

Nos émotions ont-elles une culture ?

Entretien avec Jeanne Tsai & Batja Mesquita

par Jules Naudet

Jeanne Tsai et Batja Mesquita montrent que les émotions sont façonnées par des logiques culturelles qui orientent nos relations et nos jugements. Ce qui soulève une question plus large: que signifie comprendre autrui dans des sociétés culturellement plurielles ?

Jeanne L. Tsai est titulaire de la chaire « Dunlevie Family » de psychologie à l'université de Stanford, où elle dirige le laboratoire « Culture and Emotion Lab » et a cofondé le Centre de recherche sur les Américains d'origine asiatique de Stanford. Chercheuse en psychologie culturelle et en sciences affectives, ses travaux examinent comment la culture façonne les émotions auxquelles les individus accordent de la valeur et celles qu'ils éprouvent, ainsi que la manière dont ces différences influencent la santé et le bien-être, la perception sociale, la prise de décision et la communication. Elle est notamment connue pour avoir développé le concept d'« affect idéal », qui met en évidence les variations culturelles non seulement dans la manière dont les individus se sentent, mais aussi dans la manière dont ils souhaitent se sentir. Ses travaux ont exploré ces processus notamment à travers des comparaisons entre les contextes culturels nord-américains et est-asiatiques. En 2025-2026, elle a été chercheuse au Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences (CASBS) de Stanford, où elle a travaillé à la rédaction d'un ouvrage synthétisant plusieurs

décennies de recherche sur les idéaux culturels du soi et des émotions, ainsi que sur leurs implications sociétales plus larges.

Batja Mesquita est professeure de psychologie et directrice du Centre de psychologie sociale et culturelle de la KU Leuven. Pionnière de la psychologie culturelle des émotions, elle étudie les émotions non pas simplement comme des états psychologiques internes, mais comme des phénomènes façonnés par les relations sociales et les contextes culturels, et qui, à leur tour, contribuent à constituer la vie sociale. Ses recherches ont porté sur les variations culturelles dans l'expérience émotionnelle, l'acculturation émotionnelle, les émotions interpersonnelles et de groupe, et, plus récemment, sur le rôle des émotions dans le sentiment d'appartenance et l'intégration au sein des sociétés multiculturelles. Elle est l'auteure de *Between Us: How Cultures Create Emotions* (W. W. Norton, 2022), ouvrage qui présente cette approche relationnelle et culturelle des émotions à un public plus large. Elle a été chercheuse au Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences (CASBS) de Stanford en 2016-2017, et y est revenue en tant que chercheuse du CASBS en 2025-2026 pour mener un nouveau projet sur la culture et la littérature émotionnelle.

La Vie des idées : Comment notre environnement social quotidien et nos routines interactionnelles contribuent-ils à la formation de répertoires émotionnels propres (ou spécifiques) à chaque contexte culturel ?

Batja Mesquita : C'est une question vraiment intéressante, et pour moi, en tout cas, cela était complètement invisible jusqu'à ce que je déménage aux États-Unis, car on est tellement habitués aux interactions propres à notre propre culture ; or je vivais aux Pays-Bas, j'ai grandi aux Pays-Bas, et j'ai remarqué que les Américains se complimentaient sans cesse les uns les autres, et moi aussi, et qu'ils me remerciaient. Et quand cela arrivait, je me sentais très mal à l'aise. Je ne savais pas vraiment comment réagir, mais j'ai fini par comprendre qu'il s'agissait en réalité d'une différence de logique culturelle.

Aux Pays-Bas, personne n'est plus spécial qu'un autre. Nous sommes tous égaux, et donc si vous me faites un compliment, cela me met mal à l'aise, car il n'y a pas vraiment de scénario prévu pour ça. On peut dire que c'est vrai dans les relations interpersonnelles, mais c'est également le cas à plus grande échelle : il y a tellement de récompenses aux États-Unis que cela implique que vous êtes extraordinaire. Il existe de grandes inégalités de revenus, ce qui implique également que certaines personnes sont plus spéciales et méritent davantage que d'autres, et ces choses-là n'existent pas

dans la même mesure en Europe ou aux Pays-Bas, et je pense que cela a pour conséquence que, d'une manière générale, aux Pays-Bas, nous ressentons moins cette fierté joyeuse.

