



SANTÉ PSYCHOLOGIE

À la recherche de la santé émotionnelle

Désormais, apprendre à réguler naturellement nos troubles d'humeur est au cœur de nombreuses thérapies.

PASCALE SENK

SENSATIONS Ce jour-là, Sylvie, 50 ans, venait d'essayer une remarque assassine de la part de son fils. « *Je me suis immédiatement sentie comme un enfant honteuse face à lui, comme "rétrécie"* », confie-t-elle. Mais cette fois-ci, au lieu de rétorquer violemment au gaillard de 1,80 m qui lui fait face, ou de « zapper » ce qu'elle ressent, elle sort de la pièce et va se réfugier dans sa chambre. En sécurité, assise dans un fauteuil confortable, elle ferme les yeux et prend conscience de ses sensations physiques (« *J'avais le cœur qui battait à toute allure, la gorge nouée, les pieds glacés* », se souvient-elle). Puis, sans les contrôler, ni les juger, ni les commenter, elle laisse simplement ces sensations évoluer... jusqu'à disparition. Un processus qui ne dépasse pas 3 minutes. « *Je suis ensuite revenue dans la cuisine continuer la conversation avec Serge.* » Fin de l'épisode.

Cette façon autonome et pour le moins élémentaire de « laisser passer » ses émotions est considérée par ses adeptes comme un véritable « autonettoyant émotionnel », le fruit d'une capacité naturelle, à la portée de chacun d'entre nous. Et qui nous délivrerait définitivement de ces émotions désa-

gréables – peur, colère, honte... – « *dans ce type de situation* », précise toutefois Marcia Bénitah. Psychothérapeute parisienne, celle-ci assure des formations à cette méthode du « *revivre sensoriellement* ».

À ce jour, 600 praticiens – psychiatres et thérapeutes d'horizons variés – se sont formés en France, en Belgique et aux États-Unis pour initier leurs patients à cette méthode. « *Cela représente entre 5 et 10 000 séances chaque jour* », relève Marcia Bénitah. Des formations collectives et gratuites ont d'ailleurs lieu actuellement dans tout le pays (1). Elles prolongent le travail d'un chercheur français en pédagogie, Luc Nicon, qui s'était déjà fait connaître pour avoir mis au point une technique d'identification des peurs inconscientes (TIPI) mais insiste davantage, dans son dernier livre (2), sur le rôle essentiel de la sensorialité pour traverser ses émotions.

Si cela nécessite un « apprentissage », même simplissime, c'est parce qu'accepter de « laisser passer ses émotions » semble extrêmement compliqué pour beaucoup d'entre nous. Chacun a ses stratégies pour contrer les sentiments désagréables qui émergent avec l'émotion – certains se laissent déborder par la colère et commettent des actes ayant des conséquences négatives, d'autres la ravalent et se rongent intérieurement... Certains vont marcher dehors, d'autres font quatre ou cinq respirations profondes, ou tentent de se relaxer. « *Ne rien faire, laisser passer l'orage paraît extrêmement difficile et inquiétant*, constate Marcia Bénitah. *Pourtant, c'est la voie*

royale vers la dissolution des émotions négatives. ».

Le Dr Christine Barois, psychiatre convaincue par ce process, confirme : « Les sensations corporelles qui arrivent lorsque nous sommes aux prises avec une émotion ne sont jamais dangereuses, tout comme les émotions elles-mêmes, qui s'avèrent souvent utiles. En revanche, ce qui rend malade, c'est leur intensité. » Une intensité qui grandit justement lorsque nous tâchons de les éviter, ainsi que l'a montré le professeur David Barlow de l'université du Mississippi. « La dépression est souvent un problème d'émotions contrariées », ajoute la psychiatre.

Ne rien faire, laisser passer l'orage paraît extrêmement difficile et inquiétant. Pourtant, c'est la voie royale vers la dissolution des émotions négatives

MARCIA BENITAH, PSYCHOTHERAPEUTE

La solution ? Parvenir à être dans ce « non-agir » dont parlent de nombreuses traditions, notamment asiatiques. Devenir observateur des grands courants qui traversent le corps sans s'y opposer. « Ce que Luc Nicon a découvert et formalisé dans la formule "revivre sensoriellement" est au carrefour des théra-

pies les plus novatrices du moment, estime le Dr Christine Barois. *Thérapies comportementales et cognitives, méditation de pleine conscience, EMDR, thérapie de l'acceptation...* proposent aussi au patient de se focaliser de la même façon sur ce qu'il ressent, sans le contraindre ni chercher à le modifier. »

