

**BERTILLE DE VLIÉGER (Lille)**

**La valeur de la connaissance des émotions**

---

**The Value of the Emotional Knowledge  
(Abstract)**

*Emotional knowledge is a form of self-knowledge which holds great interest for ordinary individuals. It is not obtained by any obligation but rather because we think it is crucial to obtain (Cassam 2017). In this article it is a matter of demonstrating that emotional knowledge holds an instrumental and a prudential value. By arguing that it can allow a control over our emotions, I shall maintain that emotional knowledge affects individual marginalization or acceptance in society. In addition, this type of knowledge is revealing of our personality by allowing us to identify our affective identities. Finally, I shall defend the idea that emotional knowledge contributes to the conduct of a good life. As such, my hypothesis could be viewed as incompatible with widespread ideas (Montaigne 2019), according to which the knowledge of our own emotions can trigger negative emotional states, e.g. mental rumination, anxiety, that do not contribute to our well-being.*

**Keywords:** emotions, values, self-knowledge, happiness, well-being

---

**Introduction**

Quassim Cassam, dans son ouvrage *Self-Knowledge for Humans* (2017), affirme que la connaissance des émotions est une forme de connaissance de soi qui détient un grand intérêt pour les individus ordinaires. Cette forme de connaissance de soi ne s'obtient pas facilement, elle est faillible et corrigible, et on ne l'obtient pas par obligation mais davantage parce que l'on pense qu'il est crucial de l'obtenir. Elle semble attiser fortement la curiosité des individus ordinaires et être au centre de leurs préoccupations. En cela, on peut la

qualifier, à la suite de Cassam, de connaissance de soi substantielle à opposer à une forme de connaissance de soi plus triviale (par exemple, savoir que je porte une salopette ou que mes chaussures font du bruit). On peut s'interroger sur ce qui rend cette forme de connaissance de soi importante. Qu'est-ce qui dans la nature de la connaissance des émotions, la rend essentielle à la conduite de notre vie ? Qu'est-ce que son absence implique, et en quoi pourrait-elle être négative ? Autrement dit, quel type de valeur accorde-t-on au fait de posséder une connaissance de soi telle que la connaissance des émotions ? Les individus ordinaires désirent détenir une connaissance de leurs propres émotions puisque ce type de connaissance semble pouvoir les conduire à orienter leurs décisions et leurs actions d'une manière plus optimale. En effet, la connaissance des émotions tend à enrichir la connaissance que l'on a de soi-même, elle peut également être considérée comme une partie substantielle de la connaissance de soi (De Vlieger 2018). Connaître ses émotions permettrait donc de mieux se connaître soi-même, ce qui semble désirable. Il s'agira de démontrer que la connaissance des émotions détient une valeur instrumentale, en affirmant qu'elle peut permettre le contrôle des émotions, qu'elle a une incidence sur la marginalisation et/ou l'intégration sociale des individus, qu'elle peut être révélatrice de notre personnalité et qu'elle peut également nous permettre de rester fidèles à notre nature émotionnelle et à nos identités affectives. Cela m'amènera à défendre également l'idée d'une valeur prudentielle de la connaissance des émotions, en montrant de quelles manières elle participe à la conduite d'une vie bonne et heureuse. En cela, mes arguments s'opposeront à des idées assez répandues, notamment chez Montaigne, et selon lesquelles la connaissance de nos propres émotions est souvent un moyen d'enclencher une rumination mentale, des angoisses, ou l'occasion de constater des manques, de découvrir les parties les plus sombres de nous-mêmes, et donc d'éprouver des émotions qui ne tendent pas vers le bien-être. De la même manière, la connaissance de nos émotions permet la communication de leurs fluctuations et de leur ambivalence, deux aspects des émotions qui génèrent souvent des jugements négatifs à l'encontre de soi-même ou de la part d'autrui, des jugements qui ne participent pas à la conduite d'une vie heureuse.

### **I. La valeur instrumentale de la connaissance de soi émotionnelle**

Dans cette partie, la réflexion s'axera autour de deux arguments principaux concernant la valeur instrumentale de la connaissance de nos propres émotions conscientes. En effet, la connaissance des émotions semble détenir une valeur instrumentale en ce qu'elle

mène à quelque chose d'autre. Elle rend possible et permet d'obtenir et d'atteindre autre chose que l'on considère comme bon (Hospers 1995). Il s'agira de montrer que la régulation et le contrôle des émotions sont désirés par les individus et très souvent encouragés par la société, et qu'ils sont permis par la connaissance que l'on a d'elles. Il sera possible de constater que ce désir de contrôle de soi-même est issu de la tradition philosophique. Il sera également possible d'affirmer que ce contrôle est désiré parce que nos sociétés contemporaines sont des sociétés de contrôle (Deleuze 1990, Foucault 2004, Sabot 2012) et que le contrôle de soi-même semble favoriser le plus souvent une intégration sociale, et semble être inhérent au processus de socialisation. Il permet donc aux individus ordinaires de se prémunir contre certaines formes de marginalisation.

Un individu peut affirmer qu'il connaît ses propres émotions lorsqu'il parvient à les identifier, à désigner leur nature. Il est courant que nous tentions d'analyser, d'interpréter et de conceptualiser ce que nous ressentons. A travers la connaissance de leurs émotions et leur identification, les individus cherchent à expliquer et donner du sens à ce qu'ils vivent et ressentent. Il existe une véritable volonté de comprendre les émotions, notamment parce que la plupart des individus soupçonnent ou affirment que notre désir de connaître nos émotions réside d'une part dans l'idée selon laquelle elles sont au centre de nos problèmes de vie, qu'elles rythment nos existences, et que leur compréhension pourrait permettre de donner du sens à nos comportements, choix, décisions, etc. ; et d'autre part que leur connaissance permettrait potentiellement d'intervenir sur un état émotionnel en cours, de le modifier, par exemple d'en maîtriser l'intensité ou son expression. C'est d'ailleurs l'objectif poursuivi par les thérapies cognitives en général.

Les habilités psychologiques (intégration, qualification et interprétation des expériences) peuvent s'appliquer à la correction des aberrations psychologiques. Comme le problème central et le remède psychologique ont tous les deux à voir avec la pensée (les cognitions) du patient, nous appelons cette forme d'aide psychologique, la thérapie cognitive. Au sens large, la thérapie cognitive consiste en toutes les approches qui soulagent la souffrance grâce à la correction des conceptions et des auto-signaux erronés. Cependant, mettre l'accent sur la pensée ne doit pas ternir l'importance des réactions émotionnelles, qui sont généralement la source immédiate de souffrance. Il faut simplement admettre que nous atteignons les émotions du patient au travers de ses cognitions. En corrigeant les croyances erronées, il nous est possible d'atténuer ou de modifier des réactions émotionnelles excessives et inappropriées. (Beck 2010, 171)

L'enjeu premier est celui d'une compréhension de soi permettant une modification ou transformation des états émotionnels non-appropriés ou sources de malaise ou de souff-

frances ; pavant la voie à la conduite d'une vie plus vertueuse, épanouie et épanouissante<sup>1</sup>. La tradition philosophique a profondément influencé les sociétés actuelles quant à la manière dont les individus et les institutions considèrent et appréhendent les émotions. Lorsqu'on s'attarde sur des mouvements philosophiques tels que le stoïcisme, l'épicurisme ou le scepticisme, qui s'interrogeaient sur la conduite de la vie bonne, on constate qu'ils ont fixé une grande partie de leur attention sur la question du contrôle de soi et des émotions, obtenus grâce à la philosophie.

