

L' équilibre émotionnel

Place des techniques psycho-corporelles

CIPE 18 juin 2019 Dr Véronique Mondain

« Je suis mes émotions »

Fernando Pessoa



Définition d'une émotion

émotion *emovere* « mettre en mouvement »

expérience psychophysologique complexe et intense (début brutal durée relativement brève) de l'état d'esprit d'un individu liée à un objet repérable lorsqu'il réagit aux influences biochimiques (interne) et environnementales (externe).

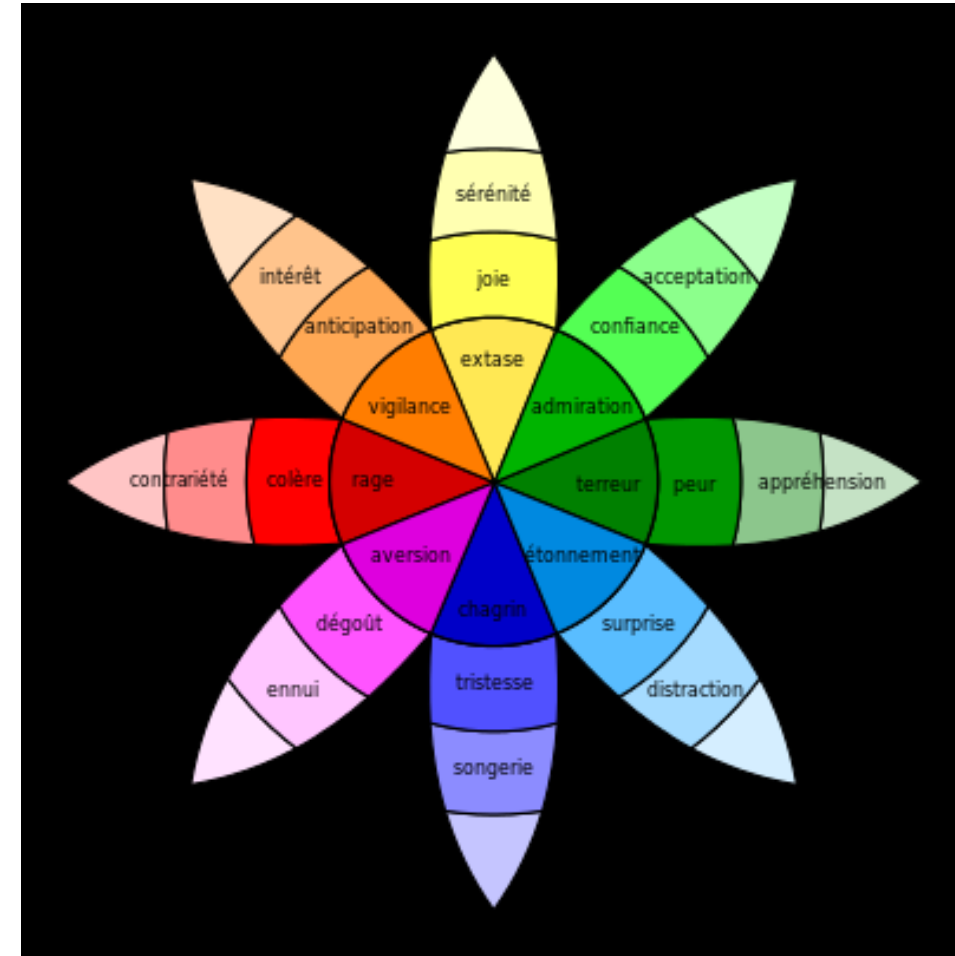
L'émotion inclut fondamentalement « un comportement physiologique, des comportements expressifs et une conscience ».

L'émotion est associée à l'humeur, au tempérament, à la personnalité et à la disposition et à la motivation.

