

Lire la carte

Des repères pour explorer, sans enfermer le vécu.

Cette carte propose des mots pour explorer une expérience, sans imposer une interprétation. Les huit sphères colorées sont des regroupements pédagogiques. Les traits pleins rapprochent du vocabulaire ; les pointillés ouvrent les huit pistes ci-dessous. Aucun trait n'indique une cause, une équivalence ou une progression obligatoire.

Ce que les liens signifient

Une même couleur. Elle rassemble du vocabulaire dans une sphère pratique. Un mot peut résonner ailleurs : les couleurs ne définissent pas des catégories exclusives.

Un trait plein. Il propose un voisinage de mots. Les ramifications ne décrivent ni un ordre d'intensité ni une succession dans le temps.

Un pointillé numéroté. Il propose un rapprochement contextualisé, décrit aux pages suivantes. Une bande de plusieurs couleurs rappelle les sphères reliées.

Des tracés qui se croisent. Un croisement de lignes ne crée pas une connexion. Une connexion est matérialisée par une bulle ou un portrait auquel le trait aboutit.

Ce que la recherche permet de dire

Les études citées documentent des phénomènes précis ; elles ne valident pas cette affiche comme instrument psychologique. Les regroupements, traductions françaises, positions et traits pleins sont des choix éditoriaux. Les travaux de Cowen et Keltner décrivent des frontières graduelles dans un protocole particulier, sans consacrer nos huit sphères ni chacun de nos liens [R10]. Une même expérience peut trouver sa place à plusieurs endroits.

Une invitation, pas une interprétation

Pour accompagner quelqu'un : lui laisser choisir un mot, lui proposer une piste, puis demander si elle correspond à son vécu. Ne pas déduire un besoin, une cause ou un diagnostic du seul mot choisi. Les visages illustrent des expressions possibles ; ils ne permettent pas de lire avec certitude l'état intérieur d'une personne.

Exemples de sphères élargies. Apaisement est voisin de la joie sur cette carte sans être son synonyme. Honte, culpabilité et embarras restent distincts ; surprise et confusion également.

Les passerelles, 01 à 04

Rapprochements retenus, portée et limites.

01 Gratitude

Joie · gratitude · affection

Association relationnelle documentée. Dans une étude de relations naissantes, la gratitude ressentie envers une personne ayant offert un bénéfice prédisait la qualité ultérieure du lien. Cela étaye son rôle de passerelle vers l'affection et le rapprochement. Son placement près de la joie est un choix de vocabulaire autour des ressentis agréables.

À garder en tête. La gratitude n'exige pas de se sentir joyeux et ne crée pas nécessairement de l'affection. L'étude ne valide pas une formule « joie + amour ».

Sources : R1 · Références complètes, page 4.

02 Émerveillement

Joie · émerveillement · étonnement

Rapprochement pédagogique, traduction partielle. Les travaux sur l'awe décrivent des expériences qui dépassent les repères habituels. Dans l'une des études, des souvenirs de nature associaient awe, joie et contentement. Le détour par l'étonnement propose ici d'explorer cette rencontre avec quelque chose qui surprend ou dépasse.

À garder en tête. L'anglais awe ne correspond pas exactement à « émerveillement ». Ces recherches ne démontrent pas un mélange joie + surprise. La carte retient le versant agréable de cette expérience.

Sources : R2 · Références complètes, page 4.

03 Soulagement

Apaisement · soulagement · inquiétude

Passage lié à une menace ou une tension qui s'atténue. Une expérience portant sur une douleur attendue mais évitée montre le caractère agréable du soulagement. La passerelle invite à repérer une inquiétude qui se relâche et l'apaisement possible qui l'accompagne. Elle remplace l'ancien lien avec l'enthousiasme.

À garder en tête. L'étude porte sur la sécurité face à une douleur. L'apaisement est une reformulation pédagogique ; le soulagement peut rester mêlé à de la peur ou à d'autres ressentis.

Sources : R3 · Références complètes, page 4.

04 Nostalgie

Joie · nostalgie · manque

Expérience pouvant mêler agréable et pénible. L'analyse de récits nostalgiques décrit une tonalité souvent agréable, associée à des souvenirs précieux, mais aussi des thèmes de perte ou de séparation. Cela soutient l'exploration conjointe de la chaleur d'un souvenir et du manque ressenti aujourd'hui.

À garder en tête. Les deux versants n'ont pas forcément la même intensité. La nostalgie ne se réduit ni à la tristesse ni à une addition fixe de joie et de manque.

Sources : R4 · Références complètes, page 4.

Les passerelles, 05 à 08

Chaque piste reste à confronter à l'expérience de la personne.

05 Jalousie

Attachement · jalousie · peur de perdre / colère

Plusieurs composantes, variables selon les situations. Deux études distinguant jalousie et envie associent la jalousie à la peur de perdre, à la méfiance, à l'anxiété et à la colère. La carte relie donc un lien auquel on tient, la peur de le perdre et la colère possible. Le raccord à « ressentiment » a été remplacé par « colère ».

