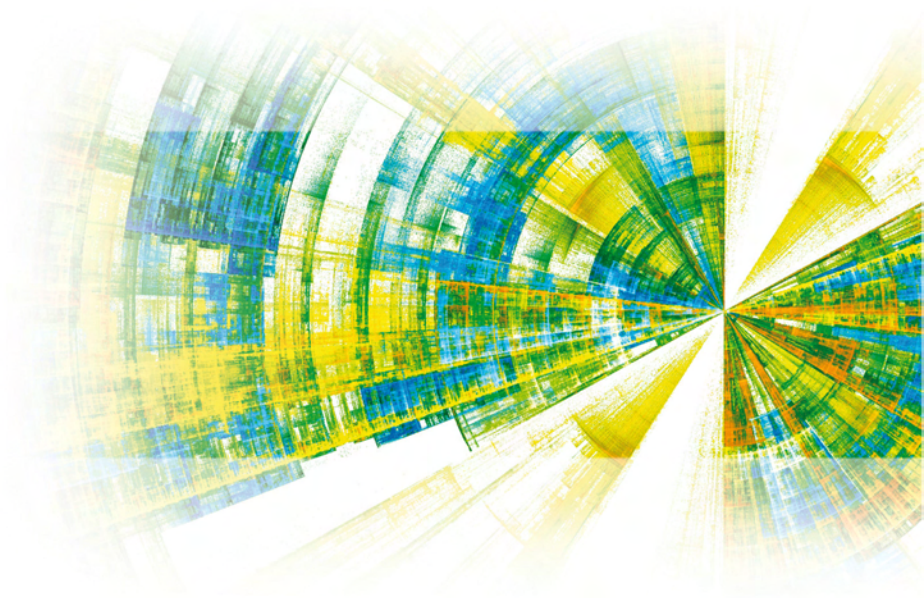


Monique Brillon

Les émotions au cœur de la santé



Mieux connaître nos émotions
pour s'en faire des alliées

Les émotions au cœur de la santé

Infographie: Luisa da Silva
Révision: Brigitte Lépine
Correction: Anne-Marie Théorêt
et Linda Nantel

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et
Archives Canada**

Les émotions au cœur de la santé: mieux connaître
nos émotions pour s'en faire des alliées

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-7619-2632-4

1. Émotions. 2. Émotions - Aspect physi-
ologique. I. Titre.

BF532.B74 2009 152.4 C2009-941405-8

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

- Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél.: 450 640-1237
Télécopieur: 450 674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.

- Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél.: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Tél.: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export - DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

- Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 - CH 1701 Fribourg - Suisse
Tél.: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 - CH 1701 Fribourg - Suisse
Commandes: Tél.: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

- Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Fax: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec - Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC -
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Le Conseil des Arts du Canada
The Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-
ment du Canada par l'entremise du Programme
d'aide au développement de l'industrie de l'édition
(PADIE) pour nos activités d'édition.

10-09

© 2009, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2009
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-2632-4

Monique Brillon

Les émotions au cœur de la santé

Je dédie ce livre à tous ceux qui aiment la vie,
souhaitent profiter au mieux de ses bons côtés
et apprendre de ses aspects plus pénibles.

*S'il est vrai que nous ne pouvons vivre qu'une petite
partie de ce qui est en nous – qu'advient-il du reste ?*

PASCAL MERCIER,
Train de nuit pour Lisbonne

Introduction

Les émotions colorent notre quotidien ; elles sont agréables, stimulantes ou douloureuses, parfois elles nous troublent et nous embarrassent, mais toujours elles nous animent. Avez-vous déjà pensé à ce que serait la vie sans elles ? Le magnifique coucher de soleil vous laisserait de glace, cette musique que vous aimez, ce tableau qui vous émeut ne vous feraient plus vibrer, vous ne connaîtriez pas l'amour, les rencontres amicales ne vous procureraient aucun plaisir, le voisin grincheux ne vous dérangerait pas, rien ne vous irriterait et vous ne ressentiriez jamais la peur. Bref, le monde serait terne et monotone. Nous avons tous une relation particulière avec nos émotions. D'aucuns les considèrent comme essentielles alors que d'autres n'y voient qu'un luxe, une fantaisie parfois plaisante, parfois dérangeante, mais somme toute peu utile. Certains affirment que les émotions brouillent le jugement et compliquent les relations interpersonnelles ; selon eux, si on veut bien fonctionner dans la vie, mieux vaut ne pas être trop émotif. Plusieurs font une distinction entre les émotions qu'ils souhaiteraient ressentir en permanence et celles qu'ils exècrent et dont ils aimeraient se débarrasser. Et vous, considérez-vous vos émotions comme des amies précieuses ou comme des ennemies à combattre ?

Les émotions sont une composante essentielle de notre fonctionnement physiologique. Elles se déploient continuellement dans notre corps, imprègnent notre mémoire, teintent notre attitude devant la vie, influencent notre façon d'entrer en relation et d'évaluer nos expériences. À tout moment, elles modifient notre

état intérieur, nous renseignant sur ce qui se passe dans les profondeurs de notre corps, sur la façon dont l'environnement nous affecte. Parce qu'elles participent à la régulation de la tension interne, elles sont responsables de notre état de bien-être ou de mal-être. Chose curieuse, nous ne sommes que partiellement conscients de leur présence, et leur impact sur notre fonctionnement à la fois physique et psychologique se produit souvent à notre insu.