The Hellenistic philosophical schools in Greece and Rome – Epicure, Skeptics, and Stoics – all conceived of philosophy as a way of addressing the most painful problems of human life. (...) They focused their attention, in consequence, on issues of daily and urgent human significance – the fear of death, love and sexuality, anger and aggression – issues that are sometimes avoided as embarrassingly messy and personal by the more detached varieties of philosophy. They confronted these issues as they arose in ordinary human lives, with a keen attention to the vicissitudes of those lives, and what would be necessary and sufficient to make them better. (Nussbaum 1994, 3-4)

Pour rendre la vie d'une personne plus vertueuse et heureuse, s'employer à identifier et à expliquer ce qui la rend douloureuse, joyeuse, difficile ou agréable apparaît comme primordial. Les émotions sont, dans la tradition philosophique comme dans la culture populaire, au centre de tout ce qui trouble l'esprit d'un individu, positivement ou négativement. Tendre vers un épanouissement personnel et une vie vertueuse signifiait, pour un penseur comme Marc Aurèle par exemple, réajuster son discours intérieur, ce qui ne pouvait se faire sans s'attarder sur les émotions. Sénèque dans *De la colère*, décrit la colère comme "la plus hideuse et la plus effrénée" (Sénèque 1971, Livre I, I., 114) des émotions, en ajoutant que "les autres ont encore un reste de calme et de sang-froid : celle-ci n'est qu'impétuosité." (Sénèque 1971, Livre I, I., 120). Il écrit plus loin que "l'âme une fois ébranlée, jetée hors de son siège, n'obéit plus qu'à l'impulsion qui l'emporte" et qu' "ainsi, l'âme qui s'est livrée à la colère, à l'amour, à une passion quelconque, perd les moyens d'enchaîner leur fougue" (Sénèque 1971, Livre I, VII., 123) et que l'âme s'engage alors sur "la pente rapide du vice" (Sénèque 1971, Livre I, VII., 130). Autrement dit, pour un stoïcien tel que Sénèque, les

---

<sup>1</sup> Cette idée de vie heureuse et épanouissante à laquelle on accède par la connaissance de soi et de ses émotions sera une idée que l'on développera plus précisément en section III. Ici nous nous intéressons davantage au contrôle des émotions et de soi-même, permis par la connaissance des émotions.

émotions étaient le plus souvent désignées comme des troubles ayant un impact négatif sur la vie psychique d'un individu, entraînant une mauvaise conduite de sa vie à travers des comportements bien trop influencés par "la fougue" des émotions. Ces comportements s'exerçant sous l'emprise des passions déteignent également sur la sphère politique et sociale, et sur l'environnement général d'un individu. Pour que les individus évoluent dans une société plus juste et plus humaine, les passions doivent en être éliminées. De même, le stoïcien Chrysippe décrivait les passions comme des formes de faux jugements ou de fausses croyances, qui provoquent des "soulèvements dans l'âme" (Nussbaum 1994, 367) et s'opposent au calme de la raison. Les émotions étaient considérées comme des états malsains, dont le coût en termes de soulèvement de l'âme et de douleur serait trop élevé et dépasserait leur utilité présumée. Cette conception ne concerne pas seulement les émotions dites négatives, puisque même une grande joie peut nous donner le vertige, soulever notre cœur, etc. (Nussbaum 1994, 393). Les émotions sont donc, du point de vue des stoïciens, de faux jugements qui ne provoquent que troubles négatifs quelle que soit leur nature et quelle que soit leur valence. Elles n'ont pour effet, dans tous les cas, que d'affaiblir l'individu. Mais si l'on tient pour vrai que les émotions ne sont que des jugements ou des croyances, il serait donc possible de les transformer ou de les faire disparaître, et par là de procéder à la thérapie de l'âme préconisée par les stoïciens, celle de l'élimination des passions<sup>2</sup>. Les stoïciens proposent de soigner l'âme, de la préserver de tout trouble. Le but étant de la libérer, de la renforcer à force de sérénité et de calme ; et d'empêcher quoi que ce soit de l'assombrir ou de la déséquilibrer.

En cela, c'est leur connaissance qui permettra leur élimination, l'idée étant que la valeur instrumentale de la connaissance des émotions se situe dans la possibilité qu'elle offre au sujet de prendre le pouvoir sur ses propres émotions et de s'en distancier (Nussbaum 1994, 390). Les stoïciens, les épicuriens et les sceptiques, ainsi qu'Aristote, entendent utiliser la philosophie comme une médecine. Ils proposent des cures thérapeutiques au travers de leurs philosophies respectives ; des cures visant à guérir l'âme des troubles occasionnés par une mauvaise prise en charge des émotions. Ils analysent les émotions comme devant être éliminées ou soutiennent que les individus devraient se détacher d'elles afin d'améliorer leur vie, le tout étant d'éloigner de l'âme ce qui la perturbe. Les stoïciens sont ceux qui

---

<sup>2</sup> Ou de leur mise à distance, l'intérêt étant d'empêcher les passions de s'installer et de venir troubler et déséquilibrer l'âme.

portent le regard le plus dur sur les émotions. Selon leur doctrine, un individu ne pourra vivre une vie bonne que s'il s'engage dans une cure d'élimination des passions. Il ne s'agit ni de modérer, ni de transformer ses émotions, mais de les empêcher de nous atteindre profondément. Elles ne sont que de fausses croyances qui nous conduisent à de mauvaises actions et à de mauvais comportements<sup>3</sup>. Il s'agit d'extirper les passions hors des individus. Dans son ouvrage, Nussbaum montre que les personnes ordinaires, mais aussi les aristotéliens ne partagent pas nécessairement ces conclusions au sujet des émotions. Il ne s'agissait pas pour Aristote d'opérer un détachement envers les émotions, mais d'au contraire de promouvoir l'attachement aux choses et aux gens, ce qui tendrait à rendre notre vie plus riche. Nussbaum s'attarde plus particulièrement sur la confrontation entre les positions des aristotéliens et des stoïciens. Les aristotéliens accordaient un rôle éthique et normatif aux émotions, et ne prênaient pas leur élimination. Les aristotéliens étaient davantage inspirés par une thérapie visant à modérer les émotions intenses, à les contrôler<sup>4</sup>. Aristote ne concevait pas les émotions comme des choses nécessairement négatives mais davantage comme capables de produire de bons comportements et d'être utiles à la morale. Néanmoins, tout en considérant qu'il ne faut pas éliminer ni se détacher des émotions, Aristote affirmait la nécessité d'un contrôle des émotions.

Nous avons vu jusqu'ici qu'un individu, s'il prend conscience (comme le pensent avec force les stoïciens) du fait que les émotions sont néfastes et qu'elles l'empêchent d'atteindre la tranquillité de l'âme ; ou qu'elles ne sont pas toujours appropriées et le poussent à des comportements qu'il pourrait être amené à regretter, aura certainement le désir de s'exercer à les contrôler. La connaissance des émotions se présente ici comme détenant une valeur instrumentale, celle de répondre au désir de les contrôler<sup>5</sup>. De l'Antiquité à aujourd'hui, ce désir de contrôle des émotions reste présent. Il est d'ailleurs continuellement alimenté par les mécanismes mis en place par les sociétés contemporaines dans lesquelles les individus évoluent : des mécanismes de contrôle des comportements. Il existe en effet, un

---

<sup>3</sup> Il est intéressant de souligner que dans la culture populaire, les émotions sont gages d'humanité, un homme qui bloque ses émotions, refuse de s'y laisser aller ou ne les ressent tout simplement pas, est le plus souvent appréhendé comme étant déshumanisé ou inhumain.

<sup>4</sup> Une modération des passions n'était pas considérée comme réalisable par les stoïciens compte tenu de leur caractère incontrôlable.

