

Chapitre 1



Le corps des émotions

Lorsque nous sommes heureux, tristes, en colère ou anxieux, nous savons très bien pourquoi nous le sommes. Quelle que soit l'émotion qui nous agite, nous en connaissons les raisons et en général nous savons très bien à cause de qui ou de quoi nous sommes habités par le doute, par la colère, par le refus, ou par le stress. Maintenant il y a une autre question que l'on se pose rarement et qui est la suivante : « Comment est-ce que *je sais* que je me sens bien, déçu, stressé ou déprimé ? Comment fais-je la différence entre une émotion de doute, de colère, de peur ou d'anxiété ? » Il ne s'agit pas ici de découvrir le pourquoi ou les causes à l'origine de mon trouble. Ce qui importe c'est de savoir *comment* je sais que je ressens telle ou telle émotion. La question peut paraître troublante car elle est inhabituelle, mais elle mérite réflexion car c'est à partir des réponses à cette enquête que nous parviendrons ensuite à traverser nos émotions désagréables.

Le corps est le support de nos émotions

Nous ne sommes pas de purs esprits et tout ce que nous pouvons ressentir passe d'abord par notre corps. *Quelle que soit l'émotion qui nous agite, nous le savons parce que notre corps nous l'indique à sa manière.* On sait qu'on est heureux parce qu'on ressent une sensation agréable dans un ou plusieurs endroits du corps. Selon les personnes, c'est une sensation de

plénitude ou de détente dans l'estomac, un léger picotement dans les pieds ou un frisson sur les avant-bras. D'autres se déclarent heureux quand ils se sentent légers, qu'une sensation leur emplie la poitrine, ou qu'ils ressentent un bien-être dénouer tout leur corps. Les symptômes ne sont pas les mêmes pour tout le monde et une même émotion peut, selon les personnes, donner lieu à n'importe quelle sensation dans n'importe quelle partie du corps.

Un ancien hooligan décrivait ainsi ses symptômes de peur avant chaque bagarre : « Je sais que j'ai peur quand j'ai les joues qui commencent à me picoter. J'ai peur, mais en même temps ça m'excite parce que ça me pousse à me dépasser pour être le plus fort. C'est pour ça que j'aime la bagarre. Quand ça me picote sur les joues, j'ai peur mais j'aime ça. »

Chacun d'entre nous a sa manière personnelle de ressentir une émotion. En face d'un hooligan rempli de haine et de bière, beaucoup d'entre nous sauront qu'ils ont peur en sentant leurs jambes flageoler ou en ayant une pressante et subite envie d'aller aux toilettes. D'autres reconnaîtront leur peur en se sentant pousser des ailes dans le dos... Une émotion de colère ne peut pas exister sans que notre corps se contracte et se crispe. Nous serrons les poings, les sourcils, les mâchoires. Notre respiration s'accélère, notre cœur bat plus vite et en même temps nous avons envie de faire disparaître (plus ou moins radicalement) ce qui nous dérange, ce qui nous agace ou ce qui nous menace ; il suffit de regarder un film d'action pour observer combien nous nous crispions facilement dès que le héros se bagarre. D'une autre manière, le découragement, l'abattement ou la déprime ne peuvent pas exister sans que l'on ressente une certaine impression de lassitude, de dégoût ou d'épuisement.

Nous ne sommes pas des esprits désincarnés. Nous sommes un système complexe dans lequel notre corps influence nos pensées et où nos pensées influencent notre corps. *Lorsque je suis fatigué, grippé ou si j'ai une grosse indigestion, mon moral, mes pensées et mes émotions ne seront guère positifs. On dira alors que c'est mon corps qui influence mes pensées.* L'inverse est également vrai. Quand on est amoureux, on se sent en pleine forme et plein de vie. *Si j'apprends une très bonne nouvelle, et même si*

je suis au fond de mon lit, je vais subitement me sentir beaucoup mieux. Les exemples de ce genre sont multiples et apportent tous la preuve que la pensée influence le corps.

■ **Pour ressentir comment la pensée influence le corps**

- Pensez à quelque chose de gai et observez comment vous vous sentez.
- Ensuite pensez à quelque chose de triste, de préoccupant ou de stressant et voyez comment vos sensations physiques changent au fur et à mesure que vous entrez dans cette émotion désagréable.
- Maintenant rappelez-vous un événement heureux extrêmement agréable (premier baiser, naissance d'un enfant, grande réussite, etc.) et percevez l'évolution de vos sensations lors de cette évocation.

Prenez le temps de faire cet exercice en étant attentif à ce que vous pouvez ressentir physiquement selon que vous pensez à un sujet ou à un autre.

À quoi servent les émotions ?

Les émotions et particulièrement celles de l'excitation, de la colère, de la peur ou du stress correspondent à un réflexe naturel qui permet à n'importe quel être vivant, homme ou animal, de devenir momentanément plus fort ou plus rapide que ce qui le met en danger. Ce genre d'émotion oblige l'organisme à fournir un supplément d'énergie pour triompher de l'adversité, pour mieux se défendre, ou pour fuir plus vite lorsque nous estimons qu'il n'y a plus rien d'autre à faire. Lorsqu'il se sent menacé, notre corps utilise deux systèmes de défense – l'un rapide et bref, l'autre lent et prolongé – :

- La réponse rapide et brève est de l'ordre du réflexe. En cas d'alerte, lorsque nous nous sentons agressés, menacés ou en danger, notre corps puise dans ses réserves un surcroît d'énergie physique pour faire face efficacement à la situation. Face à la menace ou au danger, on devient subitement plus fort ou plus rapide. Malheureusement cette source d'énergie s'épuise très vite.
- La réponse lente et prolongée : lorsque la réponse rapide n'a pas suffi à éradiquer le danger, notre organisme met en route

un deuxième type de réponse afin de pouvoir continuer le combat. Si la première réponse était une guerre éclair, cette seconde réponse correspond à une guerre d'usure. Sa mission consiste à apporter du renfort et de nouvelles munitions à l'organisme pour que nous puissions continuer à nous défendre contre ce qui nous agresse ou ce qui nous met en danger. C'est à cause de cette réponse lente que les émotions de longue durée comme l'anxiété, l'angoisse, la rancune, ou les phobies peuvent finir par exister.