Il y a quelques années, dans un livre intitulé *La pensée qui soigne*, j'avais tenté d'expliquer pourquoi la science et la clinique en viennent de plus en plus à considérer l'être humain comme étant psychosomatique par essence et à penser que la plupart des maladies physiques présentent un versant psychique souvent ignoré. Ce livre, sous-titré *Que savons-nous du pouvoir des émotions ?*, abordait la question des rapports entre le corps et l'esprit par le biais de la pensée qui, en offrant une voie d'évacuation à la tension physique suscitée par l'émotion, joue un rôle dans le maintien de la santé. J'y montrais également comment, lorsque ce travail de mentalisation connaît des ratés, le corps n'a plus que le seul comportement pour évacuer la tension en surplus, ce qui peut s'avérer insuffisant dans les moments de stress important. L'impossibilité de penser autour d'une expérience émotionnelle difficile contribue, par conséquent, à fragiliser le corps qui est alors plus à risque de contracter des maladies physiques.

Le présent livre fait suite au premier en ce sens qu'il expose lui aussi une vision psychosomatique de l'être humain. L'accent est toutefois mis sur l'ingrédient principal de la « pensée qui soigne », celui qui fournit un langage commun entre le corps et l'esprit : l'émotion. Ceux qui ont lu le premier ouvrage se souviendront des deux principaux courants de pensée ayant développé une conception psychosomatique de la santé et de la maladie : les neurosciences et la psychosomatique d'inspiration psychanalytique. Ces deux champs théoriques se rejoignent dans l'idée que corps et esprit sont inséparables et que l'être humain fonctionne comme un tout, mais ils diffèrent par leur définition de l'esprit, les neurosciences

assimilant celui-ci au cerveau, la psychanalyse faisant une plus grande place à la subjectivité. L'évolution rapide des connaissances en neurosciences laisse présager un rapprochement entre ces deux points de vue. Les nouvelles techniques permettant d'étudier au plus près le fonctionnement du cerveau révèlent plus que jamais à quel point corps et esprit sont liés. Les recherches concernant la neurobiologie des manifestations subjectives de l'être humain, comme les émotions, la conscience, le sentiment d'identité et le développement du Soi, redorent le blason de la subjectivité et confirment la place centrale qu'elle occupe dans la santé et la maladie. De plus, elles démontrent le rôle joué par la relation humaine dans le développement du cerveau et réhabilitent l'importance de celle-ci dans le traitement des diverses affections psychiques et corporelles. Tout au long de ce livre, je vais tenter de montrer comment les neurosciences fournissent un fondement biologique aux théories psychologiques et psychanalytiques, et permettent de les revisiter pour arriver à une meilleure compréhension du fonctionnement psychosomatique de l'être humain.

Dans *La pensée qui soigne*, j'ai insisté sur le fait que le psychisme, ou plus précisément ses ratés, avait presque toujours quelque chose à voir dans l'apparition, la progression et les aléas du processus de guérison d'une maladie physique. Une vision psychosomatique du fonctionnement humain s'applique aussi à la souffrance morale. La science comprend de mieux en mieux les fondements biologiques des maladies mentales, de la dépression, de l'alcoolisme, de l'hyperactivité chez les enfants, et la tendance médicale actuelle est de traiter ces affections par une molécule chimique. Sans renier l'importance de ces outils thérapeutiques ni la possible incidence génétique dans l'apparition de ces troubles, les neurosciences soulignent la complexité de ces phénomènes mentaux en montrant le rôle incontournable qu'y jouent le psychisme et les émotions. Ainsi, de façon paradoxale, la biologie confirme l'importance des facteurs psychologiques dans la manifestation de ces troubles et, du coup, nous met en garde contre une tendance à trop biologiser notre façon de soigner ces souffrances de l'âme. Au

cours des pages qui suivent, pour montrer à quel point corps et esprit sont unis comme les deux faces d'une même médaille, je me propose d'utiliser des exemples autant de souffrance psychique que de problème physique pour illustrer les liens entre la pensée, les émotions et le corps.

Y a-t-il des bonnes émotions à cultiver et des mauvaises à éradiquer de nos vies ? Dans notre société axée sur la performance, l'obligation d'être au maximum de sa forme physique et mentale a mené à une survalorisation des émotions qui sous-tendent un état de bien-être et à un rejet de celles qui suscitent un malaise. Les émotions dites négatives, qui accompagnent souvent un état de stress, sont devenues des ennemies à combattre. Pourtant, elles ont leur importance et les prendre en grippe peut avoir pour conséquence d'aggraver le problème causé par leur présence : on a honte d'être triste, on se sent coupable d'être en colère, et l'on s'en veut d'avoir honte ou d'être aussi enclin à la culpabilité. La multiplication des émotions stressantes nous entraîne dans un cercle vicieux de plus en plus inconfortable. Mieux vaudrait apprivoiser ces ennemies et s'en faire des alliées plutôt que de les fuir. Après une réflexion autour de cette question, pour apprendre à les connaître, nous plongerons dans le monde fascinant des émotions. Comment prennent-elles racine dans le corps ? Quelle est leur utilité ? La différence entre sentiment et émotion nous permettra de mieux saisir le lien entre pensée, mémoire et émotions, et d'entrevoir l'importance pour la santé d'apprendre à composer avec elles, qu'elles soient positives ou négatives. Par la suite, un chapitre sera consacré au sommeil et au rêve, moments où se fait l'intégration des émotions à la mémoire à long terme et où la pensée soigne à son meilleur.

Quand les émotions négatives deviennent nos ennemies, nous disposons de tout un arsenal pour les combattre. Ces mécanismes de défense privent la pensée du sentiment dont elle a besoin pour exercer sa fonction soignante. Il en résulte un malaise qui, s'il persiste, peut s'intensifier et compromettre notre équilibre. Une réflexion sur la souffrance envisagée dans ses versants corporel et

psychique nous conduira à une compréhension psychosomatique de la dépression, de la fatigue chronique et de la douleur physique.