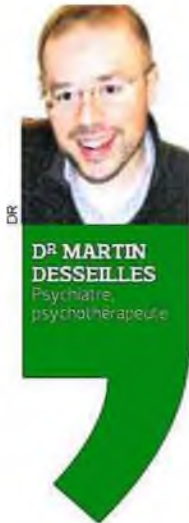
Toutes insistent aussi sur la notion d'entraînement attentionnel : plus on le fait, plus cela devient facile, et plus cela amène des résultats. Toutes nous proposent aussi de ne pas rester « scotchés » à ce que nous disent nos pensées lorsque l'émotion nous traverse : généralisation - « c'est toujours la même chose, ça tombe sur moi... » -, projection - « c'est parce qu'il me déteste qu'il me dit ça » -, distorsion cognitive - « je suis en colère parce qu'il m'a dit ça, pas parce que je suis rentrée fatiguée de ma journée de travail ». Ainsi Syl-

vie sait-elle désormais que, pour s'apaiser, il lui reste peu à faire : trouver un endroit où s'isoler pour plonger en elle... en toute sécurité. ■

(1) Infos sur www.sensorelive.info et www.tipi.fr

(2) Luc Nicon, « Revivre sensoriellement » (Éditions Émotion forte).





« Certaines émotions favorisent le bien-être corporel »

LE DR^h MARTIN DESSEILLES, psychiatre, psychotérapeute et professeur à l'université de Namur, vient de publier *Vivre mieux avec ses émotions* (Éditions Odile Jacob).

LE FIGARO. - Croyez-vous en la possibilité d'une bonne santé émotionnelle ?

Dr Martin DESSEILLES. - Oui, et j'aime cette expression car elle évoque les interactions possibles entre la vie émotionnelle et la santé physique. On sait aujourd'hui, grâce à de nombreuses études, que certaines émotions, évidemment positives, favorisent le bon état corporel alors que d'autres, les ruminations de colère par exemple, sont capables, à long terme, de détruire celui-ci. La santé émotionnelle consiste donc à réguler ses humeurs, parfois en en intensifiant certaines parce qu'on en a besoin, d'autres fois en cherchant à en diminuer d'autres qui nous encombrant. Il s'agit alors d'un

exercice plus subtil que de chercher simplement à les « maîtriser », « les gérer », ainsi qu'on peut l'entendre ici ou là, et qui revient trop souvent à vouloir les dompter comme un cheval sauvage.

En quoi consiste alors cette discipline que vous évoquez ?

Il s'agit davantage d'être à l'écoute de nos émotions pour savoir quand et comment les utiliser. Pendant longtemps, on les a seulement considérées comme « perturbatrices ». On a ainsi cru que la colère, la peur ou même l'enthousiasme pouvaient empêcher une bonne prise de décision. Or, au contraire, si on accepte d'écouter le message qu'elles portent, cela ne peut que nous aider. Par exemple, la rumination dépressive, si toxique pour l'individu, peut alerter le groupe qui a besoin de prendre conscience d'un dysfonctionnement. La colère nous informe que nous ne nous sentons pas respectés, et la

joie que nous avons prise une bonne direction.

Il n'y aurait finalement, selon vous, que des émotions positives ?

Je pense en effet qu'il n'y a pas de mauvaise émotion, mais seulement des normes qui peuvent varier d'une culture à l'autre et favorisent telle ou telle émotion en regard de leur préférence. Ainsi, pour nous qui sommes individualistes, la colère peut être bien vue car elle est censée nous conforter dans notre accès à l'autonomie, à la singularité, et donc à la réussite personnelle. En revanche, en Asie qui favorise avant tout l'attachement à la collectivité, la colère est déconsidérée. Et la honte est extrêmement favorisée parce qu'elle est en phase avec la norme. Plus intéressant est le lien entre l'effet d'une émotion et l'impact qu'elle a sur notre corps, ce qu'étudie aujourd'hui toute la médecine psychosomatique. Ainsi, la peur,

qui relève de notre système d'alarme sophistiqué hérité de la préhistoire, permet à notre organisme de réagir vite à une menace ; le sucre libéré alors dans notre sang vient nourrir nos muscles qui peuvent se contracter et nous permettre de courir... Ce système qui nous était utile pour l'urgence en ce temps-là n'a pas évolué à la même vitesse que notre environnement. Résultat, certaines personnes subissent une anxiété chronique qui est devenue tout aussi nuisible qu'inutile.

Comment s'en libérer ?

La clé de l'équilibre émotionnel aujourd'hui, c'est la biodiversité émotionnelle. Éprouver autant d'émotions variées que possible. Nous pressentons d'ailleurs qu'il y a certainement plus d'émotions que de mots pour les décrire. D'où le réel engouement pour ce champ de recherche qui s'ouvre pour chacun. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.