



HAL
open science

De l'importance de préserver et de cultiver sa capacité d'émerveillement

Colette Aguerre, Fardin Mortazavi

► **To cite this version:**

Colette Aguerre, Fardin Mortazavi. De l'importance de préserver et de cultiver sa capacité d'émerveillement. Diversité et actualité de la psychologie positive, Éditions Complicités, pp.39-63, 2022, Psychologie et vie quotidienne, 978-2-35120-479-5. hal-04322331

HAL Id: hal-04322331

<https://hal.science/hal-04322331v1>

Submitted on 4 Dec 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Copyright

Aguerre, C., & Mortazavi, F. (2022). De l'importance de préserver et de cultiver sa capacité d'émerveillement. In C. Aguerre & G. Chasseigne (sous la direction de), *Diversité et actualité de la psychologie positive* (pp. xx-xx). Paris : Éditions complicités Universitaires (collection *Psychologie et Vie Quotidienne*).

Résumé :

Ce chapitre vise à mieux cerner les conditions d'émergence de l'émerveillement, via quelques données de la littérature scientifique se rapportant à cette question qui connaît actuellement un engouement grandissant sur le plan de la recherche menée dans le champ de la psychologie positive. Force est tout d'abord de constater que l'émerveillement est plus favorablement expérimenté en présence de l'infiniment grand (comme l'immensité d'un océan ou d'un désert), qui nous interpelle, nous dépasse, nous enchante, voire nous transcende. Selon Keltner et Haidt (2003), cinq paramètres seraient de surcroît susceptibles de provoquer et de colorer l'expérience de l'émerveillement : son caractère esthétiquement attrayant, l'admiration pour des êtres exemplaires qu'elle suscite parfois en nous, les valeurs morales auxquelles elle peut nous rendre davantage sensibles, son caractère extraordinaire, voire surnaturel, et son caractère potentiellement menaçant pour notre bien-être, qui peut nous amener à nous connecter aux autres, notamment en vue de mieux comprendre ce qui nous arrive, de soulager nos craintes, nous rassurer. Après avoir souligné les bienfaits de l'émerveillement (sur les plans somatique, émotionnel, perceptivo-cognitif, transformationnel, spirituel et relationnel), nous dénoncerons certains écueils possibles de l'émerveillement (crainte, figement, soumission à l'autorité teinté d'asservissement, captation et saturation des capacités attentionnelle à des fins mercantiles, etc.). Nous concluons ce chapitre en élargissant notre regard sur la question de l'émerveillement, en vue de le réhabiliter, via le prisme de considérations évolutionnistes et artistiques.

Ma mère m'a appris qu'en chacun de nous il y a de la dignité, de l'humanité et de la beauté. Et que la vie consiste à savoir les déceler. Elle était ce genre de mère qui nous réveillait au milieu de la nuit, ma sœur Maya et moi, parce qu'elle trouvait que la lune était plus belle que d'ordinaire. On rouspétait, on la suppliait de nous laisser dormir, on se frottait les yeux encore pleins de sommeil. On lui disait : « Maman, la lune, je l'ai déjà vue. Je sais ce que c'est ». Mais on se levait quand même. Et quand on regardait par la fenêtre, Maya et moi, je me souviens que, à chaque fois, je ne pouvais m'empêcher de m'émerveiller à mon tour devant la lune ronde, blanche, spectaculaire, qui planait à l'horizon. À chaque fois, je la remerciais de m'avoir réveillé. Et je crois que grâce à elle, j'ai essayé toute ma vie de ne jamais oublier l'art de s'émerveiller.
Barack Obama (2020), « Une terre promise »

Ce chapitre vise à mieux cerner en quoi consiste l'émerveillement, ce mystérieux objet d'étude et de désir dénommé « awe » (prononcez « Ah ouais ! ») dans la littérature scientifique anglo-saxonne. Après avoir cerné quelques conditions qui président à son émergence, nous passerons en revue quelques bienfaits de l'émerveillement (au niveau

individuel et sociétal) et dénoncerons certains écueils possibles (crainte, figement, asservissement, etc.). Nous concluons ce chapitre en élargissant notre regard sur la question de l'émerveillement, en vue de le réhabiliter, via le prisme de considérations évolutionnistes et artistiques.

I. L'émerveillement : définition et spécificités

L'émerveillement est un phénomène complexe et mystérieux qui intéresse tout aussi bien les psychologues, que les philosophes des religions, les experts en communication, les sociologues et les politologues. Les premières références à l'émerveillement en psychologie remontent au début du XX^{ème} siècle, mais ce n'est que relativement récemment que les chercheurs en psychologie ont mené des travaux scientifiques sur la question.