<sup>5</sup> Un désir de contrôler ses émotions qui peut être indépendant de la poursuite du bonheur ou du désir de mener une vie vertueuse. Il s'agirait d'un contrôle à exercer pour détenir une pleine maîtrise de ses propres comportements.

principe fondamental dans nos sociétés modernes : celui du contrôle, le contrôle de soi et sur soi-même. Gilles Deleuze (Deleuze 1990) développe l'hypothèse selon laquelle nous vivons dans "des sociétés de contrôle qui ne sont plus exactement disciplinaires [...], qui fonctionnent non plus par enfermement mais par contrôle continu et communication instantanée" (Deleuze 1990, 236). La société exercerait donc un contrôle continu sur les individus dans tous les domaines de leurs vies. Philippe Sabot résume comme suit l'analyse de Deleuze :

Les sociétés de contrôle dont parle Deleuze correspondent donc à la mise en place de mécanismes de régulation et de sécurisation du champ social qui investissent tous les domaines de la vie humaine : le travail, la santé, l'éducation, les loisirs, etc. et dont l'efficacité tient à ce qu'ils se fondent dans le décor, qu'ils passent inaperçus et sont parfaitement intégrés à la vie quotidienne des individus qui en forment les relais efficaces et souvent bienveillants. (Sabot 2012, 2)

Ce contrôle continu consiste en une gestion des comportements des individus et de ce qui guide leurs comportements, gestion qui vise à réguler ces derniers. En effet, il y a de bonnes attitudes à avoir et des comportements à éviter pour pouvoir être intégré dans le corps social sans trop de difficultés. L'individu est donc poussé à maîtriser et réguler ses propres comportements par la société, qui tente dans le même temps, de le faire pour lui. Cette gestion des comportements opérée par la société devient presque un devoir civique de l'individu. Or, un tel contrôle ne peut être exercé sans une relative connaissance de soi-même, puisqu'il semble assez évident qu'on maîtrisera plus et mieux une chose que l'on connaît. Ce principe de contrôle est donc accompagné d'une sorte d'injonction morale à la connaissance de soi. En effet, comment contrôler nos comportements autrement que par la connaissance de ce qui les motive et des mécanismes qui en sont à l'origine ?

Les émotions mettent en relation les individus, véhiculent des informations et motivent nos décisions. Elles ont donc une forte dimension sociale puisqu'elles sont des indicateurs des postures ou des attitudes adoptées par un individu, ce qui donne des informations sur la manière dont il réagit, sur son caractère, ou encore sur sa sensibilité. Elles occupent donc logiquement une place prépondérante dans notre communication et comme beaucoup de nos modes de communication, elles aussi semblent être réglementées et conditionnées par les normes de notre société. Leur dimension sociale ne s'arrête pas à leur place dans nos modes de communication, elle se situe également dans le fait, maintenant reconnu, qu'elles

aident et participent à la rationalité en motivant nos décisions et nos actions<sup>6</sup>. Elles font donc partie du processus d'individuation, un processus rationalisé et normatif. Elles sont en effet des gages de la normalité d'un individu puisqu'elles travaillent de concert avec la raison pour lui permettre de prendre des décisions, elles motivent également nos réactions. Sans les émotions, la raison ne serait semble-t-il, plus à même de fonctionner correctement (Damasio, 2010). Elles sont connectées de multiples façons à la vie sociale et à ses normes, et sont même considérées comme des éléments fondateurs de la morale et de l'éthique (Aristote 2007, De Sousa 2001). En dépit des liens étroits que les émotions entretiennent avec la morale et la rationalité, la société, les institutions et les politiques cherchent constamment à encadrer et à structurer les émotions. On les a toujours considérées comme devant être chapeautées, dominées, ou régulées. Leur caractère parfois imprévisible, ou intense les présente comme des phénomènes irrationnels. Deux individus peuvent partager un même contenu représentationnel et pourtant réagir et adopter des postures différentes voir complètement opposées face à ce même contenu. Par exemple, deux personnes peuvent toutes les deux se représenter l'infidélité comme une chose immorale et pourtant, en étant infidèle la première ressentira de la honte ou de la culpabilité et cherchera à se repentir, tandis que la seconde se focalisera simplement sur le plaisir qu'elle en retire, et n'en parlera pas. De même, face à une scène que deux individus se représentent comme violente, le premier exprimera de la colère et souhaitera intervenir, alors que l'autre ne ressentira que de la surprise et se détournera. Il n'est pas toujours possible d'anticiper ni de prévoir la manière dont la sensibilité des individus va s'exprimer à travers leurs émotions, ni les attitudes qu'ils vont endosser.

Les émotions peuvent motiver des conduites incohérentes et des attitudes que l'on ne juge pas optimales. Elles sont à la fois des indicateurs permettant à nos pairs et à la société en général de nous identifier comme une personne normale (respectant les normes établies ou communément admises) ; tout en pouvant produire l'effet inverse et être révélatrices de pathologies existantes, ou être à l'origine de troubles émotionnels (Foucault 1976, 398). Foucault dans *Histoire de la folie à l'âge classique*, montre comment toute la renaissance a été dominée ou menacée par le grand mythe de la folie et de la déraison qui menace les

---

<sup>6</sup> Antonio Damasio montre dans son ouvrage *L'erreur de Descartes* que l'incapacité à éprouver (cas de Phineas Gage) entraînerait une incapacité à raisonner correctement. Ses recherches montrent que nos émotions participent de façon significative à notre rationalité, à sa constitution et à son bon fonctionnement.



hommes et les choses. Les émotions intenses étaient craintes en vertu de leur propension à générer de la folie. Or, dans des sociétés de contrôle telles que les nôtres, des phénomènes que l'on ne peut pas absolument maîtriser, et pouvant se révéler aussi bien positifs que négatifs, aussi bien normaux que pathologiques, doivent faire l'objet d'une tentative d'encadrement, de régulation et de structuration. C'est pourquoi nos institutions prennent en charge les personnes éprouvant des troubles émotionnels et donc des troubles du comportement, comme l'angoisse ou l'anxiété, la dépression, les névroses, les phobies, etc. Foucault montre comment à partir du 17<sup>ème</sup> siècle, la folie et la raison finissent par être séparées au sein des hommes et comment ce partage est sanctionné par l'émergence de la psychiatrie et de la grande politique de l'internement (et de l'enfermement), les institutions privant ainsi les fous de leur place dans la société. Les émotions et passions sont encore reconnues comme sources de troubles émotionnels, provoquant des comportements inadaptés, malvenus en société. En effet, nos normes établissent des manières de se comporter, il y a des façons de se comporter admises comme correctes et d'autres qui ne le sont pas. Se laisser aller à ses émotions n'est pas toujours vu comme quelque chose de souhaitable ni de bon, c'est même rarement le cas. Lorsque nous sommes confrontés aux expressions de nos propres émotions ou à celles des autres, il arrive régulièrement que nous ressentions de la gêne, de l'embarras face aux débordements de tristesse, de joie, de colère, etc. Crier de colère en pleine rue, éclater de rire au cours d'un enterrement, être secoué de sanglots au cours d'une réunion ne sont pas des débordements émotionnels appréhendés comme étant appropriés en société. Ils mettent mal à l'aise puisqu'on ne peut pas les maîtriser ni les prévoir tout à fait. Ils génèrent un sentiment d'impuissance et donc de rejet. Ce ne sont soit pas des attitudes normales, soit des attitudes qui ne sont pas attendues de nous par le corps social, et donc des attitudes inadaptées. Néanmoins, un individu doit quand même être capable de savoir exprimer ses émotions, l'idéal étant, de les exprimer autant que possible mais toujours avec parcimonie.