Lorsque la maladie frappe ou qu'une souffrance morale perdure, l'espoir est essentiel à la guérison. Mais suffit-il d'espérer pour guérir ? La pensée, si utile pour canaliser la tension physique, peut-elle faire plus que soigner au jour le jour ? Est-elle apte à guérir ? Un chapitre sera consacré à cette question des processus naturels de guérison de l'être humain où les émotions, l'imaginaire et le psychisme jouent un rôle important. Et pour terminer, comme cette exploration de l'univers émotionnel nous aura fait comprendre l'importance de savoir composer avec toutes nos émotions, un dernier chapitre présentera quelques-uns des outils à notre disposition pour apprendre à nous réconcilier avec elles, à s'en faire des amies.

Le monde fascinant des émotions

*Nous avons tous nos moments de faiblesse
et c'est une chance que d'être capable de pleurer,
les pleurs sont souvent une planche de salut...*

JOSÉ SARAMAGO,
L'aveuglement

Notre société axée sur la performance et la rapidité d'exécution des tâches critique facilement les émotions qui nuisent à l'efficacité. Ainsi, la tristesse qui ralentit le rythme est vite taxée de dépression qu'il faut rapidement enrayer ; la peur et l'anxiété qui paralysent ou qui font poser des gestes inadéquats sont perçues comme des faiblesses et sont vite condamnées, tant par celui qui les ressent que par son entourage. Face à l'agressivité et à ses dérivés, le jugement de valeur est encore plus facile non seulement parce que celle-ci perturbe l'esprit de collaboration et entrave la productivité, mais aussi parce que la morale la réprouve et l'associe rapidement au mal. Il faut dire que les ravages occasionnés par ses abus, je pense ici aux guerres, aux actes d'agression gratuits, au vandalisme, au racisme et aux ségrégations de tout genre, ne lui font pas bonne presse. Il y a pourtant une grande différence entre le fait de ressentir de l'agressivité dans une situation particulière et « d'agir la violence » dans un geste impulsif.

En raison de cette tendance à dénigrer ces émotions qualifiées de « négatives », plusieurs en sont venus à les détester, à les considérer comme des ennemies à combattre et à souhaiter ne ressentir que des sentiments dits « positifs ». Certains ont même adopté une attitude phobique ou coupable chaque fois qu'elles apparaissent et cherchent alors à tout prix à s'en défaire, à les étouffer ou à les réprimer. Pourtant, qui peut se vanter d'être toujours imbu de sentiments agréables, de baigner dans un état de détente et d'optimisme continu ? Une colère déclenchée par une frustration, une certaine dose d'anxiété ressentie devant une difficulté ou une

baisse temporaire de l'élan vital consécutive à une perte sont des réactions émotionnelles normales qui font partie de la vie au même titre que la joie, la confiance et l'amour. Toutes nos émotions ont leur utilité. Prendre certaines d'entre elles en grippe et ne pas vouloir les considérer revient à s'amputer volontairement d'une partie des informations précieuses qu'elles nous fournissent. Pour une saine adaptation, il importe de toutes les accueillir, quelles qu'elles soient, de s'en faire des alliées, d'écouter ce qu'elles ont à nous enseigner. Ce premier chapitre vise à mieux les connaître pour en apprécier la valeur.

CES ÉMOTIONS DÉCONCERTANTES

Nos émotions teintent notre état d'esprit d'heure en heure. Elles sont à la fois familières et mystérieuses. Comment expliquer que je me lève de mauvaise humeur alors que je m'étais couchée sereine ? Que se passe-t-il pour que, sans raison apparente, j'aie soudainement envie d'être désagréable ? Pourquoi telle œuvre d'art me donne-t-elle le frisson ? D'où vient cette anxiété qui m'envahit tandis que je me promène dans une rue en plein jour alors qu'il n'y a aucun danger apparent ? Les émotions surgissent indépendamment de notre volonté. Parce qu'elles apparaissent très rapidement, la plupart du temps, elles nous surprennent. Parfois, leur arrivée inopinée nous place dans une situation inconfortable ; c'est le cas de l'orateur à qui les larmes montent aux yeux pendant qu'il s'adresse au public, ou encore celui de l'amoureux paralysé par un trac soudain au moment de déclarer son amour à sa belle.

Damasio (2003), chercheur en neurosciences, fait la distinction entre « avoir une émotion » et la « ressentir », les deux situations répondant à des processus biologiques spécifiques. Un stimulus externe, comme la rencontre d'une personne, ou interne, le souvenir d'un événement passé, déclenche *automatiquement* et *inconsciemment* dans tout notre corps des réactions physiologiques commandées par certaines structures cérébrales : nous avons une

émotion. Le ressenti de cette dernière correspond à la prise de conscience des modifications internes et suppose l'intervention d'autres structures situées à des niveaux supérieurs du cerveau, intervention qui n'est pas automatique et peut ne pas se produire. Damasio nomme *sentiment* ce ressenti pour bien le distinguer de l'*émotion*.

Nos sentiments peuvent évoluer lentement, comme lorsqu'on apprend à aimer quelqu'un à force de le côtoyer, ou changer brusquement, comme à l'annonce d'une mauvaise nouvelle. Ce qui les suscite est parfois évident, mais souvent obscur. Par exemple, au cours d'une soirée pourtant agréable, comment comprendre qu'une tristesse inexplicable nous envahit. Nous éprouvons de la difficulté à expliquer notre état d'âme à l'autre qui, le percevant, s'enquiert de ce qui nous arrive. Les raisons que l'on se donne pour le justifier peuvent être très éloignées de celles qui l'ont véritablement causé.

