être interprétées différemment – un moine du XIV^e siècle pourrait croire qu'il éprouve une « merveilleuse peur », ce qui signifie que Dieu est en sa présence, tandis qu'un étudiant qui s'apprête à passer un examen et qui ressent les mêmes sensations pourrait estimer qu'il subit une montée d'adrénaline, de la « bonne peur ». Une grande partie de la texture de nos expériences dépend de la façon dont nous les interprétons.

Vous critiquez les défenseurs du développement personnel et de la pseudo-psychologie. Vous n'êtes pas prescriptive et vous proposez un dictionnaire conçu comme atout linguistique pour faire face à la complexité des réactions émotionnelles.

Je suis heureuse que vous ne trouviez pas mon écriture prescriptive. Je ne crois pas que les émotions soient bonnes ou mauvaises, désirables ou non – je pense qu'il vaut mieux accepter la façon dont nous nous sentons, puis passer à autre chose. Je ne veux pas dire que nous devrions exprimer toutes les émotions qui nous viennent à l'esprit ou agir en conséquence, mais, si nous pouvons reconnaître ce que nous ressentons pour nous-mêmes, alors une partie du pouvoir de cette émotion nous est enlevée.

Quels rapports votre recherche entretient-elle avec la littérature tant à la mode du développement personnel?

Je suis assez sceptique sur toute cette littérature qui promet un chemin rapide vers le bonheur éternel!



«Au Japon, l'«amae» est le sentiment de se confier à d'autres personnes, en leur donnant la responsabilité de votre vie. C'est un concept extraordinaire, pour lequel, en anglais, nous n'avons pas de mots.»

))) Je ne suis même pas sûre de vouloir être heureuse tout le temps... De nombreuses recherches suggèrent d'ailleurs que «l'émodiversité», autrement dit la capacité d'éprouver divers types de sentiments granulaires, peut nous aider à surmonter nos hauts et nos bas émotionnels. Il semble important de connaître toutes les émotions, y compris la tristesse. Au XVI^e siècle, certains encourageaient même à l'éprouver pour rendre les gens plus humbles. Si je suis donc plus que réservée sur le développement personnel, je trouve néanmoins intéressant d'étudier cette littérature d'un point de vue historique. Par exemple, nous pouvons observer que l'idée que la gaieté et le succès commercial vont de pair nous vient de l'Amérique des années 1930, et notamment de l'ouvrage de Dale Carnegie, «How to Win Friends and Influence People».

Que pensez-vous de l'interprétation neuroscientifique des émotions et de la psychanalyse freudienne ?

Je considère que ce sont deux façons extrêmement importantes et influentes de donner un sens à nos vies émotionnelles. La neuroscience aide les gens de façon profonde en nous permettant de comprendre des conditions comme l'autisme ou l'Alzheimer. Parfois, la façon dont la neuroscience est interprétée et simplifiée de façon excessive m'agace – les magazines populaires utilisent souvent un jargon scientifique pour véhiculer des affirmations simplistes, comme le fait que des zones du cerveau s'illuminent lorsque nous sommes amoureux ou que les hommes et les femmes pensent différemment. Certains écrits de Freud sont un peu dépassés maintenant, mais son travail a donné lieu à des approches thérapeutiques qui ont aidé des millions de personnes à apprendre à tolérer et à accepter leur vie émotionnelle complexe et parfois traumatisée, et nous lui devons énormément.

On apprend en passant grâce à votre «Dictionnaire» que le bonheur n'est pas une nécessité pour les Néo-Zélandais. L'éventail des cultures émotionnelles nous obligerait ainsi à relativiser de nombreuses évidences.

Je reste impressionnée par les cultures qui mettent en avant les formes d'interdépendance et de dépendance à l'égard des autres. Il y a beaucoup de ces mots dans les cultures de l'Asie de l'Est. Ainsi, j'ai

appris un mot de la langue vernaculaire coréenne – ce n'est pas dans le livre, je l'ai su récemment : «woori». Cela se traduit grosso modo par «nous-mêmes», un sentiment de communauté que l'on peut ressentir lorsque tout le monde chante ou mange ensemble. Quant à l'«amae», c'est le sentiment de se confier à d'autres personnes, en leur donnant la responsabilité de votre vie. Je pense que ce sont des concepts extraordinaires, et je fais remarquer, qu'en anglais au moins, nous n'avons pas vraiment de mots pour décrire ces sentiments bien que nous les reconnaissons. Je crois que nous manquons de vocabulaire parce que, au fil des siècles, nous avons appris à privilégier l'individualisme et l'autonomie. Nous avons peut-être oublié le plaisir de compter sur les autres.

Les Song des îles du Pacifique font de l'indignation un nécessaire régulateur social. Peut-on dire que certaines émotions sont plus politiques que d'autres ?

Je pense que de nombreuses émotions peuvent devenir politisées. Les dirigeants politiques peuvent utiliser les émotions pour condamner certains groupes de personnes et provoquer des fractures sociales. Si l'ennui ne semble pas être une émotion très pertinente sur le plan politique, il faut se souvenir qu'au XIX^e siècle, en Angleterre, les politiciens critiquaient les pauvres des bidonvilles en disant qu'ils s'ennuyaient et que c'était un signe de paresse. Aujourd'hui, nous voyons beaucoup de discussions sur la distinction entre colère et rage. Dans les journaux britanniques, la rage est une émotion souvent attribuée aux gens de la classe ouvrière, mais elle a des accents de colère incontrôlable et d'irrationalité, alors que l'«indignation» – en anglais, nous avons cette distinction – est davantage une colère intellectuelle, qui est souvent attribuée aux classes moyennes qui se sentent «en colère», mais non «enragées». Nous devons toujours nous demander qui attribue ces catégories émotionnelles et quels sont les stéréotypes qu'ils utilisent. ★

ENTRETIEN RÉALISÉ PAR NICOLAS MATHEY

EN SAVOIR PLUS

LE LIVRE

«Le Dictionnaire des émotions», de Tiffany Watt Smith.
Éditions Zulma,
«Essais», 2019, 400 pages,
21,50 euros.



