Séminaire Anne Congard (Université Nantes) - Vécu affectif et régulation émotionnelle : Dynamique différentielle, effet de la situation de crise COVID 19 et d'interventions

L'imbrication entre les variabilités inter- et intra-individuelle est au cœur des questionnements autour des affects et de leurs régulations. L'enjeu de cette présentation sera premièrement de comprendre les interactions réciproques et dynamiques entre traits, processus et états et de dépasser une approche statique et descriptive pour comprendre un système de fonctionnement composé d'unités affectivo-motivationnelles dont le socle élémentaire reposerait sur les phénomènes affectifs. Nous tenterons de montrer qu'il existe bien une dynamique d'auto-régulation au cours des interactions avec l'environnement, le temps et les âges de la vie. Le second enjeu sera ainsi d'envisager une réflexion sur les perspectives interventionnelles. En effet, les interventions psychothérapeutiques les plus efficaces en matière de renforcement de la capacité à réguler ses émotions s'inscrivent dans les courants de pleine conscience et de psychologie positive (Kabat-Zinn, 1996 ; Sin et Lyubomirsky, 2009) et nous tenterons d'en montrer les effets différentiels. Enfin, nous aborderons le vécu émotionnel et les stratégies de régulation émotionnelle en situation de crise sanitaire et de confinement grâce à l'analyse d'une cohorte de 185 personnes volontaires (moy 35 ans de 18 à 85 ans, 109 F et 73 H) ayant répondue pendant les 3 phases de confinement en France.