

Tiffany Watt Smith

# Le Dictionnaire des émotions

*Ou comment cultiver  
son intelligence émotionnelle*

TRADUIT DE L'ANGLAIS  
PAR FREDERICK BRONSEN

ZULMA ESSAIS  
18, rue du Dragon  
Paris VI<sup>e</sup>

## ZULMA ESSAIS

*Tout un monde d'idées*

Collection dirigée par Néhémy Pierre-Dahomey

Timothy Morton

*La Pensée écologique*

Traduit de l'anglais par Cécile Wajsbrot

Pankaj Mishra

*L'Âge de la colère. Une histoire du présent*

Traduit de l'anglais par Dominique Vitalyos

Tiffany Watt Smith

*Le Dictionnaire des émotions*

*Ou comment cultiver son intelligence émotionnelle*

Traduit de l'anglais par Frederick Bronsen

Titre original :

THE BOOK OF HUMAN EMOTIONS

© Tiffany Watt Smith 2015.

© Zulma, 2019, pour la traduction française.

Couverture : David Pearson

[www.zulma.fr](http://www.zulma.fr)

« Combien étaient délicieuses les émotions des autres !  
Bien plus délicieuses que leurs idées, lui semblait-il. »

— Oscar Wilde  
*Le Portrait de Dorian Gray*

# Index des émotions

*Introduction* 15

**A** 35

ABHIMAN  
ACÉDIE  
AGORAPHOBIE  
AMAE  
AMBIGUPHOBIE  
AMOUR  
ANGOISSE  
ANTICIPATION (PLAISIR PAR)  
APATHIE  
APITOIEMENT SUR SOI  
APPEL DU VIDE  
AWUMBUK

CHOC  
CLAUSTROPHOBIE  
COLÈRE  
COLLECTIONNITE AIGUË  
COMPASSION  
COMPERSION  
CONFIANCE EN SOI  
CONTENTEMENT  
COURAGE  
CULPABILITÉ  
CURIOSITÉ  
CURIOSITÉ MORBIDE  
CYBERCHONDRIE

**B** 59

BASOREXIE  
BIEN AVEC SOI  
BONHEUR  
BRABANT  
BROODINESS, INSTINCT DE  
COUVAISON  
BROULLAMINI

**D** 115

DÉCEPTION  
DÉGOÛT  
DÉLECTATION  
DÉPAYSEMENT  
DÉROUTE  
DÉSARROI  
DÉSESPOIR  
DÉSIR  
DOLCE FAR NIENTE

**C** 71

CALME  
CALME SOLENNEL  
CHAGRIN  
CHEESED OFF

**E** 135

EFFROI  
ÉGAREMENT

EMBARRAS  
ÉMERVEILLEMENT  
EMPATHIE  
ENNUI  
ENVIE  
ENVIE DE DISPARAÎTRE

ESPOIR  
ESTOMAC NOUÉ  
ÊTRE CHEZ SOI (SENTIMENT D')  
ÊTRE CONTENT (POUR AUTRUI)  
EUPHORIE  
EXASPÉRATION  
EXCITATION  
EXTASE

**F** 173

FAGO  
FAIM  
FIERTÉ  
FLAPITUDE  
FROISSÉ (SE SENTIR UN PEU)  
FRUSTRATION  
FUREUR

**G** 183

GAIETÉ  
GEZELLIGHEID  
GRATITUDE  
GRENG JAI  
GURIA

**H** 195

HABITATIVITÉ  
HAINE  
HAN  
HEEBIE-JEEBIES  
HIRAETH  
HONTE

HUMILIATION  
HUMILITÉ  
HWYL

**I** 209

IJIRASHII  
IKTSUARPOK  
ILINX  
IMPATIENCE  
IMPOSTURE (SENTIMENT D')  
INCERTITUDE  
INDIGNATION  
INQUIÉTUDE  
INSOUCIANCE  
INSULTÉ (SE SENTIR)  
IRRITATION

**J** 229

JALOUSIE  
JOIE  
JUBILATION (MAUVAISE)

**K** 239

KAUKOKAIPUU

**L** 241

LIGET  
LITOST

**M** 245

MAL DU PAYS  
MALU  
MAN  
MATUTOLYPEA  
MÉCONTENTEMENT  
MEHAMEHA

MÉLANCOLIE  
MÉPRIS  
MONO NO AWARE  
MUDITA

**N** 265  
NAKHES  
NGINYWARRARRINGU  
NOSTALGIE

**O** 269  
OIME  
ORGUEIL (SURSAUT D')

**P** 271  
PANIQUE  
PARANOÏA  
PERVERSITÉ  
PEUR  
PHILOGÉNITURE  
PITIÉ  
PRONOÏA

**R** 287  
RAGE AU VOLANT  
RÉCONFORT  
REGRET  
REMORDS  
RÉPROBATION  
RESSENTIMENT  
RÉTICENCE  
RINGXIETY, ANGOISSE  
DE LA SONNERIE  
RIVALITÉ (FRATERNELLE)  
RUINENLUST

