

## **Le pouvoir du choix** **Moduler les réponses émotionnelles grâce à la *Sélection de Situation***

Dr. Elise S. Dan-Glauser  
Université de Lausanne, Suisse

Les émotions surviennent rapidement suite à des changements dans l'environnement et aident les individus à modifier leurs comportements à des fins adaptatives. En raison des préférences individuelles ou des règles sociales, les émotions ne surviennent que rarement sans altérations. Les processus émotionnels sont donc presque toujours modifiés, grâce à l'utilisation de stratégies de régulation émotionnelle. La *Sélection de Situation* est une stratégie de régulation émotionnelle qui consiste à choisir la situation émotionnelle à venir. Deux mécanismes peuvent conduire à son effet régulateur sur l'expérience émotionnelle, l'expressivité et les modifications physiologiques. L'un se rapporte à l'évaluation des options proposées, les individus choisissant généralement l'option la plus positive et la moins stimulante. L'autre mécanisme suppose que le simple fait d'avoir le choix de la situation émotionnelle à venir est déjà régulateur en soi, indépendamment de ce qui est choisi. Différentes études dans notre laboratoire ont testé ce dernier mécanisme. Dans l'ensemble, ces études démontrent que la *Sélection de la Situation* est une stratégie efficace de régulation émotionnelle, et que ces effets ne sont pas uniquement dû à ce qui est choisi ou à la situation dans laquelle nous nous trouvons, mais également parce que nous avons la possibilité de faire un choix.

### Références :

- Thuillard, S., & Dan-Glauser, E. S. (2017). The regulatory effect of choice in Situation Selection reduces experiential, exocrine and respiratory arousal for negative emotional stimulations. *Scientific Reports*, 7(1), 12626.
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2015). The temporal dynamics of emotional acceptance: Experience, expression, and physiology. *Biological Psychology*, 108, 1-12.
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation and emotion coherence: Evidence for strategy-specific effects. *Emotion*, 13(3), 359–365.
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2011). The temporal dynamics of two response-focused forms of emotion regulation: Experiential, expressive, and autonomic consequences. *Psychophysiology*, 48(9), 1309-1322.