

À la recherche de la santé émotionnelle

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

PASCALLE 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 « autoneurotonnement », 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 toutefoix 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 (TIP) 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 processus, 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 BÉNITAH, PSYCHOTHÉRAPEUTE

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).



DR MARTIN DESSEILLES
Psychiatre, psychothérapeute

« Certaines émotions favorisent le bien-être corporel »

LE DR^M MARTIN DESSEILLES, psychiatre, psychothérapeute 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 certains parce qu'on en a besoin, d'autres fois en cherchant à en diminuer d'autres qui nous encombreront. 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 pris 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 favoriser telle ou telle émotion eu égard à 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 déconseillée. 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 engagement pour ce champ de recherche qui s'ouvre pour chacun. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

L'art contemporain et les sciences au bout des doigts

Cela commence comme un manifeste : « L'art et la science ont-ils à voir l'un avec l'autre ? Oui ».

Le e-mag ArtsHebdoMédias est le petit frère du site Web du même nom, qui décrypte les tendances de l'art contemporain. Téléchargeable gratuitement sur l'App Store d'Apple et Google Play, il a été conçu exclusivement pour tablettes tactiles.

Au programme du dernier numéro, les relations qu'entretiennent art et science. « L'imagination est plus importante que la connaissance », disait Einstein. ArtsHebdoMédias lui donne raison en proposant au lecteur d'« emprunter des chemins de traverse, de s'étonner, de rendre visible l'invisible » en compagnie d'artistes et de scientifiques.

Ceux-ci ont entretenu des relations étroites au fil de l'histoire, Léonard de

Vinci en est un bel exemple. Mais au XX^e siècle, à mesure que la science s'est technicisée, elle a parfois oublié l'art en chemin. Pourtant, souligne le magazine, « chaque poussée technologique oblige à repenser le monde ». Et le moins que l'on puisse dire est que l'époque n'est pas avare de poussées technologiques...

Une idée folle

Artistes et scientifiques « sont des créateurs », affirme dans une passionnante interview Gérard Férey, physico-chimiste renommé. « Ils doutent beaucoup. Partent de rien. Souvent d'une idée folle, comme mélanger deux types de chimie apparemment inconciliables ! » De la chimie à la robotique, sans oublier les mathématiques, la physique ou la biologie, la science n'échappe

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR SOLINE ROY
sroy@lefigaro.fr

donc pas au regard d'artistes curieux qui n'ont de cesse de questionner le monde. En retour, les scientifiques apportent aux artistes les matériaux et savoirs dont ils ont besoin ; la perspective a ainsi été conceptualisée d'abord par Alhazen, un mathématicien, philosophe et physicien perse, nous apprend Gérard Férey. Et si les artistes s'abreuvent au sein des scientifiques, ces derniers s'enrichissent aussi au contact de l'art, qu'ils interrogent sur les avancées de la technologie, ses dérivés et ses

avantages. Où l'on voit des lapins fluorescents, des fleurs créées avec l'ADN d'un homme et d'un pétunia, une femme s'injectant du sang de cheval... Jusqu'à « faire de l'homme lui-même une superprothèse ? ».

Dans cet e-mag, les œuvres sont omniprésentes, intelligemment commentées et habilement mises en « page ». Rêve de journaliste où l'on n'est plus réduit à choisir une seule image, mais où celles-ci défilent au gré du lecteur...

Dans une rubrique qui fait la part belle aux designers, les enceintes acoustiques ressemblent à des antennes paraboliques, les meubles se font robots et un fauteuil tourne, basé sur la symétrie rotatoire ; ne cliquez pas sur ces images-là, le prix des objets risquerait bien d'apparaître... On découvre aussi l'« Observatoire de

l'espace » qui, au sein du très sérieux Centre national d'études spatiales (Cnes), questionne l'espace par l'art ou les sciences humaines.

« Art et Nanosciences », enfin, nous parle de l'infiniment petit. Par des œuvres créées en collaboration avec les scientifiques, le Nanoart « annihile notre vision directe de l'image ». Étape ultime de la réconciliation entre deux mondes, où les uns prêtent leurs connaissances et outils lorsque les autres aident à « inventer ce qui n'est pas visible ».

ARTSHEBDO|MÉDIAS

Application gratuite pour tablettes, à télécharger sur l'App Store ou Google Play, ou via le site www.artshebdo-medias.com