émotions « cognitives » (cortex préfrontal) / instinctives (amygdales)

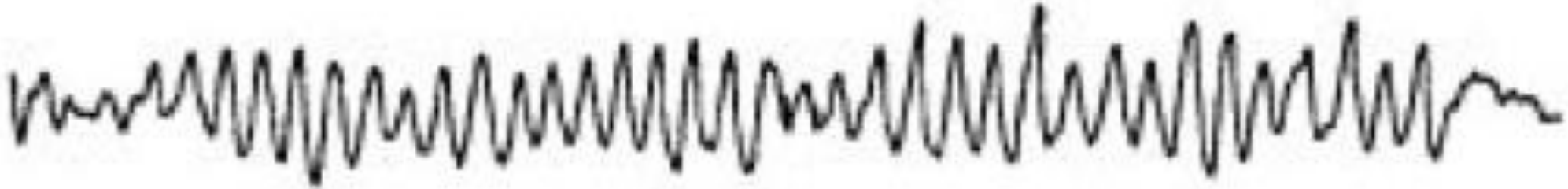
émotions primaires (existant dans plusieurs espèces animales) :
rage, vigilance, extase, adoration, terreur, stupéfaction, chagrin et dégoût

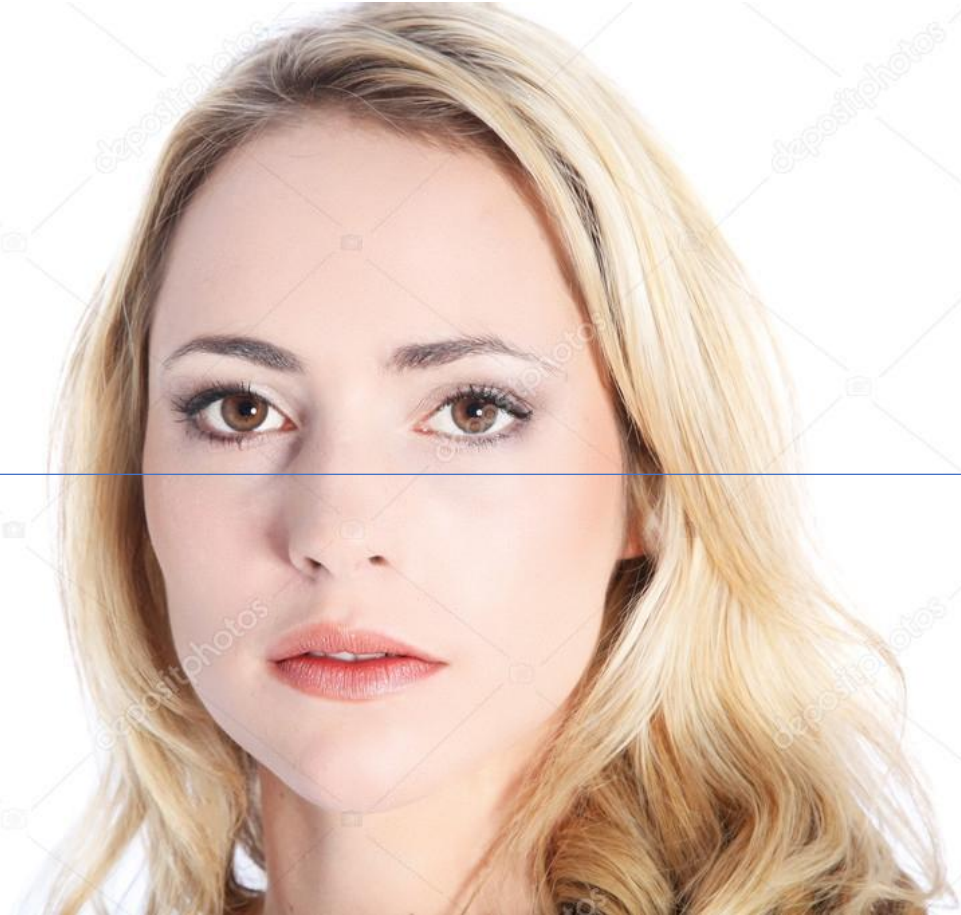
secondaires (états construits à partir des émotions primaires et d'une multiplicité de représentations additionnelles) :
représentations de situation, de soi, d'objet, d'autrui, de cause.