Jeanne Tsai : Dans notre champ, lorsque nous réfléchissons à la manière dont la culture peut façonner nos expériences, y compris nos émotions, nous évoquons souvent ce que l'on appelle le « cycle culturel ». Ce concept souligne en effet que bon nombre de ces idées culturelles existent bien sûr dans notre esprit individuel, dans ce que nous rapportons, décrivons et vivons, mais surtout, qu'elles font partie intégrante de l'environnement dont nous faisons partie. Cela signifie donc que ces idées se reflètent dans la manière dont nous interagissons avec les autres, elles se reflètent dans les médias auxquels nous sommes exposés, et dans le type d'institutions dont nous faisons partie.

Par exemple, nos travaux montrent que la culture influence les émotions que nous souhaitons idéalement ressentir ; aux États-Unis, en particulier, nous accordons une grande importance à l'excitation, à l'enthousiasme et à la passion, ce que nous appelons ces « états positifs à forte excitation », surtout en comparaison de personnes issues d'Asie de l'Est, comme le Japon, Hong Kong, Taïwan ou la Corée du Sud.

Ces différences se reflètent donc dans ce que les gens disent vouloir ressentir au cours de leur vie, c'est-à-dire au niveau individuel, mais elles se reflètent également dans la manière dont ils interagissent avec les autres. Ainsi, aux États-Unis, on demande souvent aux gens : « Comment vas-tu ? », et la réponse attendue est : « Super, je vais très bien », ou bien on pose des questions telles que : « Tu as fait quelque chose de passionnant ce week-end ? », ce qui revient à dire que ces moments d'excitation sont les plus importants. Quand quelqu'un partage une bonne nouvelle, la réponse appropriée, dans le contexte américain, est : « C'est tellement génial. Je suis tellement content pour toi ».

Ainsi, dans ces interactions, on perçoit clairement cet idéal d'enthousiasme dans le monde américain. Lorsqu'on examine les médias, on constate que les livres d'histoires et les publicités américains, par exemple, ont davantage tendance à présenter ces grands sourires larges et éclatants, que l'on qualifie de « sourires enthousiastes », que ne le font des produits similaires dans de nombreux contextes d'Asie de l'Est ; et même au sein des institutions, on observe que les employeurs ont davantage tendance à recruter des personnes qui reflètent ces idéaux culturels. Ainsi, dans le monde de l'emploi aux États-Unis, les employeurs sont plus enclins à

embaucher des personnes qui affichent ces grands sourires larges et éclatants que dans de beaucoup de régions d'Asie de l'Est. Le fait est donc qu'à tous ces différents niveaux, la culture influence nos émotions, et cela se voit non seulement chez les individus, mais aussi dans les environnements dans lesquels ils évoluent. Ainsi, en s'intégrant à ces environnements, ils apprennent comment ils doivent se sentir, mais ils reproduisent également en quelque sorte ce comportement en tant que membres de cette culture.

Batja Mesquita : Et je dirais peut-être que les États-Unis font figure d'exception ici, car cet enthousiasme est plus américain qu'europpéen du Nord, en tout cas.

La Vie des idées : En quoi les différences culturelles en matière d'émotions sont-elles liées à la manière dont les gens souhaitent se connecter avec les autres ?

