



ET MOI, ET MOI
PSY ET PRO

NOS ÉMOTIONS JOUENT-ELLES SUR NOTRE SANTÉ ?

Et si votre mal de dos, vos rougeurs ou vos crampes d'estomac n'étaient pas totalement dûs à un problème physique ? Même si l'on ne mesure pas encore bien l'influence de l'esprit sur le corps, les études tendent à prouver qu'il existe bien un lien.

EN AVOIR PLEIN LE dos, être rouge de honte, soupirer d'aise... Si les expressions qui évoquent le mal-être physique en réaction à une émotion sont légion, ce n'est pas un hasard. Sans tomber dans l'excès du tout psy, il est aujourd'hui prouvé que notre corps est capable de fabriquer des manifestations corporelles en réaction à un mal-être ou à un stress.

De nombreuses études en apportent la démonstration. Avec des résultats édifiants. Car les émotions que nous éprouvons mobilisent de nombreuses structures de notre cerveau, dont le système limbique qui influe sur notre comportement. Les troubles intenses de l'affectivité, le plus souvent incontrôlés, ont un impact direct sur

notre corps : la peur induit une accélération du rythme cardiaque, l'angoisse, une pâleur du visage, la joie, la contraction de certains muscles comme ceux impliqués dans le sourire, etc.

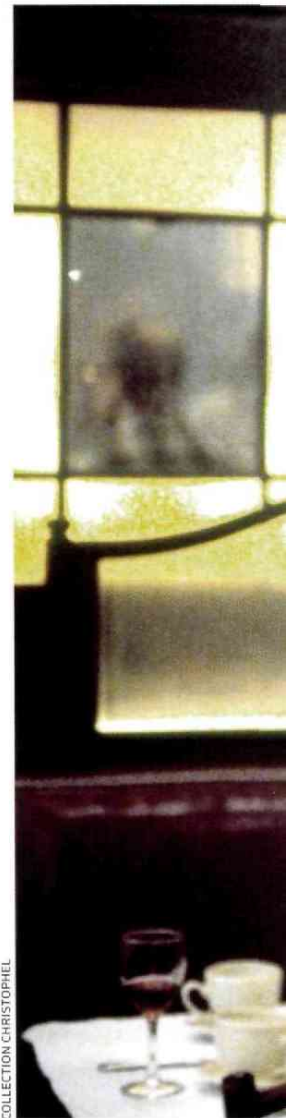
ÉTUDE ITALIENNE MENÉE AUPRÈS DE 144 NONNES

"AU FIL DE L'ÉVOLUTION, LES émotions se seraient développées pour nous permettre de nous adapter à notre environnement. Ainsi, la peur, en augmentant notre vigilance et notre réactivité, nous prépare de façon très rapide à prendre la fuite ou à combattre en présence d'un danger imminent", explique Cédric Lemogne, du service de psychologie clinique et de psychiatrie de liaison, à l'hôpital européen Georges-Pompidou

de Paris. Mais pendant des siècles, depuis René Descartes (1596 - 1650) et son concept de dualisme du corps et de l'esprit, fondement de la médecine occidentale, les scientifiques pensaient que l'homme était construit en kit. D'un côté le mental, 100 % immatériel, de l'autre le corps, 100 % physique. Et que, bien sûr, les deux ne se parlaient pas. On sait aujourd'hui que c'est faux. Notre psyché a une réelle influence sur notre état physique.

Ainsi, une pensée négative, comme une contrariété ou une peur, produit du stress. Ce fameux état émotionnel est connu pour favoriser une longue liste

COLLECTION CHRISTOPHEL



L'ENTRETIEN ANNUEL D'ÉVALUATION VOUS PROVOQUE UN URTICAIRE GÉANT ? LA PERSPECTIVE D'UNE RÉUNION RÉVEILLE UN ULCÈRE À L'ESTOMAC ? LAISSEZ PARLER VOS ÉMOTIONS SUR



courriercadres.com/emotions-cc38



Dans le film *Hollywood Ending* (2002), Woody Allen joue le rôle d'un réalisateur qui stresse tellement avant un tournage qu'il en devient aveugle... Cela ne l'empêche nullement de continuer !

de désagréments : une enquête de l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS) montre ainsi que le stress tire son cortège de maux. Hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diminution de la résistance aux infections, maladies allergiques telles l'asthme, obésité abdominale, résistance à l'insuline (qui peut évoluer vers un diabète), ou courbatures et mal de dos. Le célèbre mal du siècle.