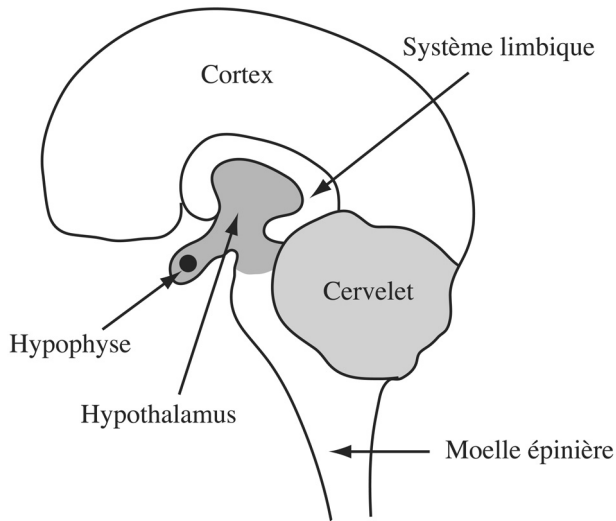
■ Tout part du cerveau

Que le système de défense soit rapide ou lent, tout est coordonné par le cerveau. C'est de lui que partent les ordres et c'est là qu'arrivent toutes les informations qui vont permettre à notre organisme de s'adapter aux diverses émotions auxquelles nous pouvons être confrontés.

L'hypothalamus

Aussi incroyable que cela puisse paraître, la partie de notre cerveau qui contrôle et régularise nos émotions est une petite glande qui se trouve au centre du cerveau et qui s'appelle l'hypothalamus :

- L'hypothalamus est en relation directe avec le système limbique qui est le siège de nos émotions.
- Il est aussi en relation avec le cortex qui est le siège de nos pensées. En se reportant au schéma ci-dessous, on voit que l'hypothalamus est idéalement placé pour communiquer avec ses deux principaux moyens de défense que sont le système nerveux et le système hormonal.
- Pour communiquer avec le système nerveux l'hypothalamus occupe une place idéale au sommet de la moelle épinière afin de contrôler et commander tous nos muscles.
- L'hypothalamus dirige également le système glandulaire ou hormonal (grâce à l'hypophyse qui se trouve à son extrémité). Cette petite glande qui n'est guère plus grosse qu'une bille joue un rôle essentiel pour mesurer, doser et corriger la composition de notre sang en fonction des besoins.



1. Coupe du cerveau

Émotions et système nerveux

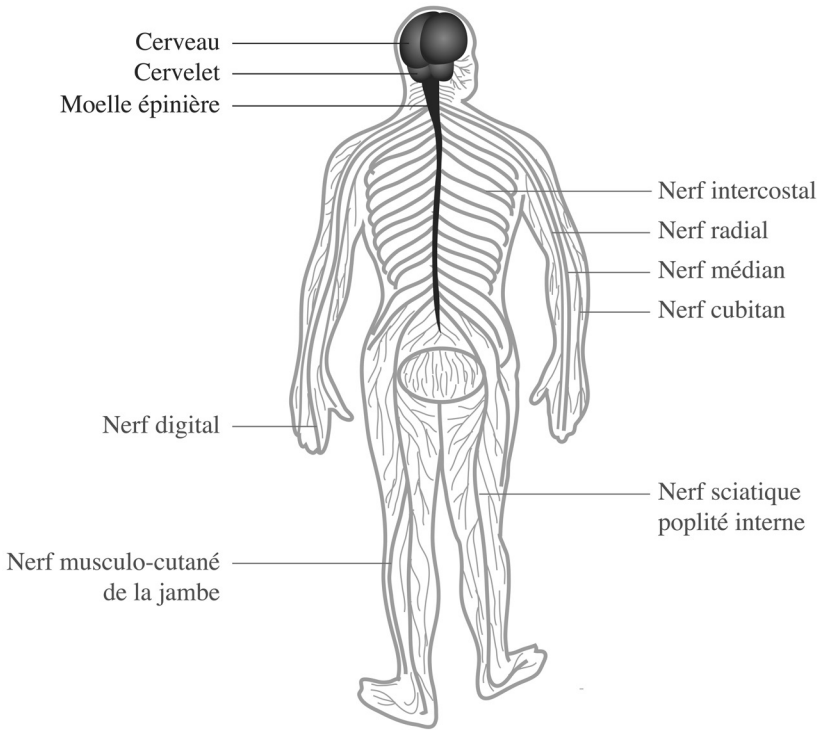
Notre système nerveux est un vaste réseau électrique dans lequel circule de l'information qui va et qui vient entre le cerveau et n'importe quelle autre partie du corps. Notre système nerveux est triple et comprend :

- le système nerveux central ;
- le système nerveux périphérique ;
- le système nerveux autonome.

▪ Le système nerveux central

Ce premier système qui est le plus important correspond au *cerveau* et à la *moelle épinière*. C'est de là que partent tous les ordres et c'est là qu'arrivent toutes les informations. Ce système est en quelque sorte l'autoroute principale de l'information nerveuse (et émotionnelle) dans notre corps.