Il arrive parfois qu'un sentiment submerge notre conscience. Dans ces moments, même si l'évidence nous démontre l'incongruité de son intensité, aucun raisonnement ne parvient à le temporiser. Joseph LeDoux (2005), un autre chercheur en neurologie, explique ce phénomène par le fait que les connexions à partir des systèmes émotionnels logés principalement dans l'hémisphère droit du cerveau vers ceux de la cognition et du langage situés dans l'hémisphère gauche sont plus fortes que dans le sens opposé. Une émotion peut échapper à notre conscience si le sentiment ne vient pas nous aviser de sa présence : on peut alors réagir émotionnellement à un stimulus sans le savoir. C'est souvent la perception d'un malaise autre – mal de tête, confusion des pensées, difficulté à trouver les mots pour s'exprimer – qui nous indique que quelque chose nous a troublés à notre insu. Comme les émotions sont de puissants motivateurs, il se peut alors que nous posions un geste que nous avons du mal à nous expliquer, tel que dire quelque chose de déplacé sans l'avoir prémédité, oublier nos clés quelque part, se tromper dans l'exécution d'un geste routinier. Notre besoin de cohérence nous poussera à inventer une raison pour le justifier,

mais celle-ci peut s'avérer fort éloignée de la vérité. LeDoux rapporte que les recherches sur les communications entre le cerveau droit et le cerveau gauche révèlent que les gens agissent ainsi souvent pour des raisons qu'ils ignorent, les circuits cérébraux responsables des émotions et du comportement opérant la plupart du temps de manière inconsciente. Les neurosciences apportent ici un appui aux thèses psychanalytiques qui soutiennent que des facteurs pulsionnels inconscients sont souvent à l'origine de nos motivations et de nos agissements. On désigne par le terme d'actes manqués ces gestes qui nous échappent.

Des expériences diversifiées et nuancées

Les émotions humaines sont nombreuses et variées. Lorsqu'il s'agit de les répertorier, plusieurs critères peuvent servir de points de référence. Certains se basent sur l'impact qu'a l'émotion sur l'équilibre énergétique de l'organisme, l'homéostasie. D'autres les classifient selon leur caractère individuel, comme la peur, la surprise, ou relationnel, tels l'amour, la pitié, la colère. Pour respecter l'optique psychosomatique de ce livre, et surtout pour faciliter la compréhension des rapports entre pensée et émotion, j'ai choisi de retenir la classification de Damasio qui prend comme critère la manière dont elles sont traitées par le cerveau.

On a tous fait l'expérience des fluctuations de notre état général. À certains moments, nous débordons d'énergie, l'enthousiasme nous anime, tandis qu'à d'autres la fatigue nous abat, le découragement nous écrase. Parfois nous éprouvons une sensation de calme, parfois nous nous sentons fébriles et énervés. Damasio (2003) appelle *émotions d'arrière-plan* ces états d'être globaux. Elles se repèrent dans nos mouvements corporels, notre expression faciale, notre tonus musculaire et le ton de notre voix sans qu'il nous soit nécessaire de l'exprimer en paroles. Elles renseignent notre cerveau sur le niveau de tension interne général de l'organisme. Elles sont, pour la plupart, déclenchées par des stimuli internes, par exemple un conflit mental. L'émotion d'arrière-plan varie d'instant en instant et, de ce fait, ne doit pas

être confondue avec l'*humeur* qui signe un état d'être plus permanent et qui reflète quelque chose du tempérament de la personne. On aura, par exemple, des individus fondamentalement optimistes, d'autres portés à la tristesse, d'autres encore perpétuellement anxieux. Lorsque l'humeur prend des proportions plus importantes au point de perturber le comportement, on parlera de *trouble de l'humeur*. On retrouve ici la dépression et la manie. Selon ces définitions, l'expression populaire qui consiste à dire que l'on est « de bonne ou de mauvaise humeur » renvoie davantage à l'émotion d'arrière-plan qu'à l'humeur.

Sur cet état émotionnel d'arrière-plan, d'autres émotions peuvent survenir. Les *émotions primaires* font partie du bagage génétique de tout être humain. On retrouve ici la peur, la colère, le dégoût, la surprise, la tristesse, la joie et l'attrait. Elles sont déclenchées de façon réflexe, bien que l'apprentissage puisse les conditionner ou les moduler. Par exemple, même le tout jeune bébé éprouve de la peur devant ce qui est potentiellement dangereux : un bruit soudain, quelque chose qui surgit brusquement dans le champ de vision. Par la suite, les apprentissages vont nuancer les réactions de peur ou en induire de nouvelles. Ainsi, un bambin sécurisé par des liens chaleureux ne craindra pas la personne en position hiérarchique qui se montre juste et bienveillante, et ne ressentira la peur qu'en présence d'individus manifestement violents. À l'inverse, un enfant maltraité ou battu par ses parents apprendra à craindre toute figure d'autorité, qu'elle soit ou non menaçante. Certaines émotions primaires évolueront au cours du développement pour donner des sentiments plus élaborés. Ainsi en est-il de l'attrait qui, en se raffinant, donne lieu à l'amour, et de la colère qui prend différentes teintes comme l'irritation, la rancœur, le ressentiment, la rage, et ainsi de suite.

