

# Emotion & Psychopathologie



Pierre Philippot

Université catholique de Louvain, Institut des Sciences Psychologiques  
Consultations Psychologiques Spécialisées – Thérapie des émotions

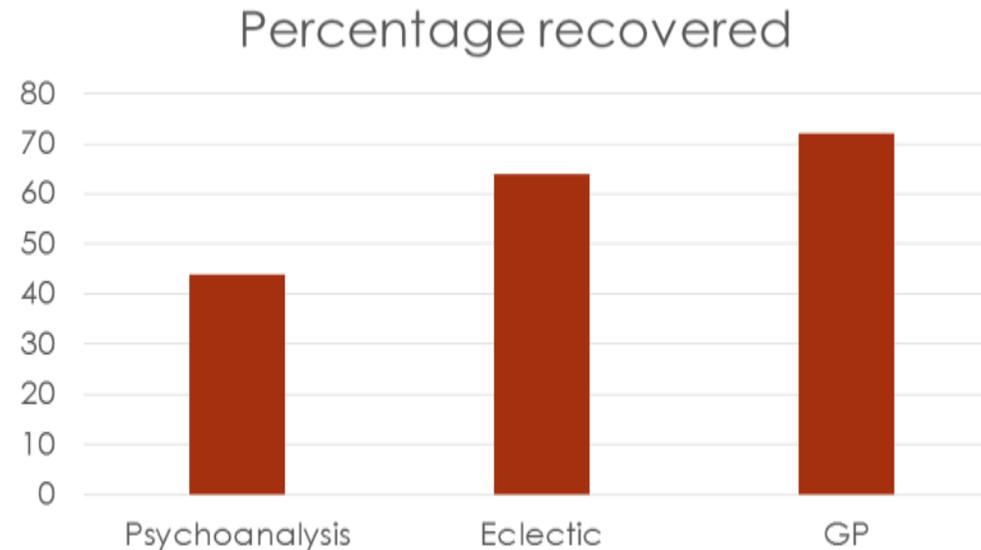
Reprints: [www.cps-emotions.be/pierre\\_philippot/](http://www.cps-emotions.be/pierre_philippot/)  
[www.uclp.be](http://www.uclp.be)

# Une (très) brève histoire des psychothérapies empiriquement validées

## The Effects of Psychotherapy: An Evaluation

H. J. Eysenck  
Institute of Psychiatry, Maudsley Hospital  
University of London

1952 *Journal of Consulting Psychology*, Vol. 16, pp. 319–324

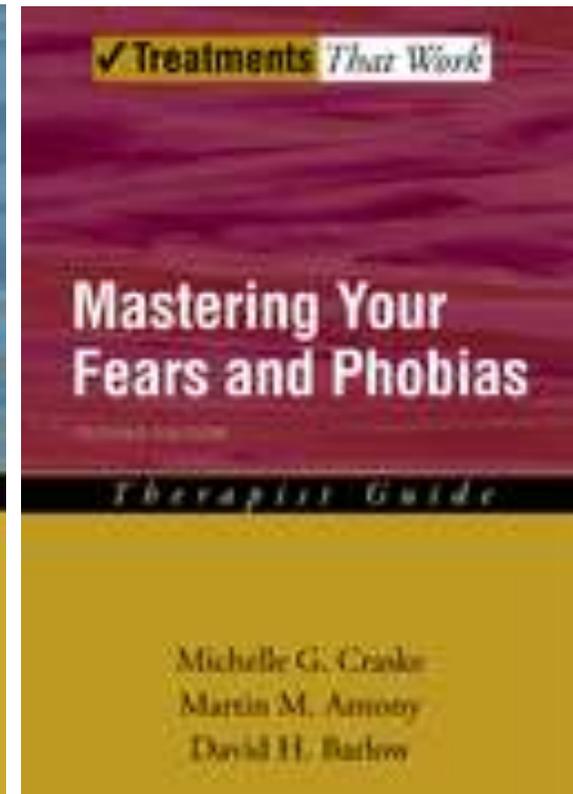
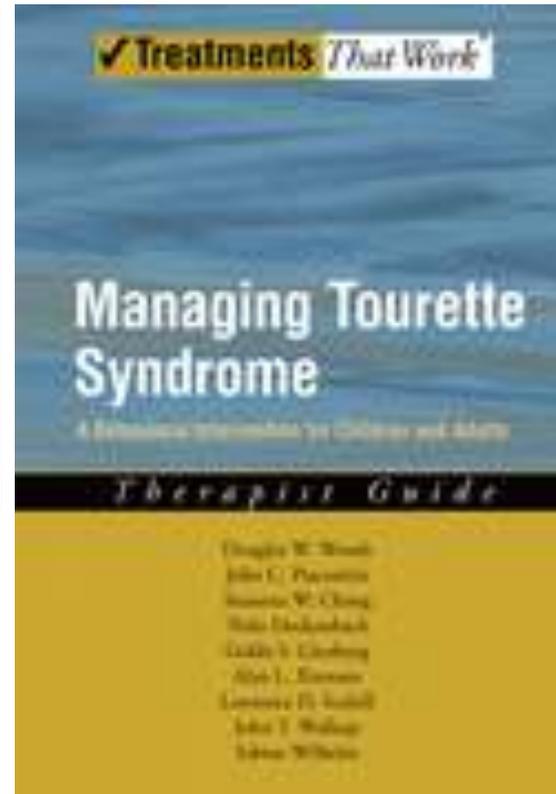
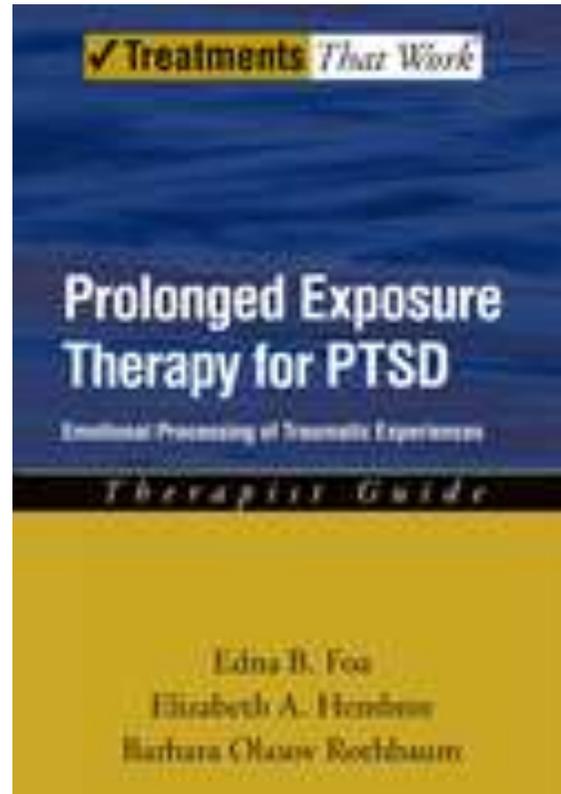