Pour Ekman (1992), l'émerveillement est une émotion complexe particulière, présentant certaines spécificités que nous allons décrire ci-après, et remplissant une fonction qui n'est pas encore à ce jour très clairement établie (Shiota et al., 2007). Pour rédiger ce manuscrit, nous avons notamment pris en considération les données fournies par Dacher Keltner (Université de Californie, Berkeley) et Jonathan Haidt (Université de New York) qui ont publié en 2003 l'une des premières revues de question sur le sujet de l'émerveillement, qui fait encore date aujourd'hui.

Force est tout d'abord de constater que l'émerveillement est plus favorablement expérimenté en présence de l'infiniment grand (comme l'immensité d'un océan ou d'un désert), qui nous interpelle, nous dépasse, nous enchante, voire nous transcende. Selon Keltner et Haidt (2003), l'émerveillement peut par exemple être suscité par des phénomènes naturels, grandioses et époustouflants (comme un violent orage qui se déchaîne), ou un panorama à couper le souffle (comme celui offert par un canyon vertigineux, des chutes d'eau gigantesques, une magnifique forêt peuplée de séquoias centenaires, etc.). Il peut également être induit par des personnes qui nous impressionnent, nous fascinent et suscitent notre admiration. Au centre de l'expérience d'émerveillement s'inscrit bien souvent un sentiment de fragilité ou de petitesse, non générateur de honte, mais induisant plutôt un souhait d'interconnexion avec la Nature et/ou avec autrui. Qui plus est, ce qui est jugé beau s'avère tout particulièrement générateur d'émerveillement. Il peut s'agir de créations humaines, tel qu'un chef-d'œuvre musical, un tableau de maître, un discours émouvant, un mouvement citoyen. L'émerveillement peut parfois aussi naître au contact d'un nourrisson qui nous émeut, ou à l'occasion d'une expérience spirituelle qui nous transcende. Enfin, notons que l'émerveillement se produit plus volontiers face à un événement surprenant, auquel on ne s'attend pas, source d'incertitudes et susceptible de provoquer en nous de la perplexité.

En règle générale, l'émerveillement est considéré comme une expérience positive, source d'innombrables bienfaits, par les chercheurs en psychologie (positive et/ou esthétique) qui s'intéressent à ce phénomène. En fait, une expérience d'émerveillement sur trois serait mal vécue (Shiota et al., 2007), ou du moins, il s'agirait dans bon nombre de cas, d'une expérience à double facette, revêtant à la fois des aspects positifs et négatifs (Gordon et al., 2017). En effet, l'émerveillement peut tout aussi bien se produire en contemplant de magnifiques panoramas à couper le souffle, qu'en étant exposé à des

phénomènes naturels terrifiants, comme de violents orages ou une forte tempête en mer (Keltner et Haidt, 2003).

Quoiqu'en soit sa teneur, la propension à l'émerveillement, et l'ampleur de ce phénomène, seraient tributaires de deux types d'évaluations subjectives combinées, qui seraient selon Keltner et Haidt (2003), spécifiques à ce type d'expérience. À savoir :

- L'évaluation de l'importance du stimulus déclencheur de l'état d'émerveillement, comme étant perceptiblement, ou conceptuellement, vaste ou grandiose. Par exemple, une vue panoramique ou une théorie complexe (telle que la théorie de la relativité d'Einstein) peuvent être considérées comme des déclencheurs d'émerveillement ;
- L'évaluation du besoin d'accommodation cognitive qui en découle : cette seconde dimension évaluative renvoie à la modification de nos schémas mentaux et de notre logique de pensée engendrée par l'état d'émerveillement, au regard des nouvelles informations à traiter. Par exemple, comprendre la théorie de la relativité d'Einstein nous enjoint à modifier notre compréhension habituelle du temps et de l'espace. Toutefois, l'émerveillement n'oblige pas nécessairement toujours à devoir restructurer nos schémas cognitifs : il nous invite parfois seulement à nous ouvrir à la nouveauté, et ne vient donc pas toujours bouleverser foncièrement nos habitudes de pensée.