Roue des émotions de Robert Plutchik.

7 émotions de base





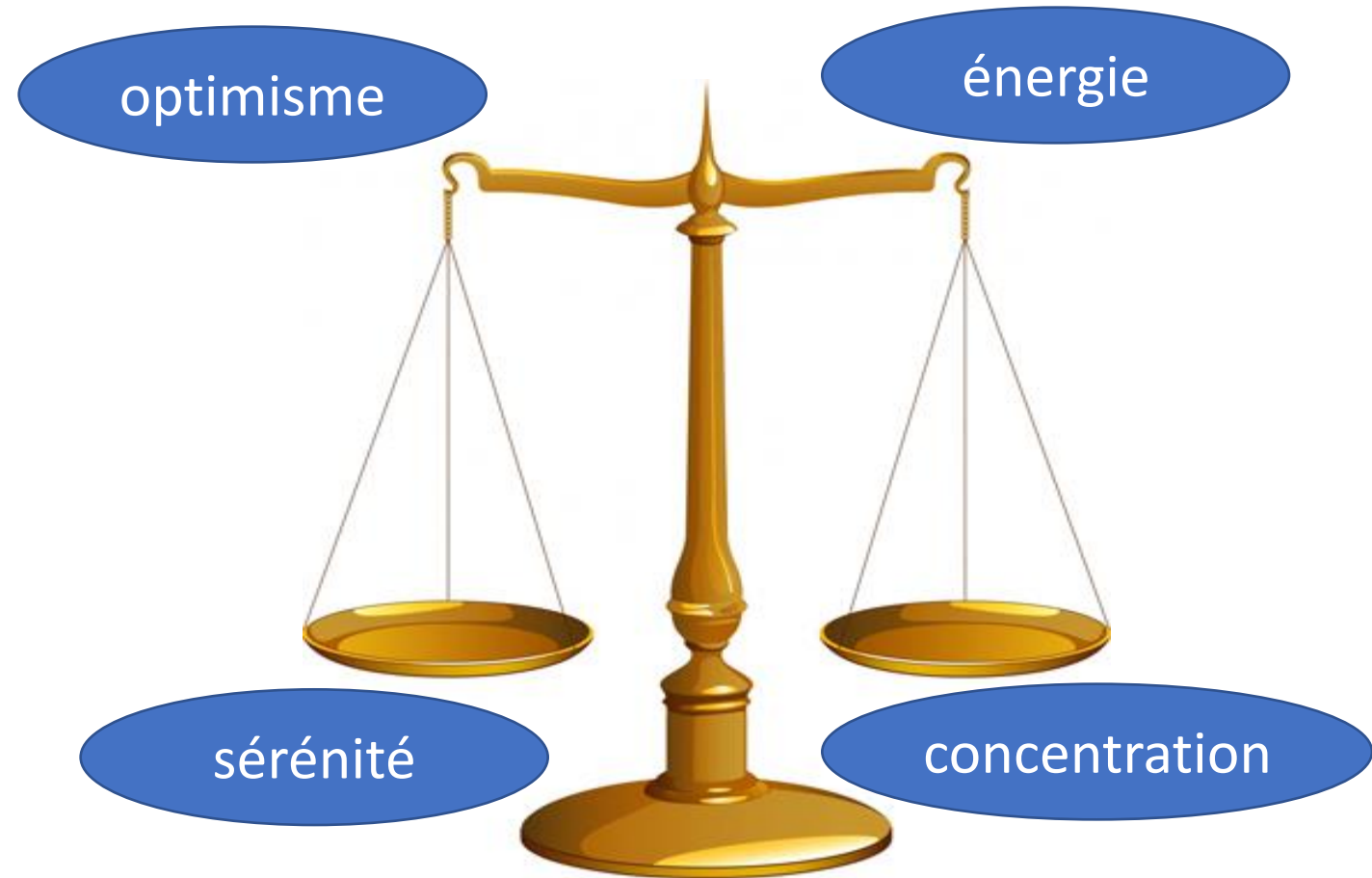
Equilibre émotionnel : est-ce possible?