Batja Mesquita : Je voudrais tout d'abord évoquer une étude que nous avons menée auprès de couples, que nous avons invités à venir au laboratoire. Il s'agissait en l'occurrence de couples belges et japonais, à qui nous avons demandé de parler d'un sujet sur lequel ils étaient en désaccord. Ils ont donc abordé leurs finances, leurs beaux-parents ou leur façon d'élever leurs enfants, et ce que nous avons trouvé particulièrement frappant, c'est que les couples belges ont tendance à se mettre en colère au cours de ces conversations conflictuelles. Ils défendent leur point de vue, ils ripostent, tandis que les Japonais, même lorsqu'ils abordent un sujet conflictuel, font preuve d'empathie ou s'efforcent de se comprendre mutuellement, et ce, en plein cœur d'un désaccord. On peut donc dire qu'il existe de grandes différences dans les types d'émotions que ces couples éprouvent dans des situations similaires. On peut également envisager cela sous un autre angle, et cela nous ramène à votre question : ce que font ces couples lorsqu'ils éprouvent ces émotions, c'est créer un type de relation différent. Ainsi, les couples belges, sans s'en rendre compte bien sûr, utilisent la colère pour s'affirmer et protéger leurs besoins individuels, et c'est le rôle que joue la colère dans cette relation. Les couples japonais utilisent l'empathie pour rester en lien et préserver leurs liens. On peut donc dire qu'il existe une logique émotionnelle très différente, mais aussi que cela crée un type de relation très différent, une relation dans laquelle d'autres éléments prennent de l'importance.

Jeanne Tsai : Les différences culturelles et les idéaux émotionnels que je viens de décrire, ceux qui nous séparent des univers d'Asie de l'Est, sont étroitement liés aux différentes manières dont les gens souhaitent entrer en relation avec les autres. Dans le contexte américain, le modèle du « moi » est davantage axé sur l'indépendance. Nous nous définissons par nos traits de caractère, nos attitudes et nos préférences, et notre objectif est d'influencer les autres, d'influencer notre environnement et les personnes qui s'y trouvent, et d'essayer de les amener à faire ce que nous voulons qu'elles fassent. C'est très différent de nombreux contextes d'Asie de l'Est, où l'accent est davantage mis sur l'adaptation aux autres, car on y observe un « moi » plus interdépendant : les individus s'y définissent en fonction de leurs relations avec les autres, et leur objectif est de s'intégrer et de remplir leurs devoirs et leurs obligations.

Ainsi, dans le contexte américain, lorsque l'on souhaite influencer les autres, cela implique nécessairement une action, et l'action s'accompagne d'une augmentation de l'excitation physiologique ; par conséquent, si l'on souhaite influencer les autres, il faut ressentir cette excitation, ces états positifs de forte excitation. Et là encore, cela contraste avec de nombreux contextes d'Asie de l'Est, où, si l'accent est mis sur l'adaptation aux autres, il faut en réalité diminuer son excitation, et en quelque sorte suspendre l'action afin de prêter attention à son environnement et de discerner ce que celui-ci attend de vous ; c'est pourquoi, dans de nombreux contextes d'Asie de l'Est, on met davantage l'accent sur les états de calme. Encore une fois, ces différences dans les idéaux émotionnels sont étroitement liées à la manière dont les gens souhaitent entrer en relation avec les autres.

La Vie des idées : Quel est l'impact des différences culturelles en matière d'émotions sur les relations interpersonnelles dans des contextes multiculturels ?

Batja Mesquita : Partout, les gens éprouvent des émotions qui correspondent à leurs relations. Prenons l'exemple des couples : quand on est en colère, on établit ce type de relation où chacun défend ses propres besoins, et quand on fait preuve d'empathie, on établit ce type de relation où l'on évite les conflits et où l'on essaie de comprendre et d'anticiper les besoins des autres. Ainsi, lorsque l'on réunit deux cultures ou plus, les émotions des individus peuvent être contradictoires ; ils peuvent avoir des conceptions différentes de ce à quoi devrait ressembler une relation, et nous avons étudié ce phénomène sous différents angles. Je vais vous décrire ce que nous

avons réalisé dans mon laboratoire, et Jeanne vous présentera certains des travaux menés par son laboratoire.