Keltner et Haidt (2003) ont par ailleurs identifié cinq paramètres susceptibles de provoquer et de colorer l'expérience de l'émerveillement :

1. *La beauté* : les aspects esthétiquement attrayants sont a priori les plus susceptibles de favoriser l'émerveillement. À titre d'illustration, il peut être produit par l'observation du plafond de la chapelle Sixtine ou des Pyramides de Gizeh. Notons que ce type de constat a concouru au développement de la *psychologie esthétique* (Menninghaus et al., 2019) ;

3. *L'admiration* : elle peut teinter notre expérience d'émerveillement lorsque nous rencontrons des êtres exemplaires présentant, selon nous, des talents et des capacités hors du commun (Onu et al., 2016). Elle est par exemple suscitée par le fait d'écouter un chanteur possédant une voix magnifique, ou par le fait de regarder un athlète sportif disputer brillamment une épreuve olympique ;

4. *La vertu* : les personnes dotées d'une grande moralité peuvent parfois aussi faire naître en nous un sentiment d'élévation de par la déférence qu'on leur voue (Keltner et Haidt, 2003). Par exemple, la lecture de la vie de certains saints peut, pour un individu catholique, se révéler hautement inspirante sur le plan spirituel ;

5. *Le surnaturel* : c'est plus particulièrement l'attribut de certaines expériences religieuses ou spirituelles, voire un qualificatif usité pour caractériser les expériences de vols dans l'espace (Yaden et al., 2016). Au demeurant, il s'agit de l'élément potentiellement déclencheur d'émerveillement le moins clairement défini à ce jour par Keltner et Haidt (2003) ;

6. *La menace* : l'émerveillement peut éventuellement aussi survenir lorsque l'individu est confronté à quelque chose de potentiellement dangereux pour lui (Gordon et al., 2017). Dans ce dernier cas de figure, l'expérience de l'émerveillement peut s'apparenter à celle du *sublime*, telle que celle-ci est définie par Kant (Arcangeli et al., 2020). En effet, une composante clé du *sublime* consiste selon ce philosophe à faire face à un danger à partir d'une position sûre, comme se tenir debout, en toute sécurité, au bord d'une falaise vertigineuse, ceci pour la toute première fois de sa vie.

C'est d'ailleurs pourquoi le visage des personnes relatant une expérience personnelle d'émerveillement laisse parfois transparaître un mélange de surprise et de crainte (Campos

et al., 2013). Aussi, l'émerveillement ne se décèle pas par un sourire, mais plutôt par des sourcils levés, des yeux ébahis, une bouche bée et un souffle en partie coupé. Selon Campos et al. (2013), ces manifestations physiques d'émerveillement pourraient contribuer à améliorer la perception visuelle et à réguler l'excitation physiologique, en vue de faciliter le traitement cognitif complexe qu'exige la confrontation à un stimulus impressionnant et intrigant.

II. Données de la littérature se rapportant aux bienfaits de l'émerveillement

Sur le plan physiologique, l'émerveillement induit expérimentalement (en montrant par exemple des photos de paysages magnifiques) augmente la fréquence des battements cardiaques, ce qui atteste d'une activation émotionnelle (Shiota et al., 2011). En revanche, l'émerveillement qui donne « la chair de poule » diminue l'activité du système sympathique (ce qui fait que le cœur bat moins vite) et augmente l'activité du système parasympathique, (Shiota et al., 2011), via une mobilisation particulière du nerf vague. Dans ce second cas de figure, force est donc de constater que les réponses physiologiques qui apparaissent ne préparent pas au combat ou à la fuite : elles instaurent plutôt un état de figement (*freezing*). Cet état de démobilité et/ou de résignation serait induit par des craintes (face à l'objet d'émerveillement), parfois teintées d'un sentiment d'impuissance et de petitesse (Perlin et Li, 2020), susceptibles de générer de l'humilité (Stellar et al., 2018), voire d'induire un comportement de soumission à l'autorité (Piff et al., 2015).

Sur le plan somatique, l'émerveillement présente des bienfaits intéressants. Une étude menée par Stellar et al. (2015) montre notamment que les personnes expérimentant régulièrement l'émerveillement, comparativement aux personnes expérimentant moins souvent ce phénomène, sont moins sujettes à développer un état inflammatoire propice à l'éclosion de certaines maladies somatiques chroniques, probablement car elles présentent des taux d'interleukines-6 plus bas que les personnes qui ressentent de la joie, de l'amusement, ou du contentement. Notons que ces molécules pro-inflammatoires ont pour fonction de doper le système immunitaire, mais peuvent s'avérer néfastes si elles sont sécrétées en trop grandes quantités. Si tel est le cas, elles favorisent alors l'apparition de maladies somatiques chroniques, telles que les pathologies cardiaques, le diabète de type 2, l'arthrite et la maladie d'Alzheimer.

