

## L'importance de travailler à s'affranchir de l'humeur du moment

Extrait de ;

André, Christophe (2014) *Et n'oublie pas d'être heureux. Abécédaire de psychologie positive*. Odile Jacob, 400 p.

### « Dépendance à l'humeur

Chaque état émotionnel est associé à ce que les chercheurs en psychologie des émotions appellent un "programme comportemental" : c'est-à-dire que chaque émotion s'accompagne de tendances spécifiques à l'action, automatiques, programmées pour se déclencher lorsque l'émotion apparaît. Pour la tristesse, ces tendances à l'action poussent au repli et à l'immobilité, pour s'économiser et réfléchir (ce sont alors plutôt des tendances à l'inhibition de l'action). Pour l'inquiétude, ce seront des comportements de prudence, de surveillance de l'environnement, pour y scruter les dangers. Pour la colère, des manifestations d'intimidation et d'hostilité. Pour le dégoût, du recul. Ces tendances à l'action sont des automatismes, ce qu'on pourrait appeler un "premier mouvement" déclenché par l'émotion. Elles sont adaptées en milieu naturel : elles nous aidaient autrefois à mieux faire face à des menaces ou dangers physiques. Mais elles sont moins adaptées en milieu culturel, face à des dangers symboliques ou virtuels.

Il en est ainsi du mouvement naturel du corps vers l'agressivité, contenu dans la colère : pour un animal il sert à intimider adversaires et partenaires ; pour un humain, il complique parfois les situations dans lesquelles la diplomatie ferait mieux que les hurlements. L'inhibition de l'action qu'induit la tristesse peut aider un animal à se refaire des forces et à récupérer, le temps de la laisser passer, comme on laisse passer un orage (les animaux ne ruminent pas leur chagrin). Chez l'humain, hélas, cette inhibition de l'action peut aggraver encore l'humeur triste (ce que vivent les déprimés : moins ils en font, plus ils dépriment).

C'est pourquoi, repérer cette dépendance à l'humeur et ces programmes comportementaux, et les entraver, peut parfois être une bonne idée. Du moins, une idée à tester. Par exemple, aller marcher alors que la dépression nous donne le sentiment d'être très fatigués. Après une heure de marche, il arrive que fatigue et déprime soient toujours là ; mais après vingt jours où nous nous sommes astreints à une heure de marche quotidienne, elles ont l'une et l'autre reculé<sup>1</sup>. Quand nous sommes en difficulté devant un travail, la dépendance à l'humeur consiste à obéir au ressenti émotionnel et à abandonner, ou à se "changer les idées" en allant faire un tour sur Facebook ou sa boîte mail. Pas toujours une bonne idée... Ce n'est pas qu'il ne faille jamais écouter ses ressentis émotionnels, mais plutôt qu'il faut vérifier si nous ne les écoutons pas trop, à certains moments. L'inverse ne serait pas mieux (ne jamais lâcher un boulot avant d'avoir trouvé la solution), mais c'est la flexibilité et le discernement qu'il faut viser : écouter mes ressentis, voir vers quoi ils me poussent, et choisir d'y aller ou non.

Vous remarquerez peut-être que je n'ai parlé jusqu'ici que de la dépendance à l'humeur de nos comportements lors des émotions négatives. La même chose existe pour les émotions positives : joie et bonheur nous poussent à des comportements spontanés d'approche et d'exploration, de confiance en nous et en les autres, d'expression de notre bien-être. C'est en général moins problématique, mais cela peut quelquefois ne pas être adapté, dans des environnements hostiles ou malveillants. Ou face à des personnes malheureuses. Donc, là aussi, un peu de discernement et d'autocontrôle sont les bienvenus : "Ce comportement vers lequel je me sens poussé par mon humeur est-il le meilleur à ce moment précis ?" » (p. 102s).

---

<sup>1</sup> Hoffman, B.M. et al. (2011) Exercise and pharmacology in patients with major depression : One-year follow-up of the SMILE study. *Psychosomatic Medicine*, 73 : 127-133.