1980<sup>ies</sup> 1990<sup>ies</sup>:

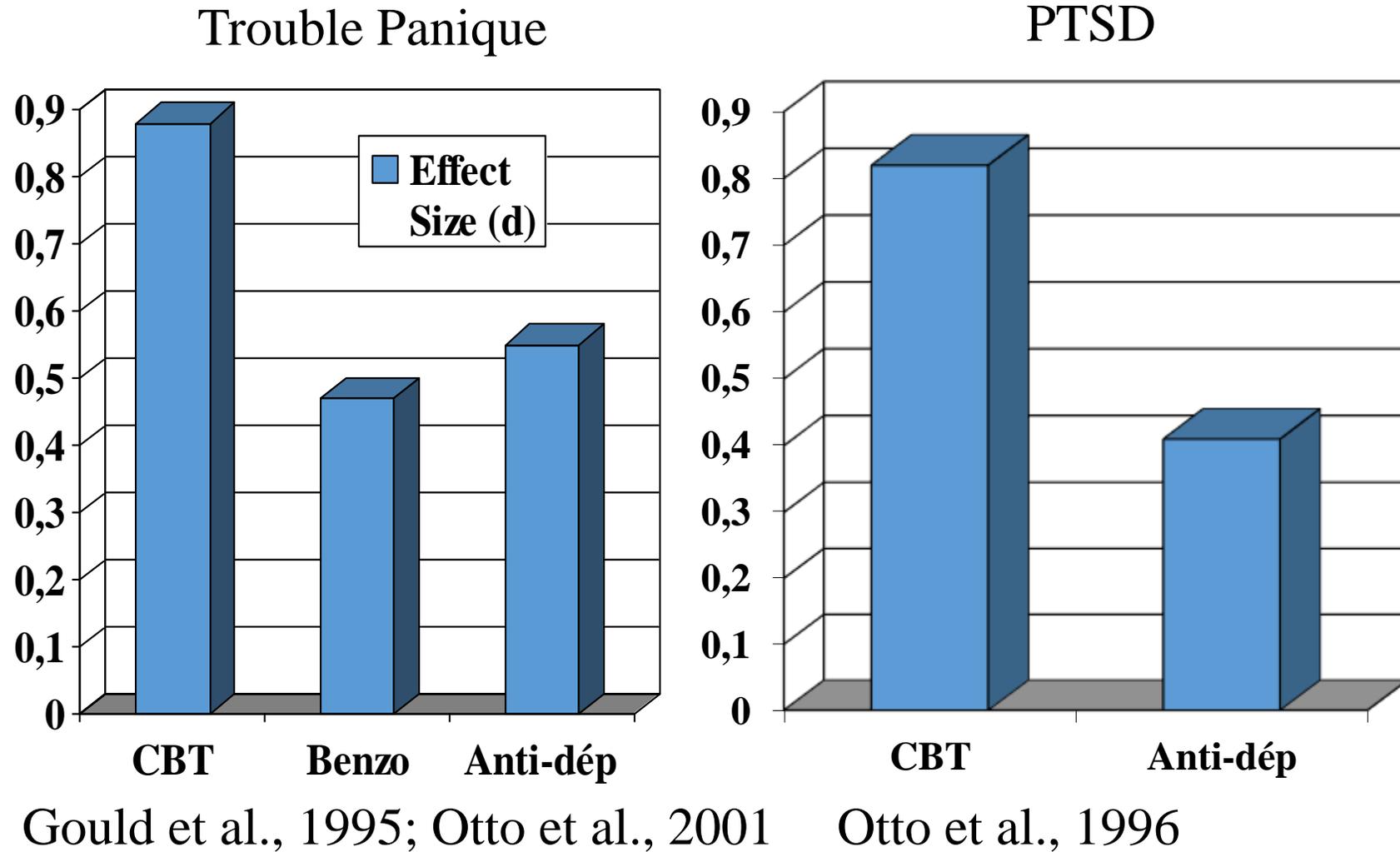
## Développement des traitements empiriquement validés