Sur le plan attentionnel et perceptif, l'émerveillement ancre pleinement dans l'instant présent et permet dès lors de mettre momentanément entre parenthèses d'éventuelles émotions et pensées perturbatrices. Il change la perception du temps, qui semble alors s'étirer, ralentir (Rudd et al., 2012). De la sorte, les personnes émerveillées se montrent moins impatientes que les personnes ressentant d'autres états émotionnels positifs. Elles ont le sentiment de disposer de davantage de temps, et sont plus enclines à le consacrer aux autres pour les aider (Rudd et al., 2012). De surcroît, cette perception modifiée du temps les amène à préférer vivre des expériences que consommer des biens matériels, ce qui contribue *in fine* à accroître leur sentiment global de bien-être et leur satisfaction de vie. L'expérience d'émerveillement peut également altérer la conscience de soi, en l'amenuisant au profit du sentiment de connexion aux autres (Piff et al., 2015).

Sur le plan cognitif, l'émerveillement peut stimuler notre curiosité d'esprit et attiser notre soif de connaissances (Rudd et al., 2018). En effet, il nous enjoint à regarder la réalité sous un jour nouveau, à l'examiner sous un angle différent, à opérer « un pas de

côté » en changeant de perspective. En nous confrontant à l'incertitude, l'émerveillement va parfois aussi jusqu'à susciter des interrogations épistémologiques épineuses (Keltner et Haidt, 2003), en remettant profondément en question notre perception et notre compréhension usuelle de notre monde (Chirico et Yaden, 2018). Il se révèle alors hautement déstabilisant en bousculant nos certitudes. Fort heureusement, l'émerveillement favorise la rétention d'informations nouvelles et inattendues (Danvers et Shiota, 2017).

Sur le plan adaptatif, l'émerveillement est susceptible de nous aider à faire face au stress de manière optimale, en stimulant notre curiosité, mais aussi en encourageant l'exploration de notre univers et la connexion aux autres, plutôt que la fuite et le repli sur soi. Conformément au modèle d'élargissement et de consolidation des ressources (*broaden and build model*) proposé par Barbara Fredrickson (2004), les émotions positives - telles que celles générées par l'émerveillement - tendent à accroître l'étendue de notre champ attentionnel, en nous laissant entrevoir des choses inhabituelles et étonnantes. De la sorte, elles nous amènent à nous interroger, à élaborer des hypothèses nouvelles, et à imaginer des solutions novatrices pour faire face au stress. Autrement dit, en enlevant nos œillères et en débridant notre créativité, l'émerveillement serait au service d'un coping fonctionnel.

Sur le plan transformationnel et spirituel, l'émerveillement peut être considéré comme un procédé d'auto-transcendance, parfois induit par des expériences mystiques (Yaden et al., 2017), bien souvent considérées par les personnes qui les ont vécues comme des moments très importants de leur vie, sources de transformations profondes et durables (Gaggioli, 2016). Envisagé sous cet angle, l'émerveillement s'apparente aux *peak experiences* décrites par Maslow (1962), ou aux *expériences optimales* génératrices d'un état de bien-être via un état altéré de conscience dénommé *flow*, qui ont été dépeintes par Csíkszentmihályi (1990), un des piliers du courant de la psychologie positive. L'émerveillement serait également propice à l'auto-transcendance en diminuant la satisfaction de soi et en accroissant les sentiments de connexion avec autrui (Piff et al., 2015).

Sur le plan relationnel, l'émerveillement faciliterait donc l'émergence de comportements pro-sociaux (Piff et al., 2015 ; Prade et Saroglou, 2016 ; Stellar et al., 2017) qui seraient en partie conditionnés par une (relative) dévalorisation de soi consistant à se sentir « tout petit » face à quelque chose qui nous dépasse (Stellar et al., 2017). En d'autres termes, l'émerveillement favoriserait l'altruisme (Stellar et al., 2018) en rendant humble (Kristjánsson, 2017), possiblement car il diminue notre agressivité (Yang et al., 2016) et augmente notre bien-être (Rudd et al., 2012), ce qui a pour résultante ultime de nous rendre plus enclins à nous préoccuper du bien-être des autres (Stellar et al., 2018).

D'après Keltner et Haidt (2003), l'émerveillement aurait jadis contribué à instaurer et à maintenir en place une hiérarchie sociale, imposée par des leaders imposants, l'admiration et le respect qu'une personne voue à une personne qu'elle juge plus puissante qu'elle l'amenant inéluctablement à se soumettre à cette dernière. En somme, cela revient à dire que l'émerveillement est parfois générateur de relations dominants-dominés. Selon cette perspective évolutionniste, l'émerveillement serait donc à envisager comme une réponse primaire à des manifestations de pouvoir, conduisant certains êtres humains à se rassembler autour d'une figure dominante centrale, ce qui renforcerait au passage leur sentiment d'appartenance à une communauté (Keltner et Haidt, 1999). L'émerveillement se propagerait secondairement à d'autres expériences de grandiosité (n'impliquant pas des

rapports humains), comme le fait par exemple d'être ébahi par des paysages époustouflants. En bref, l'émergence de l'émerveillement se serait d'abord inscrite dans le cadre d'une logique de stratification sociale, avant d'être assujettie à d'autres contingences (esthétiques, spirituelles, etc.), du moins d'après selon Keltner et Haidt (2003).