**S** 309  
SAUDADE  
SCHADENFREUDE  
SOLITUDE  
SONG  
SOULAGEMENT  
SOURIRE SATISFAIT  
SUBMERGÉ (PAR L'INFORMATION)  
SUFFISANCE  
SURPRISE  
SUSPICION

**T** 329  
TECHNOSTRESS  
TERREUR  
TORSCHLUSSPANIK  
TOSKA  
TRIOMPHE  
TRISTESSE

**V** 341  
VENGEANCE (APPÉTIT DE)  
VENT MAUVAIS  
VERGÜENZA AJENA  
VIRAHA  
VULNÉRABLE (SE SENTIR)

**W** 353  
WANDERLUST  
WARM GLOW, PLAISIR ALTRUISTE

**Z** 361  
ŽAL

*Remerciements* 363  
*Bibliographie* 365

## *Awumbuk*

Le départ d'invités laisse toujours un sentiment de vide. Soudain les murs résonnent. L'espace, exigü en leur présence, devient étrangement vaste. Et malgré un certain soulagement, il arrive aussi que nous ressentions une sensation un peu étouffée – comme une nappe de brouillard qui, en descendant, rendrait toute chose insipide (*voir* : APATHIE).

Les Baining, qui vivent dans les montagnes de Papouasie-Nouvelle-Guinée, connaissent si bien cette expérience qu'ils lui ont donné un nom : *awumbuk*<sup>1</sup>. Selon eux, les hôtes laissent une sorte de pesanteur derrière eux afin de voyager en douceur. Cette brume oppressante plane trois jours après leur départ : elle génère distraction et inertie, empêchant la famille de s'occuper de la maison et des cultures. Voilà pourquoi les Baining, une fois leurs invités partis, versent de l'eau dans un bol et le laissent absorber l'air impur toute une nuit. Le lendemain, la famille se lève aux aurores et jette l'eau dans les arbres, après quoi la vie ordinaire peut reprendre son cours.

*Voir* : MÉLANCOLIE ; CHAGRIN.

---

1. Pour le philosophe Peter Goldie, il serait aussi intéressant de trouver un mot afin de désigner le sentiment de lassitude éprouvé à l'arrivée de la famille et des amis.

# Bonheur

Il est assis dans un café avec sa fille, à deux pas de chez lui, en Suède. Elle boit sa limonade et lui pose des questions sur le ciel et les squelettes. Il lui concocte des réponses fantasques. « Sans doute la joie que j'éprouve dans ces moments-là n'est-elle pas à proprement parler délirante, c'est plutôt une certaine satisfaction et une forme de paix, écrit Karl Ove Knausgaard dans son autobiographie, *La Mort d'un père*, mais c'est quand même de la joie. Peut-être même, à certains moments, du bonheur. » Mais ses vieilles inquiétudes refont rapidement surface pour le cerner de toutes parts et s'installer au cœur de sa routine familiale. Et si c'était là tout ce dont il est capable, cette pâle version du bonheur que d'autres vivent de façon bien plus exaltante ? S'il avait choisi la vie de famille au détriment des livres, son existence aurait-elle été ponctuée de rires joyeux ? « Nous aurions pu vivre quelque part en Norvège, partir l'hiver faire du ski et du patin à glace, [...] sortir l'été en bateau, nous baigner, pêcher, camper [...] satisfaits et heureux. »

C'est tout le problème avec le bonheur. Comme le disait John Stuart Mill, « demandez-vous si vous êtes heureux et vous cessez de l'être sur-le-champ ».

Aujourd'hui, l'industrie du bonheur brasse des millions. Les livres de développement personnel nous incitent à prendre notre température émotionnelle en permanence. Des applications convertissent en graphiques les effets de certains aliments ou de l'exercice physique sur notre humeur. Depuis 2003, l'Union européenne mesure et compare le bonheur des citoyens de ses états membres, un baromètre sur lequel les hommes politiques se précipitent alors que le bonheur est devenu synonyme de « bien-être », un autre objectif omniprésent (*voir* : EUPHORIE). Et les enjeux sont importants. Il est bien difficile de trouver un livre consacré au bonheur qui ne cite pas d'étude montrant qu'une disposition à la joie de vivre accroît l'espérance de vie, ou que savourer la vie permet de mieux réussir professionnellement. Si un sujet nous semble important, nous voulons le contrôler ; pour le contrôler, il faut d'abord l'évaluer. Mais dans notre empressement à peser et mesurer une expérience aussi subjective et fugace que le bonheur, nous pourrions oublier



d'analyser les risques encourus.