- Mêmes standards que pour la validation des traitements médicamenteux
  - Essais Cliniques Randomisés
  - Evaluation en double aveugle
  - Populations clairement identifiée (diagnostic)

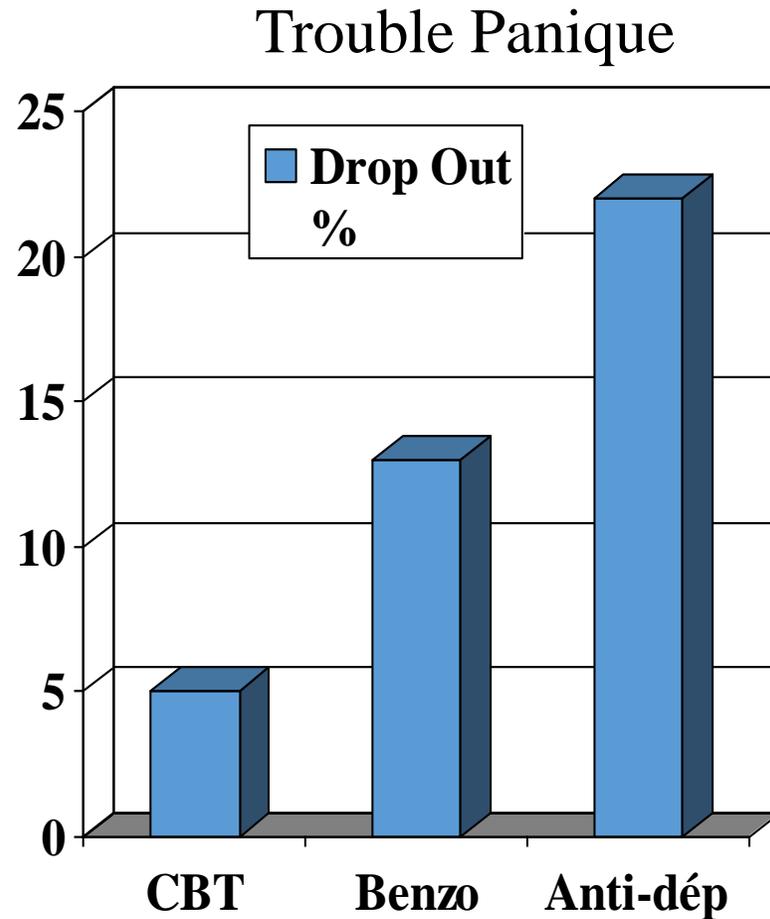
Un succès...



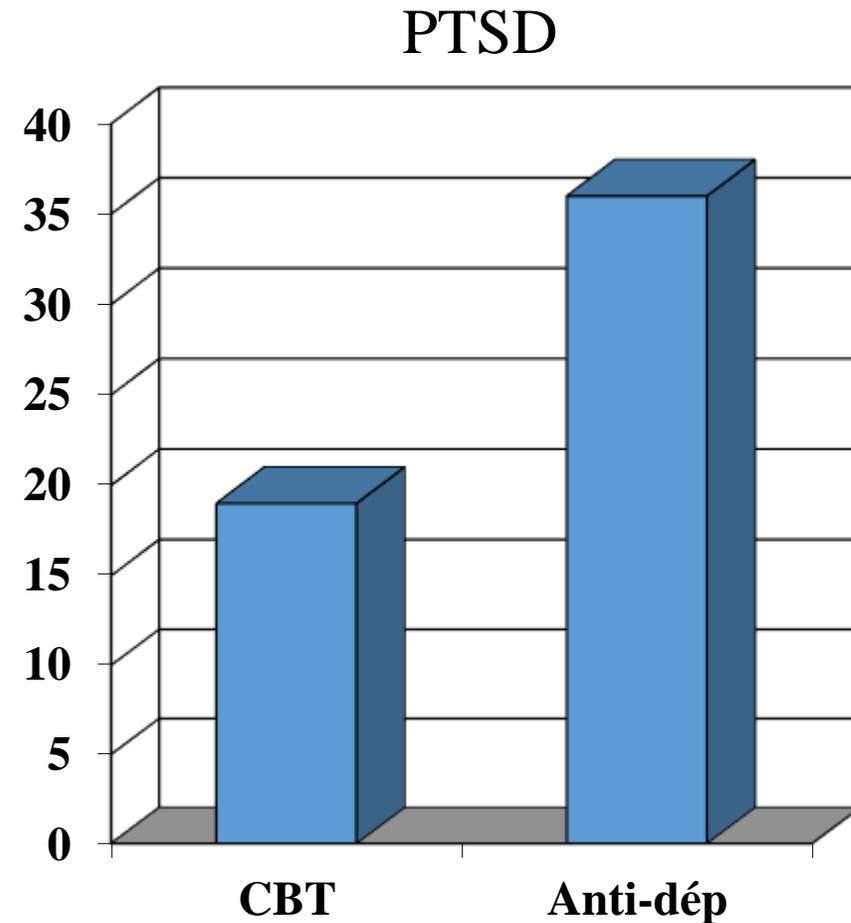
# Meta-analyses comparant la psychothérapie (TCC) et le traitement médicamenteux