■ Le système nerveux périphérique



2. Le système nerveux périphérique

Comme le montre le schéma, le système périphérique comprend les *nerfs* qui partent du cerveau et de la moelle épinière. Ce système sert à faire fonctionner nos muscles et nos organes et à obtenir de leurs nouvelles pour savoir comment ils vont.

Lorsque le système nerveux central est coupé, l'information ne circule plus. Par exemple selon l'endroit où la moelle épinière est atteinte, les victimes seront paralysées au niveau des jambes (paraplégie), ou des bras et des jambes (tétraplégie). Lors d'un accident vasculaire cérébral les ruptures de communication dans le système nerveux central peuvent causer une paralysie plus ou moins importante de la moitié droite ou gauche des muscles du visage ou de ceux du corps entier (hémiparésie). De manière moins dramatique, lorsqu'une blessure touche le système périphérique en coupant par exemple le nerf d'un doigt, on perdra toutes les sensations du toucher sur ce doigt.

■ Le système nerveux autonome

Après le système nerveux central qui représente le poste de commandement et le système nerveux périphérique qui est en quelque sorte le réseau routier de l'information nerveuse, le système nerveux autonome est chargé de la régulation et de la coordination des fonctions vitales de l'organisme. C'est lui qui s'occupe de tout ce qui fonctionne dans notre corps sans que nous nous en rendions compte (rythme cardiaque, respiration, digestion, etc.) Ce système nerveux autonome est un peu plus complexe que les autres. Il est formé du système orthosympathique et du système parasympathique qui servent tous les deux à réguler le stress et les émotions :

- Le système orthosympathique *accélère* les mécanismes de notre corps pour le rendre plus rapide et plus fort. C'est lui qui intervient pour stimuler l'ensemble de nos organes lorsqu'il faut réagir très vite en face d'un danger ou d'une menace.
- Le système parasympathique *ralentit* les réactions exagérées du corps. Il calme et apaise les réactions émotionnelles. Nous verrons un peu plus loin comment mettre volontairement ce système en route pour calmer ou éliminer le stress de nos émotions désagréables. (Voir chapitre 2 : « Le réflexe détente », p. 39.).

En résumé on peut dire que si l'on compare notre corps à une voiture, le système orthosympathique en est l'accélérateur et le parasympathique correspond au frein.

Le système orthosympathique

À l'intérieur du système nerveux autonome, le système orthosympathique est un véritable signal d'alarme ultrasensible qui se déclenche à la moindre menace. Dans ce genre de situation il réagit pour ainsi dire instantanément en améliorant nos capacités physiques pour que nous puissions mieux nous défendre ou pour fuir plus rapidement :

- Dès que nous nous sentons menacé, la respiration s'accélère et la pupille se dilate (pour mieux voir le danger). Le cœur bat

plus vite, la tension augmente, certains vaisseaux se dilatent pour diriger en priorité le flux sanguin vers les muscles et le cerveau – c'est à cause de cela que nous rougissons lorsque nous sommes gêné ou en colère –. En cas de menace, on note une augmentation du tonus musculaire grâce à une élévation presque instantanée du taux de sucre dans le sang.

- Dans le même temps les petites artères qui conduisent le sang vers la peau se contractent. La composition du sang se modifie afin de laisser le moins de sang possible s'échapper en cas de blessure – c'est pour cette raison qu'on devient parfois très pâle quand on est sous l'emprise d'une grande émotion –. Toujours par souci d'économie maximale, les fonctions digestives ralentissent ou s'arrêtent complètement. Tous ces changements n'ont qu'un seul but : devenir plus fort et plus rapide pour survivre au danger qui s'annonce.

Le plus extraordinaire, c'est que tout ce que nous venons de décrire se fait pour ainsi dire en une fraction de seconde !

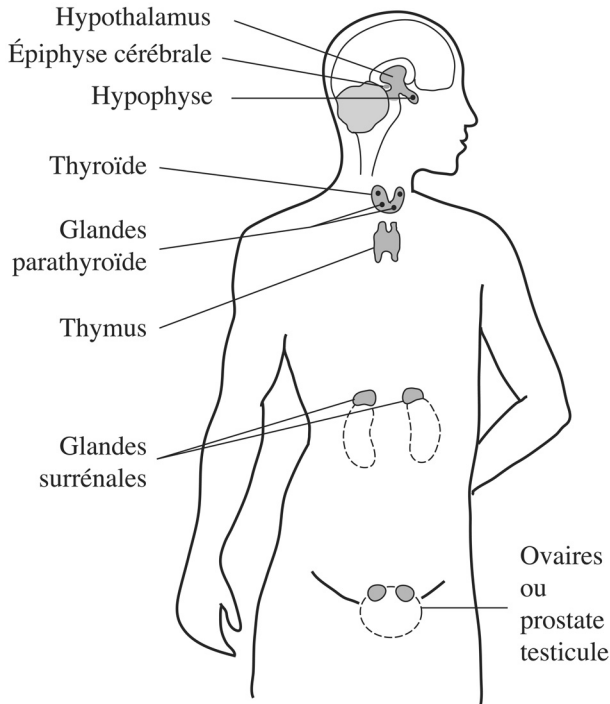
Lorsque j'ai peur, c'est le système orthosympathique qui fait battre mon cœur plus vite et plus fort afin d'être prêt à toute éventualité. Mais lorsque le danger est passé et que je respire un grand coup, je mets (inconsciemment) en route le système parasympathique qui va immédiatement ralentir mon rythme cardiaque et ma pression sanguine pour me faire retrouver mon calme.

