

Gruber, J. & Moskowitz, J. T. (Éds) (2014). *Positive emotion. Integrating the light sides and dark sides*. New York, NY : Oxford University Press.

Jane Gruber est directrice du Laboratoire sur les émotions positives et la psychopathologie à l'Université du Colorado à Boulder. Cette jeune chercheuse a déjà une soixantaine de publications à son crédit. Judith Teddie Moskowitz est professeure à l'Université de la Californie à San Francisco. Elle est connue pour ses nombreuses publications et est une chercheuse souvent citée. Ces rédactrices ont fait appel à 52 collaborateurs pour la publication des 28 chapitres du présent ouvrage.

Depuis une décennie, il y a explosion de publications sur les émotions positives et sur les bons effets qu'elles provoquent. Cependant, la possibilité que les émotions positives produisent des inconvénients a été peu examinée. Les rédactrices ont voulu combler cette lacune en faisant voir non seulement le « côté clair » mais aussi le « côté sombre » des émotions positives. Plus spécifiquement, l'ouvrage compte plusieurs objectifs :

- Offrir une synthèse du travail théorique et empirique portant sur les émotions positives.
- Présenter des études sur les deux faces des émotions positives.
- Fournir des exemples d'interventions favorisant l'expérience des émotions positives.
- Suggérer des recherches futures dans le domaine.
- Faire appel à plusieurs disciplines – dont plusieurs domaines de la psychologie – de façon à donner un aperçu des différentes approches méthodologiques et théoriques.

L'ouvrage compte six grandes sections dont le contenu apparaît dans le Tableau 1. Une brève description de chacune sera présentée ici.

La première section ne contient que l'Introduction qui donne un aperçu de l'ensemble des chapitres de l'ouvrage. La deuxième section présente l'état de la question : les corrélats cognitifs, sociaux, physiologiques et comportementaux des émotions positives et leurs effets sur la santé physique et mentale. Signalons le chapitre 4 de Campos et Keltner qui dépasse le concept général d'émotion positive pour examiner des émotions spécifiques, comme la gratitude, l'amour, la fierté. Mentionnons, en outre, le chapitre 9 de Nes qui aborde le problème classique de l'influence de la génétique et de l'environnement sur l'émotivité positive.

Tableau 1
Contenu de l'ouvrage
(Les titres sont abrégés et adaptés)

I – *Introduction*

1. Gruber, Devlin & Moskowitz : vue d'ensemble.

II – *Les découvertes récentes*

2. Condon, Wilson, Mendenhall & Barrett : Les émotions positives et le bien-être.
3. Carver, Scheier & Johnson : La perspective de la régulation des buts.
4. Campos & Keltner : Les émotions spécifiques.
5. Moskowitz, Clark, Ong & Gruber : Les émotions positives et les processus cognitifs.
6. Shiota & Danvers : Les émotions positives et le système nerveux autonome.
7. Turowski, Man & Cunningham : Les émotions positives et le cerveau.
8. Panksepp : Les émotions positives et la recherche en psychologie animale.
9. Nes : Influence génétique et environnementale sur l'émotivité positive.

III – *Le côté clair des émotions positives*

10. Samson & Gross : L'humour et les émotions positives.
11. Pressman & Bowlin : Les émotions positives et la santé physique.
12. William & DeSteno : Les émotions positives et les bénéfices interpersonnels.
13. McMakin & Dahl : Les émotions positives chez les adolescents.
14. Lohani, Larcom & Isaacowitz : Les émotions positives chez les personnes âgées.
15. Ong, Gonanno & Bergeman : Les émotions positives et la résilience.

IV – *Le côté sombre des émotions positives*

16. Haybron : Réflexions sur les aspects indésirables des émotions positives.
17. Forgas : Effets négatifs des émotions positives pour la motivation, la cognition et le comportement.
18. Clark & Monin : Nos réactions face au bonheur des autres.
19. Tsai & Park : Les émotions positives et la culture.
20. Ford & Mauss : Les inconvénients d'une poursuite exagérée du bonheur.
21. Cyders : Émotions positives extrêmes et actions irréfléchies.
22. Siegle, Forbes & Silk : Émotions positives et dépression.
23. Reeves, Leibenluft & Gruber : Émotions positives et trouble bipolaire.
24. Carrioco : Émotions positives et abus de substance.

V – *Interventions*

25. Layous & Lyubomirsky : Les mécanismes sous-jacents aux bénéfices des émotions positives.
26. Branstrom & Duncan : Pleine conscience et émotions positives.
27. Saslow, Cohn & Moskowitz : Les émotions positives et le stress.

VI – *Conclusion*

28. Fredrickson : Perspectives futures dans l'étude des émotions positives.
-

La troisième section porte sur les effets positifs des émotions (le côté clair) tandis que la section suivante – la plus élaborée avec neuf chapitres – étudie le côté obscur. Dans cette dernière, on examine, par exemple, les inconvénients d'une poursuite exagérée du bonheur (défini comme émotion positive), les dangers des actions irréfléchies posées sous l'influence d'émotions positives extrêmes ainsi que les désavantages des

émotions positives pouvant survenir, dans certains cas, pour la motivation et la cognition.

La cinquième section traite des interventions favorisant l'émergence d'émotions positives. Le chapitre 25 de Layous et Lyubomirsky vaut à lui seul l'achat du volume. Ces auteures précisent les conditions et les mécanismes sous-jacents aux bénéfices provenant de l'expérience d'émotions positives : le comment, le pourquoi, le quoi et le quand des interventions et pour qui elles sont efficaces.

En conclusion, Barbara Fredrickson – une chercheuse marquante dans le domaine des émotions positives – suggère des avenues de recherche pour l'avenir.

APPRÉCIATION

Positive emotion est un ouvrage impressionnant qui s'inscrit dans le courant de la psychologie positive. Il complète les nombreux écrits portant traditionnellement sur les émotions négatives, contribuant ainsi à constituer une psychologie plus équilibrée. Il est écrit par des spécialistes qui apportent leur expertise dans chacun des chapitres et dont la coopération donne une vue d'ensemble sur le sujet. Il intéressera les chercheurs, les enseignants, les étudiants avancés et les praticiens qui veulent fonder leur travail sur des données provenant de plusieurs sous-disciplines de la psychologie.

Léandre Bouffard¹
Université de Sherbrooke

1. L'auteur peut être contacté par courriel : leandre_bouffard@yahoo.ca