L'idée selon laquelle le bonheur peut être provoqué et même contrôlé est assez récente. Le mot anglais *happiness*, qui vient du vieux scandinave *happ* (chance, bonne fortune ou succès), désignait généralement, avant le XVIII<sup>e</sup> siècle, le sentiment d'être inondé par la lumière d'une grâce divine. S'il reflétait un état de plaisir et de CONTENTEMENT, ce « bonheur » était davantage associé à l'idée de bonne fortune qu'à une action délibérée : un bonheur arrivait quand les choses se passaient comme vous l'entendiez – un heureux mariage, une heureuse coïncidence, un hasard heureux. Ce rapport entre bonheur et chance semble s'être subtilement modifié vers le XVIII<sup>e</sup> siècle. En 1776, Thomas Jefferson, rédigeant la Déclaration d'Indépendance des États-Unis, écrit que tout citoyen peut se prévaloir d'un droit « à la vie, à la liberté et à la recherche du bonheur », comme si ce dernier pouvait être recherché, voire attrapé. En Grande-Bretagne, à la même époque, l'élite éclairée succomba à la mode de faire du bonheur l'ambition d'une vie entière, à tel point que des esprits comme Alexander Pope le tournèrent en ridicule : « Ô bonheur ! Fin et objectif suprême de notre existence ! Bonté, plaisir, aisance, contentement ! Donnez-lui le nom que vous voudrez. » Certains historiens ont même établi un lien entre ce nouvel intérêt pour le bonheur et les progrès réalisés alors par les soins dentaires, avec la conséquence de pouvoir sourire de toutes ses dents (*voir* : SOURIRE SATISFAIT).

Le bonheur devenant un impératif, on entreprit rapidement de l'analyser et de le cataloguer – de manière à déterminer ce qui pouvait lui faire obstacle. La plus célèbre de ces tentatives est la philosophie hyper-rationnelle de l'utilitarisme. En 1789, année de l'entrée en vigueur de la constitution américaine, le juriste anglais Jeremy Bentham concevait son « catalogue des plaisirs » – un terme involontairement connoté. Considérant qu'une

décision morale augmentait le bonheur dans le monde, Bentham inventoria ce qui – aux yeux d’un juriste mâle du XVIII<sup>e</sup> siècle – procurait du plaisir (par exemple le talent, le pouvoir et la piété), et ce qui était source de souffrance (la privation, la gêne ou une mauvaise réputation). Mettons que vous hésitez à aller voir vos vieux parents, il vous suffit de prendre votre catalogue pour additionner les plaisirs occasionnés par cette visite et y soustraire les peines dont elle serait la cause : si le plaisir supprime la souffrance, vous pouvez entreprendre votre voyage.

Le calcul félicifique de Bentham a été, au fil du temps, largement critiqué. Ce qui est source de plaisir est évidemment subjectif – et en cela, il est problématique de s’en servir pour décider d’un comportement. Ainsi, commettre un acte moralement mauvais (torturer un chat par exemple) ne serait pas nécessairement exclu par un individu, au motif qu’il lui procure du plaisir. Mais cette arithmétique est-elle si éloignée de notre « nouvelle science du bonheur », qui produit des quantités phénoménales d’ouvrages censés nous aider à le maximiser ?

John Stuart Mill, le brillant filleul de Bentham, a réagi de manière particulièrement virulente à l’égard de cette arithmétique des plaisirs. Éduqué à l’aune de stricts principes utilitaristes, Mill pouvait faire des calculs hédoniques en même temps que composer des vers latins dès l’âge de neuf ans. Mais il n’était pas heureux. Vers vingt ans, il traversa une longue période de souffrance psychique et de mélancolie. Après sa guérison (qu’il attribua à la lecture de la poésie), il se pencha sur la question du bonheur et en conclut que celui-ci était bien plus complexe que ce que Bentham avait cru comprendre. Mill considérait que le bonheur ne pouvait être ni poursuivi ni attrapé, même s’il était l’objectif de toute vie humaine. Comme pour inciter un chat à sauter sur nos genoux, il nous faut davantage ignorer que cajoler

le bonheur : Mill voyait le bonheur comme un sentiment diffus qui se faufile jusqu'à vous quand vous vous y attendez le moins. « Que votre conscience, votre perspicacité, votre examen intérieur s'épuisent sur [une autre fin], écrivait Mill. Et si les circonstances vous sont favorables, vous respirerez le bonheur en respirant l'air ambiant [...] sans le faire fuir par des impressions fatales. »