Les *émotions secondaires*, dites aussi *sociales*, sont apprises grâce à l'expérience. À la naissance, le nourrisson possède l'appareillage neuronal nécessaire à leur apparition, mais celui-ci nécessite l'exposition à certaines situations relationnelles qui vont participer au développement des structures cérébrales. Elles ne peuvent

apparaître qu'à partir du moment où l'enfant est suffisamment conscient de lui-même en tant qu'individu séparé de sa mère pour être capable d'éprouver des sentiments. Par exemple, la honte n'apparaît que vers 12 à 18 mois. L'enfant est alors suffisamment conscient pour établir des liens entre ses sentiments et certaines situations. Ces émotions plus raffinées sont habituellement traduites en sentiments. On retrouve dans cette catégorie la sympathie, l'embarras, la honte, la culpabilité, l'orgueil, l'envie, la jalousie, la gratitude, l'indignation, le mépris, l'espoir, le désespoir, et toutes les nuances des émotions primaires modulées par l'apprentissage. Plusieurs font partie de notre héritage phylogénétique¹ et ne sont donc pas réservées aux humains. Les animaux peuvent aussi ressentir de la joie, de la peine, de la sympathie, de la colère, de la honte et plusieurs autres émotions. Chez les humains, la gamme de sentiments possibles est beaucoup plus large et nuancée. Les émotions sociales complexes, comme la honte ou la culpabilité, résultent de l'évaluation consciente d'une expérience donnée, ce qui suppose la contribution du cortex préfrontal, l'un des centres supérieurs du cerveau. D'autres encore plus évoluées, comme l'espoir, peuvent nécessiter l'apport du cerveau gauche qui tient compte des aspects rationnels d'une situation donnée. Par exemple, le fait d'être informé des effets positifs possibles d'un traitement médical peut contribuer à entretenir l'espoir d'une guérison. Les émotions sociales peuvent être déclenchées par un événement ou une rencontre, mais aussi par un souvenir, ou par une image mentale. Leur expression corporelle est apprise en très bas âge par observation et imitation des parents.

Émotions positives, émotions négatives

Depuis quelques années, plusieurs recherches scientifiques portant sur les effets des émotions démontrent que la joie, l'espoir, l'amour, la reconnaissance, le pardon et les sentiments bienveillants en général s'accompagnent d'états physiologiques favorables à la santé de l'organisme et suscitent plaisir et absence de douleur. À l'inverse, une attitude défaitiste et des sentiments comme la peur,

la tristesse, la honte, la colère, la rancœur et leurs semblables engendrent des états physiologiques qui témoignent de la lutte pour l'équilibre interne, états qui correspondent aux réactions de stress. Elles induisent une sensation de déplaisir, de malaise, voire de souffrance et, si elles se prolongent et que le stress devient permanent, elles peuvent constituer un nid favorable à l'apparition des maladies. On a qualifié de « positives » les émotions responsables d'un état de calme et de bien-être, et de « négatives » celles qui engendrent un état de stress. Il faut toutefois nuancer en ajoutant que les émotions dites positives peuvent aussi engendrer un état de stress si elles deviennent trop intenses. Vous avez peut-être connu quelqu'un qui, fêté par surprise, éprouve un grand plaisir, mais en même temps une tension aiguë et soudaine qui provoque un vertige ou parfois même un malaise cardiaque. On peut aussi donner l'exemple de la joie débordante qui s'exprime par de l'exubérance et une agitation incontrôlée pouvant mener à une pathologie mentale qu'on appelle la manie. Précisons que ces étiquettes de « positives » et « négatives » qualifient l'effet physiologique des émotions et n'infèrent en rien un jugement sur leur valeur morale ni sur leur pertinence. Une émotion qui surgit spontanément n'est *a priori* ni bonne ni mauvaise ; elle existe tout simplement et a sa raison d'être au moment où elle se présente.

À QUOI SERVENT LES ÉMOTIONS ?

Si les émotions sont constamment présentes en nous, qu'elles imprègnent à tout moment notre état physiologique, elles ont sans doute un important rôle à jouer. En fait, leurs fonctions sont multiples, mais elles visent toutes une meilleure adaptation à la vie quotidienne. Notre cerveau est outillé pour résoudre le plus rapidement possible, sans que nous ayons à réfléchir et à raisonner, les problèmes quotidiens qui se posent relativement à notre survie. Par exemple, il peut décider instantanément d'agir, de fuir ou d'attaquer devant un danger imminent sans attendre que l'on ait fait

une analyse approfondie de la situation. C'est ce qui se produit quand on freine brusquement devant un obstacle qui se présente à brûle-pourpoint sur la route : le geste s'est déclenché de façon réflexe avant même que notre conscience ait compris de quoi il s'agissait. Dans cet exemple, c'est l'émotion de peur qui a guidé la réaction de survie. Les émotions servent donc à évaluer rapidement une situation donnée, à pressentir le danger ou le bien-être potentiel qu'elle représente, et à y réagir promptement. Même lorsqu'elles apparaissent sans que nous ayons conscience du stimulus qui les déclenche, elles sont néanmoins le résultat de l'appréciation que fait notre cerveau du monde extérieur ou de notre réalité interne, et elles agissent comme des signaux d'alarme pour guider notre comportement. Les émotions sont également de puissants motivateurs à la base de nos agissements, que l'on soit conscient ou non de leur action. Ainsi nos comportements d'attachement, de maternage, de fuite et de combativité sont activés grâce à la présence des émotions en nous.

Des émotions pour évaluer et prendre des décisions

On a longtemps cru que les émotions étaient mauvaises conseillères parce qu'elles brouillaient nos capacités de réflexion. Au ^{xvii}e siècle, le philosophe René Descartes opposait raison et passion et affirmait que cette dernière nuisait à la première. Selon lui, il fallait dompter cette manifestation animale et cultiver plutôt l'intelligence, preuve ultime de la dignité et de la supériorité humaines. Encore aujourd'hui, certains pensent que les émotions perturbent le jugement et qu'il vaut mieux ne pas trop en avoir pour agir de manière raisonnable. Ils les considèrent un peu comme un luxe fantaisiste, les émotions positives étant perçues comme une prime de plaisir plus ou moins utile à une réflexion sérieuse, et les émotions négatives comme une nuisance pure et simple.