Le système parasympathique

Cette deuxième partie du système nerveux autonome a des effets exactement inverses à ceux du précédent. Au lieu de bander nos forces et notre esprit, le système parasympathique apporte apaisement et détente. Il ralentit le rythme cardiaque et régularise la circulation sanguine en contractant les vaisseaux trop dilatés et en dilatant ceux qui étaient trop contractés. Il calme la respiration et réorganise le flux sanguin qui était envoyé en priorité vers les muscles et le cerveau. Il rétablit également le fonctionnement normal des fonctions qui avaient été suspendues durant le danger (digestion, élimination, etc.).

Émotions et hormones

En même temps qu'elles agissent sur notre système nerveux, nos émotions influencent notre système endocrinien (les hormones) pour augmenter ou ralentir le fonctionnement de nos organes. Chaque émotion agréable ou désagréable modifie donc à sa manière l'équilibre de notre système hormonal. En fonction de la répartition des hormones présentes dans notre organisme, nous pouvons dire que nous sommes tristes, en colère ou amoureux. Les hormones sont des protéines déversées directement dans la circulation sanguine par l'une ou l'autre de nos glandes endocrines telles que l'hypophyse, la thyroïde, la parathyroïde, les surrénales, le pancréas, mais aussi par les testicules ou par les ovaires (ce qui montre bien que d'une certaine manière, on pense aussi avec ses glandes).



3. Les glandes endocrines

Le système endocrinien (ou hormonal) sécrète un certain nombre d'hormones parmi lesquelles l'adrénaline, la cortisone et une morphine naturelle appelée endorphine.

■ L'adrénaline

Dès qu'une situation d'urgence est reconnue (jeu, challenge, danger, menace, etc.) l'hypothalamus (le général en chef au milieu du cerveau) envoie de l'adrénaline dans le sang par l'intermédiaire des glandes médullosurrénales qui se trouvent au-dessus des reins. Entre le moment où l'on perçoit un danger et celui où l'on ressent une décharge d'adrénaline il ne s'écoule que quelques fractions de seconde. L'adrénaline est l'hormone de l'adaptation au froid, à l'effort et au stress en général. Ses effets sur l'organisme sont multiples :

- L'adrénaline libère les réserves de sucre contenues dans le foie (hyperglycémie) pour aider l'organisme à devenir plus fort et plus rapide.
- Elle fait monter la tension artérielle et dilate les vaisseaux du cœur et des muscles pour favoriser l'effort et aider à se battre.
- Elle renforce les contractions du cœur et augmente le débit du sang en élargissant le diamètre des vaisseaux sanguins. Le cœur bat plus vite et plus fort pour améliorer la rapidité et la pertinence des décisions à prendre.
- Dans le même temps, elle contracte les vaisseaux de la peau et des viscères pour économiser et réduire les pertes de sang en cas de blessure.
- L'adrénaline a également une action sur les muscles lisses. C'est ainsi qu'elle dilate les bronches (pour mieux respirer), ralentit le transit intestinal et économise nos énergies internes en arrêtant tout ce qui n'est pas indispensable pour lutter contre ce qui nous menace.
- Elle mobilise aussi les réserves de graisse pour mieux lutter contre le froid.

Les effets de l'adrénaline sont tellement puissants et donnent un tel coup de fouet qu'il y a des personnes qui recherchent volontairement les situations stressantes pour obtenir leur dose.

Certains font des sports extrêmes, se mettent dans des situations périlleuses ou foncent directement dans les problèmes, pour déclencher (souvent inconsciemment) de fortes poussées d'adrénaline. Les grands joueurs, les amateurs de sport mécanique, ceux qui fréquentent les extraordinaires manèges des fêtes foraines qui vont à des vitesses folles en tournant dans tous les sens, ceux qui font du saut à l'élastique ou ceux qui pratiquent le parachutisme avec ou sans ouverture retardée connaissent bien ces émotions très fortes de peur et/ou d'excitation qui précèdent de grands moments de calme. Ces mises en danger volontaires et contrôlées ont toutes pour point commun de procurer de grandes décharges d'adrénaline.

Dans le monde du travail, certains individus recherchent les environnements stressants pour « obliger » leur corps à produire la quantité d'adrénaline dont ils sont devenus dépendants. Ces véritables drogués de l'adrénaline se reconnaissent à travers leurs expressions : « *Je ne travaille bien que si je suis sous pression ; j'aime la compétition parce qu'elle m'oblige à me dépasser ; si je ne suis pas stressé je ne vauds rien ; pour être motivé, il faut que j'aie quelqu'un à battre. Si c'est trop facile ça ne m'intéresse pas ; etc.* » Ceux qui apprécient les films d'horreur ou les jeux d'argent connaissent bien eux aussi les délicieux effets de l'adrénaline dans leur organisme. Mais si l'adrénaline est utile pour faire face à ce genre de situation, elle peut avoir des effets pervers lorsqu'elle s'accumule en trop grande quantité dans l'organisme. Cette hormone est la cause principale de la tachycardie. Elle est en outre à l'origine de l'hypertension, des troubles du rythme cardiaque, de certains ulcères, des raideurs et des tensions articulaires.

■ La cortisone et l'endorphine

Lorsque le stress se prolonge trop longtemps et que l'organisme commence à manquer de réserve, l'hypothalamus active les glandes surrénales pour produire des hormones comme la cortisone et les endorphines qui sont spécialement adaptées pour faire face aux situations émotionnelles de longue durée. La mission de ces deux hormones consiste à extraire de nouvelles sources d'énergie dans notre organisme pour remplacer celles qui ont été brûlées sous l'effet de l'adré-

naline. Mais ce qui est bénéfique dans un premier temps peut devenir pernicieux lorsqu'il se prolonge excessivement dans le temps.

La cortisone sert à calmer les réactions inflammatoires produites par le stress et certaines émotions désagréables. Cependant cette hormone devient un véritable poison lorsque les émotions durent trop longtemps.