À garder en tête. Ce parcours ne signifie pas que toutes ces composantes sont présentes ensemble. Il ne permet pas de déduire un style d'attachement ou l'histoire d'une personne.

Sources : R5 · Références complètes, page 4.

06 Réprobation

Aversion · réprobation · indignation

Contexte partagé : certaines transgressions perçues. Quatre études sur des violations morales montrent que colère et dégoût peuvent répondre à ce type de situation tout en restant distincts. « Réprobation » est le mot-charnière choisi pour rendre ce contexte visible, entre le rejet d'un acte et l'indignation.

À garder en tête. Ce lien ne concerne pas tout dégoût, notamment alimentaire ou olfactif. L'étude n'établit pas que la réprobation serait une émotion composite, ni que colère et dégoût seraient interchangeables.

Sources : R6 · Références complètes, page 4.

07 Incertitude

Doute · incertitude · inquiétude

Association conditionnelle, surtout en contexte de menace. Dans une expérience de menace imprévisible, l'incertitude subjective suivait les variations du stress ressenti et de plusieurs réponses physiologiques. La carte propose donc un passage du doute vers l'inquiétude lorsque ne pas savoir porte sur un enjeu perçu comme menaçant.

À garder en tête. L'incertitude est un état de connaissance, pas une émotion en soi. Elle peut aussi susciter de la curiosité. L'expérience de laboratoire ne justifie pas d'associer toute incertitude à la peur.

Sources : R7 · Références complètes, page 4.

08 Regret

Culpabilité · regret · déception

Passerelle de comparaison entre émotions distinctes. Les études distinguent le regret, tourné vers ce que l'on aurait pu choisir ou faire, de la déception, tournée vers un résultat inférieur à l'attente. Une étude interculturelle le distingue aussi de la culpabilité. Le rapprochement sert à chercher le mot le plus juste, pas à fusionner ces expériences.

À garder en tête. Regretter ne signifie pas être coupable. Le placement près de « honte et culpabilité » est pratique ; il ne fait pas du regret une forme de honte.

Sources : R8, R9 · Références complètes, page 4.

Sources et choix éditoriaux

Articles et résumés scientifiques publics consultés le 17 septembre 2026.

- R1.** Algoe, S. B., Haidt, J. et Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429. DOI : [10.1037/1528-3542.8.3.425](https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425)
- R2.** Shiota, M. N., Keltner, D. et Mossman, A. (2007). The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and Emotion*, 21(5), 944-963. DOI : [10.1080/02699930600923668](https://doi.org/10.1080/02699930600923668)
- R3.** Leknes, S., Lee, M., Berna, C., Andersson, J. et Tracey, I. (2011). Relief as a reward: Hedonic and neural responses to safety from pain. *PLOS ONE*, 6(4), e17870. DOI : [10.1371/journal.pone.0017870](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0017870)
- R4.** Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J. et Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975-993. DOI : [10.1037/0022-3514.91.5.975](https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.975)
- R5.** Parrott, W. G. et Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 906-920. DOI : [10.1037/0022-3514.64.6.906](https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.906)
- R6.** Molho, C., Tybur, J. M., Güler, E., Balliet, D. et Hofmann, W. (2017). Disgust and anger relate to different aggressive responses to moral violations. *Psychological Science*, 28(5), 609-619. DOI : [10.1177/0956797617692000](https://doi.org/10.1177/0956797617692000)
- R7.** de Berker, A. O. et al. (2016). Computations of uncertainty mediate acute stress responses in humans. *Nature Communications*, 7, 10996. DOI : [10.1038/ncomms10996](https://doi.org/10.1038/ncomms10996)
- R8.** Zeelenberg, M. et al. (1998). Emotional reactions to the outcomes of decisions: The role of counterfactual thought in the experience of regret and disappointment. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 75(2), 117-141. DOI : [10.1006/obhd.1998.2784](https://doi.org/10.1006/obhd.1998.2784)
- R9.** Breugelmans, S. M. et al. (2014). Generality and cultural variation in the experience of regret. *Emotion*, 14(6), 1037-1048. DOI : [10.1037/a0038221](https://doi.org/10.1037/a0038221)
- R10.** Cowen, A. S. et Keltner, D. (2017). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. *PNAS*, 114(38), E7900-E7909. DOI : [10.1073/pnas.1702247114](https://doi.org/10.1073/pnas.1702247114)
- R11.** Keltner, D. et Buswell, B. N. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 122(3), 250-270. DOI : [10.1037/0033-2909.122.3.250](https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.3.250)

Révisions de cette version

Deux passerelles de la version précédente ont été retirées : embarras-insécurité et frustration-déception, trop générales sans contexte supplémentaire. Embarras et frustration restent dans le vocabulaire. L'embarras est une émotion distincte, et non un simple mélange de honte et de peur [R11]. Le soulagement, la jalousie et le passage dégoût-colère ont été précisés.

Vérification bibliographique ciblée, non revue systématique. Les références soutiennent les phénomènes indiqués ; les traductions et la représentation graphique demeurent une synthèse pédagogique.