- Def de la santé de l'OMS : état de complet bien-être physique psychique et social... béatitude...!!!!
- Def de Canguilhem : La santé est un effort permanent de compromis précaires entre les contraintes extérieures et les erreurs internes..
- EE (oxymore)



Equilibre émotionnel : qu'est ce que c'est?

- Pas de définition.. Contrôle?
- quatre axes :
 - l'optimisme, capacité à prendre les choses de manière positive ;
 - la sérénité ou capacité à traverser les difficultés avec calme ;
 - l'énergie, qui dénote la capacité de s'investir
 - la concentration, qui est le fait de focaliser son esprit sur les tâches à accomplir.



Quels sont les déterminants de l'équilibre émotionnel?

- L héritage..
 - Etat des lieux sur le lien entre les modifications d'origine épigénétique et un catalogue de maladies humaines.
 - L'enfance, la résilience
 - le comportement ou les évènements subis d'une génération a des conséquences sur les quelques suivantes..
 - conclusion : ton corps est ton temple ... surtout avant de concevoir !

Engramme, trace biologique de la mémoire dans le cerveau.

Exemples de modifications anatomiques :enfants maltraités et modification amygdale et hippocampe

- La culture
 - dues aux différences de types d'événements ou de schémas,
 - de propensions à l'évaluation propres à une culture,
 - de répertoires de comportement
 - de processus de régulation

Pourquoi chercher l'équilibre émotionnel?

Apprendre ou réapprendre à ressentir nos émotions
alors que nous avons surtout appris à les refouler
savoir et oser les exprimer

 gage de stabilité émotionnelle.

Notre santé physique en dépend puisqu'elle est intimement liée à notre santé émotionnelle.

Les neurosciences nous montrent que les émotions sont à la base de tout et pourtant nous sommes encore très mécanistes et techniques.

Émotion : la reconnaître, l'accepter, lui donner un sens

Un endroit particulier du cerveau?

essor des techniques de neuro-imagerie non invasives,

développement des méthodologies expérimentales des neurosciences cognitives,

l'étude des structures cérébrales impliquées dans la réponse émotionnelle a acquis ses lettres de noblesse et constitue aujourd'hui un domaine de recherche à part entière : **les neurosciences des affects** (Affective Neuroscience)

L'axe neuro-psycho-hormono-immunologique

Henri Laborit, Rita Levi-Montalcini, neurologue, prix Nobel 1986

Les 3 systèmes s'influencent globalement. La maladie peut venir d'une mauvaise relation entre les 3 systèmes.

Approche interdisciplinaire (dépression et obésité, position sociale du singe dans la hiérarchie et immunité..)

Cellules NK sont stimulées par les techniques PC, qualité de vie

Nouveaux réseaux reliant le cortex aux surrénales (Peter Strick Pittsburgh) : rôle du stress chronique sur les organes

base neuronale des maladies psycho somatiques

Le **cortisol** inhibe l'expression de gènes normalement impliqués dans la capacité de l'organisme à éliminer les cellules tumorales

Ces circuits sont modifiés par les exercices de contrôle des mouvements tels ceux des PPC

Comment agir sur cet équilibre? : comportement et épigénétique

- Nature : mycobacterium vaccae qui induit la neurogénèse des neurones producteurs de sérotonine et noradrénaline, paysages de savanes, odeurs
- Sommeil, activité physique
- Alimentation : microbiote : axe intestin cerveau...omega 3 ?(DSS)
- Lien social
- Plaisir (hédonisme)
- Protection/ des toxiques environnementaux ou psychologiques (pollution cérébrale)
- Être en paix avec soi (ou la cohérence)