Une trop grande présence de cortisone dans l'organisme affaiblit nos défenses immunitaires et fait baisser le nombre de nos globules blancs. On tombe plus facilement malade quand on est stressé ou malheureux. L'excès de cortisone dans le sang est également à l'origine de l'urée, des rhumatismes, de la rétention d'eau, de l'hypertension, du diabète. Les glandes surrénales peuvent fonctionner pendant des heures et des jours. Mais lorsqu'elles sont trop sollicitées, elles finissent par s'épuiser ce qui provoque une dégradation de la peau, l'apparition de rides et un affaiblissement général des muscles, sans oublier les douleurs dans le dos ainsi qu'une baisse plus ou moins importante de l'activité psychique et sexuelle !

L'endorphine est une substance chimique comparable à la morphine à ceci près qu'il n'y a pas besoin de pharmacien ou de dealer pour en trouver car elle est fabriquée directement par une petite glande située au milieu du cerveau qui s'appelle l'hypophyse. La mission des endorphines est identique à celle de la morphine artificielle. Elles diminuent ou font disparaître la douleur provoquée par une blessure ou par un traumatisme. Par exemple, c'est grâce à un énorme afflux d'endorphine qu'on a pu voir des personnes gravement blessées ou brûlées parvenir à se traîner hors de leur véhicule en feu.

Des vétérinaires ont constaté que si les singes se font épouiller ce n'est pas tellement parce qu'ils ont des parasites mais pour profiter d'un afflux d'endorphine qui se produit à chaque fois qu'on leur tire un poil. Lorsqu'on observe un singe dominant s'allonger en écartant bras et jambes pour se faire épouiller, on voit immédiatement un singe dominé s'approcher pour procéder à l'opération. Quelque temps plus tard le singe dominant est affalé sur le sol complètement « shooté » par les effets de l'endorphine. Pendant ce temps, le singe dominé, celui qui a pratiqué l'épouillage, profite de « l'état second » de son supérieur pour chaparder un fruit ou pour saillir une femelle que le dominant lui aurait interdit s'il avait été pleinement conscient.

C'est aussi en pinçant régulièrement et légèrement la queue d'un rat de laboratoire que des chercheurs ont pu révéler que la répétition d'un petit stress ou d'une peur régulière suffit à lui faire produire cette morphine naturelle qui calme la douleur.

Le cycle naturel des émotions

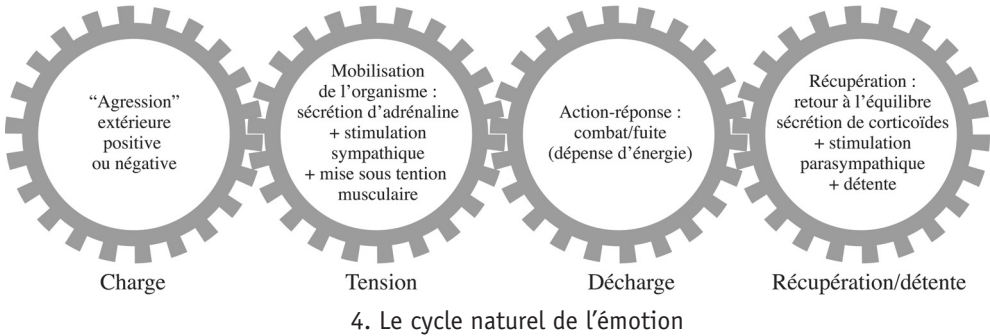
Les émotions de colère ou de peur correspondent à une réaction de l'organisme qui cherche à mobiliser ses réserves d'énergie pour faire face à un challenge, à un danger ou à une menace extérieure. Cette réaction passe par différentes phases en suivant un ordre précis et immuable. À chaque fois que nous ressentons une émotion, et indépendamment de sa puissance, la séquence est toujours la même. Cette séquence comprend quatre étapes qui sont : la charge, la tension, la décharge et la récupération.

Au début du cycle, ce qu'on appelle la *charge* est un signal qui nous interpelle à travers l'un ou l'autre de nos cinq sens ou encore par une pensée, par une émotion ou par un souvenir. La charge est une agression extérieure positive ou négative. Le terme agression doit être pris ici dans le sens de « quelque chose qui m'atteint sans que je l'aie recherché ». En réponse à cette alerte, nous avons déjà vu comment l'organisme se mobilise en sécrétant de l'adrénaline et en stimulant le système nerveux parasympathique pour augmenter le tonus musculaire et le rythme cardio-respiratoire. C'est tout ce processus physico-chimique qu'on appelle la *tension*. Si le signal est important et s'il persiste dans le temps, la tension va s'accumuler et s'amplifier jusqu'à ce que quelque chose finisse par éclater. C'est ce paroxysme qu'on appelle la *décharge*.

Quelque chose m'énerve, puis comme cette chose continue à me narguer ça m'agace de plus en plus jusqu'au moment où, n'y tenant plus, j'explose de colère. Lorsque quelque chose m'attriste et que je n'arrête pas d'y penser, mon chagrin va monter, monter, monter jusqu'à ce que j'éclate en sanglots.

Les joueurs ou les sportifs connaissent très bien eux aussi cette montée de tension qui se développe au cours du jeu et qui culmine avant de disparaître à la fin de la partie.

Ces explosions de colère, d'exultation, de larmes ou d'angoisse représentent des dépenses d'énergie qui nécessitent une phase de *récupération* pour permettre à l'organisme de se soigner, de se reposer et de reprendre des forces.



Un exemple plaisant de ce cycle nous est donné par les relations sexuelles lorsqu'elles sont menées correctement à leur terme. Dans ce cas, les termes de charge, de tension, de décharge et de récupération prennent alors toute leur valeur.