Si l'on vous demande si vous êtes (a) très heureux, (b) assez heureux ou (c) pas du tout heureux, vous êtes en droit de vous interroger pour savoir si ce genre de questionnement fatal ne va pas vous mener au bord de la crise psychique. La simple idée que le bonheur est nécessaire, que nous y avons droit, que ne pas le connaître est un échec, peut angoisser, contrarier. Ce dilemme peut être résolu en rejetant complètement l'idée de bonheur. De nombreux penseurs contemporains, parmi lesquels Martin Seligman – l'un des fondateurs de la psychologie positive – parlent plus volontiers d'« épanouissement ». L'« épanouissement » peut être approximativement comparé à l'*eudaimonia* grec, dont on trouve le témoignage le plus probant dans l'*Éthique à Nicomaque* d'Aristote : ce concept suggère qu'une vie authentique est faite de douleurs et de joies. Alors que le bonheur est désormais associé à un sentiment positif généralisé, mener une vie épanouissante suppose de faire preuve de courage (cela peut s'avérer difficile), de compassion (vous êtes susceptible d'éprouver de la tristesse pour les autres) et de sagesse, pour accepter une satisfaction parfois différée (donc possiblement devoir supporter les frustrations de l'attente). Mener une vie épanouissante, ce n'est pas que nager et pêcher en Norvège ; à en croire du moins Seligman et ses collègues, c'est une façon bien plus satisfaisante de vivre sa vie.

Parler d'épanouissement et non plus de bonheur permettrait

de repositionner ce dernier en tant qu'émotion. De sentiment fugace – qui, comme toutes les émotions, surgit à certains moments et disparaît à d'autres – le bonheur a acquis un tout autre statut au cours des deux derniers siècles : un état ou une condition émotionnelle. Ajoutons à cela qu'il n'est pas toujours souhaitable : une recherche publiée récemment dans le *Journal of Happiness Studies* montre que le bonheur n'est pas désiré dans toutes les cultures. Les Néo-Zélandais, par exemple, n'apprécient pas cette notion car selon eux « tout ce qui s'élève doit forcément redescendre » ; en Micronésie, les Ifaluk, associent l'expression du bonheur à une « exhibition déplacée, un signe de surexcitation, une preuve que l'on manque à ses devoirs » (*voir : SUFFISANCE*). Si nous envisageons le bonheur comme un sentiment aussi fugace que la surprise ou aussi complexe que le chagrin, il se pare de nuances et de paradoxes multiples. Certains l'exprimeront de manière désinhibée par un grognement de contentement, d'autres le percevront comme le sentiment étrange que tout est « juste bien », pour d'autres encore il n'y aura qu'un soupir d'EXCITATION ; mais le bonheur est aussi une émotion qui semble dangereuse et audacieuse, une sorte de « passerelle idéale jetée au-dessus des crocodiles ».

*Voir : GAIETÉ ; JOIE.*

## Délectation

Dans les exquises miniatures ciselées comme des bijoux qui illustrent les livres imprimés de la Perse du xv<sup>e</sup> siècle, l'eau cascade en toile de fond, la musique ondoie dans l'air parfumé, les fleurs éclosent dans les parterres d'ornement tandis que les amants cèdent au jeu de la séduction. Aucun texte sacré ne dresse un tableau aussi séduisant des délices du paradis que le Coran, où *al-jannah*, le jardin, est le mot le plus fréquemment employé pour l'évoquer. Mais les jardins sont aussi des représentations de magnificence et de légèreté dans d'autres cultures : des jardins de rocaïlle zen du Japon antique au *Jardin des délices* piqué de fraises de Jérôme Bosch, l'image du jardin est indissociable de l'éclat d'une pure présence sensorielle et d'un sentiment de libération spirituelle.