Une meilleure connaissance du rôle joué par les émotions dans la mise en œuvre de comportements rationnels, tels que porter un jugement ou prendre une décision, vient réhabiliter leur réputa-

tion. Dans les domaines humains où règne l'incertitude, nous devons, à partir d'une foule d'informations plus ou moins précises et souvent en contradiction les unes avec les autres, prévoir les conséquences de notre décision, planifier notre façon d'agir, trouver des solutions ou passer à l'action. Lorsqu'il s'agit, par exemple, de choisir une carrière ou un conjoint, d'opter pour une séparation, de décider comment se comporter face à un conflit, nous nous livrons à une réflexion complexe. Dans *L'erreur de Descartes*, Damasio explique que plusieurs systèmes de neurones travaillent alors de concert, y compris ceux qui contrôlent les processus émotionnels et les fonctions corporelles nécessaires à la survie de l'organisme. Particulièrement lorsque les jugements à porter concernent nos rapports sociaux, nos émotions ne sont pas nécessairement irrationnelles ; au contraire, elles sont la plupart du temps adaptées à la situation à laquelle nous sommes confrontés. La conscience que nous en avons nous offre un aperçu de ce qui se passe dans notre chair, de l'effet qu'a sur nous l'environnement. Par conséquent, elles nous servent de guide et supportent l'intelligence intuitive. Parce que nos sentiments sont en lien avec nos expériences passées, ils nous permettent de prendre en compte des aspects plus subtils, souvent invisibles et implicites, de saisir les sentiments de l'autre et de prévoir ses réactions.

Certes, il arrive parfois qu'une émotion trop intense ou inappropriée perturbe notre capacité de raisonnement. C'est le cas quand, sous le coup de la colère, quelqu'un décide de rompre une relation de longue date ou de démissionner de son travail. Une fois la colère apaisée, il peut prendre conscience de son erreur et regretter son geste. L'absence d'émotions peut entraîner des difficultés pires que ces inconvénients. L'observation de patients atteints de lésions cérébrales aux sites impliqués dans le déclenchement des émotions révèle, en effet, qu'une perturbation de la capacité de réagir émotionnellement peut être à la source de comportements irrationnels. Damasio cite le cas d'un individu qui, à la suite d'un accident ayant causé une lésion à l'une des sphères impliquées dans le déclenchement des émotions, fait aveuglément

confiance à n'importe qui et s'engage dans des transactions qui lui nuisent, ce qu'il n'aurait pas fait auparavant. Un autre individu ayant été aussi victime d'une telle lésion se montre peu empathique aux sentiments de son épouse, ce qui perturbe leurs relations conjugales qui pourtant étaient bonnes avant l'accident. Malgré le risque d'erreur, lorsque nous devons composer avec l'incertitude et la complexité d'une situation, les émotions nous fournissent des informations à ne pas négliger.

En nous livrant à une activité de réflexion, par exemple en nous efforçant d'imaginer les conséquences possibles des gestes que nous anticipons de poser, une émotion peut surgir, provoquée par le rappel de situations antérieures semblables. Damasio appelle « marqueurs somatiques » ces émotions induites par la pensée et la mémoire. Ils sont acquis par l'expérience et ont pour fonction d'agir comme signal d'alarme pour nous inciter ou nous décourager à poser un geste. Ces marqueurs peuvent aussi être activés sans l'intervention de la conscience, auxquels cas nous ne nous rappelons pas l'événement d'origine, mais grâce à l'émotion suscitée, le cerveau tient compte de cette expérience mémorisée et guide notre comportement. Selon l'auteur, plusieurs de nos décisions procèdent sans que l'on soit conscient de l'émotion déclenchée par la situation ou par un marqueur somatique. Cela ne veut pas dire que l'évaluation émotionnelle n'a pas été prise en compte. Ce phénomène serait possiblement à la source de l'intelligence intuitive qui nous incite à prendre telle ou telle décision sans avoir soumis le problème à un raisonnement.

Émotion et pensée travaillent de concert. L'émotion déclenchée, comme un réflexe, évalue inconsciemment les stimuli extérieurs avec l'aide de la mémoire. Il s'ensuit une réaction immédiate qui peut s'avérer appropriée s'il y a urgence, mais qui peut aussi se révéler inadaptée dans bien des circonstances parce qu'elle se base sur un apprentissage inconscient qui ne tient pas compte des différences subtiles entre l'événement qui en est à l'origine et la situation actuelle. L'assistance de la pensée consciente est alors nécessaire. Le sentiment prolonge l'impact de l'émotion en nous,

ce qui lui permet d'en imprégner la conscience. C'est ce qui explique pourquoi, après une dispute avec un être cher, la tristesse et la colère peuvent nous habiter pendant plusieurs heures. Cette prolongation de l'émotion en nous donne le temps aux images mentales de se former, ce qui permet à la pensée de mieux analyser la situation et de guider nos réactions. De plus, les émotions et les images ainsi créées principalement par le cerveau droit sont mises en réseau avec les parties plus rationnelles situées dans l'hémisphère gauche qui, s'il en tient compte tout en les relativisant à l'aide d'autres informations, peut porter un meilleur jugement ou prendre une décision plus éclairée.

Des émotions pour communiquer

Comment savez-vous si votre conjoint est disponible pour une conversation sérieuse ou pour un rapprochement amoureux ? À quels signes détectez-vous qu'un collègue de travail a besoin de votre appui ou qu'au contraire il souhaite que vous le laissiez seul ? Qu'est-ce qui vous incite à vous informer de ce qui préoccupe votre adolescent, à rassurer ou consoler un proche qui ne dit rien de ce qu'il vit intérieurement ? La plupart du temps, nous repérons l'état émotionnel des personnes qui nous entourent à partir d'une foule de petits indices lisibles dans l'expression faciale, la posture, la gestuelle, et nous adaptons notre façon d'interagir avec elles en nous fiant à ces signes.