En réalité, dans de nombreuses cultures accueillant des immigrants, nous avons étudié les émotions de ces derniers et examiné dans quelle mesure leurs réactions émotionnelles ressemblent à celles de la population majoritaire dans des situations similaires ; nous leur demandons de nous décrire des situations, et ce que nous constatons, c'est que les immigrants dont les émotions ressemblent davantage à celles de la culture majoritaire se font également, et de plus en plus au fil du temps, davantage d'amis issus de la majorité et ont davantage de contacts avec celle-ci. Nous ne savons donc pas exactement quels sont les mécanismes en jeu. Nous ne savons pas exactement pourquoi il en est ainsi, mais ce que nous savons, c'est que lorsque vos émotions ne correspondent pas tout à fait à celles des personnes qui vous entourent, il est plus difficile de nouer des relations. Et au cas où vous vous demanderiez si cela vaut également dans l'autre sens, c'est-à-dire si les personnes issues de la majorité ont plus de facilité à nouer des relations d'amitié avec des personnes issues de minorités d'origine immigrée, la réponse semble être oui. En général, les personnes de la majorité qui ont des amis issus de minorités partagent également des émotions plus proches de celles de ces minorités, et nous avons observé ce phénomène dans les classes et les écoles ; c'est donc la première partie de la réponse. Je dirais que le fait de se rapprocher réellement sur le plan émotionnel facilite les relations au sein de cette culture ou dans ce pays.

Jeanne Tsai : Nos travaux montrent que ces différences culturelles en matière d'idéaux émotionnels influencent la perception que les gens ont des autres (qu'ils les jugent sympathiques, chaleureux et dignes de confiance), ainsi que leur disposition à partager des ressources avec eux. Ainsi, lorsque les gens rencontrent ou voient une personne dont l'expression émotionnelle correspond à leur idéal, ils ont davantage tendance à la juger plus chaleureuse, sympathique et digne de confiance. Les Américains d'origine européenne ont davantage tendance à considérer les personnes enthousiastes comme chaleureuses, sympathiques et dignes de confiance que les Asiatiques de l'Est. Et par conséquent, ils sont plus enclins à partager concrètement leurs ressources avec ces personnes. Ainsi, une étude a montré qu'ils étaient plus enclins à prêter de l'argent à des personnes exprimant de l'enthousiasme qu'à celles affichant une expression plus calme, et le fait que la personne soit un homme ou une femme, blanche ou asiatique, n'avait aucune incidence. C'était donc comme s'ils utilisaient l'expression émotionnelle de la personne comme un signe d'appartenance à leur groupe, et cela se manifeste dans de nombreuses relations professionnelles et

personnelles différentes ; ainsi, par exemple, aux États-Unis, les gens sont plus enclins à embaucher des candidats affichant des expressions enthousiastes plutôt que calmes, même s'ils possèdent des qualifications et des parcours scolaires similaires ; et même dans les relations personnelles, on constate que les Américains ont davantage tendance à dire que leur relation idéale est celle qui déborde de passion et d'enthousiasme.

Souvent, les gens parlent de langue, de cuisine, et même de diversité ; ils évoquent l'origine ethnique et le genre, mais ils ne comprennent pas vraiment qu'il existe ces différences culturelles, profondes, dans notre façon de penser, de ressentir et de nous comporter, et que cela joue un rôle dans nos relations avec les autres.

La Vie des idées : Comment pouvons-nous mettre à profit ces connaissances pour réduire les malentendus culturels ?

Jeanne Tsai : Je pense que nos émotions nous semblent si naturelles que nous ne réalisons pas vraiment à quel point elles sont façonnées par nos cultures, et cela signifie que lorsque nous rencontrons quelqu'un pour la première fois et que nous nous forçons rapidement une opinion à son sujet, nous ne nous rendons pas compte que ce jugement – qu'il soit chaleureux et amical, froid ou hostile – reflète en partie la personne en question, mais aussi, en partie, notre propre personnalité et nos idéaux émotionnels. Cela peut entraîner de nombreux malentendus si nous jugeons quelqu'un dont les idéaux émotionnels diffèrent des nôtres. Si j'accorde beaucoup d'importance à l'enthousiasme et que je rencontre quelqu'un qui privilégie le calme et qui justement se montre calme, je pourrais penser qu'il n'est pas très amical, et je pourrais ne pas avoir envie de lui parler ou d'apprendre à mieux le connaître.