La délectation est proche du ravissement. Les mains applaudissent, les yeux pétillent, un sourire picote les lèvres. Pour John Locke, au xviii<sup>e</sup> siècle, la délectation est l'un des quatre sentiments fondamentaux d'où naît toute la complexité des émotions humaines (les trois autres étant le plaisir, la douleur et le malaise). « Délectation » vient du latin *delectare* (charmer, attirer), et Locke la définit comme une sorte de séduction chatoyante. C'est cette chose intangible, dit-il, qui incite une personne à dire qu'elle « aime » une chose – comme « J'aime les pommiers » ou « J'aime le ciel ». D'après l'*Oxford English Dictionary*, l'évolution orthographique au cours du xvi<sup>e</sup> siècle de l'ancienne forme *delite* à la forme moderne *delight* est le fruit d'un accident. Mais, comme c'est souvent le cas, l'erreur capture l'essence même des choses : la luminosité et l'apesanteur semblent être au cœur de la délectation, ce qui plus que tout donne l'impression de voler.

*Voir* : AMOUR ; EUPHORIE.

## Submergé (par l'information)

De toutes les inquiétudes qui nous préoccupent en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, la menace d'un « excès d'information » semble la plus exclusivement moderne. Nous flottons sur une masse bouillonnante, tourbillonnante d'informations numériques, en essayant de se rassurer par une illusion de maîtrise. Mais un faux mouvement suffit, on perd pied, on se débat, on se noie. La métaphore aquatique – on n'a plus pied, le « déluge numérique » – n'a rien de surprenant : *overwhelmed* (submergé) vient du moyen anglais *whelme* ou *quhelm* (chavirer). De même pour « submergé » (recouvert complètement d'un liquide). On peut toujours essayer de rejoindre la surface, mais très vite on a le sentiment de couler – la sensation de défaite qui vient avec l'excès (*voir* : DÉGOÛT).

En fait, si les technologies sont nouvelles, la peur d'être submergé par l'information ne l'est pas. À la fin du XV<sup>e</sup> siècle, suite à l'invention de l'imprimerie par Gutenberg, des livres à un prix abordable se mirent à inonder le marché. Et il ne fallut pas longtemps pour qu'on se plaigne de cet « excès d'information ».

Auparavant, on avait cru possible de tout savoir. Lubna de Córdoba, une érudite du X<sup>e</sup> siècle, travaillait au sein de la grande bibliothèque du palais des Omeyyades en Andalousie, l'un des épïcètres du savoir du monde arabe médiéval. C'était un esprit universel : selon ses contemporains, qui la tenaient en haute considération, elle « excellait » en poésie et « maîtrisait » les mathématiques et les sciences. Ce n'était pas une simple hyperbole. Chargée de copier les hadiths islamiques, se rendant régulièrement à Bagdad pour en rapporter des copies des anciens

textes des philosophes présocratiques, Lubna était réputée pour posséder toutes les connaissances de son temps.

Dans les décennies qui suivirent l'invention de l'imprimerie, des intellectuels commencèrent à exprimer leur désarroi devant ce déluge d'informations nouvelles. « Y a-t-il un endroit sur terre, demandait Érasme, qui échappe à ces nuées de nouveaux livres ? » Comme c'est le cas aujourd'hui, les lecteurs se demandaient s'ils pouvaient faire entièrement confiance à ces publications. Des idées importantes, une fois mêlées à tout le reste, « perdaient toute qualité », écrit Érasme. Ses craintes étaient partagées. Calvin se plaignait de « cette forêt indistincte de livres », Descartes du sentiment d'ÉGAREMENT provoqué par ce que l'on appelait la *copia*, un excès ou une richesse du détail (du nom de la déesse romaine de l'abondance). Tous déploraient un problème que nous connaissons bien. Comment savoir ce qui est important ? Fallait-il essayer de se focaliser sur une série déterminée de classiques, et ignorer tout le reste ? (Et même alors, comment choisir quels ouvrages y intégrer ?) Ou peut-être fallait-il juste renoncer à lire et tableer sur un effet de l'inspiration divine ?

Une réponse plus pratique à ce premier « excès d'information » consista en l'invention de techniques de sélection, de traitement et de classement des idées. Des ouvrages de référence structurés selon l'ordre alphabétique existaient depuis au moins 1 500 ans, depuis l'*Histoire naturelle* de Pline, mais ils devinrent extraordinairement populaires. L'un des plus imposants était le *Magnum Theatrum Vitae Humanae* (*Le grand théâtre de la vie humaine*, 1631) du théologien Lawrence Beyerlinck – une somme en huit volumes de plus de dix millions de mots. Les « morceaux choisis » rencontraient un grand succès, comme par exemple le florilège – une sélection de citations organisées par thèmes pour que les rédacteurs de discours ou les épistoliers

pressés puissent ajouter une touche d'érudition à leurs textes. Des techniques de prise de notes étaient enseignées à l'université, et on inventa des méthodes de classement pour ces notes (un placard en bois avec des rangées d'accroches destinées aux pages annotées, organisées par thèmes ou idées) de manière à ce que personne n'ait à lire un livre deux fois.

