

Davidson, R., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. New York, NY : Penguin.

L'AUTEUR PRINCIPAL

Richard Davidson, diplômé de l'Université Harvard en 1976, est professeur de psychologie et de psychiatrie à l'Université du Wisconsin à Madison. Il est également le directeur du Laboratoire de neuroscience affective et le fondateur-directeur du Centre de recherche sur l'esprit en santé de cette même université. Ce chercheur éminent est l'auteur de plus de 275 publications dans les revues scientifiques les plus prodigieuses et a reçu de nombreuses reconnaissances, dont le prix de l'*American Psychological Association* pour sa « contribution scientifique remarquable » en l'an 2000. Dans cet ouvrage, Davidson¹ raconte son « voyage personnel et professionnel » dans le domaine de l'étude des bases neurologiques des émotions.

LE CONTEXTE

Dès ses études graduées, Davidson s'est intéressé à l'étude des bases neurologiques des émotions, sujet que les chercheurs « sérieux » n'abordaient pas. À l'époque, on considérait qu'il existait une frontière étanche entre les processus émotionnels, que l'on croyait confinés dans le système limbique, et les processus cognitifs, que l'on croyait situés exclusivement dans le cortex préfrontal. Pour les tenants de la nouvelle science cognitive, les émotions étaient des « nuisances ». Gary Schwartz encouragea néanmoins son protégé à se lancer dans une aventure qui n'était pas sans risque pour un débutant. Les choses allèrent plutôt bien, de sorte qu'en 1975 Davidson publia (avec Schwartz et Maer) un article sur les interactions de la cognition et l'émotion dans la revue *Science*. Devenu professeur et chercheur, il continuera son exploration du cerveau, découvrant, entre autres, l'importance du cortex préfrontal, non seulement comme siège des fonctions cognitives, mais aussi comme une zone des émotions en interaction constante avec le système limbique. Il établira également la latéralité des émotions dans la région préfrontale : côté gauche pour les émotions positives et droit pour les émotions négatives.

Davidson et son camarade Goleman² étaient grandement intéressés par l'étude de la méditation qu'ils pratiquaient assidument. À l'été 1974, ils s'étaient même rendus en Inde en vue d'étudier les techniques de méditation auprès des grands maîtres bouddhistes. Cependant, on fit

-
1. Pour la rédaction de l'ouvrage, Davidson a été assisté par Sharon Begley, journaliste scientifique au *Newsweek*.
 2. Il s'agit bien de D. Goleman qui publiera un ouvrage à grand succès sur l'intelligence émotionnelle en 1995.

comprendre à Davidson que ce sujet « n'était pas une bonne façon de commencer une carrière ». Il reporta donc cette étude à plus tard. C'est en 1992, alors qu'il était devenu un chercheur reconnu, qu'il fit la rencontre du Dalaï-Lama – « rencontre qui changea ma vie », ajoute-t-il – et qu'il entreprit l'étude systématique des effets de la méditation. Il publiera (avec divers collègues) plusieurs articles sur le sujet dans des revues scientifiques importantes (comme la revue de l'Académie nationale des sciences), ce qui était impensable 10 ans auparavant.

En réexaminant ses données antérieures, Davidson découvrit que « j'avais manqué quelque chose de profondément important » (p. 40). Dans ses études à l'aide de l'EEG et de la technique de l'imagerie par résonance magnétique, il s'était limité à calculer la moyenne des réponses des participants, mais avait négligé les différences individuelles. Il n'avait pas été assez sensible aux réactions émotionnelles différentes des gens, réactions qui se reflètent dans les diverses régions du cerveau. « L'idée du style émotionnel était née » (p. 41). Ce style émotionnel constitue la colonne vertébrale du livre.

LE STYLE ÉMOTIONNEL

Il est facile et courant de constater la variété des réactions émotionnelles chez les gens. Dans un aéroport, par exemple, l'annonce du retard d'un vol crée un murmure général, mais, au-delà, on peut observer toute la gamme des émotions en fonction de l'importance de l'horaire, de l'objectif poursuivi et des inconvénients encourus. Les réactions émotionnelles fluctuent également en fonction du style émotionnel de chacun. Le style émotionnel est la résultante de l'influence conjointe des gènes, de l'éducation et des expériences vécues par l'individu. Chacune des six composantes du style émotionnel est associée à des zones spécifiques du cerveau et à un réseau d'interactions caractéristiques entre ces régions. Chaque dimension peut être identifiée (ou mesurée) en laboratoire au moyen de techniques précises et spécifiques. Hors du laboratoire, on évalue chaque dimension à l'aide d'un questionnaire de 10 items qui situe le participant sur une échelle de 10 points. Les résultats obtenus aux questionnaires donnent à chacun son profil émotionnel. Davidson insiste sur le fait qu'il n'y a pas de profil idéal. Cependant, si l'une ou l'autre des dimensions pose problème, nuit au quotidien, empêche d'atteindre ses buts ou cause de la détresse, l'auteur offre des moyens, des exercices, pour modifier chacune des dimensions du profil. Voici les six dimensions :

1. La résilience : la rapidité avec laquelle nous nous remettons d'un événement déplaisant (ou de l'adversité).
2. L'attitude positive : capacité de maintenir une émotion positive et de voir le positif en toutes choses.

3. L'intelligence sociale : habileté à percevoir le langage non verbal qui traduit les émotions chez les autres (indispensable pour l'empathie).
4. La conscience de soi : être conscient de ses pensées, de ses émotions et des messages de son corps.
5. La sensibilité au contexte : aspect externe de la conscience de soi qui permet de tenir compte du contexte dans le choix de ses paroles et de son comportement.
6. L'attention : capacité de rester concentré (attention sélective et pleine conscience sans jugement), cette dimension est importante en ce qu'elle influence toutes les autres composantes.

L'auteur discute également des relations entre le style émotionnel et la santé physique et mentale. De plus, la souplesse du cerveau (« neuroplasticité ») permet de modifier son style émotionnel grâce à des exercices proposés au chapitre 11, les principales techniques étant les divers types de méditation ancienne dont les effets ont été vérifiés en laboratoire par Davidson et son collègue Kabat-Zinn. On peut donc conclure que par des techniques de méditation millénaires ou par des techniques psychiatriques récentes nous pouvons changer notre cerveau et modifier notre style émotionnel.

APPRÉCIATION

The emotional life of your brain raconte le parcours personnel et professionnel du « leader mondial en neuroscience », selon l'expression de Seligman. Davidson a affronté l'opposition des tenants de la science traditionnelle et a, malgré tout, dépassé les frontières existantes : il a exploré les bases neurologiques des émotions, établi l'existence d'un style émotionnel propre à chacun et démontré les effets positifs de la méditation sur le cerveau et, partant, sur les émotions, la santé et le comportement.

Le présent ouvrage constitue une belle synthèse de l'état des connaissances pour les étudiants et les psychologues non spécialisés en neuroscience. Grâce au niveau de langage adopté et au récit de nombreuses études réalisées – celles, entre autres, avec des moines expérimentés en méditation et portant le bonnet des électrodes de l'EEG! –, il intéressera également un public averti ou cultivé. Chaque lecteur peut aussi identifier son style émotionnel et utiliser les nombreuses stratégies suggérées pour le modifier. Ces connaissances, de conclure Davidson, « vous aideront à apprécier les autres et le monde autour de vous et à vivre une vie signifiante et florissante » (p. 252).

Léandre Bouffard
Université de Sherbrooke