Lorsque la charge extérieure continue de nous mettre sans cesse en alerte empêchant ainsi toute période de récupération, les phases de tension et de décharge s'empilent les unes sur les autres en devenant à chaque fois un peu plus lourdes à porter pour notre organisme. C'est cet empilement qui est à l'origine des émotions de longue durée dont les conséquences peuvent finir par devenir terriblement destructrices pour ne pas dire mortelles.

Les émotions de longue durée (ELD)

Il y a des situations qui durent des jours, des semaines, des mois ou des années et dont on n'a pas forcément toujours bien conscience. C'est par exemple une situation familiale qu'on n'arrive pas à résoudre, des rapports professionnels déplaisants ou humiliants, des situations financières insolubles. Il y a aussi les angoisses, les

phobies ou les dépressions qui, indépendamment de leur sujet, maintiennent le corps et l'esprit en état d'alerte permanent. C'est cela que l'on appelle des émotions de longue durée (ELD).

Les ELD correspondent aux situations dans lesquelles on ne peut ni combattre ni fuir. Elles apparaissent quand on est confronté à une situation que l'on se croit incapable de résoudre. Les émotions de chagrin, de tristesse ou de désespoir sont souvent liées à une perte et génèrent des émotions de longue durée plus ou moins intenses. L'angoisse ou la dépression apparaissent quand on subit la tyrannie d'un proche, d'un parent, d'un collègue ou d'un supérieur et qu'on ne sait pas comment y répondre. On peut avoir envie d'étrangler ceux qui nous font souffrir, mais les contraintes sociales nous interdisent de le faire et nous empêchent également de les fuir. Le harcèlement sexuel ou moral, l'hostilité dissimulée ou la violence conjugale sont de très bons exemples de ce genre de situations dans lesquelles on ne peut ni se battre ni fuir le danger ou la menace extérieure. Ce sont des situations dramatiques à l'intérieur desquelles on se sent complètement impuissant. On subit une agression en étant pieds et poings liés et en ne sachant comment faire pour bien faire. Le découragement, le défaitisme et les pensées négatives nous sapent le moral en nous faisant voir la vie en noir et sans issue.

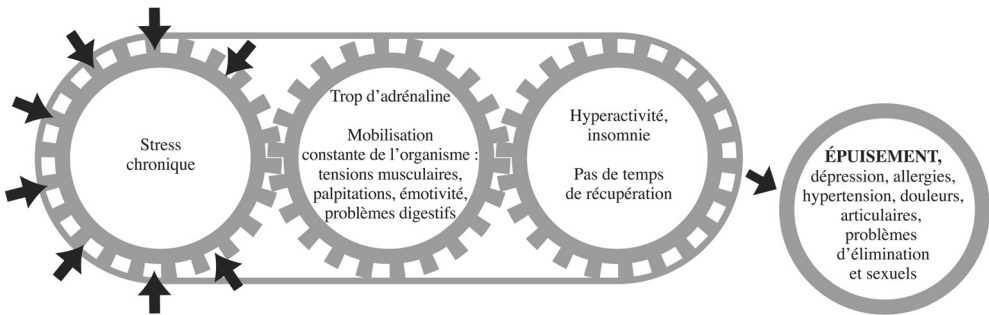
Les individus qui souffrent de ce genre d'émotion sont caractérisés par une grande difficulté à agir. Ils sont toujours fatigués et ont tendance à se laisser aller, à somnoler, à tourner en rond ou à ne rien faire. On les accuse souvent de paresse alors qu'en réalité ils souffrent d'une ELD qu'ils ont tendance à cacher aux autres et à refouler au fond d'eux-mêmes. Ces refoulements (peur, souci, angoisses, phobies...) génèrent une grande tension physique qui se traduit souvent par des douleurs articulaires et musculaires dont la plus courante est le mal de dos.

■ Le cycle avorté des ELD

La tension provoquée par une ELD amène le corps à être constamment sur le qui-vive. L'organisme est perpétuellement en état de

guerre. À cause de la présence continue de cette émotion, le corps est en quelque sorte obligé de fabriquer de l'adrénaline, de la cortisone et des endorphines à jet continu. C'est une réponse mécanique. Le corps ne peut pas faire autrement et il continuera de le faire tant que le danger sera présent.

Cette mobilisation ininterrompue des ressources est un cercle vicieux épuisant qui ne laisse aucun répit à l'organisme pour se reposer et pour récupérer des forces. En l'absence de la phase finale de repos et de récupération, le cycle naturel de l'émotion (charge, tension, décharge, récupération) se déforme et se pervertit pour devenir le cycle avorté des émotions de longue durée qui se répète à l'infini en bégayant la même litanie jusqu'à complet épuisement.



5. Le cycle avorté des émotions de longue durée

Les dégâts collatéraux des ELD

En fonction de l'histoire et de l'hérédité de chacun, le poids qu'une ELD fait peser sur notre organisme va finir par faire céder l'un ou l'autre de nos organes les plus fragiles. C'est ainsi qu'une émotion de longue durée peut favoriser l'apparition de troubles cardio-vasculaires chez l'un ou de troubles digestifs, gynécologiques ou urinaires chez un autre. Selon les personnes une ELD peut également ouvrir la porte à des maladies de peau, à des cancers ou à des dépressions...

L'excès d'adrénaline engendré par une ELD peut être à l'origine de nombreux problèmes physiques tels que l'hypertension, les palpitations et autres troubles du rythme cardiaque, sans oublier les ulcères, la constipation ou les raideurs musculaires. Cet excès accélère également la coagulation du sang ce qui favorise l'apparition de caillots. En bouchant une artère ces caillots peuvent être à l'origine d'accidents cardiaques (l'infarctus) ou d'accidents vasculaires cérébraux dont les conséquences en terme de paralysie peuvent être dramatiques.