Les émotions sont essentielles à la communication. Dans le contact avec nos semblables, dès que quelque chose nous interpelle, elles apparaissent spontanément et se manifestent corporellement. Autant les viscères que le squelette et la musculature sont mis à contribution. Les émotions d'arrière-plan se détectent par des détails de la posture, la vitesse et l'ampleur des gestes, les mouvements oculaires, le degré de contraction des muscles faciaux. L'apprentissage façonne certains aspects de l'expression corporelle des émotions, même si celle-ci échappe en grande partie à notre contrôle volontaire. Si nos sentiments sont intimes, nos émotions, elles, sont publiques et visibles extérieurement. Les muscles du

visage expriment la colère ou la tristesse ; la peau pâlit à l'annonce d'une mauvaise nouvelle ou rougit sous l'effet de la honte ou de la timidité ; la joie, la tristesse, la peur ou le découragement se lisent dans nos postures ; nos mains moites trahissent notre anxiété ; les pleurs témoignent de notre trouble.

L'expression corporelle de l'émotion est aussi l'œuvre du cerveau droit qui la déclenche automatiquement et de manière inconsciente. Elle est perçue par le cerveau droit d'autrui qui l'enregistre, parfois même à son insu. Cette communication corporelle est souvent plus déterminante que l'expression verbale de notre état d'âme. Elle est responsable de phénomènes comme la sympathie, l'antipathie et la communication intuitive. Il vous est peut-être déjà arrivé de deviner les pensées d'un proche avant même qu'il ne les ait formulées. Quelque chose de son état émotionnel exprimé dans son corps vous aura mis sur la piste.

Christophe Dejours (2001), psychanalyste et psychosomaticien, désigne cette expression corporelle involontaire de l'émotion par le terme « agir expressif ». Celui-ci reflète la façon dont nous investissons notre corps dans l'échange interpersonnel. Dans l'échange relationnel, il prime toujours sur la parole et même parfois sur la conscience de la présence d'une émotion en nous. L'agir expressif ne ment jamais, au point où notre corps peut parfois nous trahir en révélant le trouble qui nous habite et que l'on souhaite cacher. Ainsi, une personne qui nie être en colère, mais dont tout le corps révèle la présence de l'émotion, ne trompe nullement son interlocuteur.

L'agir expressif s'apprend à travers le dialogue émotionnel entre l'adulte et le nourrisson au moment des soins et des jeux corporels. Par conséquent, il porte la marque singulière et originale du fonctionnement psychique de l'adulte en présence, de sa plus ou moins grande aisance avec telle ou telle émotion. À travers ces échanges, l'enfant expérimente son corps, découvre son affectivité et apprend à communiquer ses états d'âme d'une manière toute personnelle, à partir de ce qu'il détecte chez son vis-à-vis. Pour cette raison, nous connaissons tous des limites à l'agir expressif de

certaines émotions. Certains sont à l'aise dans la manifestation du désir ou de la tendresse, de l'agressivité, de la peine ou de la joie, d'autres non. Quand l'émotion problématique se manifeste, ces manques liés à l'agir expressif se repèrent par des gaucheries dans le geste, des raideurs, de la rigidité corporelle, de la froideur. L'agir expressif permet d'avoir une certaine maîtrise sur l'expression de l'émotion ; lorsqu'il est déficient, cela peut donner lieu à un geste impulsif qui témoigne d'un débordement. Les manques liés à l'agir expressif d'une émotion peuvent provoquer un blocage dans la communication et entraîner une incompréhension mutuelle.

Des émotions pour être en santé

Notre cerveau est apte à déclencher une panoplie de processus visant à réguler l'homéostasie, c'est-à-dire à maintenir un niveau de tension interne à peu près constant et le plus bas possible pour garantir une sensation de bien-être et de calme. Les émotions font partie de ces moyens. Les mécanismes régulateurs de l'homéostasie sont organisés en un schéma par emboîtement, les réactions simples étant tour à tour intégrées aux processus plus élaborés et mises au service de ces derniers (voir le schéma 1, à la page suivante).

À la base de cette hiérarchie, on retrouve la régulation de la température corporelle, les signaux de faim et de soif, le système immunitaire et la régulation métabolique. Les réflexes de fuite ou d'attaque devant le danger et les comportements visant l'évitement de la douleur et la recherche du plaisir orchestrent ces mécanismes pour une meilleure adaptation aux diverses situations qui se présentent. Nos besoins et motivations, en intégrant ce qui précède, déclenchent les pulsions qui nous poussent à chercher une satisfaction. Les émotions nous renseignent sur nos pulsions et sur l'effet qu'a l'environnement sur notre organisme afin de mieux guider notre comportement. La régulation affective se situe au sommet de la hiérarchie et a la charge d'optimiser les émotions agréables, responsables d'un état de bien-être, et de minimiser les émotions dérangeantes, causes de malaise. La santé et l'équilibre

dépendent donc de notre capacité à composer avec les affects autant positifs que négatifs. Quand les émotions sont bien régulées, ni trop fortes ni trop faibles, on peut en tolérer la présence, ce qui facilite l'émergence des images mentales qui en sont la traduction psychique. La pensée de l'imaginaire, grâce à la régulation affective, offre une issue psychique à la tension physique occasionnée par les émotions. C'est pourquoi je l'ai qualifiée de « pensée qui soigne² ».