Chirico et Yeden (2018) défendent la logique évolutionniste inverse : initialement, l'émerveillement serait selon eux apparu au contact avec la Nature (qui est parfois susceptible de mettre en péril l'existence des Hommes), et que ce n'est que dans un second temps que ce phénomène a été inscrit par les Hommes dans un contexte relationnel. Tout particulièrement à l'ère préhistorique, il s'est avéré vital pour les chasseurs-cueilleurs de trouver un endroit sûr pour s'abriter des dangers environnants, de voir (sans être vus) depuis leur abri leurs ennemis ou leurs prédateurs s'approcher, et d'être si besoin en mesure de se protéger de leurs assauts. Logiquement, le refuge idéal était donc pour eux un lieu offrant à la fois la sécurité (lieu présentant a minima un côté protégé) et une vue dégagée sur le paysage environnant (par exemple au sommet d'une montagne). Notons que cette quête d'un endroit sûr a perduré, puisque de tout temps, l'Homme a recherché des endroits surélevés offrant une vue panoramique, « accessoirement » susceptibles de générer de l'émerveillement, mais aussi de constituer des lieux sécurisés et sécurisants, favorables à l'adoption de comportements pro-sociaux. Notons que cette vision des choses s'accorde bien avec la conception kantienne du *sublime* qui invite à entrevoir le danger depuis un endroit sécurisé.

III. De l'importance de réhabiliter aujourd'hui l'émerveillement

En 2008, le quotidien américain *Washington Post*¹ a mené une enquête en vue d'évaluer notre capacité de perception et d'appréciation de la beauté qui nous entoure, dans un contexte dans lequel on ne s'attend pas théoriquement à vivre ce type d'expérience, et à un moment de la journée (à savoir relativement tôt le matin) qui ne semble pas non plus se prêter au mieux à ce genre d'expérience, du moins a priori. Pour mener à bien son investigation, ce journal a demandé au violoniste Joshua Bell, l'un des plus grands musiciens contemporains au monde, de jouer de son instrument (à savoir un violon Stradivarius datant de 1713, valant 3,5 millions de dollars) dans l'entrée d'une station de métro située à Washington, ceci vers 8h du matin, un moment au cours duquel plusieurs milliers de personnes empruntent ce moyen de transport.

Durant trois quarts d'heure, Joshua Bell a interprété, avec une très grande virtuosité, des partitions classiques, parmi les plus difficiles jamais écrites. Environ vingt personnes lui ont donné un peu d'argent (32 dollars, en tout et pour tout, récoltés), tout en continuant leur chemin. Seules sept autres personnes se sont arrêtées un moment pour l'écouter. Qu'avaient-elles de particulier par ailleurs ? En fait, rien de spécial, comparativement aux personnes qui se sont contentées de donner de l'argent à Joshua Bell, et à celles qui sont passées sans le voir. Seule une frange de la population s'est faite remarquer en stoppant sa course de façon systématique pour écouter son récital : il s'agissait d'enfants, que leurs parents tiraient par la main, en leur ordonnant d'avancer.

¹ https://www.washingtonpost.com/lifestyle/magazine/pearls-before-breakfast-can-one-of-the-nations-great-musicians-cut-through-the-fog-of-a-dc-rush-hour-lets-find-out/2014/09/23/8a6d46da-4331-11e4-b47c-f5889e061e5f_story.html

Quels enseignements peut-on tirer de cette expérience ? Force est tout d'abord de constater qu'il est possible de passer à côté de choses extraordinaires, censées nous émouvoir et susciter notre admiration, comme cela aurait dû être logiquement le cas en entendant Joshua Bell jouer du violon. Qui plus est, cette expérience suggère que la capacité à s'émerveiller, que possèdent semble-t-il naturellement les enfants, tend à s'émousser en grandissant. Rappelez-vous quand vous étiez un tout jeune enfant : tout vous captivait, vous fascinait, vous questionnait. Vous découvriez le monde avec curiosité et enthousiasme, les yeux ébahis, criant de surprise et de joie à chaque découverte. Vous vouliez toucher, sentir, goûter, saisir, manipuler, la fleur, le chat, la barbe de votre père, la jupe de votre mère, le jouet de votre sœur, etc. Un rien vous excitait, vous ravissait et vous comblait de joie. Arrivé à l'âge adulte, voire dès l'entrée dans l'adolescence, le changement opéré est saisissant pour certains d'entre nous : difficile à présent de nous étonner, de nous épater, de nous surprendre, d'attirer et de retenir un tant soit peu notre attention. Nous sommes blasés. Quel dommage !