“Dans toutes les cultures et dans toutes les traditions médicales avant la nôtre, la guérison a été accomplie en mettant l’énergie en mouvement”

*Albert Szent-Györgyi, prix Nobel de médecine
(1937)*

Les techniques psycho-corporelles

- Quelles sont elles?
 - Nombres sont issues des pratiques traditionnelles: transes, méditations, yoga, Qi gong, hypnose...
 - Courant américain
 - Danse, musique, sport

Effet de toutes les techniques PC sur la restauration des grands réseaux cérébraux notamment aussi par le biais de modifications de gènes de l'inflammation

Pratiques psycho-corporelles et vision intégrative

- Face à la multiplicité des pratiques :
 - Incorporer les outils dans sa pratique habituelle
 - Juxtaposer sans chercher à les imbriquer différents outils et multiplier les perspectives
 - Développer un métamodèle théorique synthétique
 - Déterminer l'activité spécifique et telle technique pour telle problématique
- Les facteurs techniques liés au modèle n'auraient qu'une influence mineure
(Duruz 2003, Lambert, 1998, 1986);
- L'amélioration serait déterminée par
 - Des facteurs extra-thérapeutiques (40%) liés au patient et son environnement
 - Des facteurs relationnels (30%)
 - Les attentes du patient (15%)
 - Les facteurs techniques spécifiques (15%)
- Exceptions? Sortir des dogmes, créer des liens

Que nous apprennent les PPC au sujet des facteurs communs?

- **1 Importance de l'attention à soi et au monde**

Stabilité attentionnelle → régulation émotionnelle → discernement cognitif

Nous ne sommes pas nos pensées, elles nous traversent

Réaction à un monde « haché »

- **2 Remise en mouvement**

De l'immobilisation symptomatique (douleur angoisse..) au changement

- **3 Importance du corps et de la sensorialité**

« La pensée n'est pas avant l'action, ni l'action avant la pensée, l'action contient toute la pensée. » Edmund Husserl

« C'est à partir de l'action que nous construisons notre perception du monde ».

Corps > langage Alain Berthoz

Expériences de Libet : tout ce qui se produit est inconscient avant d'être conscient

- **4 Savoir traverser ses émotions:**

Signaux d'alarme efficace (colère pour frustration, peur pour danger..) mais en doivent pas s'imposer

ce sont de « bons serviteurs mais de mauvais maîtres »

• 5 Développer l'intelligence émotionnelle (Daniel Goleman)

- Le quotient émotionnel est basé sur 4 dimensions
 - L'identification de son état émotionnel et celui des autres
 - La compréhension du déroulement naturel des émotions
 - L'analyse de ses émotions et de celle des autres
 - La gestion de ses émotions et celles des autres
- Résolution des conflits, meilleure coopération, adaptation sociale, meilleure santé
- PPC : mise à distance de ses émotions, observation
- Prise de décision : émotions > raison (Antonio Damasio)
- Prendre une bonne décision commence par une bonne perception, le choix d'informations pertinentes