Une branche florissante de la sociologie, la sociologie des émotions, met en avant la question des émotions au travail ou du travail sur les émotions. Dans ses recherches, Hochschild introduit le terme de "travail émotionnel", une notion qui va dans le sens de ce que je présente ici et qui est en étroit rapport avec l'idée du contrôle qu'exercent nos sociétés sur les émotions. Le travail émotionnel concerne "l'expression des émotions au service du travail" (Soares 2003, 10), puisqu'il est attendu des individus qu'ils maîtrisent l'expression de leurs émotions lorsqu'ils se trouvent sur leur lieu de travail, même si c'est également le cas dans la vie quotidienne. Hochschild affirme que "l'individu effectue souvent un tra-

vail qui vise à produire ou à inhiber des sentiments de façon à les rendre "appropriés" à la situation" (Hochschild, 2003, 19). Selon Hochschild, les émotions et leurs expressions sont imprégnées par des influences et facteurs sociaux (Hochschild 2003, 19). Le travail émotionnel est un acte qui obéit à des règles qui ne sont pas décidées seulement par les individus. Ce sont des règles qui sont créées, imposées et partagées socialement et qui se présentent comme des droits et des devoirs qui s'appliquent aux individus qui partagent la même communauté (Hochschild 2003, 36-37). Les conventions sociales prescrivent des émotions, elles incitent les individus à se conformer aux règles de sentiments, à ce qu'ils devraient ressentir. Il s'agit donc de savoir jouer le jeu, c'est-à-dire de savoir feindre des émotions qui ne sont pas ressenties (le jeu superficiel) ou de chercher à ressentir réellement les émotions que l'on devrait ressentir (le jeu en profondeur). Ces jeux sont très présents dans la sphère du travail et des organisations. Un individu doit donc être capable de réprimer ou de produire des émotions si son emploi l'exige. Les émotions sont particulièrement prescrites dans la sphère professionnelle, notamment dans les métiers qui s'effectuent au contact d'un public. Les clients (patients, usagers, etc.) devenus rois est une idée qui s'est installée dans le monde du travail et qui exige des employés une attitude et une implication émotionnelle bien déterminées et qui ne sont pas sans conséquences et répercussions sur leur bien-être et leur santé mentale. La prescription des émotions peut transformer le rapport qu'un individu entretient envers lui-même en lui donnant, par exemple, un sentiment d'inauthenticité.

Ce contrôle qu'un individu est amené à exercer sur ses propres émotions peut le conduire à ne plus savoir quelles sont les émotions qui lui appartiennent et quelles sont celles qui lui sont dictées par les règles sociales ou professionnelles qui pèsent sur lui et l'influencent. Il peut avoir la sensation d'être en décalage entre ce qu'il vit intérieurement et ce qui se dégage de lui extérieurement ; ou il peut également avoir l'impression que les attitudes émotionnelles qu'il a au travail sont des comportements qui ne lui ressemblent pas. Cela signifie, qu'au contrôle exercé sur les émotions, s'ajoute un travail sur elles, prouvant ainsi la volonté qu'a un individu de "bien faire", et de s'intégrer socialement. Trop ressentir, se laisser déborder par l'émotion n'est pas une preuve de la volonté et des efforts déployés par un individu pour s'intégrer dans la société, bien au contraire. C'est ici que se situe toute l'ambivalence de la place des émotions en société. Elles sont considérées comme irrationnelles et leurs expressions comme le plus souvent incontrôlables, mais tout individu doit être apte à les manipuler ou à les réprimer, en somme à les gouverner. Il y a donc des émotions malvenues et celles qui sont approuvées par les conventions sociales (De Sousa 2001) ou attendues : le chagrin du deuil doit être visible, ne pas être triste face à la perte d'une

personne chère n'est pas considéré comme étant normal ; la honte face à une action méprisable doit être ressentie, la joie face à une naissance, etc. Il y a des émotions que l'on est supposé avoir<sup>7</sup>, et des émotions appropriées à certaines situations, l'idée étant que le corps social attend une même réponse émotionnelle de la part de différents individus, face à un même contenu, situation, objet ou évènement. Mais il ne faut pas non plus se laisser engoutir par les émotions au risque qu'elles dérangent, ou motivent des actions dangereuses qui se présentent alors aux autres comme irrationnelles, et non désirables. Dans ce genre de cas les émotions apparaissent comme anormales et peuvent être même parfois qualifiées de maladies de l'âme. De même, lorsqu'un individu éprouve des difficultés à énoncer clairement ce qu'il ressent ou lorsqu'il décrit ses émotions de manière incohérente et fluctuante, il arrive que cela provoque des réactions négatives de la part de ses interlocuteurs (Ellis 1991, 38). En admettant chez lui la présence d'une ambivalence émotionnelle, un individu s'expose à un jugement négatif de la part des autres membres de sa communauté. Dans le même ordre d'idées, avoir une "sensibilité exacerbée", être émotif, "ultra-sensible", sont autant de termes utilisés pour qualifier des personnes que l'on juge comme étant de mauvais gestionnaires de leurs propres émotions. A l'inverse, il est possible d'opposer aux "ultras-sensibles" l'exemple de l'alexithymie : qui est l'incapacité à identifier, différencier ou exprimer ses émotions. La vie sociale des alexithymiques est proche d'inexistante à cause de leur difficulté à communiquer, à savoir quelle valeur donner à leur environnement et aux objets qui le peuplent. Ils sont considérés comme malades, puisque leur compréhension du monde et d'eux-mêmes est altérée par cette incapacité à identifier correctement leurs émotions. Les émotions peuvent tout autant nous permettre de bien nous intégrer socialement, ou au contraire motiver une exclusion, une marginalisation, soit parce qu'on se laisse déborder par elles, soit parce qu'elles sont absentes ou difficiles à exprimer.

L'objectif était ici de montrer que la société, par les normes qu'elles véhiculent, les politiques menées, les modes imposées poursuit l'objectif d'avoir une emprise ou une maîtrise sur les émotions et qu'elle demande indirectement aux individus et ce par les mêmes biais, d'exercer une surveillance de leurs émotions et un contrôle sur eux-mêmes. Il y a donc une continuité du contrôle. Les normes de la société sont tellement intégrées et assim-

---

<sup>7</sup> Le sociopathe ne porte pas d'intérêt aux normes et règles sociales et ne ressentira donc pas les émotions en adéquation avec ces normes, ni de respect pour les droits d'autrui, ni de culpabilité lorsqu'il bafouera les droits d'un autre. Pour toutes ces raisons, il sera désigné comme anormal (entendu comme souffrant de dérèglements de la personnalité).

lées par les individus, qu'ils se les approprient, et continuent parfois de les respecter jusque dans leur intimité. Le modèle social devient le modèle individuel, en réponse à l'injonction morale à la connaissance de soi. Un individu est censé se connaître, dans le sens où il doit être en mesure d'expliquer ses propres comportements, de les justifier et de leur donner un sens. Et s'il ne se connaît pas, pas du tout, pas bien ou pas assez, il ressentira certainement le besoin puissant d'entamer des démarches qui le mettront sur la voie de cette connaissance. Il y a à la fois une injonction à la connaissance de soi qui participe entre autres choses à générer chez les individus un désir puissant de se connaître : on le voit par le nombre de personnes qui engage des thérapies ou par le succès des livres sur le développement personnel. C'est comme si l'élévation spirituelle, l'épanouissement personnel reposaient sur la connaissance de soi et de ses émotions. Ceux donc, qui resteraient ignorants d'eux-mêmes seraient en quelque sorte condamnés à ne jamais s'élever spirituellement, ni à s'épanouir dans leur vie. Plus que cela, et sans parler de spiritualité, quotidiennement les personnes qui seraient incapables d'expliquer qui elles sont, leurs comportements, leurs croyances ou autres, sont dévalorisées parce qu'elles demeurent incomprises et leurs comportements incompréhensibles. En entretien d'embauche il arrive fréquemment qu'un recruteur demande au candidat d'énoncer ses qualités et ses défauts ; si le candidat répond qu'il ne sait pas, la réponse sera considérée comme honnête mais l'impression donnée au recruteur sera tout sauf positive. La norme en ce qui concerne soi-même et ses émotions n'est peut-être pas de les connaître absolument mais d'être dans tous les cas dans une démarche et un effort de compréhension de soi-même. Développer une maîtrise de ses propres réactions émotionnelles, et donc savoir se contrôler, implique la connaissance de ce sur quoi l'on souhaite agir. Il est en effet plus difficile de contrôler quelque chose qui nous est inconnu, puisqu'on n'en connaît pas le fonctionnement, le déclencheur ni les conséquences.

