

La première carte corporelle des émotions

Mots clés : [émotions](#), [psychologie](#), [Neurosciences](#)

Par [Pauline Fréour](#) - le 06/01/2014

Des chercheurs finlandais ont détaillé les effets physiques du bonheur, de la peur, de la tristesse et d'autres sentiments.

«La peur au ventre», «sentir monter la colère», «la tristesse me serre le cœur». La langue française attribue depuis des siècles une manifestation physique à chacune de nos émotions, et les recherches scientifiques menées ces vingt dernières années ont montré que cela n'avait rien d'une croyance populaire. Dernière preuve en date: la «carte corporelle des émotions» établie par des chercheurs finlandais. Leurs travaux, publiés fin décembre dans les *Comptes rendus de l'Académie des sciences américaine (PNAS)*, confirment notamment que les principales émotions humaines que sont la peur, la tristesse ou le bonheur sont ressenties physiquement de la même façon pour tous, quelle que soit la culture d'origine de l'individu.

L'équipe du Dr Lauri Nummenmaa, de la faculté des sciences d'Aalto, s'est appuyée sur les témoignages de 701 volontaires à qui étaient présentées des images ou vidéos éveillant une émotion spécifique. Les participants devaient représenter sur une silhouette humaine les parties de leur corps qui se trouvaient suractivées, ou, au contraire, dont l'activité diminuait. «Nous avons été surpris de constater qu'à chaque émotion correspondait une combinaison précise de sensations, et que celle-ci était reproduite spontanément par la majorité des participants, qu'ils viennent de Finlande, de Suède ou de Taïwan», explique au *Figaro* Pr Nummenmaa.

Une interface entre le corps et le cerveau

À la plupart des émotions dites «primaires», comme la colère, la peur ou la surprise, était ainsi associée une augmentation de l'activité au niveau de la poitrine, «caractérisant vraisemblablement une accélération des rythmes respiratoires ou cardiaques», notent les auteurs. À l'inverse, la tristesse se distingue par un affaiblissement de l'activité des membres supérieurs. Les sensations gastro-intestinales et de la gorge sont propres au dégoût. À noter: le bonheur est la seule émotion à se traduire par une élévation de l'activité de l'ensemble du corps. «En regardant la silhouette cartographiée, on pense effectivement à l'expression “ rayonner de bonheur”», s'amuse Jean-Louis Millot, professeur en neurosciences à l'université de Franche-Comté.

Pour le spécialiste, cette topographie inédite pourrait faire avancer la recherche dans la compréhension des mécanismes émotionnels encore mal connus. «La méthode pourrait par exemple être appliquée à des anorexiques, dont on sait qu'ils souffrent d'une perception perturbée d'eux-mêmes.»