Pour démontrer cette influence malfaisante, les chercheurs sont même allés jusqu'à sonder des nonnes, réputées

vivre en état d'apesanteur nerveuse. L'équipe de l'Italien Mario Timio (département de médecine interne et de néphrologie de l'hôpital San Giovanni Battista de Foligno) a ainsi comparé la pression artérielle de 144 nonnes vivant dans le silence d'un couvent à celle de 138 femmes actives.

ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE PROTÈGE DU RHUME

PENDANT LES VINGT ANNÉES qu'a duré cette expérience, la tension du groupe de référence des femmes actives a augmenté, en raison du stress chronique, mais pas ponctuel. Car cet état, reproduit de manière intense et

prolongée, perturbe la sécrétion de certaines hormones (catécholamines et glucocorticoïdes). Elles submergent l'organisme de la personne qui s'y trouve soumise. Résultat ? Elles suractivent des réponses multiples, comme – entre autres – le système de production de défenses immunitaires. En quelques semaines survient alors une chaîne de symptômes, comme une grande fatigue, un affaiblissement des défenses immunitaires, une hypertension, etc.

Bonne nouvelle pourtant : l'esprit fabrique aussi du positif. Ainsi, certains travaux ont révélé que la joie, l'enthousiasme, l'humour, etc., nous protégeraient

**Au fil de
L'ÉVOLUTION,
les émotions
se seraient
développées
POUR NOUS
permettre de nous
ADAPTER
à notre
environnement**

V É C U

“Lorsque je suis stressé, j’ai de l’urticaire”



BERNARD GOUEDARD

GEORGES-ANTOINE GARY,
fondateur et gérant de l’agence de relations presse Rescue Team Communications

“Dans l’agence où je travaillais auparavant, je gérais une équipe d’une dizaine de personnes. J’étais si stressé qu’une fois toutes les deux semaines, **je développais des furoncles.** À présent que je n’ai plus que trois personnes à manager et que mon travail est moins stressant, cela ne se produit plus jamais. Cependant, lorsqu’il m’arrive d’avoir des soucis d’ordre privé et des problèmes professionnels (les échéances fiscales, par exemple), **un autre trouble survient : des crises d’urticaire.** J’ai suivi un traitement à base de cortisone. C’était efficace, mais je trouvais le remède un peu trop fort par rapport au mal... Depuis, j’ai découvert qu’en jouant au tennis régulièrement, j’évacue une partie de mon stress et mes crises sont plus espacées.”

“Quand ma tête va bien, je sens moins la fatigue”



FABIEN CALCAVECHIA

JEAN-PHILIPPE DELTOUR,
cofondateur de Creditrelax, société de courtage en financement professionnel

“Lorsque je suis bien dans ma tête, je me sens vraiment mieux dans mon corps. Et cette énergie positive, je la ressens très souvent dans mon univers professionnel. Par exemple, à chaque fois qu’avec mon équipe nous réussissons à accompagner un entrepreneur dans sa recherche de financement – alors qu’au départ, le dossier semblait difficile à finaliser – **je me sens plus fort et encore plus déterminé. À tel point que je ressens moins la fatigue, que j’éprouve moins de stress et que, du coup, je dors beaucoup mieux.** Plus incroyable, ce bien-être est communicatif et même les collaborateurs qui n’ont pas mis la main au projet participent à l’enthousiasme né du succès de leur société, jusqu’à sembler moins vulnérables physiquement.”

“Le krach de 2001 m’a rendu insomniaque”



N. LEMOINE/FEDEFOTO.COM

THIBAUT BECHETOILLE,
P-DG de Qosmos, société spécialisée dans l’optimisation et la sécurisation des réseaux d’entreprises

“Il y a quelques années, alors que j’étais à la tête d’une société de télécoms que j’avais créée et qui connaissait des difficultés à cause du krach de 2001, **j’ai connu une période de stress intense.** J’ai souffert énormément physiquement d’insomnies, et de fatigue extrême, le tout lié à mon niveau de stress élevé. Cela m’a servi de leçon, à tel point qu’aujourd’hui le bien-être mental est une priorité. Je m’attache même à l’insuffler dans la culture de mon entreprise. Quitte à utiliser des méthodes inattendues, comme... **les jeux vidéo sur lesquels les ingénieurs de Qosmos se défoulent régulièrement pour évacuer leur stress !** En ce qui me concerne, je consacre plusieurs heures par semaine à des activités apaisantes, comme le tennis, le footing et le yoga.”

