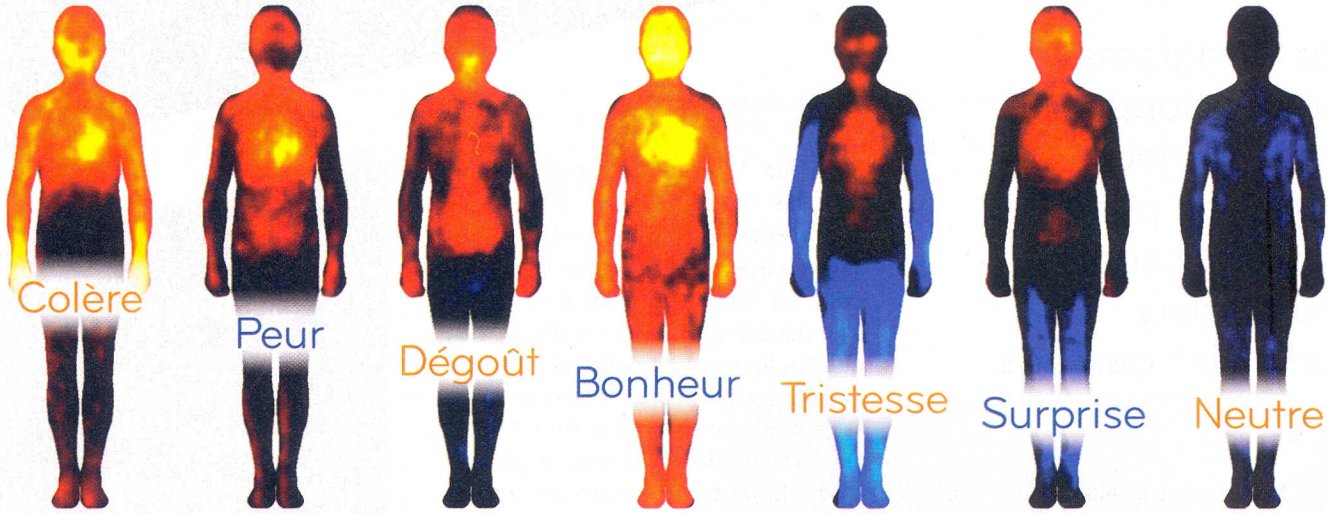
L'IMPACT DES ÉMOTIONS SUR LA SANTÉ

Interface entre le cerveau et le corps, les émotions provoquent de multiples réactions dans l'organisme. Ont-elles un impact sur la santé ? Peut-on s'en servir pour guérir ?



Comment définir les émotions ? « *C'est une activation cérébrale et de certaines zones du corps* », résume Henrique Sequeira, professeur en neurosciences affectives à l'Université de Lille 1. Avant les années 80, les émotions n'étaient traitées que sur les versants philosophique et psychologique. Depuis, elles sont passées dans le domaine des neurosciences, où l'intérêt pour l'identification des régions cérébrales où elles sont produites n'a cessé de grandir. « *L'objectif est de réguler les expressions et le ressenti émotionnels et d'évaluer leur impact sur le bien-être ou le mal-être de l'individu* », commente le neuroscientifique.

Zones du corps activées

Tout récemment, des chercheurs finlandais ont établi une carte corporelle des émotions en demandant à des personnes de pointer quelle partie de leur corps « *s'activait* » ou « *se désactivait* » lorsqu'elles ressentaient de la colère, de la tristesse ou encore de la peur. « *L'impact sur le corps peut être soit positif soit négatif. Les émotions négatives entraînent des modifications cardiaques, respiratoires, gastro-intestinales et hormonales, par exemple au niveau des glandes surrénales, productrices des hormones du stress* », précise Henrique Sequeira. Par ailleurs, l'organe où le ressenti est le plus fort varie selon les individus : « *L'un va surtout réagir au niveau de l'estomac, l'autre au niveau cardiovasculaire.* » Chacun présenterait donc des fragilités génétiques spécifiques. Un phénomène qui participerait à l'émergence des maladies psychosomatiques. Il existe en effet des arguments qui plaident en faveur d'un impact des émotions sur l'apparition et l'installation de la maladie. Bien connu aujourd'hui, l'effet placebo atteste de cette thèse. « *Inversement, il y a l'effet nocebo : quand la pensée rend malade* », signale Patrick Lemoine, psychiatre et directeur d'enseignement clinique à l'université Claude Bernard de Lyon. Ainsi, les émotions déplaisantes auraient des

conséquences négatives sur la santé physique et psychique. À l'inverse, l'optimisme ou l'enthousiasme favoriseraient les chances de guérison (cicatrisation plus rapide après opération, évolution plus favorable du cancer par exemple). Ceci par le biais, entre autres, du système immunitaire.

Perspectives thérapeutiques

Comme le rapporte Henrique Sequeira, « *nous avons des connaissances de plus en plus fiables sur les mécanismes par lesquels la pensée - et les états émotionnels en particulier - suscitent des modifications physiologiques à l'intérieur du corps* ». Ainsi, le cerveau est capable de secréter des substances chimiques qui génèrent des effets atténuant la perception de la douleur.