De nos jours, on tente de manœuvrer l'« excès d'informations » avec des outils similaires. Des moteurs de recherche ratisent littéralement le territoire, et on enseigne aux étudiants qui font de la recherche à fractionner leur programme de lecture en objectifs SMART (spécifiques, mesurables, assignables, réalistes, temporellement définis) pour que ce soit plus gérable. Même s'il est facile de se décourager, l'un des effets de cette menace de submersion a été de nous contraindre à devenir de meilleurs lecteurs. L'image de Lubna dans sa bibliothèque, en train de recopier minutieusement des textes latins et grecs, est à des années-lumière de ce que nous pourrions concevoir pour nous-mêmes.

Nous pourrions en revanche puiser du courage chez Samuel Johnson. Il semble avoir accepté volontiers que cette prolifération de nouveaux livres obligeait les lecteurs à aller et venir entre différents niveaux d'attention. Il décrivit quatre modes de lecture différents : « l'étude rigoureuse, la lecture approfondie, la simple lecture et la lecture curieuse ». La première requérait une concentration intense, la dernière était un parcours rapide au milieu du brouhaha d'un café. C'est grâce à ce type d'approche pragmatique que Samuel Johnson a pu tenir à distance le sentiment d'être submergé – sachant que « les écrivains risquent de se multiplier, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus le moindre lecteur ».

*Voir* : DÉROUTE.



# T



## Technostress

Aristote observait qu'on cède plus facilement à une colère noire quand on a été offensé par une personne qu'on estime inférieure. Et si elle est tout en bas de l'échelle sociale, il lui semblait parfaitement justifié de l'agonir de cris et d'injures et même de la frapper : c'est la seule réaction naturelle.

Nous sommes moins enclins à envisager la colère en ces termes hiérarchiques aujourd'hui, mais peut-être qu'on devrait. C'est sans doute pour cette raison que les ordinateurs et autres appareils électroniques suscitent des réactions aussi meurtrières. Ils sont censés nous faciliter la vie, en bons esclaves électroniques. Mais la plupart du temps, tout se passe comme si c'étaient eux qui décidaient, nous obligeant à négocier avec eux, à coopérer, à lire leurs modes d'emploi...

Aristote aurait été furax.

Pour une machine émotionnelle, *voir* : APITOIEMENT SUR SOI.

*Voir aussi* : MÉCONTENTEMENT ; FUREUR ; RINGXIETY.

## Triomphe

Certains sons humains ressemblent davantage à des cris d'animaux : braillements, hululements, hurlements... Pour les pirates, le cri de guerre de Peter Pan, qui retentit dans tout le bateau, a quelque chose d'étrange et de macabre, plus inquiétant qu'un chat à neuf queues ou que le râle d'agonie de Davy Jones. Mais, pour les Enfants perdus, ce hurlement est instantanément reconnaissable : c'est le cri de triomphe de leur chef, Peter Pan, chaque fois qu'il envoie un pirate au fond de l'eau.

Quand on remporte une victoire sur son adversaire, on a le cœur qui bat et la poitrine qui se gonfle. On bondit de son siège, les bras en l'air. Ou bien on embrasse fougueusement quelqu'un qu'on aime. Dans un match, rien n'est plus contagieux que les beuglements et sifflements lancés par la foule des supporters de l'équipe qui gagne. La passion de vaincre, et le frisson de ravissement qui nous parcourt quand on y arrive, distinguent les humains des machines, le champion du monde des échecs Garry Kasparov de Deep Blue, le superordinateur IBM.

Pourtant, il y a aussi quelque chose d'agressif dans ces hourras et ces cris, qui fait écho à la procession du *triumphus* de l'Antiquité, une époque où il n'était pas suffisant de gagner : il fallait aussi infliger une violente HUMILIATION à l'ennemi. Au IX<sup>e</sup> siècle avant notre ère, le roi assyrien Assurnasirpal II commanda pour son palais de Kalhu (aujourd'hui Nimroud, sur les berges du Tigre de l'Irak moderne) une série de bas-reliefs célébrant ses conquêtes militaires. On y voit les habitants des contrées envahies en train d'être extirpés de leurs cachettes. Des fonctionnaires surveillent les prisonniers, mis aux fers, qui travaillent à

la mine, d'autres dénombrent les têtes coupées après un massacre. Et tout cela sculpté par d'autres prisonniers. Ces bas-reliefs – comme une victoire romaine – dépeignent la part la plus cruelle du triomphe : le désir d'avilir encore plus le perdant.