- 6 Pratiques respiratoires

- Ingrédient majeur de toutes PPC

- La respiration, à mi chemin entre conscience et inconscience

- Le souffle est affecté par le mental

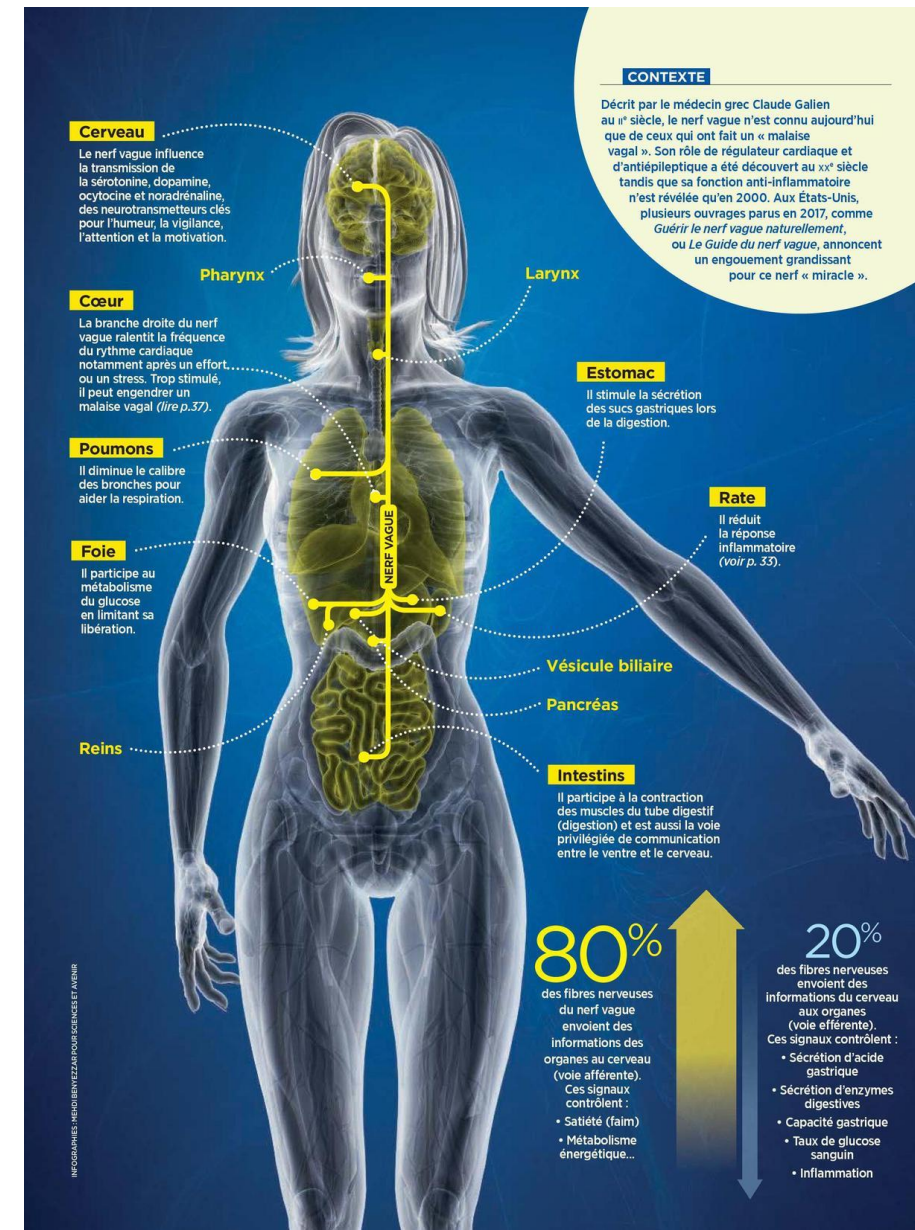
- Le mental peut être régulé par le souffle

- 7 Autonomisation du patient, activation de ses ressources, force d'exister

Techniques traditionnelles orientales

importance du nerf vague

- Principe : connexions du nerf vague aux différents organes : cardio pneumo entérique
- Volonté /concentration/attention : cerveau
- Respiration : **lien corps esprit** seule action végétative du corps sur laquelle la volonté peut agir
 - Augmentation de la conscience de soi par l'attention
 - Augmentation activité du locus coeruleus, libération de noradrénaline (éveil)
 - Décharge du vague en fin d'inspiration profonde