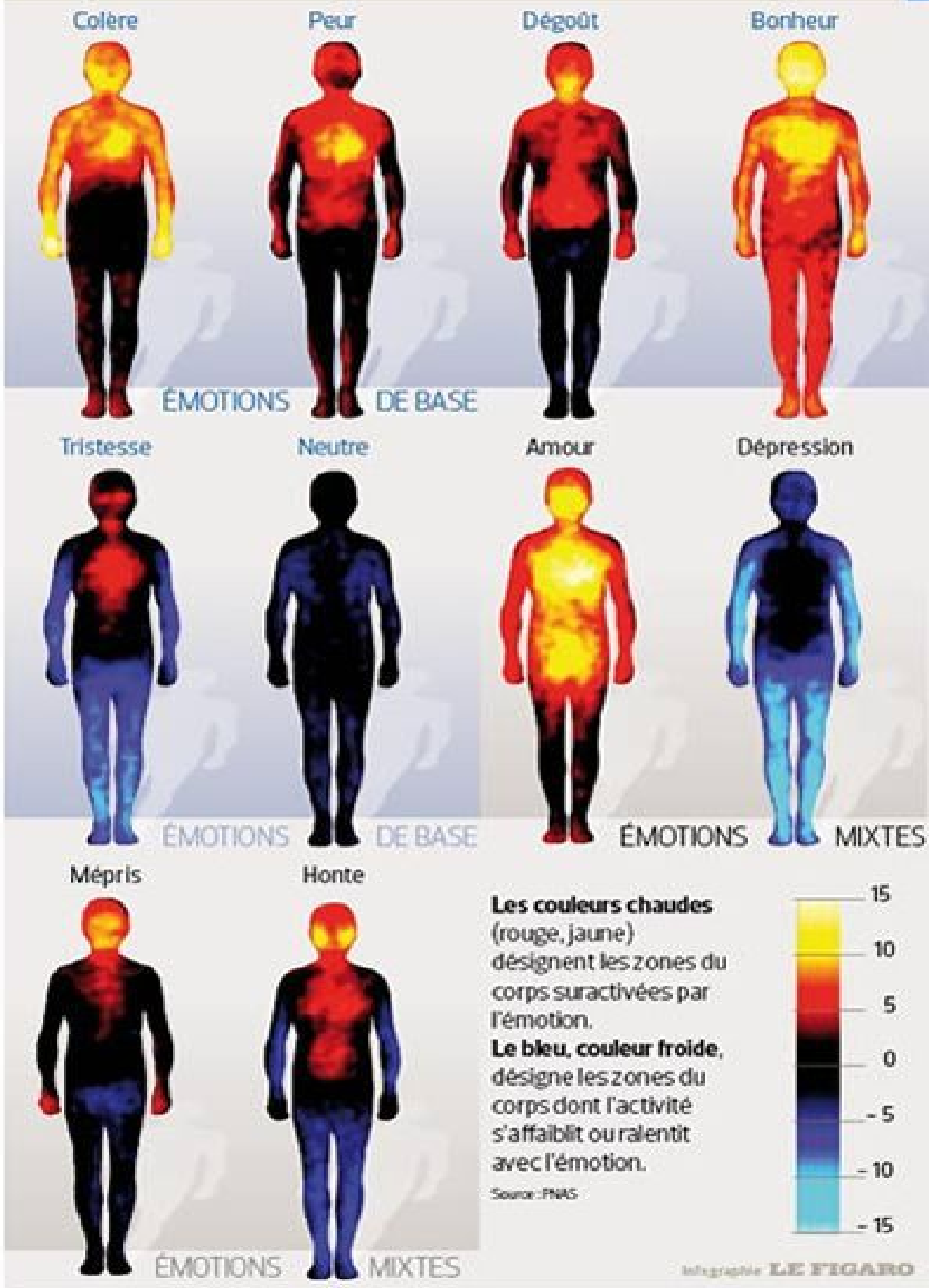
«Quelle que soit l'émotion que l'on ressent, elle n'est pas anodine pour le corps », ajoute Henrique Sequeira, professeur en neurosciences affectives à l'université de Lille (I et II). «Les émotions sont une véritable interface entre le cerveau et le corps.» Elles induisent des réactions musculaires, hormonales, neurologiques et immunitaires. «C'est d'ailleurs ces liens qu'explore la médecine psychosomatique, selon laquelle “des émotions répétées peuvent avoir, chez certains individus prédisposés, un impact positif (guérison plus rapide d'un cancer) ou négatif (vulnérabilité cardiovasculaire, asthme) sur la santé, en frappant de façon répétée et inutile sur le même organe”», explique-t-il. Il reste désormais à définir pour chaque «carte émotionnelle» des indicateurs physiologiques précis qui pourraient être mesurés de façon objective et permettraient de repérer d'éventuels dysfonctionnements émotionnels.

LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE:

[Comment faire de nos émotions des alliées](#)

[La santé émotionnelle, nouveau graal de la psychologie](#)


Chaque émotion a sa palette de manifestations corporelles



source : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2014/01/06/21819-premiere-carte-corporelle-emotions>

Comment faire de nos émotions des alliées

Mots clés : [émotions](#), [psychologie](#)

Par  Pascale Senk - le 28/08/2011

Pendant longtemps, il s'est agi de les cacher ou de les contrôler. Aujourd'hui, il faut les accueillir, tout simplement.

Star recevant un oscar ou otage tout juste libéré nous offrent des gros plans sur l'émotion. Leurs émotions. Parce que celles-ci sont particulièrement télégéniques, et contagieuses, les médias en sont d'ailleurs très friands. Certains journalistes n'hésitent pas à en rajouter un peu, ainsi ce présentateur du journal télévisé qui demanda à une mère d'otage : «Vous avez été émue quand vous avez su que votre fils était sur le point de rentrer ?» Son insistance à faire jaillir l'évidence n'avait sans doute d'autre objet que de ramener encore un peu plus de pathos sur le plateau.