Citton (2014, 2017) défend l'idée que l'érosion de notre capacité d'émerveillement est en partie liée au phénomène grandissant de saturation de nos ressources attentionnelles, inexorablement happées à notre époque par des médias qui en sont friands et exercent sur nous leur puissant pouvoir attractif, dont nous prenons de temps en temps conscience, avec un mélange de fascination et d'inquiétude. Dans ce contexte sociétal particulier, l'émerveillement est instrumentalisé et marchandisé. Selon Citton, il se dénature et se transforme alors en une forme de sidération qui asservit psychologiquement l'être humain, et peut aussi le desservir sur le plan créatif. De plus, Pignier (2020) attire notre attention sur le fait que notre manière personnelle de percevoir et de ressentir les choses devient de plus en plus formatée et stéréotypée par les univers numériques dans lesquels nous baignons quotidiennement, ce qui pourrait selon nous contribuer in fine à dénaturer notre capacité naturelle d'émerveillement. De la sorte, un enfant pourrait devenir davantage sensible aux stimulations d'un jeu vidéo qu'aux émois suscités par un paysage naturel, comme le soulignent notamment Montani et al. (2016).

Quand la capacité d'émerveillement s'amenuise, elle fait selon nous aussi possiblement place à un besoin croissant de ressentis plaisants, censés nous divertir et nous stimuler, comme le fustige notamment Lacroix (2001) dans son essai intitulé *Le culte de l'émotion*. Selon ce philosophe, des sports de glisse aux raves parties, des jeux vidéo à la mise en scène de l'actualité, des thérapies nouvelles aux techniques du développement personnel, tout (ou presque) serait bon aujourd'hui pour nous faire *vibrer*. Les images à couper le souffle, les aventures de l'extrême, les états de transe, seraient devenus d'après Lacroix des carburants existentiels essentiels à nos vies, quand bien même ils réclament des doses croissantes d'adrénaline, voire autorisent des excès en tout genre (prises de risques, addictions, etc.). Ainsi, en s'adonnant à une recherche frénétique de sensations fortes, l'individu moderne cherche à s'enivrer en s'émouvant, mais s'émerveille finalement peu en définitive, du moins nous semble-t-il. Comme s'il devenait de plus en plus agité et de moins en moins sensible ? Dans son ouvrage intitulé « *Retour à l'émerveillement* » (Albin Michel, Essais clés) le philosophe Bertrand Vergely défend l'idée que l'Homme peut miser sur l'émerveillement pour se ressourcer et puiser des forces pour penser, agir et créer. La capacité de s'émerveiller, encore et encore, envers et contre tout, est précieuse et doit être selon lui préservée, arguant que l'individu qui s'émerveille ne peut pas rester indifférent au monde. Tout au contraire, il s'emploie ainsi à rester ouvert à l'existence et à l'humanité, ce qui garantit *in fine* l'achèvement de son cheminement personnel.

Nonobstant cette préconisation, il ne faut pas négliger le fait que l'émerveillement n'est pas toujours synonyme de *ravissement*, dans la mesure où il n'induit pas nécessairement un état d'élévation (spirituelle ou autre). Il peut aussi parfois conduire à la *fascination*, et le lot de craintes qu'elle peut alors susciter, tout particulièrement si le fanatisme aveugle qui en découle est utilisé à des fins d'asservissement sur le plan individuel et politique. Autrement dit, la préservation de notre capacité d'émerveillement soulève selon nous des enjeux qui dépassent *stricto sensu* la sphère privée, l'étude approfondie du fonctionnement émotionnel humain étant nécessairement assujettie à l'examen du contexte de vie dans lequel il s'exprime, et parfois l'opprime.

IV. Misons sur l'art pour s'émerveiller

Récemment, les célèbres créateurs Québécois du *Cirque du Soleil*, dont le travail est salué par les critiques, ont collaboré avec Lotto, un neuroscientifique renommé responsable de l'équipe de recherche *Lab of Misfits*, afin de mener à bien une étude ambitieuse sur l'émerveillement. Pendant dix représentations du spectacle « O » à Las Vegas, 280 spectateurs volontaires ont accepté de porter des bonnets servant à effectuer des électroencéphalogrammes (EEG). Il s'agissait dans cette étude d'enregistrer leur activité cérébrale émise durant 23 moments susceptibles de les émerveiller durant ce spectacle. Ces participants devaient également répondre à une série de questionnaires psychologiques et de tests perceptifs, avant et après la représentation. Pour la première fois, cette étude a permis de déceler en direct ce que produit une situation d'émerveillement à l'intérieur du cerveau.

