

# Le champ des émotions

Chaque humain sait qu'il est amené à ressentir une palette d'émotions aussi large que variée, mais quelle en est l'origine ? Et si nous étions un corps d'émotions ? En quoi agissent-elles et comment les réguler ?

Par Julie Klotz

**J**oie, tristesse, colère, dégoût, surprise, peur... sont les émotions dites « universelles », auxquelles s'ajoute pléthore d'émotions secondaires (mépris, culpabilité, anxiété...).

Déjà au XVII<sup>e</sup> siècle, le philosophe Baruch Spinoza révélait que l'affect, autrement dit l'émotionnel, recouvrait à la fois une réalité physique et mentale, impliquant une corrélation. Candace Pert, chercheuse mondialement connue, titulaire d'un doctorat en pharmacologie, nous apprend aujourd'hui que le dialogue entre l'esprit et le corps se fait jusque dans l'intimité des cellules grâce aux molécules dites « de l'information », qui sont à 98 % des peptides (hormones, neurotransmetteurs, etc.). De nombreuses recherches en neuro-endocrino-immunologie, dont certaines menées par Candace Pert elle-même, ont mis en évidence la correspondance entre nos états émotionnels et la production de ces fameux peptides. Les émotions seraient donc aussi moléculaires et auraient un impact sur notre physiologie. Et notre organisme serait le résultat de cette chimie qui naît de la rencontre entre la biologie et la psyché.

Tirillé entre ses affects et sa raison, ballotté par les blessures ou plaisirs de l'existence, l'homme semble toute sa vie soumis à une forme d'instabilité. « *Le plus souvent, le fonctionnement de l'esprit émotionnel et rationnel est finement coordonné; les sentiments savent essentiels à la pensée, et la pensée aux sentiments. Mais quand les passions s'emballent,*

*l'esprit émotionnel prend le dessus...* », souligne Daniel Goleman, docteur en psychologie (1). L'excitation de l'amygdale (zone interne du lobe cérébral temporal), mise en évidence par le neurologue Joseph E. LeDoux, aurait pour effet d'imprimer dans la mémoire les moments d'émotion avec une force inhabituelle. Pour la thérapeute Monique Schloupt, plus les émotions négatives sont nombreuses, plus le corps émotionnel s'alourdit (2). Dans sa dimension énergétique, celui-ci épouse les contours du corps éthérique (3), même si sa structure n'est pas similaire, indique pour sa part Barbara Ann Brennan (4), physicienne, guérisseuse et psychothérapeute qui a étudié les champs d'énergie humaine.

## Comment le stress agit-il sur l'organisme ?

Dans une analyse sur le lien négatif entre stress et maladie, l'éminent neuroendocrinologue américain Bruce McEwen évoque une dégradation de la fonction immunitaire, une accélération de l'apparition du diabète, une augmentation de la vulnérabilité aux infections virales, etc. Le cerveau, précise-t-il, peut lui aussi en subir des effets à long terme, jusqu'à une altération de la mémoire. Comme nous l'explique le Dr Louis Teulière, un immunologiste qui a été plus de vingt ans chercheur à l'institut Pasteur et à l'hôpital, nos états d'âme influencent notre santé : « *Quand on est en état de*

(1) Daniel Goleman, *L'intelligence émotionnelle*, Éd. Robert Laffont, 1997.

(2) Monique Schloupt, *Les énergies et les corps subtils*, Éd. Le Courrier du Livre, 2016.

(3) Le corps éthérique est la première couche, la plus proche du corps physique, tel qu'il est défini par Barbara Ann Brennan.

« Notre organisme serait le résultat de cette chimie qui naît de la rencontre entre la biologie et la psyché. »

stress, on a souvent des inflammations en tous genres: ulcère, eczéma... Soignez votre stress et vous verrez vos inflammations s'apaiser! Si nous percevons un signal comme étant un stress, nous mobilisons le système neuroendocrinien d'une certaine manière pour y répondre, ce qui aura une influence sur notre santé. Nous adaptons nos réponses en fonction de comment nous percevons chaque situation, et cela change d'un individu à l'autre», nous dit encore le Dr Teulière. Les émotions semblent nous montrer, dans l'instant, si nous sommes ou non en phase avec nous-mêmes. Facteurs de changement, ne seraient-elles pas de formidables indicateurs d'une direction à prendre favorisant un mieux-être et, pourquoi pas, la guérison? Comme le rappelle fort bien Christian Flèche, le père du décodage biologique, « tout symptôme a un sens positif, qui porte sa guérison en lui-même. La maladie est l'effort de la nature pour régler ses conflits, tentative d'autoguérison et d'adaptation à un réel mouvement. Tout s'adapte ou tout disparaît » (5).

### Dynamiser les forces de guérison

Dans «maladie», ne retrouve-t-on pas la notion de «mal» mais aussi de «à dire»? Elle est en effet la difficulté à exprimer quelque chose qui est judicieusement enfoui à l'intérieur. Car même si notre inconscient connaît l'origine et la solution du conflit, il reste indispensable de le verbaliser, le partager, le communi-

Soignez votre stress et vous verrez vos inflammations s'apaiser!

quer et l'extérioriser dans l'émotion, souligne encore Christian Flèche: « Je revendique pour chacun le droit d'avoir des émotions, de les contacter et de les exprimer. C'est une puissance de vie, de liberté, de bonheur. Il s'agit de respecter, de favoriser, d'encourager l'expression de nos ressentis, dans un but prophylactique pour la santé physique, psychique et relationnelle. » Ce qui est certain, rappelle Thierry Janssen qui s'appuie sur plusieurs études (6), c'est qu'« adopter une attitude négative engendre une réponse immunitaire plus faible et expose à un grand risque de maladie alors que développer des sentiments positifs protégerait de bien des ennuis ».