# Les traitements psychologiques sont bien acceptés



Gould et al., 1995; Otto et al., 2001



Otto et al., 1996

# Avec des limites...

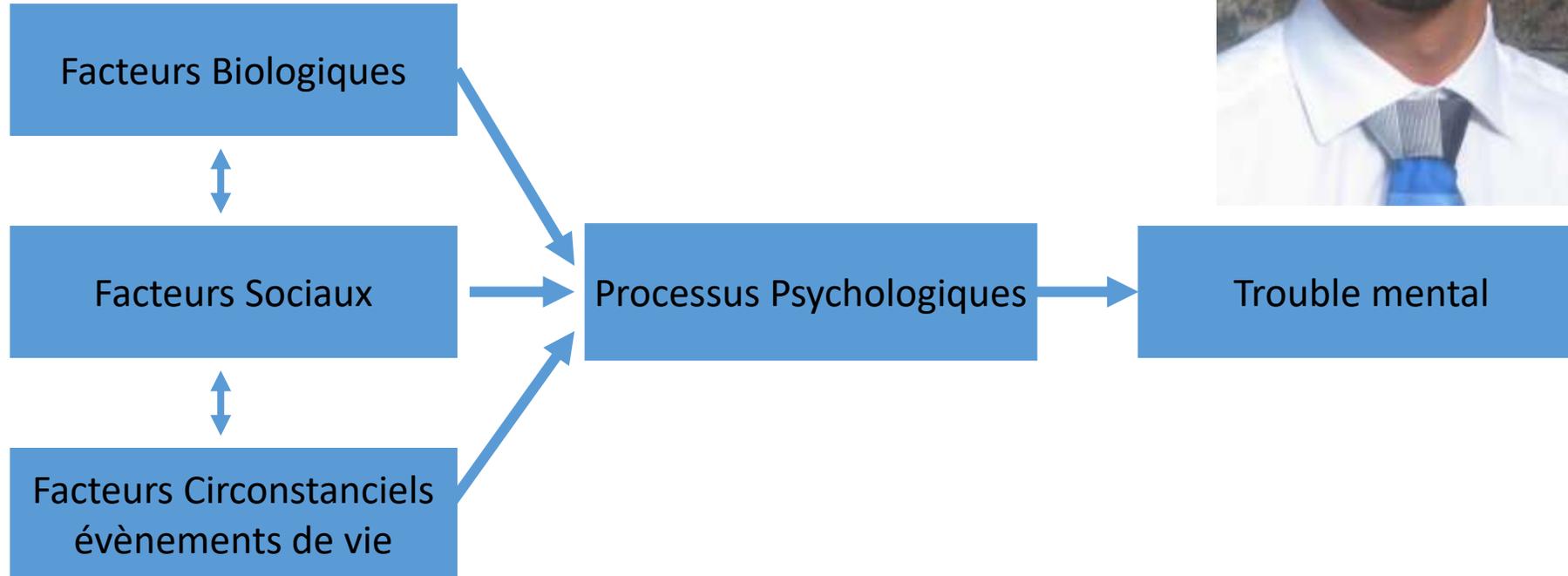
- Possibilités d'amélioration
  - Non réponse au traitement 40-50% (Loerinc et al., in press; Rapee et al., 2009)
- Résistance des thérapeutes à l'application rigoureuse des protocoles validés
  - (Lilienfeld, Ritschel, Lynn, Cautin, & Latzman, 2013)
- **Fragilité du diagnostic psychiatrique**
  - **Les symptômes psychologiques ≠ indice fiable des processus pathologiques**
  - **Forte comorbidité (très faible validité psychométrique)**
  - **Les preuves empiriques et cliniques croissent en faveur de processus transdiagnostiques**

Une approche (trans-diagnostique)  
basée sur les processus  
psychologiques comme solution?