De fait, les perspectives de thérapies sur la base de l'emprise de l'esprit sur le corps s'avèrent de plus en plus réalistes, « *bien que pour l'instant, pas assez fiables et reproductibles* », précise le chercheur. L'un des enjeux consiste à mettre en place une régulation émotionnelle afin d'atténuer l'impact sur les organes. « *Ce qui ne signifie pas réprimer les* « mauvaises » *émotions pour ne garder que les* « bonnes ». *Simplement, chacune doit pouvoir s'exprimer de manière appropriée en fonction des circonstances* », conclut Martin Desseilles. Pas si facile dans une société cartésienne, qui valorise la raison et incite à la retenue. Et pourtant, « *l'acceptation de ses émotions possède un grand pouvoir thérapeutique,* ajoute la psychiatre-psychothérapeute Stéphanie Hahusseau. *Elle diminue le stress et renforce l'immunité* ». Surtout, vivre pleinement ses ressentis permet de s'en libérer, et de faire de la place pour de nouvelles sensations.

Claire Reuillon

En savoir plus

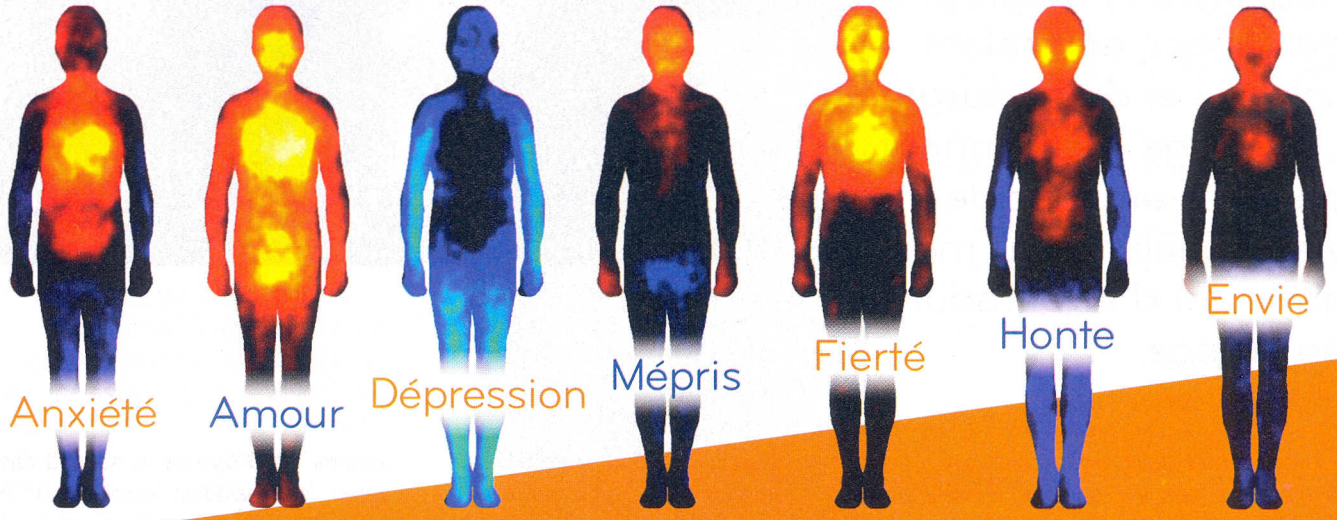
etatlimite.com

mesemotions.org

Tristesse, peur, colère - Agir sur ses émotions, de Stéphanie Hahusseau. Éd. Odile Jacob, 2011.

Vivre mieux avec ses émotions, de Martin Desseilles. Éd. Odile Jacob, 2013.

Soigner sa tête sans médicaments… ou presque, de Patrick Lemoine, à paraître chez Robert Laffont (avril 2014).



© Image de Lauri Nummenmaa et la *National Academy of Sciences of The United States of America (PNAS)*

3 QUESTIONS À…

Martin Desseilles, psychiatre, chef du département de psychologie à l'Université de Namur*

De quelles aides disposons-nous pour mieux réguler nos émotions ?

La psychanalyse, la thérapie systémique, les thérapies cognitivo-comportementales dont la méditation de pleine conscience, la relaxation, l'hypnose, la psychothérapie centrée sur la psychologie positive ou sur les besoins peuvent aider, chacune à leur niveau et à leur manière, à mieux contrôler ses émotions.

Comment agissent ces méthodes ?

Elles permettent de remonter à la source des traumatismes émotionnels, d'agir sur l'émotion ressentie ou encore sur celles partagées dans la famille. Le choix de la technique dépend de l'individu, mais également du moment de sa vie et de son lien avec le thérapeute. Une technique peut marcher pour l'un mais pas forcément pour l'autre.

La méditation de pleine conscience suscite beaucoup d'intérêt. Pourquoi ?

Elle consiste à se focaliser sur l'instant présent, sur ses sensations internes et ses perceptions, sans juger. Il s'agit de mobiliser ses ressources attentionnelles. Des études ont montré qu'elle aurait des conséquences positives sur la santé, notamment en diminuant le stress, en limitant les rechutes de dépression. Cette technique ancestrale se pratique dans de nombreux courants spirituels, mais également, maintenant, de manière laïque, en milieux hospitalier ou dans des centres de soins.