L'excès de cortisone augmente le taux d'acide urique qui est à l'origine des rhumatismes. Il favorise les rétentions d'eau et de sodium dans les tissus ainsi que l'hypertension. Il aggrave les risques de diabète. Plus généralement, l'excès de cortisone fait baisser nos défenses immunitaires en diminuant notamment le nombre de nos globules blancs, ce qui ouvre la porte à un grand nombre d'affections plus ou moins graves (rhumes, gripes, infections diverses, etc.). Un excès de cortisone affaiblit également notre activité psychique ainsi que notre vitalité sexuelle.

À force de produire toutes ces hormones, nos glandes surrénales n'ont plus les moyens de remplir leurs autres missions et notamment celles qui correspondent à la reconstitution des réserves. Sous l'action d'une ELD, les muscles s'affaiblissent, d'où une posture de plus en plus avachie et l'apparition de douleurs lombaires de plus en plus importantes (80 % des Français souffrent ou ont souffert d'un mal de dos). L'affaiblissement des glandes surrénales joue également un rôle important dans l'apparition des rides ainsi que sur la qualité et le teint de la peau.

Les drogués à l'ELD

Quand on vit une émotion de longue durée comme la colère, la haine, la tristesse ou la déprime on est obsédé par ce qui nous arrive. On y réfléchit sans cesse, on y pense sans arrêt, on cherche à refaire l'histoire, à imaginer une solution pour s'en sortir ou un moyen de contre-attaquer... Mais plus on cherche et moins on

trouve. On n'arrive pas à sortir de cette souffrance et on s'enfonce dans un mal-être de plus en plus lourd et pesant. Pourquoi agissons-nous ainsi ? Sommes-nous masochistes, prenons-nous un malin plaisir à nous faire souffrir ? Cherchons-nous à nous punir de quelque chose ? Sommes-nous faits ainsi ? Ou alors y a-t-il une autre raison ? La réponse est très simple et tient en peu de mots : *nous sommes devenus des drogués à l'ELD*. Notre corps épuisé par la vie que nous lui faisons subir a pris goût à ces hormones qui lui donnent un coup de fouet. Il ne peut plus se passer de ces drogues qu'il fabrique et s'injecte lui-même.

De la même manière que certains ont besoin d'un café noir très serré, d'un verre d'alcool ou d'une cigarette pour se mettre en train, d'autres ne peuvent se passer des effets stimulants de l'adrénaline et des morphines auto-crées par une émotion de longue durée.

■ Comment devient-on « accro » à l'ELD ?

À chaque fois que nous subissons un stress, même léger, mais qui se répète et qui dure, nous sommes victimes d'une ELD. Quelles que soient la nature et l'origine de cette situation, notre organisme y répond toujours de la même manière : adrénaline, cortisone et endorphines. L'effet de ces hormones est tellement puissant que lorsqu'il se prolonge dans le temps certains individus en deviennent dépendants au point de ne plus pouvoir s'en passer. Comme tous les drogués ils deviennent alors sujets au manque.

Cette situation a été étudiée en laboratoire à l'université de Sydney en 1982. L'expérience a montré qu'une simple injection d'adrénaline entraîne un état de stress réel avec un fort sentiment d'anxiété quasi immédiat. On a découvert également qu'en pinçant tous les jours la queue d'une souris on la rendait droguée aux endorphines et qu'elle était en manque quand on la laissait tranquille². D'autres expériences (Lieblich et al. de l'université de Jérusalem) ont montré qu'après avoir reçu sa dose d'hormone de stress, l'animal stressé se précipitait sur de la boisson ou de la nourriture appétissante. On comprend mieux dès lors le réflexe qui pousse à manger du chocolat ou des gâteaux quand on est stressé.

2. Expérience de Christie à l'université de Sydney en 1982 qui montre l'apparition d'un sevrage artificiel après injection de Naloxone, comme si l'animal avait été réellement drogué à la morphine.

Le manque est un stress interne qui en quelque sorte « oblige » le sujet à rechercher sa dose de drogue. Par leur simple présence, les émotions de longue durée obligent, en quelque sorte, le corps à envoyer de nouvelles décharges d'adrénaline ou de morphine. L'accumulation de ces hormones crée une satisfaction mais aussi un nouveau stress, une nouvelle angoisse, un nouveau mal-être, auquel l'organisme va réagir toujours de la même manière automatique en fabriquant et en s'injectant à nouveau de l'adrénaline, de la cortisone ou des endorphines. Le piège est en place, la boucle est bouclée et l'on devient sans le savoir des drogués du stress.

Sortir du piège de l'ELD

Les drogués à l'ELD sont sans cesse à la recherche de nouvelles mêmes émotions. Il leur faut toujours des sujets de préoccupations, d'inquiétude, d'angoisse ou de conflits pour obtenir leur dose. S'ils ne trouvent pas de prétextes ils en inventent. Certains sont même tellement drogués qu'ils en arrivent à s'angoisser à la simple idée de ne pas être angoissé ! « *Oh la, la, je ne me sens pas angoissé ! C'est mauvais signe, que va-t-il encore m'arriver aujourd'hui ?* »

On devient très facilement drogué à l'ELD. Il suffit par exemple de mener une activité prenante pendant suffisamment de temps pour rencontrer le manque dès que l'on cesse cette activité. C'est ce qui arrive par exemple à l'étudiant qui finit sa thèse, à la jeune femme qui s'est donnée à fond pour préparer son mariage, à celui qui se retrouve brutalement au chômage ou au jeune retraité qui avait un métier passionnant. Ces activités étaient génératrices de stress ; les endorphines s'accumulaient dans l'organisme. Mais lorsque l'activité pourvoyeuse de stress s'arrête, l'alimentation en hormones cesse aussi et le manque de nouvelles hormones fait son apparition. Ce manque, ajouté à l'usure physique créée par l'ELD, entraîne cette sorte de dépression qui se manifeste dès qu'on arrête ou qu'on termine quelque chose. Le baby-blues qui suit l'accouchement illustre parfaitement ce phénomène. Quand

on est confronté à un tel manque, le réflexe consiste à chercher une explication extérieure à ce qui nous oppresse au lieu d'attendre que l'excès d'hormones disparaisse et laisse la place à un nouveau bien-être et à la bonne humeur.