« Quand les passions s'emballent, l'esprit émotionnel prend le dessus. »

(4) Barbara Ann Brennan, *Le pouvoir bénéfique des mains*, Éd. Tchou, 2015.

(5) Christian Flèche, *Mon corps pour me guérir – Décodage biologique des maladies*, Éd. Le Souffle d'Or, 2005.

(6) Dr Thierry Janssen, *La solution intérieure – Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, Éd. Pocket, 2011.

Par ailleurs, le D<sup>r</sup> Yann Rougier, passionné de neurosciences et créateur de la Delta médecine, insiste sur le fait que « *la relation médecin-malade peut être dès le début marquée au fer rouge par les mots que l'on pose sur la maladie et la tonalité émotionnelle de ces mots prononcés par le médecin* ». Par exemple, il conseille de ne pas utiliser le mot « cancer », qui favorise la peur, mais plutôt « problème cellulaire », car d'un problème surgit souvent une solution ! Justement atteinte d'un « cancer » du sein en 1997, Véronique raconte : « *Après cinq heures d'attente dans une salle remplie de personnes angoissées, le professeur qui m'annonçait mon cancer a prétendu me rassurer en me disant qu'il y avait pire, que j'aurais pu mourir dans un accident comme cela s'était produit pour la princesse Diana ! Dès lors, le dialogue était coupé.* » Par son programme en cinq points – nutrition, respiration, détoxification, relaxation et psychologie – tous étu-

diés en milieu hospitalier, le D<sup>r</sup> Yann Rougier souhaite optimiser les traitements classiques, comme celui de la chimiothérapie, et redynamiser les forces internes de guérison. Ses deux derniers points visent à se protéger du stress et à mieux gérer les émotions qui submergent le malade en passant, par exemple, par un exercice d'écriture codifié et des actes rituels.

### Entre maîtrise et lâcher-prise

Cependant, s'il paraît important d'exprimer ses émotions, ne serait-il pas aussi souhaitable d'en limiter la durée ? Cette maîtrise du lâcher-prise demande de l'entraînement, explique pour sa part Matthieu Ricard, moine bouddhiste, dans son dialogue (7) avec Wolf Singer, neurobiologiste allemand reconnu internationalement. « *Si nous savons maintenir un état de claire présence éveillée, nous les voyons surgir ; nous les laissons traverser notre esprit sans essayer de les arrêter, ni de les susciter. C'est ainsi qu'elles disparaissent sans créer d'autres vagues émotionnelles.* » Évidemment, lorsque l'émotion dépasse un certain seuil d'intensité, une prise en charge psychiatrique ou un suivi psychologique s'avère nécessaire afin d'opérer une modification des mécanismes psychiques qui en sont à l'origine. C'est ainsi qu'aux côtés de la psychiatrie fleurit une foule de thérapies psychocorporelles et de techniques de libération émotionnelle particulièrement efficaces : EMDR, EFT, TIPI, rebirth, cohérence cardiaque...

Barbara Ann Brennan, elle aussi, encourage à accepter ses émotions, même les plus négatives : « *À ma connaissance, l'expression de pensées ou de sentiments négatifs se fait sans dommage si l'on respecte certains critères : il ne faut pas en faire une habitude, pour ne pas gêner l'effet cathartique ; et il faut le faire avec une intention positive consciente dirigée vers la guérison.* » (8) Les mémoires émotionnelles pourraient s'effacer par l'acceptation. Pour Michel Odoul (9), cette phase est fondamentale dans le processus de guérison. L'homme va devoir compatir et aimer ses émotions, les accueillir sans les juger ni lutter contre elles. « *C'est le stade chrétien de "Que votre volonté soit faite" [...], ou le lâcher-prise oriental. Ce ne sont à aucun moment des abandons, des laisser-aller ou des abdications mais des acceptations, des accueils intérieurs d'une raison des choses qui nous dépasse.* » Et c'est dans l'acceptation, donc dans la confiance, que l'on pourrait augmenter ses chances de rémission ou de guérison. ■

### « PLEIN LE DOS », QUAND NOS ÉMOTIONS NOUS PARLENT

« **L**a colonne vertébrale est le lieu privilégié où s'inscrivent toutes nos libérations, nos accomplissements successifs, mais aussi nos blocages, nos peurs, nos refus d'évoluer, d'épouser, d'aimer... et toutes les souffrances qu'ils génèrent », explique la psychothérapeute Annick de Souzenelle. Le squelette et les os représentent notre structure, notre architecture intérieure. Selon où elle est localisée la douleur physique va correspondre à un blocage émotionnel différent, lié à une croyance fondamentale souligne pour sa part Lise Bourbeau (10).

« *La personne ayant mal au haut du dos, c'est-à-dire de la dorsale dix jusqu'aux cervicales, de la taille jusqu'au cou, est celle qui souffre d'insécurité affective [...]. Elle attend beaucoup des autres et lorsque ses attentes ne sont pas comblées, elle a l'impression d'en avoir beaucoup sur le dos.* » Pour Michel Odoul (9), l'un des exemples les plus frappants de cette problématique structurelle est la scoliose. Si le monde des adultes ne satisfait pas l'enfant, il va le refuser en figeant les repères extérieurs de sa croissance, explique-t-il. ◆

(7) Matthieu Ricard et Wolf Singer, *Cerveau & méditation – Dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences*, Éd. Allary, 2017.

(8) Barbara Ann Brennan, *Guérir par la lumière*, Éd. Tchou, 2011.

(9) Michel Odoul, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, Éd. Albin Michel, 2002.

(10) Lise Bourbeau, *Ton corps dit : "Aime-toi" – les maux et maladies et leurs messages*, Éd. E.T.C. Inc, 2012.