# Modélisation des processus psychologiques

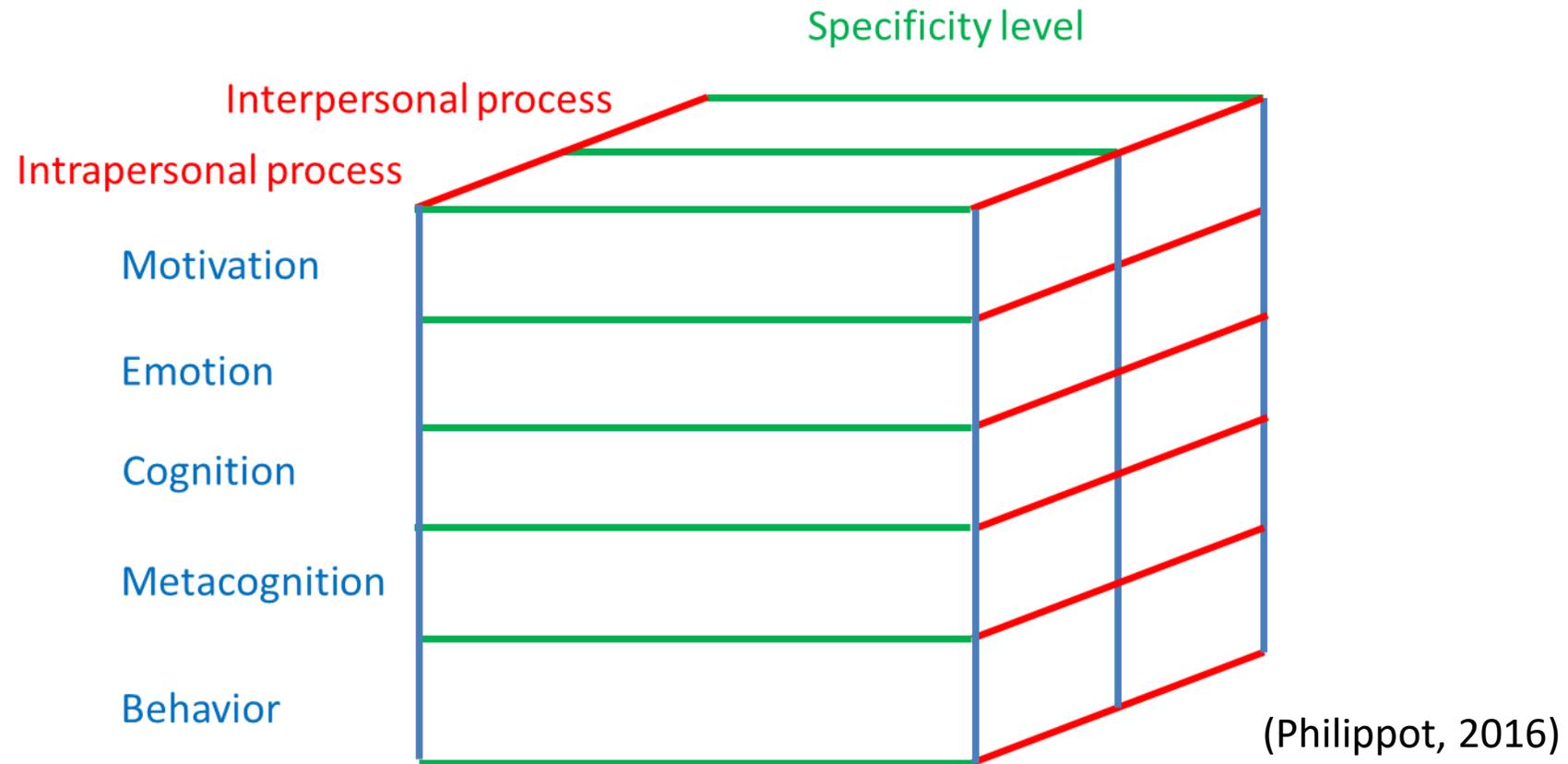


- Modèle de Kinderman



Kinderman, P., & Tai, S. (2007). Empirically Grounded Clinical Interventions. Clinical Implications of a Psychological Model of Mental Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35, 1-14.

# Une classification des processus psychologiques en psychopathologie



# Questions soulevée par une approche « basée sur les processus »

- Quel modèle/paradigme intégrateur?
- Quelle taxonomie des processus?

## Afin de pouvoir

- Conceptualiser les cas
- Identifier les processus-cibles
- Concevoir et évaluer les interventions

# L'émotion comme paradigme



# Fait I: Les émotions sont centrales dans les interactions sociales



Riggio, R.E. (1992). Social interaction skills and nonverbal behavior. In R.S. Feldman (Ed.), *Applications of nonverbal behavioral theories and research*. (pp. 3-30). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Fait I:

Les émotions sont centrales dans les interactions sociales

Sans émotion, pas d'attachement



Fait I:

Les émotions sont centrales dans les interactions sociales

Elles déterminent les attitudes interpersonnelles



Fait I:

Les émotions sont centrales dans les interactions sociales

- Sans émotion, pas d'attachement
- Elles déterminent les attitudes interpersonnelles
- Elles régulent les interactions sociales



Fait II:

Les émotions font le lien entre le corps et l'esprit

*"Il est pareil aux dieux, l'homme qui te regarde,  
Sans craindre ton sourire, et tes yeux, et ta voix,  
Moi, je tremble et je sue, et ma face est hagarde  
Et mon coeur aux abois...  
La chaleur et le froid tout à tour m'envahissent;  
Je ne résiste pas au délire trop fort;  
Et ma gorge s'étrangle et mes genoux fléchissent,  
Et je connais la mort..."*

Sappho

Traduite par Yourcenar (1979)

La couronne et la lyre



Fait III:

Les émotions concourent à un autre type de savoir sur soi

- Savoir par connaissance (knowing)
- Savoir par expérience (feeling)

Forgas, J. P. (2000). *Feeling and thinking*. Cambridge University Press.

Fait IV:

Les émotions constituent une source d'information importante

quant à nos

- Désirs/besoins
- Buts
- Rôles
- Et donc, quant à notre identité

Bechara, A. & Damasio, H. (2002). *Neuropsychologia*, 40, 1675-1689.

