

LES ÉMOTIONS : L'IMPACT EMOTIONNEL DE L'INFORMATION

Comment la société réagit-elle aux événements qui suscitent une forte émotion auprès du grand public? Quelle est la responsabilité du journaliste? Comment communiquer pour «atténuer» certains chocs? Comment ne pas tomber dans la psychose ou la renforcer?



Bernard Rimé est co-fondateur de l'unité de recherche « Émotion, Cognition et Santé » et ancien président de l'ISRE (International Society for Research on Emotion).

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion est provoquée lorsqu'un événement au cours de notre vie ne répond pas à nos systèmes d'attentes. Les émotions sont donc intimement liées à l'individu qui les perçoit et dépendent de sa culture, son éducation, de ses expériences de vies, de son environnement, etc.

Par émotions, on entend la peur, la colère, la joie, la culpabilité, la honte, etc. Et toutes les variations de ces émotions « mères ».

Le partage des émotions positives renforce un groupe, un couple, une communauté. Les individus qui les composent sont alors plus heureux, plus solides et dans un état émotionnel positif. La générosité par exemple ou l'envie de parler, de partager avec autrui génèrent un rayonnement positif sur les autres, une ouverture aux expériences et à plus de créativité.

Mais la dynamique est identique pour les émotions négatives : elles créent des boucles négatives qui en entraînent d'autres.

« L'Homme a, par nature, une vision positive illusoire du monde qui l'entoure. Cette vision/illusion part de la situation existentielle improbable de l'Homme quand on la regarde en soi. L'Homme tente de relativiser, tout comme lors d'événement catastrophe, on cherche à relativiser, pour revenir à cette vision illusoire positive du monde.

Ce qui nous fascine réside dans le décalage entre l'événement et nos attentes. Ce sur quoi est basé le journalisme sensationnaliste, où on tente de créer parfois un décalage qui n'est pas là. »

Qu'en est-il de la diffusion de l'information ?

En terme de perception, l'inattendu et la nouveauté ont le même poids émotionnel et la même attraction. Mais la mise en scène de l'information est importante.

Lorsqu'un journaliste traite une information, il la « digère » : il lui apporte un cadre, un angle, des images, des mots et donne ainsi une grille de lecture aux lecteurs, auditeurs ou spectateurs.

D'où l'importance du choix des termes et des mots qui influencent réellement la personne qui les reçoit. Les mots impactent nos systèmes de croyances.

Repenser le journalisme de manière constructive, avec des angles différents et positifs est une véritable démarche créative.

Entre un événement et la personne qui la reçoit, la vit ou la voit, il existe une grille invisible, celle des émotions. Cette grille émotionnelle vient ébranler toute objectivité et la rend ainsi relative. Les médias sensationnalistes travaillent à partir de cette grille émotionnelle et l'exacerbe parfois à son paroxysme à des fins commerciales.

Néanmoins, un événement négatif peut également être source d'émotions positives. Par exemple, lors de funérailles, après le temps de recueillement, arrive le moment de la collation et là souvent les rires sont au rendez-vous. Même si parfois ils semblent gênants, ils sont là pour célébrer la vie qui continue.

La réaction émotionnelle est instinctive et première pour la plupart des individus. C'est ensuite qu'intervient la phase de réflexion. Lors qu'un journaliste traite une information, il ne doit donc pas gommer cette émotion, mais tenter de la mettre en scène correctement. Si il ne suscite pas d'émotion, il perd l'accroche de son public. L'émotion est donc un vecteur à utiliser, mais en conscience. Les amplificateurs émotionnels que sont les réseaux sociaux témoignent de cette importance.

Importance de raccrocher au vécu des gens, incarner ses infos. Faire sens en parlant en nous ou en vous ? La question est lancée, le journaliste doit-il prendre part à l'info qu'il relate ? Doit-il rester en retrait et parler directement aux gens en vous ?

L'implication du journaliste est importante. Il ne faut pas sortir l'émotion de l'équation. Prendre de la distance par rapport à l'événement mais par après. Attention au lexique.

Parmi les publications de Bernard Rimé :

Le partage social des émotions. Paris, Presses universitaires de France, coll. Psychologie sociale, 2005, 420 p.



Le mot émotion est sur toutes les lèvres et dans tous les médias. Le spectacle de l'émotion suscite un intérêt insatiable. Celui qui vit une émotion s'empresse d'en parler. Son entourage l'écoute avec avidité et répète ensuite à d'autres ce récit. Les épisodes émotionnels singuliers se propagent ainsi dans les groupes.

Pourquoi cette fascination pour l'émotion? Qu'est-ce qu'une émotion? Qu'est-ce qui la déclenche? Quelles fonctions remplit-elle? Pourquoi partageons-nous nos émotions? Est-ce que parler d'une émotion soulage? Quand l'émotion devient-elle traumatique? Qu'est-ce qu'un trauma? Quelles en sont les conséquences? Peut-on s'en prémunir par l'expression?

Ce livre examine ces questions à partir d'une documentation scientifique abondante. Il distingue ce que l'expression apporte et n'apporte pas. Il vise à comprendre pourquoi l'expérience de l'émotion stimule de manière spectaculaire le contact social et la communication sociale.