Il n'en a pas toujours été ainsi : pendant des siècles, les philosophes, les médecins ou les élites sociales se méfiaient des manifestations trop appuyées de joie ou de tristesse. Il s'agissait avant tout de cacher ces phénomènes physiologiques gênants. Encore en 1962, on trouvait dans l'Encyclopédie de la psychologie (Ed. Fernand Nathan) cette définition catastrophiste de l'émotion : «C'est un orage affectif... L'émotion choc se traduit par une brusque perturbation des représentations mentales et de l'équilibre organique. L'être ému ne s'appartient plus, il est à la lettre mis hors de lui.»

Manifestations encombrantes

Sources d'erreurs, déstabilisatrices même lorsqu'elles sont positives - trop de joie ou d'enthousiasme ne nous mènent-ils pas à de futures déceptions ? - les émotions sont, de plus, impliquées dans de nombreux troubles psychologiques. La dépression peut être vue comme une tristesse mal vécue qui s'est installée, et l'anxiété comme un dérèglement de notre sophistiqué système d'alerte appelé «peur». Vécues à l'extrême, dans le trop ou pas assez, nos émotions peuvent nous conduire tout droit à consulter un psychothérapeute et/ou nous faire prescrire une médication pour les altérer ou les calmer.

Pour le Dr Stéphanie Hahusseau, psychiatre et auteur de *Tristesse, peur, colère...*, agir sur ses émotions (Éd. Odile Jacob), ces temps de méfiance sont en train de changer : « On a été dans une grande lutte anti-émotionnelle , explique-t-elle. Mais aujourd'hui, on se rend compte que l'hypercontrôle induit plus de troubles à moyen terme .»

Mais alors que faire de ces manifestations encombrantes ? «Il faut apprendre à éprouver physiquement ses émotions», résume le Dr Stéphanie Hahusseau. La proposition paraît si simple qu'elle a de quoi étonner. Ce fut le cas pour Luc Nikon, expert en pédagogie et communication comportementale qui, amené depuis 2006 à accompagner des personnes «souffrant émotionnellement», a réalisé une étude de près de 300 cas qui lui a confirmé cette évidence : «Dès qu'on porte attention sur ses sensations physiques quand une émotion émerge, celle-ci se dissout naturellement », affirme-t-il. Une découverte «sur le tas» qui l'a amené à créer une méthode express pour se libérer de sa colère ou de sa tristesse, la méthode Tipi (technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes, cf. <http://www.tipi.fr/>) à laquelle se forment de plus en plus de soignants et psychothérapeutes.

La simplicité du processus a conduit Luc Nikon à penser que nous avons tous une capacité naturelle à calmer peur, colère ou tristesse. « Il suffit de trois minutes , assure-t-il. Trois minutes pendant lesquelles on se branche sans jugement sur les sensations provoquées par l'émotion, on les décrit - boule au creux du ventre, souffle court, etc. On est ainsi plongé dans un univers sensoriel particulier, sans rien chercher à faire, ce qui n'est pas dans nos habitudes, et alors l'apaisement arrive. »

Pour le Dr Stéphanie Hahusseau, ce grand pouvoir thérapeutique de l'acceptation toute simple de l'émotion s'explique par le rôle pris alors par notre système nerveux parasympathique. «Simplement observer sa respiration, ou pleurer, stimule cet allié du lâcher-prise. Au contraire, si l'on se dit : “je

vais me relaxer”, on est pris dans un système antagoniste entre “vouloir” (la volonté stimule alors le système nerveux sympathique qui déclenche le stress) et “calmer” qui relève du système parasympathique, explique-t-elle. Mieux vaut donc simplement se recentrer sur ses sensations physiques, puis apprendre à nommer ces émotions, enfin les accepter avec bienveillance», conclut la psychiatre qui s'engage prochainement dans des recherches sur ces mécanismes du système nerveux central au CNRS.

Quel intérêt à se réconcilier ainsi avec ses émotions ? La peur d'être triste ou en colère nous conduit le plus souvent à éviter les situations qui seraient pourtant essentielles pour nous. « Vivre nos émotions, au contraire, nous aide toujours à aller dans le sens de nos valeurs », estime le Dr Stéphanie Hahusseau. Alors, arrêtons de jouer aux enfants gâtés qui n'osent pas pleurer, crier ou avoir peur et construisons des vies qui valent le coup !»