Carver, C.S., Lawrence, J.W. & Scheier, M.F. (1996). In Martin & Tasser (Eds.) *Striving and feeling*. Hillsdale, N.J.: Laurence Erlbaum Associates.

# Fait V

La conscience de soi dépend de la capacité à évoquer de manière ressentie nos états et expériences émotionnelles

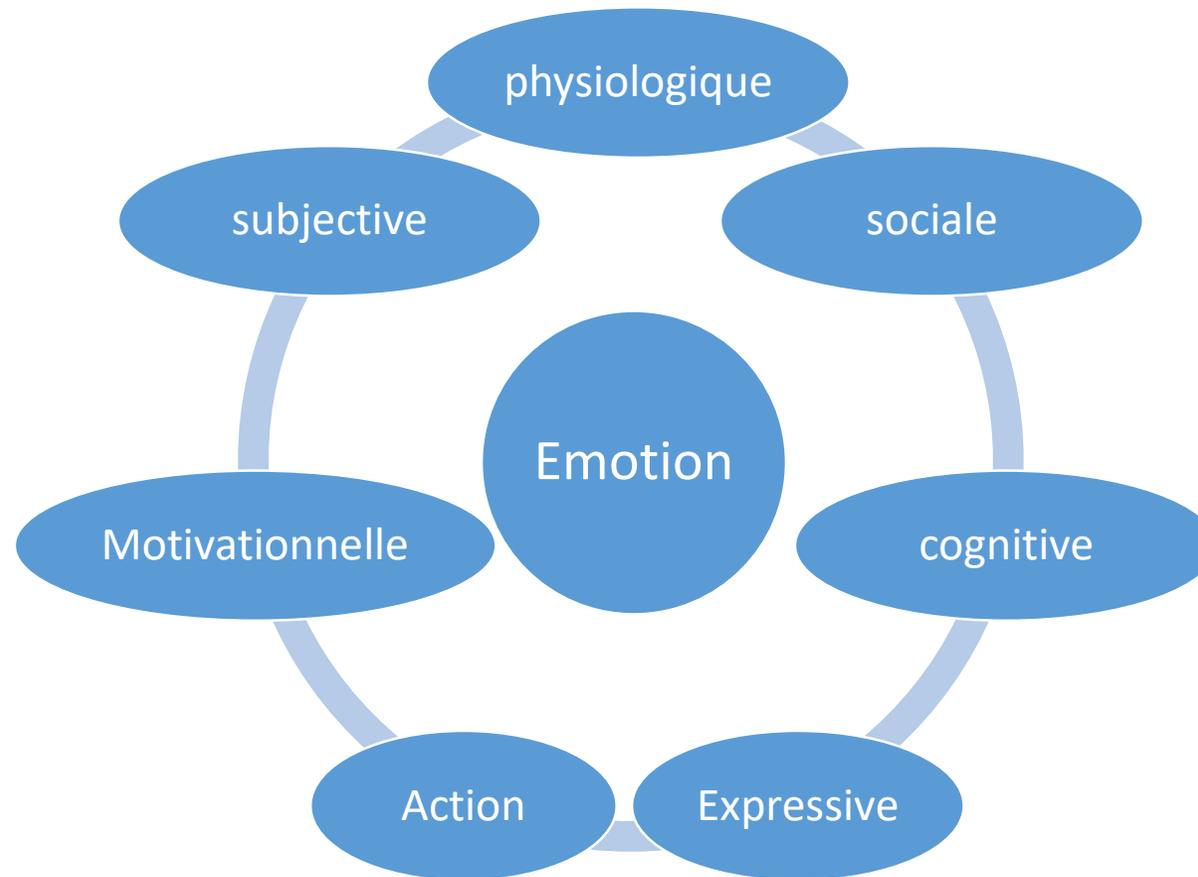
- Passés
- Présentes
- Futures

Damasio, A. R. (1999). *Le sentiment même de soi*. Odile Jacob.

# Les modèles de l'émotion articulent ...

- Les processus
  - Conscients / volontaires
  - Inconscients / automatiques
- Toutes les facettes du comportement humain

# Les facettes mobilisées par l'émotion



Une approche basée sur  
l'émotion a-t-elle un plus-value  
par rapport au diagnostic  
classique?

Exemple clinique

Ounce upon a time, in the far East...



# Stress post-traumatique chez les vétérans d'Irak



# Réaction à une peur intense?



Où un problème de colère?