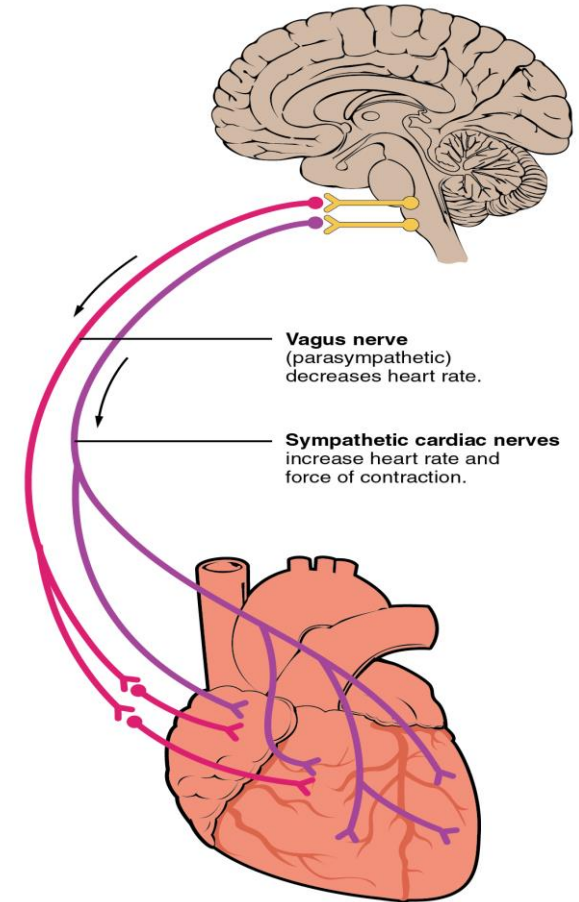



Tonus vagal au niveau cardiaque

Multiples connexions

dialogue biochimique intime via l'acetyl-choline

- Stimulation excessive si émotion forte : malaise vagal
- Bon tonus : variations amples et spontanées du rythme cardiaque
- Faible tonus : stress chronique, dépression, burn-out
- Stimulation électrique ou PPC



- Entre intestin et cerveau: l'autoroute à plusieurs voies
 - Microbiote  neurotransmetteurs
 - Prébiotiques (nourriture de nos bactéries) et probiotiques
 - Psychobiotiques?
 - Multiples essais en cours
- Postures
 - Postures ouvertes du yoga ou QI GONG/ postures de pouvoir
 - Les asanas stimulent le nerf vague

Courant américain : thérapies Psycho-corporelles

- Historique : l'approche verbale de la psychanalyse met le corps entre parenthèse
- Années 60 aux EU : vague hippie, libération sexuelle,
- psychologues de la côte Ouest : fondement biologique de la vie et habiter son corps
- thérapies psychocorporelles considèrent le corps et son langage comme une porte d'entrée vers le mieux-être.
- Toutes s'appuient sur la théorie de William Reich, selon laquelle une émotion refoulée s'accompagne toujours d'une rigidification des muscles, qu'il nomme "la cuirasse musculaire somatique"
- Le corps garderait donc la trace de nos blessures émotionnelles

déroulé

- **Verbalisation** : ces thérapies (sophro-analyse, Gestalt, bioénergie...) alternent verbalisation du ressenti et travail sur le corps, en utilisant par la relaxation, les jeux de rôles ou encore la libération des émotions.
- **Les gymnastiques globales** : eutonnie, danse-thérapie, méthode Feldenkrais...accent sur les sensations et travail "en conscience", sur les postures, les gestes, les attitudes. L objectif est de libérer les tensions physiques afin de résoudre dans un même temps, les blocages psychiques.

- **La relaxation** : training autogène de Shultz ou de la relaxation progressive de Jacobson, ces techniques permettent d'accéder rapidement à une détente physique et mentale par un processus de décontraction musculaire et vasculaire. Le mécanisme consiste à focaliser son attention sur une image mentale (un lieu de calme) et des sensations corporelles (chaud, tendu), et de mettre à distance l'émotion perturbatrice.

- **Les massages psychologiques** :

“rolfing”, le premier massage “psychologique” dans les années 50, reconnaissance des effets thérapeutiques du toucher.

