

# Sommaire

## AVANT-PROPOS

- 06 "L'étude scientifique des émotions a vraiment explosé"  
Les professeurs en psychologie Bernard Rimé et Anna Tcherkassof nous aident à comprendre comment la recherche sur les émotions s'est peu à peu imposée dans les laboratoires.



## COMPRENDRE

- 16 Émotion positive vs négative, quelle différence ?  
Parmi les 27 émotions identifiées, certaines ont bonne presse tandis que d'autres, comme la colère, seraient à éviter. La vérité est plus nuancée.
- 20 Depuis quand ressent-on une émotion ?  
Des chercheurs tentent de déterminer à quel stade de l'évolution sont apparues les émotions, notamment les plus complexes comme l'empathie.
- 22 Pourquoi les animaux tombent-ils amoureux ?  
S'attacher à un partenaire, se faire cajoler, participer à une séance d'épouillage... Ces petits signes d'affection ont avant tout un rôle social.
- 26 Que se passe-t-il dans mon cerveau ?  
Il suffit d'un stimulus pour que cette machine électrochimique qu'est le cerveau se mette en action pour traduire une perception en émotion.
- 28 Pourquoi aimons-nous nous faire peur ?  
On la croit innée chez les humains, alors qu'elle est souvent apprise. La peur, perçue comme désagréable, a aussi des adeptes qui en tirent plutôt des bénéfices.
- 32 Éloge de la colère  
Impulsive, primaire et inutile. Vraiment ? Rien n'est moins sûr !
- 34 Comment l'enfant se construit avec les émotions  
Elles apparaîtraient avant même la naissance pour faciliter la communication avec les parents. En grandissant, tout serait une question de régulation en tenant compte de la particularité de chaque enfant.

Recevez Science & Vie  
et ses Hors-Série

Votre bulletin d'abonnement  
se trouve en p. 102. Pour commander  
d'anciens numéros, rendez-vous  
sur [www.kiosquemag.com](http://www.kiosquemag.com)

Vous pouvez aussi vous abonner  
par téléphone au 01 46 48 47 08  
ou par internet sur [www.kiosquemag.com](http://www.kiosquemag.com)



## ÉVALUER

- 40 **Peut-on mesurer une émotion ?**  
Des chercheurs tentent de les quantifier et comprendre les mécanismes qui les sous-tendent afin de mieux repérer d'éventuels dysfonctionnements.
- 44 **Alexithymie, le monde du silence**  
Loin d'être anodine, l'incapacité à identifier ses émotions peut avoir des conséquences physiques et psychiques.
- 46 **"L'intelligence émotionnelle contribue à une meilleure adaptation"**  
Les psychologues Miroslaw Mikolajczak et Marcello Mortillaro expliquent les bénéfices de cette capacité à reconnaître les émotions et à les comprendre.
- 52 **L'hypersensibilité en 6 questions**  
Les chercheurs sont de plus en plus nombreux à s'intéresser à ce concept controversé qui a pourtant le vent en poupe.
- 54 **La musique, un "langage des émotions"**  
Elle nous met en joie, nous émeut, et accompagne aussi des tâches cognitives complexes.
- 58 **Les émotions gèrent notre porte-monnaie**  
L'économie comportementale tente d'évaluer le rôle des émotions dans la prise de décisions économiques.



## SOIGNER

- 62 **Stress et burn out, les maux du siècle**  
Décret en 1974, cet épuisement physique et mental ne touche pas que les travailleurs. Parents, aidants, sportifs en sont aussi victimes.
- 66 **Guérir l'addiction en VR**  
De nouvelles thérapies parient sur l'immersion plus vraie que nature pour se débarrasser définitivement de la drogue.
- 68 **Covid, un virus assez déprimant**  
Les personnes atteintes de Covid long se plaignent de nombreux symptômes persistants dont des troubles anxieux et dépressifs.
- 74 **Trop haut, trop fort ?**  
Les traumatismes émotionnels peuvent avoir des conséquences dévastatrices sur la santé.
- 76 **Dépression, de nouvelles thérapies en vue**  
Et si les substances psychédéliques permettaient de guérir les cas les plus sévères ?

## PARTAGER

- 82 **Nos émotions sont-elles universelles ?**  
Les chercheurs en sciences sociales pensent que l'on ne pourrait les dissocier de leur dimension culturelle et temporelle.
- 86 **Réseaux sociaux : les états d'âme sont communicatifs**  
La "conscience collective numérique" serait cette étincelle qui enflamme les émotions comme une trainée de poudre.
- 92 **Que racontent les émojis ?**  
En un symbole, tout est dit ! C'est bien ça qui a fait le succès de ces bonshommes jaunes devenus incontournables.
- 94 **"Faisons place aux émotions pour comprendre le monde"**  
Laurence Kaufmann, sociologue, et Dominique Moïsi, géopolitologue, analysent la façon dont une émotion individuelle s'inscrit dans le collectif.
- 100 **Bibliographie**

## VOTRE NOUVEAU RENDEZ-VOUS AVEC L'ACTUALITÉ



PAGE 103

### MÀ COMME MISE À JOUR

L'IA peut-elle lire dans nos pensées ? Une "fake news" vérifiée est-elle moins crédible ? Comment le cafard a-t-il conquis le monde ? 12 pages d'actualité scientifique et 4 questions-réponses pour faire le point sur vos thématiques favorites.