Certains matins je me réveillais tranquillement et tout d'un coup je sentais comme une bouffée anxieuse me tordre le ventre. Aussitôt la mécanique mentale se mettait en route et je cherchais ce qui pouvait bien ne pas aller. « Qu'est-ce qui va encore m'arriver ? Pourquoi est-ce que je me sens si mal ? Pourquoi suis-je tellement découragé ? » Mais plus je m'interrogeais et plus je sentais monter cette angoisse. Lorsque j'ai su que ces sensations pouvaient être le résultat normal d'une décharge d'hormones de stress, je me suis moins tracassé. Maintenant, lorsque l'angoisse se manifeste sans raison apparente je sais que c'est à cause d'une présence excessive d'hormones de stress et j'attends que cette bizarre sensation qui me tortille le ventre s'en aille, sans plus me poser d'autres questions. Cette technique a très bien fonctionné. Mais le plus drôle c'est qu'en agissant ainsi, j'ai rapidement retrouvé pourquoi j'étais angoissé le matin. C'était un vieux souvenir, particulièrement vexant pour mon amour-propre, que j'avais complètement oublié et qui revenait ainsi frapper à la porte de ma conscience. Depuis que j'ai vu le ridicule de la situation, il n'y a plus eu de décharge d'hormones et maintenant je me réveille tranquillement sans me sentir anxieux.

Pour casser ce cycle infernal, on ne peut pas agir sur les symptômes du manque ni sur le mal-être qui en découle. Mais il y a une chose que l'on peut faire c'est de refuser de se laisser entraîner dans la recherche ou dans la ruminant d'une cause extérieure. Si, d'une manière ou d'une autre on est capable de faire cela, l'enchaînement diabolique de l'ELD sera automatiquement rompu. C'est par exemple ce qui arrive au malade lorsque le médecin lui indique de quoi il souffre et ce qu'il faut faire pour guérir. Comme par miracle, et avant même d'avoir acheté les médicaments, le patient se sent déjà beaucoup mieux.

En refusant de penser comme d'habitude et en ne plongeant pas la tête la première dans le tourbillon de nos soucis habituels, on rompt l'enchaînement fatal de n'importe quelle émotion de longue durée. Certes, on va ressentir encore un certain temps les malaises du manque. Mais en comprenant leur origine et surtout en n'acceptant pas de chercher de fausses raisons pour prolonger l'émotion, la souffrance va diminuer. On casse le cercle

vicieux, on se désintoxique et on échappe enfin aux effets dévastateurs d'une émotion de longue durée qui jusque-là semblait ne pas avoir de fin.

L'essentiel de ce chapitre...

L'émotion est un réflexe naturel de survie qui apparaît en cas de danger pour nous rendre plus fort et plus rapide que ce qui nous menace. Pour répondre à un danger ou à une menace, notre organisme utilise le système nerveux parasympathique pour accélérer nos capacités de défense et le système nerveux orthosympathique pour ralentir l'excitation et ramener la détente ou le repos. Il utilise également le système endocrinien (adrénaline, cortisone et endorphines) pour obtenir de nouvelles ressources énergétiques afin de pouvoir continuer le combat et mieux faire face au danger.

Quelle que soit sa nature, l'émotion obéit toujours à la même séquence qui comprend la charge, la tension, la décharge et la récupération. Lorsque l'attaque ou la fuite sont impossibles et qu'il n'y a pas d'autre solution pour faire face à la menace, le cycle naturel de l'émotion se pervertit pour prendre la forme répétitive avortée de l'émotion de longue durée : charge, tension, décharge ; charge, tension, décharge, etc.

Lorsque le stress se prolonge, notre organisme fabrique des doses tout à fait légales, naturelles et gratuites d'antidouleur, d'euphorisants et autres produits stupéfiants ! Mais à la longue ces substances deviennent toxiques pour le corps. Les états émotionnels réguliers de peur, d'angoisse, d'anxiété, de colère, ou de n'importe quelle autre émotion, entretiennent une tension émotionnelle interne qui use notre organisme. Lorsqu'une émotion dure trop longtemps elle ouvre la porte à tout un cortège de maladies spécifiques et parfois mortelles. L'ELD est extrêmement destructrice pour l'organisme car en maintenant le système nerveux et le système hormonal en alerte permanente, l'émotion de longue durée finit par faire peser un lourd danger sur nos organes. À la longue ceux-ci finiront par fléchir à un endroit ou à un autre en fonction de l'histoire et du vécu de chacun.

Lorsque nous subissons une émotion de longue durée, notre organisme s'habitue à recevoir régulièrement des doses d'hormones calmantes et euphorisantes. Très rapidement il devient dépendant de ces drogues et ne peut plus s'en passer. C'est ce sinistre mécanisme qui entretient les émotions de longue durée. Quand on a compris son fonctionnement, on peut plus facilement attendre que les produits toxiques s'éliminent naturellement sans en recréer de nouveaux en replongeant la tête la première dans nos pensées dévastatrices.