Nous venons de montrer que la valeur instrumentale de la connaissance de ses émotions prenait place dans la volonté de la société et des individus également, que les individus soient de bons gestionnaires de leurs propres émotions. Les émotions, dans la tradition philosophique aussi bien qu'aujourd'hui, ont toujours été considérées comme les perturbatrices principales du psychisme d'un individu. Mais il a également toujours été discuté et mis en avant l'idée selon laquelle elles participent à ce qui nous rend humains, uniques, rationnels et capables d'une adaptation et intégration sociale.

## **II. La valeur prudentielle de la connaissance des émotions**

## 1. La connaissance des émotions et ses aspects positifs

Le second argument qu'il s'agit maintenant de présenter est celui concernant la valeur prudentielle de la connaissance des émotions. Le concept de valeur prudentielle est étroitement lié à celui de bien-être (Campbell 2013). Cette autre valeur de la connaissance des émotions réside dans l'aspiration des individus au bien-être<sup>8</sup> et est donc intrinsèquement liée à ce qui est bon pour eux. Le concept de bien-être est évaluatif puisqu'il se rapporte à ce qui avantage un individu, à ce qui est dans son intérêt et à ce qui fait que sa vie se déroule aussi bien que possible (Haybron 2008, 29-30).

Comme nous l'avons vu précédemment, la connaissance des émotions a une valeur instrumentale en ce qu'elle ouvre la voie à une meilleure maîtrise de ces dernières. Cette forme de connaissance de soi permet ainsi aux individus ordinaires de mener une vie que l'on pourrait qualifier de plus satisfaisante et attrayante. En effet, lorsqu'ils détiennent une connaissance d'eux-mêmes plus riche, cela favorise une meilleure adaptation aux normes et mœurs de la communauté dans laquelle ils cherchent ou ont à s'intégrer. En tentant de respecter les mœurs et les usages d'une société, les individus apparaîtront aux yeux de la communauté comme des êtres soucieux d'agir et de se comporter de manière plus normative, et donc plus vertueuse puisqu'ils s'adapteront aux règles morales en vigueur. Les individus en proie au contrôle d'eux-mêmes se considéreront comme vivant une vie globalement satisfaisante, puisque cette dernière comblera les attentes de la société. En exprimant des émotions considérées comme appropriées, bonnes ou correctes, l'individu travaille à éviter l'exclusion et le rejet, deux phénomènes sociaux qui causent généralement des souffrances psychologiques et amoindrissent le bien-être individuel (Vandecasteele et Lefebvre 2006). Ce sont des phénomènes qui ne sont pas désirables lorsqu'on vit en communauté. Il n'est jamais agréable de se sentir exclu peu importe la situation, un individu s'en trouve le plus souvent heurté<sup>9</sup>. De plus, la connaissance des émotions offre également la possibilité à l'individu d'identifier, de décrire et donc de communiquer ses propres émotions à autrui.

---

<sup>8</sup> Haybron (2008) montre qu'il y a deux principaux usages du terme « bonheur ». Au sens 1, le bonheur est synonyme de bien-être. Il s'agit davantage d'un jugement de valeur que l'on effectue sur la vie que l'on mène, en fonction de nos propres valeurs et principes. Le second usage (sens 2) renvoie à un état psychologique particulier.

<sup>9</sup> Il en va différemment lorsque l'exclusion est choisie par l'individu, c'est-à-dire lorsqu'un individu décide de s'éloigner ou de se retirer d'une communauté.

Imaginons par exemple le cas d'une personne qui détecte la présence d'un état (mental ou/et corporel) inhabituel, un état dont elle n'a jamais fait l'expérience auparavant. Ce genre de cas implique que l'individu en question ne soit pas en mesure d'identifier la nature de son état. Il ne dispose peut-être même pas des outils conceptuels (ou des concepts phénoménaux (Chalmers 2003, Gertler 2011)) ou d'expériences similaires antérieures, nécessaires à son identification. Dans le cas du trouble de panique ou de la crise de panique, une crise se déclenche lorsqu'un individu est sujet à une anxiété généralisée pendant une longue période. Ce genre de trouble est souvent confondu avec bon nombre d'autres problèmes médicaux. L'individu a l'impression de mourir, de perdre le contrôle de ses actes, de perdre pied avec la réalité, il ressent un sentiment d'oppression, ou encore la crainte de faire un arrêt cardiaque.

Est-il possible de rendre compréhensible le phénomène psychologique étrange de la névrose aiguë ? L'intensité de la conscience de soi est un élément surprenant de ces expériences bizarres. Le patient est soudain intensément conscient de ses processus internes. Son attention est fixée sur ses perceptions, ses pensées, ses sentiments, ce qui a pour conséquence une conscience particulièrement vive de tous ces processus psychiques. [...] le patient est préoccupé par l'idée de danger, mais il interprète constamment des stimuli inoffensifs comme des indicateurs de danger. (Beck 2010, 71-73)

Dans cet état de trouble émotionnel qu'est la crise de panique, l'individu est hyper-conscient de lui-même mais il est incapable d'interpréter correctement ce qu'il ressent. La prise de conscience de la phénoménologie<sup>10</sup> de son état émotionnel se présente comme une menace ou un danger au regard de ses fonctions vitales et s'accompagne de la peur de mourir. Cette peur prend complètement le dessus sur toute autre interprétation possible. Il n'est ni capable, ni en mesure d'identifier correctement la nature de son état et encore moins, semble-t-il, de le décrire de manière fiable.

Plus un individu connaît ses émotions, plus son répertoire conceptuel (et lexical) est riche, et plus il optimise ses chances d'être compris par les membres de sa communauté, ce qui suscitera de la part de ses interlocuteurs, des réponses et comportements en cohérence avec ce qu'il exprime. En effet, le manque de pertinence de la part de celui qui cherche à décrire ses expériences peut pousser ses interlocuteurs à douter de la crédibilité de ses des-

---

<sup>10</sup> Ici le terme « phénoménologie » est utilisé pour désigner l'effet que cela fait (Nagel 1974) d'avoir un état mental en particulier, ou de vivre une expérience.

criptions et de la fiabilité de ses connaissances (Padilla Cruz 2017, Anderson 2017, Fricker 2007). Or, le sentiment d'être incompris génère le plus souvent un sentiment de frustration et une perte de confiance en soi-même (Anderson 2017), autant de phénomènes qui ne rendent pas la vie d'une personne bonne ou satisfaisante. La connaissance des émotions détient donc une potentielle valeur prudentielle puisqu'elle peut offrir à l'individu qui la détient, de meilleures chances d'être intégré dans une communauté et d'être compris par les membres de cette communauté. L'individu lui-même sera plus à même de juger sa propre vie comme étant satisfaisante puisqu'il se comprendra mieux lui-même et constatera qu'il est de ce fait mieux compris des autres.