AUTRES LIVRES

«Bureau des spéculations», de Jenny Offill.
Livre de poche, 2016.
«Histoire des émotions», sous la direction d'Alain Corbin, Jean-Jacques Courtine et Georges Vigarello.
Éditions du Seuil,
trois volumes, 2016.

SUR INTERNET

La conférence TED (Technology, Entertainment and Design) de Tiffany Watt Smith, «l'Histoire des émotions humaines».
https://www.ted.com/talks/tiffany_watt_smith_the_history_of_human_emotions



PSYCHOLOGIE



DÉCODAGE

Le Dictionnaire des émotions

Tiffany Watt Smith

Historienne de la culture, l'autrice a recensé les émotions qui nous agitent. Elle en a repéré cent cinquante-quatre, dont elle retrace l'histoire. Toutes n'ont pas toujours été identifiées comme telles. Savez-vous, par exemple, que la nostalgie n'a fait son apparition qu'à la fin du XVII^e siècle ? Cet ouvrage regorge d'histoires étonnantes, et nous permet de comprendre que notre affectivité n'est pas immuable, mais qu'elle évolue avec les mœurs. Un cadeau délicieux pour la fin de l'année ! C.P.-D.

Traduit de l'anglais par Frederick Bronsen,
Zulma, 400 p., 21,50 €.



ACTUS



CONNAISSEZ-VOUS LES 154 ÉMOTIONS ?



On pense que nos émotions se comptent sur les doigts d'une main... « Faux », affirme Tiffany Watt Smith*. D'après la chercheuse spécialiste de l'histoire des émotions, nous serions traversés par 154 états d'âme! Ringxiety, amae, basorexie...

« Nos émotions sont façonnées par le contexte culturel, insiste l'auteure. Donc, elles évoluent selon les époques! » Technostress? C'est la colère noire qui nous saisit devant la défection de notre smartphone. Notre état peut s'aggraver si nous souffrons de ringxiety, le syndrome des sonneries fantômes, la sensation que le téléphone sonne alors que ce n'est pas le cas. Attention à la cyberchondrie, un mot-valise qui

désigne nos angoisses, quand nous vérifions nos symptômes sur Doctissimo. Gare aussi à la flaptitude, grande fatigue, signe précurseur du burn-out, ou au matutolypea, le chagrin du matin. Heureusement, bientôt l'hiver: « Pour les gens du Nord, adeptes du hygge, la sensation d'être douillettement protégé du dehors se nomme gezelligheid (bonheur d'êtreindre ses amis). Et quand lesdits amis nous quittent, l'awumbuk, le sentiment de vide, peut s'emparer de nous! » Ce livre est un trésor pour enrichir sa palette d'émotions, car mettre un mot sur un sentiment permet de mieux se comprendre...

* Historienne, chargée de recherches à l'université Queen Mary de Londres, auteure du Dictionnaire des émotions, Zulma.



Les émotions de A à Z

Claude Vincent / Rédacteur en chef adjoint Les Echos Week-End | Le 16/10 à 05:00



Les émotions de A à Z Carole Barraud pour Les Echos Week-End

L'*abhimān* est une forme d'émotion propre au sous-continent indien. Celle ressentie lorsqu'on est blessé par une une personne qu'on aime. Le *zal* polonais, lui, exprime la mélancolie vécue lors d'une perte irrémédiable. De cet alpha à cet oméga, en 154 mots, c'est à une formidable randonnée dans le vaste paysage des émotions que nous entraîne Tiffany Watt Smith, historienne de la culture et chargée de recherche à l'université Queen Mary de Londres (*Le Dictionnaire des émotions*, Zulma Essais, 2019). Un inventaire érudit mais accessible - la forme du dictionnaire facilite un voyage en petites étapes - qui s'appuie sur la psychologie, la philosophie, l'anthropologie, l'histoire, le cinéma, le théâtre ou la littérature, sans oublier les anecdotes, pour analyser ce qu'on appelle les émotions. La part la plus belle est faite aux plus classiques - amour, désespoir, extase ou fierté, confiance, culpabilité... - dont le sens a souvent évolué avec le temps. Ainsi, on le sait, la nostalgie n'est plus ce qu'elle était : hier une maladie qui pouvait être mortelle, aujourd'hui un « simple » tracas de l'âme. On découvre aussi les émotions émergentes comme la basorexie, cette envie soudaine d'embrasser quelqu'un. Ou celles plus technos que sont la ringxiety, qui nous fait entendre la sonnerie de notre smartphone alors qu'il est muet, et la cyberchondrie, cette angoisse qui naît de la consultation compulsive des sites Internet médicaux. N'oublions pas non plus les Pintupi, si lointains et pourtant si proches. Ces aborigènes du nord de l'Australie ont quinze mots pour décrire autant de sortes de peur : *ngulu* est celle éprouvée quand on pense que quelqu'un cherche à se venger ; *kamarrarringu*, ce sentiment glaçant que quelqu'un se faufile derrière nous ; ou *nginyiwarrarringu*, la panique irrépressible qui nous fait bondir et scruter tout autour de nous...