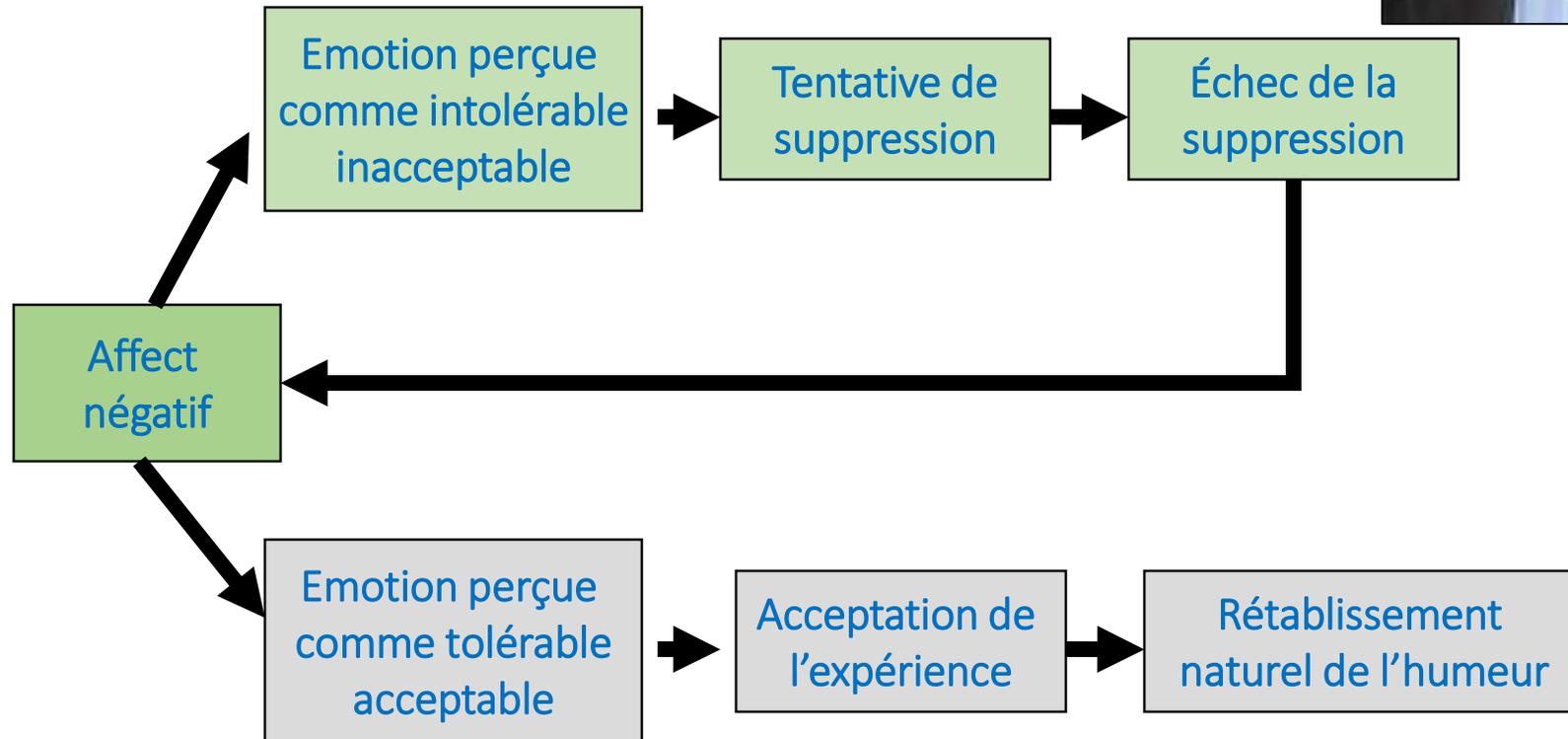
Où un problème de colère?



- Pour un complément d'information sur ce point, voir:
  - Power, M.J. (2010). Emotion Focussed Cognitive Therapy. Wiley.
  - Nesbitt, C. (2010). Emotion and trauma: underlying emotions and trauma symptoms in two flooded populations. <http://hdl.handle.net/1842/4021>

L'émotion, comme paradigme,  
peut-elle aider à identifier les  
processus à cibler dans une  
intervention?

# Modèle de persistance de la détresse émotionnelle (Barlow, 2005)



# Différentes formes d'évitement émotionnel

Comportemental/externe

Fuite/évitement

Sur-Activité



Distraction

Réassurance

Compulsions

Vérification



Déni / Dissociation

Mode de pensée  
abstrait/surgénéral



Cognitif/interne

# La valeur ajoutée d'une approche émotionnelle de l'évitement

- Changement de cible:
  - Ce qui est évité
    - n'est PAS une situation/stimulus
    - EST une expérience subjective
- Les recherches sur l'émotion ont fourni des outils pour identifier l'émotion de base en jeu:
  - Notion de thème relationnel fondamental (Lazarus, 1984; Power, 2010)
  - Notion d'évaluation du stimulus (Scherer, 2007; Philippot, 2011)
  - Notion d'émotion primaire vs. secondaire (Greenberg, 2002)

→ Ceci transforme profondément notre conception de l'exposition

- Critère de réussite
  - ≠ suppression/maitrise de la détresse
  - = acceptation / apprivoisement de la détresse
- Possibilité d'entraîner l'acceptation émotionnelle dans d'autres domaines que celui de la pathologie

Intervenir par et sur les émotions

Exposition au vécu émotionnel

→ Acceptation émotionnelle

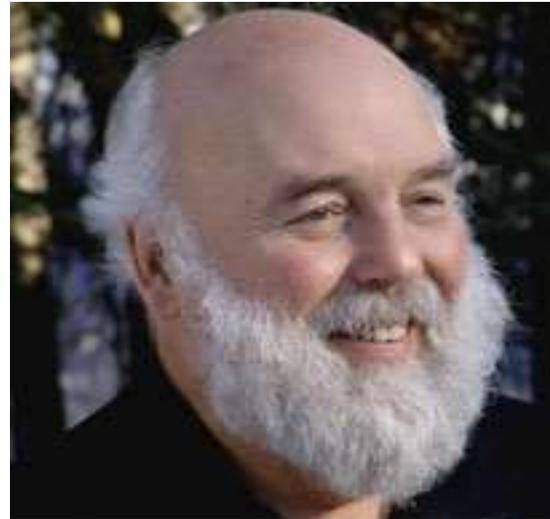
# Les principes fondamentaux

## 3 étapes

- La reconnaissance de l'émotion
- La décision : acceptation ou action
- Développer l'acceptation / modifier les contingences