Mais la valeur prudentielle de la connaissance des émotions ne se limite pas au fait qu'elle puisse atténuer le sentiment d'exclusion ou de frustration que les individus ordinaires peuvent ressentir face à l'exigence à s'expliquer et à se faire comprendre, imposée par la société. En effet, identifier la nature des émotions qui nous traversent c'est également prendre conscience de nos identités affectives, ou de ce que l'on appelle plus couramment, nos personnalités. Les émotions donnent des indices sur les tendances et les inclinations d'un individu, sur ses traits de caractère (Deonna et Teroni 2012). Nous savons qu'un même événement peut produire des réactions émotionnelles différentes d'un individu à un autre. Cette différence se jouerait au cours de l'évaluation de la situation<sup>11</sup>, c'est-à-dire au jugement que je porte sur une situation. Si j'éprouve de la honte, c'est que je juge que ce que je viens de dire est gênant. J'interprète la situation comme étant embarrassante, je crois que ce que je viens de dire est inapproprié. La réaction émotionnelle serait également liée à la sensibilité d'une personne, à la manière dont elle appréhende une situation en fonction de ce que Haybron appelle, sa nature émotionnelle (Haybron, 2008, 184). Selon Haybron, nos natures émotionnelles sont déterminées par deux choses différentes, d'une part par nos tempéraments, nos traits de caractère, d'autre part par ce à quoi on accorde de l'importance, ce à quoi on est attaché : des objets, des croyances, des personnes, des valeurs, etc. Les émotions que nous ressentons sont donc liées et influencées par nos natures émotionnelles, et elles sont, en ce sens, des sources non négligeables de connaissance sur nous-mêmes. Grâce à elles, un individu sera davantage en mesure de découvrir ce à quoi il accorde de

---

<sup>11</sup> Les émotions sont constituées de différents éléments mais certains (Solomon 1977, Nussbaum 2001) pensent que les pensées sont l'élément essentiel à l'émotion, ils identifient les émotions à des jugements évaluatifs ; d'autres au contraire (James 1884) affirment que les sensations corporelles et physiologiques sont essentielles.

l'importance et également d'avoir une idée du type de personne qu'il est (généreux, colérique, mélancolique, etc.).

Il est intéressant de souligner que toutes ces choses auxquelles un individu est attaché, ainsi que ses traits de caractère, sont souvent amenés à changer et à évoluer. Une personne auparavant méprisante envers les gens faisant preuve de méchanceté, peut finir par devenir à son tour méchante et jubiler de sa propre méchanceté. De même, une personne peut se rendre compte qu'elle se met de plus en plus en colère alors qu'elle s'est toujours considérée comme une personne joyeuse, et se rendre ainsi compte qu'elle traverse une période dans laquelle les choses auxquelles elle se rattache ne sont plus aussi positives (un emploi insatisfaisant, un conjoint désagréable). La détection et l'identification de nos propres émotions nous permettent de prendre conscience de la manière dont nous évoluons et des changements qui s'opèrent en nous (Haybron 2008, 183). En cela, la connaissance de nos émotions nous permet d'être conscients de nos natures émotionnelles ainsi que de la manière dont elles se transforment et évoluent. Elles nous donnent des indices sur qui nous sommes, elles révèlent nos caractères ainsi que leurs fluctuations. Ainsi, détenir une connaissance de nos propres émotions semble optimiser nos chances d'être heureux.

De plus, d'après Haybron, les émotions sont centrales dans l'établissement du bonheur. Pour Haybron, le bonheur pourrait être pensé en termes émotionnels et non en termes de plaisir et de souffrances<sup>12</sup>. En effet, certains plaisirs ou déplaisirs ne changent pas profondément notre condition émotionnelle<sup>13</sup>. A l'inverse, certaines humeurs, ou émotions intenses telles que les passions ont la capacité de modifier notre condition émotionnelle générale. Haybron les qualifie d'états affectifs centraux, c'est-à-dire des émotions qui impactent notre nature émotionnelle et deviennent des états qu'il devient difficile de dissocier de soi-même (Haybron 2008, 130). Être heureux serait est un état psychologique ou une condition émotionnelle générale, qui serait dépendante d'une agrégation d'émotions positives, contrebalançant les émotions négatives. Haybron défend une conception du bonheur qui insistera sur la condition émotionnelle générale d'un individu et présente le bonheur comme un phénomène émotionnel complexe. Être malheureux serait observable à la manière dont un individu répond émotionnellement face aux situations qu'il rencontre, ce serait un individu qui décrira son état émotionnel général comme négatif. Ainsi, nos condi-

---

<sup>12</sup> Comme c'est souvent le cas dans les théories hédonistes habituelles.

<sup>13</sup> On peut utiliser « état émotionnel » et « condition émotionnelle » de manière interchangeable comme le fait Haybron (Haybron 2008).



tions émotionnelles générales seraient les meilleurs indicateurs possibles sur l'état de nos vies et sur notre bonheur.

Si, comme le pense Haybron, nos émotions ont le pouvoir de façonner notre nature émotionnelle qui elle, révélera si un individu est heureux ou non ; alors en prenant conscience et connaissance de ses propres émotions, mais aussi en les contrôlant ou en les surveillant, on suppose qu'un individu pourra déterminer s'il est heureux et tenter d'améliorer sa condition émotionnelle globale (et donc son bonheur).

Les individus ordinaires sont à la recherche du bonheur et du bien-être. Il semble que la connaissance qu'ils peuvent obtenir à propos de leurs propres émotions puisse les aider à détecter, communiquer et contrôler leurs émotions et leur bonheur. Ils auront de cette manière, davantage la conviction qu'ils entretiennent une relation d'authenticité<sup>14</sup> envers eux-mêmes. Le fait de penser savoir qui l'on est et si l'on est heureux ou non permet de s'engager envers qui l'on pense être véritablement (Varga 2014), et d'agir en concordance avec notre propre sensibilité ou nature émotionnelle. Il y a des émotions, pensées, actions qui semblent correspondre davantage à qui l'on est, pense être ou souhaite devenir. En agissant en accord avec notre nature émotionnelle, un individu aura le pouvoir d'orienter ses décisions, actions, choix vers ce qui lui correspondra le mieux. Il y a des choses que l'on ne veut pas associer à l'image que l'on a de soi-même, ou des choses qui une fois associées à nous-mêmes, nous rendent malheureux puisqu'elles nous donnent l'impression que nous nous trahissons nous-mêmes<sup>15</sup>. Ce genre de comportements implique de ne pas prendre en compte certaines de nos émotions, ou notre nature émotionnelle, ce qui potentiellement, influence de manière négative notre condition émotionnelle générale.

## **2. Les aspects négatifs de la connaissance des émotions**

Il s'agissait dans cette partie de défendre l'idée selon laquelle la connaissance de nos émotions est incontournable dans notre capacité à mener une vie bonne et heureuse. Nous avons vu en quoi cette forme de connaissance de soi-même peut favoriser le bien-être et le bonheur d'un individu. Mais une objection pourrait être formulée à l'égard de ce qui vient d'être énoncé. En effet, est-il vraiment possible d'affirmer que cette forme de connaissance

---

<sup>14</sup> Notons que l'on doute souvent de la pertinence de la notion d'authenticité puisque l'on doute également de l'existence d'un soi immobile et fixe, représentant tout ce que nous sommes vraiment.