Cette étude a montré ou confirmé qu'éprouver de l'émerveillement :

- Permet de vivre pleinement le moment présent : lorsque nous ressentons de l'émerveillement, le flux incessant de nos pensées et notre tendance à la distraction sont assagis, des éléments visuels et sonores captivant notre attention, ici et maintenant ;
- Accroît notre tolérance au risque et à l'incertitude, en réduisant notre besoin de contrôler et « d'avoir raison », en aiguisant notre curiosité et notre goût pour les découvertes ;
- Augmente notre volonté de nous aventurer dans l'inconnu, en s'ouvrant à la nouveauté, en s'adonnant à de nouvelles expériences, en soulevant des questions, en se tournant vers autrui, etc. ;
- Reconfigure notre vision de l'avenir et réajuste nos perceptions du passé, de manière positive. Ce changement de perspectives contribue à amplifier les effets bénéfiques de l'expérience de l'émerveillement sur le bien-être ;
- Met le cerveau dans un état de béatitude, en contrebalançant positivement les effets nocifs du stress, à l'instar de certaines drogues modifiant l'activité cérébrale. Il a en effet été observé que l'activité cérébrale diminue dans le cortex préfrontal lorsque les spectateurs s'émerveillent, ce qui suggère qu'ils lâchent prise ;
- Accroît la créativité et la sociabilité, en favorisant sur le plan cérébral la centration de la pensée sur soi et autrui, à l'instar de la méditation de pleine conscience (dite *mindfulness*).

Globalement, cette expérimentation suggère que l'état d'émerveillement nous motive à aller de l'avant, dans un monde teinté d'incertitude nécessitant de rechercher des réponses

adaptatives novatrices. Il augmente notre capacité à tolérer le risque, accroît nos comportements pro-sociaux, et peut même nous amener à repenser la personne que nous croyons être et pensions devenir. Selon Lotto, l'émerveillement nous invite au dépassement de soi, en nous ouvrant l'esprit et en nous laissant entrevoir des possibilités d'action jusqu'alors non imaginables. Cette recherche nous laisse plus spécifiquement penser que l'art, à travers les émotions qu'il véhicule et génère, n'est pas uniquement pourvoyeur de plaisir. Il s'agit aussi d'un puissant vecteur de transformation de l'individu, voire sociétale, qui modifie parfois profondément notre rapport à nous-même et aux autres (Mortazavi, 2020).

Conclusion

S'émerveiller est selon nous un bon moyen de donner plus de saveur et de poésie à notre existence, à notre époque qui prône la quête d'assouvissement de faux besoins exponentiels, desservant la santé et l'entendement des êtres humains. Nous voulons signifier par-là qu'il peut être parfois imposé à l'être humain des objets de fascination assujettissants, alors que ce dernier aspire plutôt à vivre des expériences d'émerveillement susceptibles de transcender son égo, de l'ouvrir au monde et à l'altérité.

En bref, nous pensons important de réhabiliter au niveau individuel l'émerveillement, pour tendre *in fine* vers l'instauration d'une société épanouissante, et non pas asservissante. Il s'agit ici de poser résolument un acte politique, au sens noble du terme, en militant en faveur d'une société veillant à préserver notre précieuse capacité d'émerveillement, comme nous y invite la psychologie positive en s'intéressant tout autant à la promotion de l'épanouissement individuel qu'à l'émergence d'un monde meilleur.