# 1. La reconnaissance de l'émotion

« Il est impossible de quitter un endroit avant d'y être réellement arrivé »



*Leslie Greenberg*

# 1. La reconnaissance de l'émotion - suite

- Développement de la conscience émotionnelle

- Prise de conscience corporelle

- Pratiques corporelles (e.g. pleine conscience)
- Auto-observation

→ Autoriser l'émotion et son décours complet, mais sans l'agir

- Identification des buts/désirs/besoins qui sous-tendent l'émotion

- Conscience détaillée de l'évaluation émotionnelle
- Acceptation des écarts entre soi réel et soi prescrit ou social

## 2. Décision: acceptation vs. action

### La « prière » de la sérénité

Puis-je avoir la sérénité d'accepter  
Les choses que je ne peux pas changer,  
Le courage de changer les choses que je peux,  
Et la sagesse d'en connaître la différence.



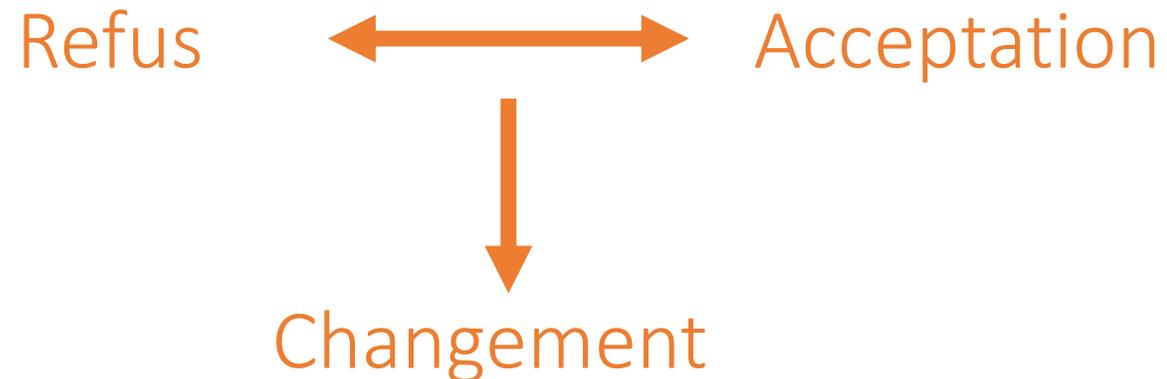
# Acceptation versus action - suite

- Si des contingences peuvent/doivent être changées: interventions centrées sur la résolution de problèmes  
→ TCC, thérapie interpersonnelle, thérapies familiales, etc...
- Si les contingences ne peuvent/doivent pas être changées  
→ Développer l'acceptation

**Attention : dichotomie de surface, seulement**

# 3. L'acceptation

- Acceptation versus Résignation
  - Attitude pro-active vs. passive
- Notion dialectique:



# La maison d'hôte - Rumi

*Un être humain est une maison d'hôte.*

*Chaque matin une nouvelle arrivée.*

*Une joie, une dépression, une mesquinerie,*

*Un moment de pleine conscience qui arrive*

*Comme un visiteur inattendu.*

*Accueillez-les tous !*

*Même s'ils sont une foule de douleurs,*

*Qui balayent violemment votre maison,*

*La vident de ses meubles,*

*Quoi qu'il en soit, traitez toujours chaque invité honorablement.*

*Il pourrait vous débarrasser et vous épurer*

*Pour de nouvelles joies.*

*Les pensées sombres, la honte, la méchanceté,*

*Allez à leur rencontre, sur le pas de la porte, en riant,*

*Et invitez-les à entrer.*

*Soyez reconnaissant de celui qui vient,*

*Parce que chacun a été envoyé*

*Comme guide venu d'ailleurs.*

# Concrètement:

## Exercices d'exposition émotionnelle

- Centration sur le vécu émotionnel primaire  
i.e. ce qui est vécu ici et maintenant
- Aller à la rencontre de l'émotion plutôt qu'essayer de la supprimer ou de la modifier
- Changer son attitude, plutôt que son émotion

# Conclusions:

## Les émotions pour le meilleur et pour le pire



- Les émotions sont de puissants
  - Révélateurs de soi
  - Sources de motivation
- La régulation des émotions joue un rôle fondamental en psychopathologie
- Les évitements/dénis émotionnels sont sources de détresse
- La reconnaissance et l'acceptation du vécu émotionnel constituent la base des interventions centrées sur l'émotion

Merci de votre attention!  
Questions?

[www.cps-emotions.be/pierre\\_philippot/](http://www.cps-emotions.be/pierre_philippot/)

[www.uclep.be](http://www.uclep.be)