<sup>15</sup> Voir exemple du travail émotionnel développé dans la section précédente.

de soi (la connaissance émotionnelle) ne fait qu'enrichir positivement notre condition émotionnelle générale et donc notre bonheur ? En effet, on peut aisément imaginer que cette forme de connaissance de soi, quand elle révèle des traits de personnalité indésirables, nous rende plus malheureux qu'heureux. La découverte de certaines de nos émotions peut nous plonger dans le désarroi, favoriser des angoisses, la rumination de pensées négatives, nous permettre de constater nos faiblesses, nos limites ou encore ce qui nous manque. Pourquoi s'évertuer à enrichir la connaissance que l'on a de nos propres émotions, au risque de découvrir les parts les plus sombres de nous-mêmes et par la même occasion, prendre le risque de les entretenir ? Certaines émotions négatives comme la peur, la jalousie, la colère peuvent être génératrices de folie. Elles restent souvent hors d'atteinte de notre compréhension, mais lorsqu'on parvient à les appréhender et à les comprendre, il se peut qu'elles nous effraient, nous paraissent étranges, dérangementes, et même dégradantes. Charlotte en pensant à sa mère, saisit brièvement l'étendue de la haine qu'elle lui porte et, horrifiée de sa propre capacité à haïr, s'interdit d'y penser davantage ou d'y réfléchir plus avant. On peut en venir à craindre certaines de nos émotions, à cause de leur nature et de leur intensité. Un enfant peut par exemple avoir peur d'aller se coucher parce qu'il sait que depuis plusieurs jours il ne cesse de faire des cauchemars. Il a donc peur de la peur elle-même, peur de l'émotion qu'il va ressentir, de l'état dans lequel il va se retrouver. Il en va de même pour des individus sujets à des crises de panique, ils risquent de craindre la manifestation de l'angoisse elle-même. Pour les Stoïciens, comme pour Montaigne (Montaigne 2019), il faut se tenir à l'écart des émotions, surtout des plus intenses qui nous troublent et que l'on ne peut raisonner, pour ne pas être dépossédé de soi-même.

On pourrait en effet penser que pour certains individus, une vie heureuse et bonne se trouve précisément dans leur incapacité à lire (à détecter et à identifier) leurs propres émotions ainsi que celles des autres. L'ignorance ou le mensonge à soi-même deviennent alors plus désirables que la connaissance. Il est par exemple largement reconnu que certaines personnes se forcent à ne pas analyser l'état émotionnel dont elles prennent conscience. Cette volonté se trouve le plus souvent motivée par le souci de ne pas alimenter une rumination, des pensées négatives qui pourraient accroître l'anxiété, considérée comme "non seulement une émotion universelle mais aussi comme une particularité de la nature humaine" (Beck 2010, 111) ; ou aggraver un état pathologique comme une dépression ou une

mélancolie<sup>16</sup>. Si l'on soupçonne aussi certaines de nos émotions d'être capables de remettre en question notre propre intégrité morale, il est compréhensible que nous ne souhaitons pas y être confronté. Il s'agit pour l'individu, de ne pas s'attarder sur ce qu'il ressent puisqu'il a l'intuition que dégager des efforts d'interprétation ou d'identification de cet état émotionnel en cours, ne sera pas une chose positive pour lui. Il s'agit de ce qu'on appelle le refoulement ou encore l'évitement de nos émotions. Pourquoi vouloir me confronter à ma tristesse si je la soupçonne de m'être intolérable, si j'imagine qu'elle est susceptible de me terrasser de douleur ? Pourquoi me plonger dans la culpabilité que je ressens et la laisser se dévoiler toute entière si j'ai l'intuition qu'elle va me pousser à ressentir d'autres émotions négatives, comme de la colère envers moi-même, un sentiment de rejet envers moi-même, ou de l'angoisse, celle d'être devenue quelqu'un d'autre, de ne pas assumer mon action et ses conséquences sur ma vie et celle d'autrui ? Il y a des émotions qui sont extrêmement insupportables, que l'on sait effrayantes à cause des informations qu'elles véhiculent et que l'on cherche à tout prix à ne pas connaître davantage. On les évite parce qu'on ne s'imagine pas capable d'y être tout à fait confronté, on les juge insoutenables et destructrices. On cherche donc à éviter ce qui les provoque, à se distraire pour ne pas leur faire face. Par exemple, si la culpabilité que je ressens concerne une personne en particulier, je vais tenter d'éviter de croiser cette personne, et éviter également les activités qui me rappellent cette personne.

Pour Antonino Ferro, cet évitement des émotions "constitue l'une des principales activités de notre esprit." (Ferro 2014, 9). Une personne pourra avoir l'intuition qu'elle n'est pas en mesure de vivre son émotion ou cherche simplement et comme nous l'avons dit précédemment, à éviter la rumination, une activité qui "cherche à reprendre contact avec ce qui a été expulsé, séparé ou en tout cas, tenu à l'écart" (Ferro 2014, 14) ; la personne, forte de ses intuitions, s'engagera dans une stratégie d'évitement de l'émotion. Cette stratégie, qui prend la forme du refus d'interpréter ou de penser la nature de l'émotion ressentie, peut permettre à un individu de ne pas s'enfoncer dans un état émotionnel négatif et ainsi de ne pas courir le risque de laisser émerger d'autres émotions plus négatives encore et qui affecteraient d'autant plus son état émotionnel général. Cette stratégie est à double tranchant, à la fois elle nous permet d'éloigner de nous des émotions qui sont sources de souffrances, mais elle ne les fait pas pour autant disparaître. En effet, l'évitement conduit aussi l'individu à ne

---

<sup>16</sup> Même si dans le cas de la mélancolie, il est difficile pour le sujet de s'engager dans une non-analyse de ses états émotionnels, étant donné qu'il se trouve toujours dans une rétrospection ou projection sur des états passés ou à venir.

pas modifier, apaiser ou atténuer ses émotions négatives, ce qui peut devenir le déclencheur de maladies et d'états pathologiques chez l'individu. En refusant son émotion, l'individu s'expose à tout un tas de conséquences négatives, comme l'intensification de son émotion, son maintien, l'émergence d'émotions négatives secondaires, etc.

Les états proto-émotionnels peuvent encore être enfermés dans tel ou tel espace psychique. Des agrégats de proto-émotions, assez compacts, donneront forme aux phobies, si la stratégie est celle de leur évitement ; aux obsessions, si la stratégie est celle de leur contrôle ; à l'hypocondrie, si la stratégie est celle de leur confinement dans un organe du corps, etc. Soulignons que l'évitement est une attitude que l'on peut rencontrer dans tout psychisme. (Ferro 2014, 10)

Ainsi, il est certain que la connaissance de nos propres émotions ne soit pas toujours souhaitable ni désirable. Il arrive parfois que cette connaissance soit plus source de douleurs que de plaisirs, ou qu'elle perturbe et fragilise notre condition émotionnelle générale en permettant à un individu d'alimenter encore davantage ses émotions négatives, ou de le confronter à l'intensité de son émotion ou à l'aspect effrayant ou sombre de ses propres émotions. Néanmoins, il apparaît également que ne pas prendre connaissance de nos propres émotions puisse nous conduire à ne pas pouvoir prédire ou empêcher ces dernières d'impacter nos comportements et notre condition émotionnelle générale. Le fait de ne pas les connaître, d'éviter de se confronter à elles, ne les rend pas moins génératrices de perturbations. Que nous les connaissions ou non, elles continuent de nous perturber. Il semble de plus, que l'inclination la plus générale que l'on peut observer chez un individu, surtout lorsque celui-ci se situe dans une dynamique de compréhension de lui-même, semble être de tenter de comprendre ses états émotionnels. Il essaiera le plus souvent de construire une connaissance de ses propres émotions, même et peut-être d'autant plus, après s'être aperçu qu'il les évite. Il arrive que des individus après avoir pris conscience de leurs états émotionnels, ne s'engagent pas dans l'analyse de ces derniers ; mais la configuration la plus commune reste celle de la volonté qu'ont les individus d'interpréter ce qu'ils ressentent, de conceptualiser ce dont ils sont conscients, c'est-à-dire ce qu'ils détectent chez eux. Un individu retire une certaine satisfaction à prendre pleinement conscience de ce qui se passe à l'intérieur de lui, puisque cet état lui permet de poser les fondements sur lesquels pourra s'édifier la connaissance de ses émotions. De même, l'idée selon laquelle une émotion trouvera de toutes les façons possibles un moyen de s'exprimer, que nous l'évitons ou non, semble faire maintenant partie des représentations communes qui sont entretenues au sujet des émotions, et qui poussent les individus à entreprendre des tentatives d'analyses de leurs propres émo-

tions. Ignorer une émotion s'apparente à l'absence de traitement et de résolution d'une situation problématique, menaçante et désagréable.

