

Les 18 façons de sourires selon Paul Eckman

En travaillant sur l'analyse, la description et la codification des expressions faciales (*Le facial action coding system (FACS)*, 1978 avec W. Friesen), Paul Eckman s'est intéressé aux émotions, dont la joie. Le sourire étant l'une de ses manifestations Paul Eckman a étudié ses diverses formes et en a répertorié 18 : vrai et faux sourire, avec la bouche pincée ou ouverte, impliquant ou non les yeux...

Le sourire.

Le sourire est un réflexe, l'expression instinctive d'une émotion (positive ou pas). Il est présent dès la naissance (le rire n'apparaît qu'après 4 mois). Il fait partie du kit de survie du bébé car il participe au lien d'attachement avec les adultes. Le nourrisson sait d'instinct sourire. Par imitation il apprend à nuancer et utiliser socialement celui-ci, car le sourire est un langage. Il parle de notre relation à l'autre, de notre mode de communication et de notre regard sur le monde extérieur.

« Les sourires sont beaucoup plus compliqués que les gens ne le réalisent »

P. Eckman

« La plupart des sourires transmettent des émotions positives, telles que la jouissance due au plaisir physique ou sensoriel. Cependant, de nombreuses personnes se retrouvent à sourire lorsqu'elles se sentent malheureuses ». A côté des sourires « vrais », heureux, il y a donc des sourires simulés, menteurs. Ils sont là pour masquer un hiatus entre un sentiment réellement vécu et une contrainte extérieure, sociale ou relationnelle. C'est un sourire de politesse, de gêne ou pour obtenir quelque chose d'autrui.

Comme un sourire est toujours un changement d'apparence produit par la contraction du muscle zygomatique, nous pouvons être facilement leurré. Pour différencier les sourires, il est nécessaire d'observer plus finement les muscles engagés et l'intensité de la contraction. Une première distinction peut se faire aisément entre deux types de sourires :

- Le sourire *vrai* dit aussi sourire de Duchenne, involontaire, qui met en jeu le grand zygomatique, le muscle orbiculaire de l'œil et les muscles du sourcil ; Selon l'intensité de la contraction du zygomatique le sourire pourra se manifester sur la commissure, les lèvres, les joues, la peau sous les yeux, pates d'oies au coin des yeux.
- Le sourire *faux*, ou sourire social, ou encore sourire *Pan American*, volontaire, dans lequel seul le muscle zygomatique est contracté.

Ainsi, la contraction des muscles, autour des yeux, distinguerait un sourire reflétant une émotion réellement positive, d'un sourire de circonstance. Par ailleurs, les « faux » sourires seraient plus asymétriques que les sourires ressentis.

Les 18 types des sourires :

Sourires de plaisir

1. Le sourire méditatif (détachement, divinité de compassion)
2. Le sourire endurant (aller, une dernière plie et c'est fini).
3. Le sourire préoccupé (la situation est réellement problématique, je souris et je ne panique pas)
4. Le sourire extatique (je me sens tellement bien face à ce merveilleux couché de soleil,)
5. Le sourire soulagé (pincé) (ouf, c'est réglé mais j'ai eu peur)
6. Le sourire épuisé (Bonne course, heureux d'avoir fini)
7. Le sourire ravi (quel beau bébé, chiot, gâteau...)
8. Le sourire chaleureux / d'encouragement (vas-y, je te regarde)
9. Le sourire amoureux (le plus communicatif : ta vue me mets en joie)

Sourires ironiques

10. Le sourire sadique (je suis en position dominante et j'aime en profiter)
11. Le sourire méprisant (je te souris mais tu es tellement nul)
12. Le sourire ironique (ce que tu dis es stupide, j'aimerais que tu t'en rendes compte)
13. Le sourire excédé (je souris plutôt que hurler mais je n'en peux plus)

Sourires de convenances sociales

14. Le sourire de politesse (figé) : on dit bonjour à la personne que l'on nous présente et on sourit
15. Le sourire gêné (je ne connais personne, cette blague est idiote / je suis le seul à la trouver nulle ?)
16. Le sourire diplomatique (un sourire de métier : hôtesse de l'air, agent d'accueil)
17. Le sourire caricatural / exagéré (imitation de la joie, un peu forcé : bravo, c'est trèèèès bien)
18. Le sourire simulé (pour cacher une émotion de faiblesse, parce que la situation l'exige même si je n'en ai pas envie)