«Oui, on peut éduquer nos joies comme nos peurs»

Stéphane Rusinek, professeur en psychologie des émotions à l'université Charles-de-Gaulle-Lille III, vient de publier «Les Émotions, du normal au pathologique» (Éd. Dunod).

LE FIGARO.- Comment les émotions sont-elles devenues cet objet central d'études en psychologie ?

Stéphane RUSINEK. - Elles ont longtemps eu une mauvaise image, surtout en France, car les émotions évoquaient «la part animale» de l'homme. Du coup, les premières études les concernant se sont surtout intéressées à elles du point de vue pathologique. Il faut savoir que la recherche en psychologie n'a que 150 ans et, au départ, celle-ci s'est focalisée sur les phénomènes simples à étudier, comme la perception notamment, et surtout la mémoire. Puis, c'est en étudiant le fonctionnement de la mémoire que les chercheurs en sont venus à s'interroger sur le rôle des émotions : ainsi, à la fin de la vie, quand une personne se remémore des souvenirs marquants, ce sont toujours des événements émotionnels. Pourquoi ? Comment ? Autant de questions qui ont ouvert de nouvelles pistes de recherche et font qu'aujourd'hui, pour la science, l'homme est redevenu très émotionnel.

Certaines émotions sont-elles plus étudiées que d'autres ?

Les émotions les plus complexes à étudier sont celles que nous vivons le moins souvent, comme la honte et la culpabilité. De plus, les chercheurs rencontrent des difficultés pour induire ces émotions chez des patients cobayes. Les provoquer pose évidemment des questions d'éthique. La joie par contre est facile à générer et donc à étudier. Actuellement, on s'intéresse particulièrement aux émotions positives, comme l'empathie.

Vous considérez huit émotions de base. Sont-elles communes à tous les humains ?

Oui, nous partageons tous ces réactions physiologiques qui nous permettent, étant vigilants à certains stimulus, de nous préserver. Cependant, ensuite, on découvre que certaines émotions se colorent de données culturelles. Par exemple, chez les Inuits, il existe une émotion qui n'existe nulle part ailleurs, et qu'on pourrait définir comme «Se mettre en colère comme un enfant».

Mais sommes-nous tous égaux face aux émotions ?

Non, bien sûr. Nous avons évolué dans un bain émotionnel avec nos parents et cela colore notre vie adulte. Nos émotions et leur degré d'expression viennent d'apprentissages. Prenez la peur des serpents, par exemple. Il y a, dans cette émotion, une part génétique : c'est le mouvement du serpent qui nous alerte. Ensuite, tout dépendra de l'apprentissage que vous avez reçu : si votre père, passionné, vous a initié aux serpents, votre peur sera minimisée. Si, par contre, quelqu'un de votre entourage a été mordu, vous serez bouleversé à l'extrême à la vue du reptile. Cela montre bien que, oui, on peut être éduqué aux émotions, nos joies comme nos peurs. Et si, aujourd'hui, on peut parler d'intelligence émotionnelle, c'est en référence à ces premiers apprentissages émotionnels qui font que certains enfants sont à l'aise dans les partages sociaux, et d'autres pas.

Mais alors, est-ce une chance d'avoir toutes ces émotions ?

Bien sûr ! La vie serait terne sans elles. Nos émotions nous permettent de nous adapter, de nous préserver, de faire des choix. Elles guident nos comportements : c'est parce qu'il peut s'imaginer la joie de recevoir ces cadeaux que l'enfant est sage en attendant Noël ! Mais, c'est vrai, si tout le monde savait accueillir ses émotions, et reconnaître celles des autres, nous aurions infiniment moins de problèmes sociaux.

Par  Pascale Senk

source : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2011/08/28/16264-comment-faire-nos-emotions-alliees?position=1&keyword=%C3%A9motions>

La santé émotionnelle, nouveau graal de la psychologie

Mots clés : [émotions](#), [psychologie](#), [psychothérapie](#)

Par  Pascale Senk - le 22/11/2013

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

Ce jour-là, Sylvie, 50 ans, venait d'essayer une remarque assassine de la part de son fils. «Je me suis immédiatement sentie comme une 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 désagréables - 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.

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 thérapies 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 Sylvie 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)

LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE:

- [Comment faire de nos émotions des alliées](#)
- [Les bons côtés de la nostalgie](#)
- [Montrer de la gratitude rend plus heureux](#)

source : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2013/11/22/21540-sante-emotionnelle-nouveau-graal-psychologie?position=2&keyword=%C3%A9motions>