

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

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

Déjà au XVII^e 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.