Mais tout cela avait un prix. Le triomphe n'est pas sans risques. « Je ne peux pas m'empêcher de hurler [...] quand je suis content de moi », reconnaît Peter Pan. Sa gloire soudaine lui procure un sentiment d'invincibilité. Et lorsqu'il arrache Lily la Tigresse des mains des pirates, Wendy a la bonne idée de lui plaquer la main sur la bouche. S'il se met à hurler, ils seront découverts...

*Voir : SUFFISANCE.*

## Tristesse

Quelqu'un vous prend par la main : « Il est arrivé quelque chose de terrible. »

Après le CHOC, c'est autre chose qui s'installe – un sentiment d'abattement, d'épuisement. L'esprit s'effondre. Le corps s'affaisse. Plus besoin d'énergie – plus jamais : se mettre en colère, tenter de changer les choses, tout cela est révolu. La tristesse peut nous réduire au silence – qu'y a-t-il à dire de plus ? –, ou on peut chercher à se consoler en parlant et en pleurant. Quelle que soit la manière dont elle entre dans notre vie, la tristesse est l'une des émotions qui se rapproche le plus de la résignation et de l'acceptation. Elle surgit quand se produit l'irréparable : quand on perd quelque chose ou quelqu'un que rien ne nous ramènera.

Dès ses premières incarnations, la tristesse (*sadness* – du vieil anglais *saed*, rassasié, avec une touche du latin *satis*, satisfait), a été associée au fait d'en avoir son soûl. « Je ne suis plus qu'une chose abandonnée », confesse le vieux bouclier de guerre qui raconte l'un des épisodes du *Livre d'Exeter* (x<sup>e</sup> siècle), « blessé par le fer / frappé par l'épée, écœuré [*saed*] par les combats ». En ce sens, la tristesse n'était pas envisagée comme une dépression ou un dépérissement, mais comme un excès conduisant à l'ENNUI.

La tristesse était un sujet très populaire à la Renaissance, aussi populaire que l'est aujourd'hui le bonheur. C'était le rapport entre la tristesse et le poids qui intriguait le plus les médecins et philosophes de l'époque. Les médecins pensaient que la tristesse venait d'un excès de bile noire, une humeur épaisse, qui alourdisait le corps et rendait les gens tristes balourds, le visage affaissé et la démarche lente. Mais cette lourdeur physique était aussi censée peser sur le caractère – de sorte que la tristesse était assimilée à un caractère plus sobre, plus résolu et plus ferme. Des théologiens protestants disaient que, dans la mesure où le chagrin alourdisait, il rendait humble – du latin *humus* (terre) (*voir* : HUMILIATION). Ils définirent une catégorie particulière de tristesse, qu'ils appelèrent « tristesse selon Dieu », un chagrin bénéfique, éprouvé quand on reconnaît ses échecs spirituels et son indignité devant Dieu.

On considérait aussi que l'habitude de la morosité était une sorte d'entraînement émotionnel, une leçon de résilience. Dans son *Castell of Helth*, un traité de médecine et l'un des tout premiers manuels de *self-help*, paru en 1539, Thomas Elyot encourage ses lecteurs à se familiariser avec le chagrin des autres pour mieux tolérer le leur. Il propose de longues descriptions des causes de la tristesse – de l'ingratitude des enfants à l'échec personnel à obtenir une promotion. En ce sens, pour les premiers modernes, une certaine familiarité avec la tristesse « normale »

était considérée comme une sorte de protection contre ses manifestations les plus graves – la maladie de la MÉLANCOLIE ou le DÉSESPOIR suicidaire.

On voit mal aujourd'hui les éditeurs de *self-help* se prendre d'enthousiasme pour le *Castell of Helth* de Elyot. Une liste de raisons d'être sombre a peu de chances d'intégrer les meilleures ventes. Pourtant, l'idée que nous devrions *apprendre* l'art de la tristesse – comment reconnaître ses nombreuses saveurs, et comment les supporter – a une vraie résonance avec notre époque. Parmi ceux qui craignent que nous ne sachions plus être tristes, on compte les psychiatres Allan Horwitz et Jerome Wakefield, co-auteurs en 2007 de *The Loss of Sadness (La Perte de la tristesse)*. Ils analysent le phénomène largement reconnu d'« épidémie » de dépressions. Refusant de l'attribuer aux pressions plus fortes de notre mode de vie contemporain, ils pensent que la croissance exponentielle du nombre de gens diagnostiqués dépressifs est le résultat d'un « surdiagnostic ». Et ce surdiagnostic est lui-même la conséquence d'une description inadéquate du trouble dépressif majeur proposée par le DSM – la bible du diagnostic psychiatrique, publiée par l'Association américaine de psychiatrie. Horwitz et Wakefield ne prétendent pas que la dépression n'existe pas : elle existe et, de la torpeur de l'apathie au vide annihilant du désespoir, elle est véritablement débilitante. Ce qu'ils affirment, c'est que certaines personnes sont diagnostiquées dépressives alors qu'en fait elles sont tristes – et ce surdiagnostic explique à lui seul cette croissance exponentielle.