### **Conclusion**

La connaissance que nous avons de nos propres émotions détient donc deux valeurs, une instrumentale et une prudentielle. En effet, détecter et identifier nos propres émotions nous permet d'exercer une forme de contrôle sur elles et d'optimiser ainsi nos actes, comportements, paroles et choix. Comme nous l'avons vu dans la première partie de cet article, la valeur instrumentale de la connaissance des émotions se situe dans la possibilité qu'elle offre à l'individu de mieux répondre à l'exigence du contrôle et de la connaissance de soi imposée par la société. La connaissance des émotions permet d'en contrôler leurs expressions, les comportements qui les accompagnent, mais aussi de les communiquer, de se sentir compris par sa communauté. Tout cela favorise l'intégration sociale des individus, ce qui a une profonde importance lorsqu'on vit en société.

Connaître ses émotions c'est également ouvrir une fenêtre de compréhension sur notre personnalité, sur nos inclinations, nos identités affectives. Cette forme de connaissance a en cela également une valeur prudentielle, puisqu'elle nous guide dans nos choix, oriente nos décisions et nos actions. Elle permet de renforcer le sentiment d'authenticité que l'on éprouve envers soi-même. Elle nous donne des indices sur les comportements qui nous rapprochent de ce que l'on pense ou souhaite être et sur ceux qui nous en éloignent, sur ce que l'on pense être bon ou mauvais pour nous, sur ce qui nous correspond ou non. Ces informations ont une importance majeure dans la conduite de vie des individus ordinaires, qui aspirent au bien-être et au bonheur. Néanmoins, il apparaît que l'absence de cette forme de connaissance de soi puisse laisser place à une sorte d'ignorance que l'on juge tranquille. En effet, vivre sans avoir une connaissance de nos propres émotions semble parfois contribuer à éloigner de nous des ruminations, des souffrances ou des angoisses. En cela, l'ignorance de sa nature émotionnelle ainsi que de la nature des émotions que l'on ressent, peut être préférable pour se prémunir du désespoir ou de l'accentuation d'états négatifs. Pour autant, cette ignorance ou cet évitement des émotions ne les fait pas disparaître et n'annihile pas l'impact qu'elles ont sur nous. Pour toutes ces raisons, il est possible d'affirmer que la possibilité d'apaisement, de tranquillité, de soulagement, offerte par l'ignorance ou l'évitement de nos propres émotions, ne dépossède pas la connaissance des émotions de sa valeur prudentielle. En effet, même si cette forme de connaissance peut parfois menacer l'équilibre psy-

chique des individus ordinaires, elle contribue également fortement à alimenter leur bien-être et à accentuer leur bonheur. Il semblerait donc que la connaissance de nos propres émotions soit à la fois favorable et néfaste à notre bonheur, qu'elle puisse être la source de douleurs pour les individus, tout en leur offrant le moyen d'intervenir sur la qualité de leurs existences.

*Dr. Bertille De Vlieger, Université Lille 3, Charles de Gaulle, Lille, France,  
bertille.de-vlieger[at]univ-lille.fr*

### Références

- Anderson, Derek Egan. "Conceptual competence injustice". *Social Epistemology, A journal of Knowledge, Culture and Policy*, vol. 31, issue 2 (2017): 210-223.
- Aristote. *Rhétorique*. Paris : Garnier Flammarion, 2007.
- Beck, Aaron T. *La thérapie cognitive et les troubles émotionnels*. Louvain-la-Neuve: Editions De Boeck, 2010.
- Campbell, Stephen M. "An analysis of Prudential Value". *Utilitas* Vol. 25 (2013): 334-54.
- Cassam, Quassim. *Self-Knowledge for Humans*. Oxford: Oxford University Press, 2017.
- Chalmers, David J. "Phenomenal Concepts and the Explanatory Gap" in T. Alter & S. Walter (Eds). *Phenomenal Concepts and Phenomenal Knowledge: New Essays on Consciousness and Physicalism*. Oxford: Oxford University Press, 2006.
- Damasio, Antonio. *L'erreur de Descartes : La raison des émotions*. Paris : Odile Jacob, 2010.
- Deleuze, Gilles. *Pourparlers*. Paris : Les Editions de Minuit, 1990.
- Deonna, Julien & Teroni, Fabrice. *The Emotions: A Philosophical Introduction*. New-York: Routledge, 2012.
- De Vlieger, Bertille. *Introspection des émotions et connaissance de soi*. Thèse de doctorat, Lille : Université de Lille, 2018.
- Ellis, Carolyn. "Sociological Introspection and Emotional Experience". *Symbolic Interaction* vol. 14, no. 1 (1991): 23-50.
- Ferro, Antonino. *Eviter les émotions, vivre les émotions*. Paris : Les Editions d'Ithaque, 2014.

Fricker, Miranda. *Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing*. Oxford : Oxford University Press, 2007.

Foucault, Michel. *Histoire de la folie à l'âge classique*. Paris : Gallimard, 1976.

Gertler, Brie. "Introspecting Phenomenal States". *International Phenomenological Society* vol. 63, no. 2 (2001): 305-28.

Gertler, Brie. *Self-Knowledge*. New problems of philosophy. New-York: Routledge, 2011.

Haybron, Daniel M. "Do We Know How Happy We Are? On Some Limits of Affective Introspection and Recall". *Noûs* vol. 41, no. 3 (2007): 394-428.

Haybron, Daniel M. *Happiness, A very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2013.

Haybron Daniel M. *The Pursuit of Unhappiness, The Elusive Psychology of Well-Being*. Oxford: Oxford University Press, 2008.

Hochschild, Arlie R. "Travail émotionnel, règles de sentiments et structure sociale". *Travailler*, 1, n° 9 (2003): 19-49.

Hospers, John. *Human Conduct: Problems of Ethics*. Belmont Calif.: Cengage Learning, 1995.

Nussbaum, Martha C. *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Oxford: Cambridge University Press, 2001.

Nussbaum, Martha C. *The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton: Princeton University Press, 1994.

Padilla Cruz, Manuel. "On the usefulness of the notion of 'conceptual competence injustice' to linguistic pragmatics". *Social Epistemology Review and Reply Collective* 6 (2017): 12-19.

Sabot, Philippe. "Une société sous contrôle ?". *Methodos* n°12 (2012). Web. <<https://journals.openedition.org/methodos/2941>>

Sousa, Ronald de. "Moral Emotion". *Ethical Theory and Moral Practice* 4, n° 2 (2001): 109-26.

Sousa, Ronald de. *The Rationality of Emotion*. Cambridge: The MIT Press, 1990.

Vandecasteele, Isabelle, et Alex Lefebvre. "De la fragilisation à la rupture du lien social : approche clinique des impacts psychiques de la précarité et du processus d'exclusion sociale", *Cahiers de psychologie clinique*, vol. 26, no. 1, (2006) : 137-162.

Varga, Somogy. *Authenticity as an Ethical Ideal*. New York: Routledge, 2014.