La technique repose sur un travail en profondeur des fascias, ces fines membranes qui enveloppent muscles et organes, et permet d'explorer les relations entre les symptômes et le psychisme, afin de libérer certains blocages émotionnels

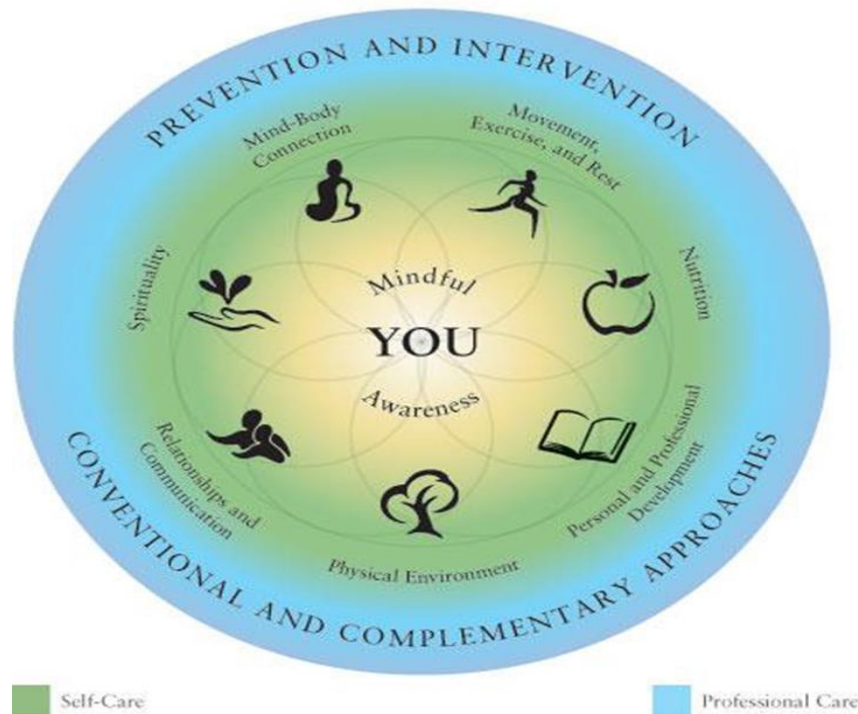
Depuis, le massage, sous ses multiples formes, (sensitive gestalt massage, Matthias Alexander, Camili) a fait son entrée dans l'univers des thérapies.

- **Végétothérapie** : thérapie agissant sur le système neuro-végétatif qui est responsable des émotions.
- **Sophro-analyse** : processus de réalisation de soi se basant sur la psychoanalyse, la sophrologie et le dépassement des croyances subjectives.
- **Gestalt-thérapie** : approche globale de l'individu prenant en compte les cinq dimensions de l'être suivantes qui sont la dimension physique, émotionnelle, mentale, sociale et spirituelle.
- **Bioénergie** : travail du corps et de l'esprit visant à traiter les problèmes affectifs et à aider le patient à retrouver sa joie de vivre.
- **Danse thérapie** : thérapie dynamique se passant en groupe ou individuellement visant à renouer avec son corps. La danse thérapie permet également de faire ressortir des sentiments difficiles à exprimer verbalement. Biodanza
- **Méthode Feldenkrais** : méthode d'apprentissage somatique aidant à éviter de se mouvoir de façon automatique. Son principe est similaire aux arts martiaux : un minimum d'effort pour un maximum d'efficacité. La méthode Feldenkrais améliore également les fonctions mentales.
- **Relaxation de Jacobson** : technique de relaxation reposant sur le fait qu'il existe une relation entre les émotions et les tensions musculaires. Elle permet d'agir sur ces tensions pour aboutir à un état de détente et à une maîtrise du tonus musculaire.
- **Massage psychologique** : massage en profondeur des fascias.

Equilibre émotionnel du patient/ du soignant

Les PPC s'intègrent dans un tout plus vaste

WHEEL OF HEALTH



 Duke Integrative Medicine



Cohérence
interdépendance