La première édition du DSM fut publiée en 1952, à un moment où le défaut de continuité dans les diagnostics des pathologies mentales était de plus en plus critiqué. Pour éviter les querelles théoriques au sujet des causes de la maladie mentale – était-elle le résultat de la chimie du cerveau, de l'injustice

sociale, ou d'un trauma familial ? –, le *DSM* ne parlait que de symptômes, en laissant complètement de côté le contexte. Mais procéder ainsi, c'était supprimer la distinction entre pathologie et passion, qui avait jusque-là permis de distinguer des maladies comme la mélancolie d'une tristesse ordinaire. Quiconque ayant présenté cinq des neuf symptômes pendant au moins deux semaines pouvait être déclaré atteint de trouble dépressif majeur – y compris lorsque l'état dépressif, le manque d'appétit, l'insomnie, etc. pouvaient avoir une explication rationnelle, comme la perte d'un emploi ou la fin d'une relation. Les premières éditions du *DSM* incluaient bien une « clause de chagrin », signifiant qu'on ne pouvait pas diagnostiquer une dépression dans les deux mois suivant la perte d'un proche. Mais de manière controversée, le *DSM-V*, publié en 2013, a abandonné cette exception, et ainsi, la distinction entre une tristesse explicable et une tristesse sans cause apparente a été elle aussi supprimée – du moins dans la classification diagnostique. Ce n'est pas seulement un enjeu cantonné aux salles de consultation : la description donnée par le *DSM* des éléments constitutifs d'une dépression rejaillit dans les établissements scolaires, les sites internet reconnus dédiés à la santé et dans les magazines. Alors que les possibilités d'auto-médication se multiplient (*voir* : CYBERCHONDRIE), que les médecins traitants sont surchargés, le besoin d'un diagnostic clinique ne fait que croître. Et en se focalisant sur le fait de donner une réponse, on ne sait plus accepter la tristesse comme une conséquence naturelle du fait d'être vivant.

Y a-t-il quelque chose d'intrinsèquement faux à vouloir éloigner les sentiments sombres ? Peut-être pas. Mais les antidépresseurs pour lesquels on opte aujourd'hui – le Prozac et autres inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine – ont des effets secondaires et ne marchent pas toujours. De manière plus

grave, envisager la tristesse comme un problème à régler par voie médicamenteuse n'est pas le meilleur moyen de se préparer aux inévitables difficultés de la vie. Pour la psychothérapeute Susie Orbach, la surprescription a un effet corrosif. Elle envoie le message que « la douleur ne peut pas être supportée, traversée et tolérée », et nous rend incapables de reconnaître la tristesse comme une part enrichissante de la vie. « Ce sont nos réactions à l'adversité qui nous rendent humains, écrit-elle, et notre capacité à surmonter ces sentiments, à les traverser et à apprendre d'eux nous permet d'atteindre une forme de maturité. » De façon cruciale, quand la tristesse se voit éclipsée par un diagnostic de dépression, nous nous montrons encore moins disposés à reconnaître notre tristesse, craignant qu'elle nous empêche de réussir, ou que nous restions marqués par ce stigmate qui accompagne encore la maladie mentale. Et c'est cette répression de la tristesse qui, bien souvent, l'aggrave.

Avec ses sentiments de satiété et d'acceptation, de calme et même d'APATHIE, la tristesse – à distinguer de la dépression – est une part importante de notre vie. Elle est ce processus au fil duquel nous nous efforçons de nous adapter à une nouvelle version de nous-mêmes après une perte ou une DÉCEPTION. Elle nous protège quand nous nous reposons, elle nous donne de la force. À tout le moins, comme on le savait au XVI<sup>e</sup> siècle, si nous considérons la tristesse comme une créature étrange et peu familière, nous saurons moins y résister et, en fin de compte, nous serons bien plus vulnérables à ses manifestations les plus graves.

*Voir* : CHAGRIN.