Références bibliographiques

- Arcangeli, M., Sperduti, M., Jacquot, A., Piolino, P., & Dokic, J. (2020). Awe and the experience of the sublime: A complex relationship. *Frontiers in Psychology*, 11, 1340.
- Campos, B., Shiota, M. N., Keltner, D., Gonzaga, G. C., & Goetz, J. L. (2013). What is shared, what is different? Core relational themes and expressive displays of eight positive emotions. *Cognition & Emotion*, 27 (1), 37-52.
- Chirico, A., & Yaden, D. B. (2018). Awe: A self-transcendent and sometimes transformative emotion. In *The function of emotions* (pp. 221-233). Springer, Cham.
- Citton, Y. (2014). *Pour une écologie de l'attention*. Paris : Le Seuil.
- Citton, Y. (2017). *Médiarchie*. Paris : Le Seuil.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Didi-Huberman, G. (2013). *Quelle émotion ! Quelle émotion ?*. Paris : Bayard.
- Danvers, A. F., & Shiota, M. N. (2017). Going off script: Effects of awe on memory for script-typical and-irrelevant narrative detail. *Emotion*, 17 (6), 938.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99 (3), 350-353.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden and build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359 (1449), 1367-1377.
- Gordon, A. M., Stellar, J. E., Anderson, C. L., McNeil, G. D., Loew, D., & Keltner, D. (2017). The dark side of the sublime: Distinguishing a threat-based variant of awe. *Journal of Personality & Social Psychology*, 113 (2), 310.
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion*, 13 (5), 467-480.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition & Emotion*, 17, 297-314.
- Lotto, B. (2017). *Deviate: The Science of Seeing Differently*. Hachette Books.
- Menninghaus, W., Wagner, V., Wassiliwizky, E., Schindler, I., Hanich, J., Jacobsen, T., & Koelsch, S. (2019). What are aesthetic emotions? *Psychological Review*, 126 (2), 171.
- Michel, L. (2001). *Le culte de l'émotion*. Paris : Flammarion.
- Montani, P., Banci, A., & Bonato, L. (2016). Sensibilité, imagination, techno-esthétique. *Multitudes*, 2 (63), 181-193.
- Mortazavi, F. (2020). Cyber-ombre, repenser les nouveaux médias par le médium théâtre. In S. Jehel & A. Saemmer (sous la direction de), *Éducation critique aux médias et à l'information en contexte numérique* (chapitre 18, pages 265-278). Paris : Presse de l'ENSSIB.
- Obama, B. (2020). *Une terre promise*. Paris: Fayard.
- Onu, D., Kessler, T., & Smith, J. R. (2016). Admiration: A conceptual review. *Emotion Review*, 8 (3), 218-230.
- Perlin, J. D., & Li, L. (2020). Why does awe have prosocial effects? New perspectives on awe and the small self. *Perspectives on Psychological Science*, 15 (2), 291-308.
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality & Social Psychology*, 108 (6), 883-899.
- Pignier, N. (2020). L'éducation critique aux médiations informationnelles et communicationnelles en milieu numérique. In S. Jehel & A. Saemmer (sous la direction de), *Éducation critique aux médias et à l'information en contexte numérique* (chapitre 11, pages 163-174). Paris : Presse de l'ENSSIB.

- Rudd, M., Hildebrand, C., & Vohs, K. D. (2018). Inspired to create: Awe enhances openness to learning and the desire for experiential creation. *Journal of Marketing Research*, 55 (5), 766-781.
- Rudd, M., Vohs, K. D., & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological Science*, 23 (10), 1130-1136.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & Mossman, A. (2007). The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition & Emotion*, 21 (5), 944-963.
- Shiota, M. N., Neufeld, S. L., Yeung, W. H., Moser, S. E., & Perea, E. F. (2011). Feeling good: autonomic nervous system responding in five positive emotions. *Emotion*, 11 (6), 1368.
- Stellar, J. E., Gordon, A. M., Piff, P. K., Cordero, D., Anderson, C. L., Bai, Y., ... & Keltner, D. (2017). Self-transcendent emotions and their social functions: Compassion, gratitude, and awe bind us to others through prosociality. *Emotion Review*, 9 (3), 200-207.
- Stellar, J. E., Gordon, A., Anderson, C. L., Piff, P. K., McNeil, G. D., & Keltner, D. (2018). Awe and humility. *Journal of Personality & Social psychology*, 114 (2), 258.
- Vergely, B. (2010). *Retour à l'émerveillement*. Paris : Albin Michel.
- Yang, Y., Yang, Z., Bao, T., Liu, Y., & Passmore, H. A. (2016). Elicited awe decreases aggression. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 10, e11.
- Stellar, J. E., Gordon, A. M., Anderson, C. L., Piff, P. K., McNeil, G. D., & Keltner, D. (2018). Awe and humility. *Journal of Personality & Social Psychology*, 114 (2), 258.
- Stellar, J. E., John-Henderson, N., Anderson, C. L., Gordon, A. M., McNeil, G. D., & Keltner, D. (2015). Positive affect and markers of inflammation: discrete positive emotions predict lower levels of inflammatory cytokines. *Emotion*, 15 (2), 129.
- Yaden, D. B., Haidt, J., Hood Jr, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, 21 (2), 143-160.
- Yaden, D. B., Iwry, J., Slack, K. J., Eichstaedt, J. C., Zhao, Y., Vaillant, G. E., & Newberg, A. B. (2016). The overview effect: awe and self-transcendent experience in space flight. *Psychology of Consciousness: Theory, Research & Practice*, 3 (1), 1-11.