

L'élévation

Une émotion positive qui fait pleurer

Le psychologue Jonathan Haidt¹ définit *l'élévation* comme une émotion positive "induite par l'observation d'actes de vertu ou de beauté morale ; elle provoque des sentiments chaleureux et d'ouverture dans la poitrine et elle motive les gens à se comporter plus vertueusement..." Assez souvent, l'élévation humidifie les yeux voire fait pleurer ... de bonheur !

Haidt et ses collaborateurs ont mené deux études contrôlées. Dans la première étude, ils ont demandé aux participants de penser à un moment précis où ils ont été témoins d'une manifestation de la meilleure nature de l'humanité. Dans la deuxième étude, ils leur ont demandé de regarder des clips vidéo de mère Theresa.

Ils signalent que, dans les deux études, les participants en qui l'élévation a été remarquée avaient perçu des sensations physiques dans leur poitrine, particulièrement chaudes et agréables, à type d'ouverture et de dilatation agréable, et étaient plus nombreux à déclarer vouloir aider les autres.

Haidt suggère que le sentiment d'élévation est en rapport avec le modèle de Barbara Fredrickson (1998)² « élargir et construire des émotions positives », où les émotions positives sont censées « provoquer une ouverture chez les individus, jusqu'à les motiver à cultiver leurs relations » et « facilitent l'intégration et la réussite sociale ».

Haidt termine son article avec des mots de David Whitford :

« Il existe une sorte de larme au sujet de la joie de détecter l'amour chez les autres. C'est le genre de larme qui coule en réponse aux expressions de courage, de compassion ou de gentillesse émises par d'autres personnes.

C'est une larme de célébration, une larme de réceptivité à ce qui est bon dans le monde, une larme qui dit qu'il faut baisser la garde, qu'il y a de bonnes personnes dans le monde, qu'il y a de la bonté chez les gens, que l'amour est réel, que c'est dans notre nature. C'est une sorte de déchirure par où l'amour se déverse. »

¹ Haidt est l'un des fondateurs de la psychologie positive
https://fr.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Haidt

² B. Fredrickson a aussi fortement contribué à l'essor de la psychologie positive
https://en.wikipedia.org/wiki/Barbara_Fredrickson