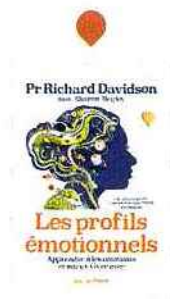


COUP DE CŒUR

Par Ilios Kotsou



ÉMOTIONS Les Profils émotionnels de Richard Davidson Les Arènes

Richard Davidson, qui fut l'un des premiers scientifiques à étudier la méditation, est aussi un grand spécialiste des émotions. Et en particulier des « neurosciences affectives », dont l'objectif est de décrire notre fonctionnement émotionnel en se fondant sur une compréhension fine des mécanismes neurobiologiques sous-jacents. Dans cet ouvrage, fruit de trente années de recherche, il nous relate ses découvertes. Selon lui, nous avons chacun un « style émotionnel », qui détermine notre manière de réagir face aux événements de la vie. Ce serait une combinaison de six dimensions, reposant chacune sur un système cérébral spécifique : la résilience, la perspective (la tendance à voir les choses de façon positive ou négative), l'intuition sociale, la conscience de soi, la sensibilité au contexte et l'attention (la capacité à se concentrer).

Le style émotionnel qui en résulte serait propre à chacun. Davidson nous propose alors de découvrir le nôtre, à travers une série de questionnaires. Parfois, ce style est dysfonctionnel, menaçant notre humeur et même notre santé. Heureusement, il peut changer, en fonction de ce que nous vivons mais aussi grâce à un entraînement mental délibéré. L'auteur nous offre alors un ensemble de conseils et d'exercices pratiques pour le faire évoluer, toujours en exploitant les découvertes des neurosciences – cette fois sur la plasticité cérébrale.

À sa riche documentation scientifique, Davidson mêle ainsi des outils visant au développement personnel et à une meilleure connaissance de soi, dans la tradition des livres de « self-help » américains. Ce mélange pourra dérouter certains lecteurs, mais l'ouvrage y gagne en accessibilité et en pragmatisme. De façon générale, la lecture est agréable et les travaux scientifiques bien vulgarisés. Au passage, l'auteur raconte ses échanges avec des chercheurs phares du domaine et des personnalités comme le dalaï-lama. C'est en somme l'histoire d'une trajectoire passionnante, celle d'un pionnier scientifique, avec les rencontres, questionnements, écueils et découvertes qui l'accompagnent.

*Ilios Kotsou est docteur en psychologie
et maître de conférences à l'université libre de Bruxelles.*