Je pense donc que l'une des choses que nous pouvons faire pour réduire ces malentendus est de prendre conscience de nos idéaux émotionnels et de la manière dont ils sont façonnés par nos cultures, et de reconnaître que les autres proviennent de cultures ayant des idéaux émotionnels différents, ainsi que de prendre le temps de réfléchir avant de porter un jugement sur qui ils sont, et d'envisager la possibilité que nos jugements hâtifs à leur égard – qu'ils soient chaleureux et amicaux ou froids et hostiles – reflètent en réalité des idéaux émotionnels différents, plutôt qu'une caractéristique intrinsèque de leur personnalité, et qu'ils influencent nos chances de bien nous entendre. Je pense donc que c'est la reconnaissance de ces idéaux qui importe.

Batja Mesquita : Oui, c'est la reconnaissance, c'est la prise de conscience des différences qui comptent. Et il y a de nouvelles recherches menées par un de mes anciens étudiants auprès de couples interculturels, qui montrent que certes, les couples interculturels ont des émotions différentes, et qu'en soi, ces différences ne sont pas vraiment bénéfiques pour la relation. Elles constituent des obstacles, mais les couples qui ont conscience de l'existence de ces différences culturelles s'en sortent en réalité beaucoup mieux, et je dirais qu'ils ont la possibilité d'évoluer vers une meilleure compréhension mutuelle. Ainsi, le fait d'avoir pleinement conscience que nos émotions ne sont pas simplement naturelles, mais qu'elles sont en réalité ancrées dans une culture et une histoire, semble être bénéfique dans les relations de couple, et probablement aussi dans d'autres types de relations.

Je voulais revenir sur l'exemple que j'ai donné au début, lorsque je suis arrivé aux États-Unis, et je dirais que oui, je reconnais cette logique culturelle différente, mais je pense aussi que, comme j'ai vécu tant d'années aux États-Unis, pas de manière exclusive, cela m'a également permis de voir les situations à travers le prisme américain. Je ne suis donc plus contrariée ni gênée quand quelqu'un me fait un compliment, et je peux même me réjouir d'être un peu heureuse et fière ; vous voyez, le simple fait de comprendre quelle est la logique culturelle des émotions vous aide aussi à les reproduire au fil du temps.

Jeanne Tsai : Ainsi, je pense que l'hypothèse culturelle peut contribuer à réduire les malentendus, car cela offre davantage d'occasions de mieux cerner la situation, ou de mieux connaître la personne, afin de comprendre pourquoi elle se comporte de telle ou telle manière, plutôt que de porter ce genre de jugement hâtif dont nous avons parlé. Je pense donc qu'une autre chose que nous pouvons faire – et c'est ce à quoi j'ai beaucoup réfléchi depuis que je suis au CASBS –, c'est de nous demander comment utiliser nos travaux sur la culture et les émotions pour favoriser l'épanouissement de sociétés multiculturelles plus dynamiques ; nous devons vraiment comprendre que ces différences culturelles sont profondes, et si nous prenons cela vraiment au sérieux, alors nous ferons preuve d'une plus grande humilité pour essayer de comprendre le comportement des autres et nous serons plus ouverts aux différentes raisons possibles qui pourraient expliquer pourquoi ils agissent comme ils le font.

Batja Mesquita : Au cours de cette année passée au CASBS, je me suis demandé ce que le fait d'avoir des émotions si différentes, et d'accorder de la valeur à des émotions si différentes, signifiait pour l'intelligence émotionnelle. En effet, être une personne dotée d'intelligence émotionnelle dans une culture peut ne pas être

exactement la même chose que ce que cela signifie dans une autre culture, et ce que cela signifie d'être doté d'intelligence émotionnelle au-delà des frontières culturelles est une question vraiment importante sur laquelle nous devons réfléchir et mener davantage de recherches.

Traduction : A. Suhamy. Publié dans lavedesidees.fr, le 18 septembre 2026.