SCHÉMA 1
L'EMBOÎTEMENT DES MÉCANISMES
DE RÉGULATION DE L'HOMÉOSTASIE

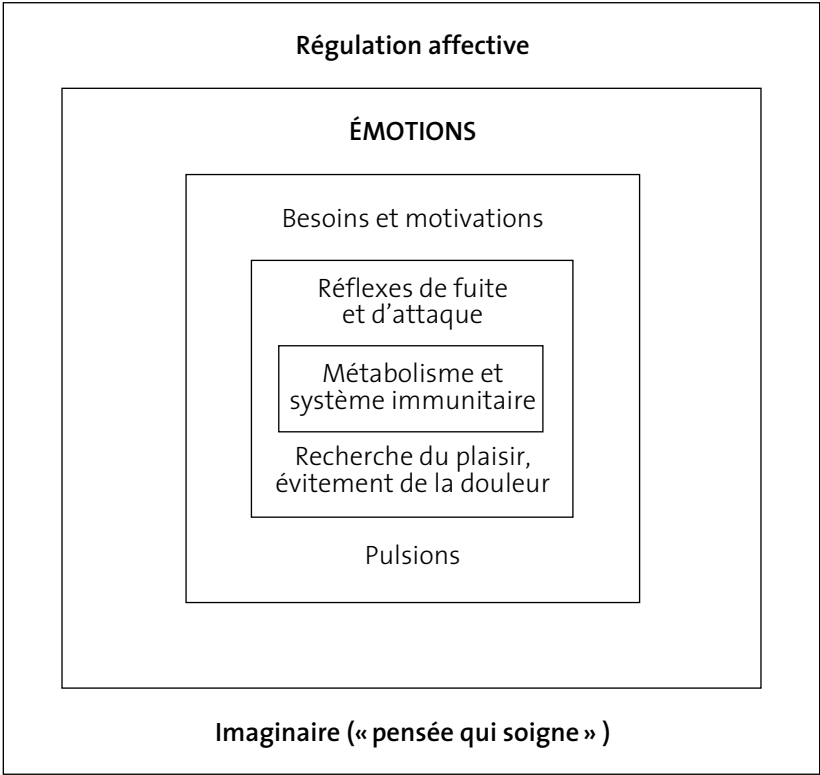


Table des matières

Introduction	11
1. Le monde fascinant des émotions.....	17
Ces émotions déconcertantes	20
À quoi servent les émotions ?	25
Nos émotions, amies ou ennemies ?	33
2. Des émotions et des sentiments	47
Le cerveau émotionnel	49
Le déclenchement d'une émotion.....	51
La conscience de l'émotion : le sentiment.....	52
Savoir composer avec ses émotions	55
3. Composer avec les émotions négatives.....	63
Qu'est-ce que la « pensée positive » ?.....	65
Est-il possible de contrôler ses émotions ?.....	67
La pensée de l'imaginaire	74
4. Sentiments et mémoire : pour que la pensée soigne	77
Le sentiment, trait d'union entre le corps et l'esprit.....	79
La mémorisation des situations émotionnelles	81
Une circulation fluide	87
5. Le sommeil, le rêve et les émotions	89
Le sommeil et la santé	92
Le rêve et l'intégration des émotions	94
Ces rêves obscurs et troublants.....	102
La capacité de rêver	103

6. Des stratégies contre les émotions dérangeantes.....	107
Les ruses de l'esprit pour oublier	110
« Agir » l'émotion.....	118
Des défenses pour s'adapter.....	121
7. Des émotions en mal de sens	123
Nous sommes des êtres de sens	125
Les émotions en souffrance	130
Souffrance et traumatisme.....	132
Souffrir d'incompréhension.....	134
8. Le droit d'être triste.....	137
Souffrance humaine ou maladie ?.....	140
Une partie vitale occultée.....	141
Soigner la dépression.....	145
9. Je suis tellement fatigué!	149
La fatigue: un défi pour le médecin.....	151
Une souffrance impensable	154
Être déprimé ou fatigué ?	157
Fatigue persistante, <i>burnout</i> et valeurs sociales	159
10. Quand le corps se souvient	163
Qu'est-ce que la douleur ?.....	166
La porte de la douleur.....	168
La douleur, une demande d'amour.....	172
11. L'espoir suffit-il pour guérir?.....	179
L'effet placebo	182
Les processus naturels de guérison	187
Une conscience capable de guérir ?	192
12. Mieux composer avec ses émotions	203
Des moyens à utiliser par soi-même	206
Une relation pour se soigner	209
Des psychothérapies psychosomatiques	217
Conclusion.....	231
Annexe.....	237
Notes.....	239
Bibliographie	242

Les émotions surgissent de manière souvent imprévisible et parfois nous déconcertent. Si certaines sont agréables, comme l'amour, la joie et l'espoir, d'autres nous occasionnent du stress comme la colère, la tristesse ou la honte. Parce que les émotions dites « négatives » sont devenues des ennemies à combattre, nous avons créé un cercle vicieux qui, par exemple, nous rend honteux d'être triste ou coupable d'être en colère. Ne vaudrait-il pas mieux apprivoiser ces ennemies plutôt que de les fuir? D'où viennent nos émotions? À quoi servent-elles? Est-il possible de les contrôler? Qu'advient-il d'une émotion que l'on s'efforce d'ignorer? Dans un langage accessible parsemé d'exemples de la vie courante, ce livre tente de répondre à ces questions en montrant les rapports étroits qui régissent le fonctionnement du corps, des émotions et de la pensée. Si chasser les émotions pénibles peut, à la longue, s'avérer nuisible pour la santé, il est possible d'apprendre à composer avec elles afin de retrouver un état de bien-être en utilisant les pouvoirs de notre pensée.

Photo: © Louise Blodéau



Monique Brillion est docteur en psychologie. Elle se consacre à l'enseignement et à la pratique de la psychothérapie psychanalytique depuis près de 30 ans. Elle porte un intérêt particulier à la communication entre le corps et l'esprit. Elle est l'auteur des livres *La pensée qui soigne* et *Le labyrinthe de la féminité*.

Du même auteur



Groupe
Livre
Québec Media

ISBN 978-2-7619-2632-4