Il y a clairement
UN BÉNÉFICE
À S’IMMERGER
régulièrement dans
des émotions
POSITIVES

de certaines maladies ! Il apparaît, en effet, que les optimistes ont tendance à vivre en meilleure santé que ceux qui se laissent envahir par le pessimisme. À titre d’illustration, des chercheurs américains de la Carnegie Mellon University de Pittsburgh (Pennsylvanie) ont administré des rhinovirus, responsables du rhume, à 334 personnes en bonne santé. Que croyez-vous qu’il advint ? Les

sujets enjoués, heureux et détendus ont développé moins de rhumes que les dépressifs, anxieux et tristes.

DÉFENSES IMMUNITAIRES STIMULÉES PAR LES PSYS

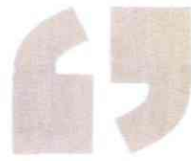
UNE ÉTUDE RÉALISÉE, ELLE, en Grande-Bretagne, a montré qu’un cœur heureux éprouvant des sentiments de contentement et de joie était également un cœur en bonne santé. Ainsi,

Andrew Steptoe, de la College University de Londres et ses collègues ont mesuré, dans le sang de 3 000 adultes en bonne santé, le taux de cortisol, l’hormone du stress qui, à taux élevé, peut provoquer une pression sanguine haute. Ils ont alors découvert que les individus qui affirmaient être heureux présentaient des niveaux de cortisol plus faibles. L’étude menée par l’équipe de l’Américaine Barbara

Andersen a relevé, elle, que la diminution du stress via un soutien psychologique chez des femmes opérées d'un cancer du sein stimulait les défenses immunitaires. Les travaux ont été menés sur 115 patientes. Après quatre mois de suivi les psys ont constaté une relative stabilité, voire une augmentation de la capacité de multiplication de certains globules blancs, les lymphocytes T, ceux-là mêmes qui permettent de lutter contre la récédive du cancer. À l'inverse, cette capacité avait baissé chez les patientes n'ayant bénéficié d'aucun soutien.

UN VRAI PROCESSUS DE RÉPARATION DU CORPS

COMMENT EST-CE POSSIBLE ? Selon Luc Bodin, chercheur et médecin, auteur du *Guide de la médecine globale et intégrative* (Éditions Albin Michel, septembre 2009, 14,90 euros), "une émotion positive (joie, amitié, réussite, partage) entraîne une stimulation de l'hémisphère préfrontal gauche du cerveau et,



Une émotion positive entraîne une stimulation de l'hémisphère préfrontal gauche du cerveau.

LUC BODIN
Chercheur et médecin

par son intermédiaire, d'un nerf particulier dit parasympathique. Il s'ensuit un relâchement de l'ensemble des tensions du corps et la mise en route des processus physiologiques de récupération et de réparation du corps". Il y a donc un bénéfice à s'immerger régulièrement dans des émotions positives !

Encore faut-il y parvenir, comme à résister au stress. "Notre adaptabilité à ce phéno-

mène est très variable et dépend de nombreux facteurs : l'hérédité, notre histoire, notre environnement géographique et affectif, etc.", explique Sophie-Dominique Rougier, auteure de *C'est psychosomatique : est-ce le bon diagnostic ?* (Albin Michel, octobre 2008, 14 euros). Ainsi, certains accumulent des tragédies sans répercussions sur leur santé, alors que d'autres, à la vie plus paisible, connaissent de sérieux troubles...

D'un point de vue pratique, on peut s'organiser pour faire la peau aux mauvaises émotions et au stress. Par exemple, organiser ses journées en procédant par priorités, faire du sport, et... essayer de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide ! "Et si cela ne suffit pas, il faut un arrêt de travail de dix jours pour rééquilibrer notre système physiologique", conclut le psychiatre Jean-Michel Thurin, auteur, avec Nicole Baumann, de *Stress, pathologies et immunité* (Flammarion, 2003, 39,50 euros).

—KHEIRA BETTAYEB

Notre adaptabilité
AU STRESS
est très variable
ET DÉPEND
de nombreux
FACTEURS

Ulcère de l'estomac : le stress non coupable

On a longtemps pensé que le stress était la principale cause de l'ulcère de l'estomac, cette "lésion ouverte de la paroi interne de l'estomac qui s'accompagne d'une inflammation et de douleurs à l'abdomen". Or cela n'a pas été rigoureusement démontré, bien au contraire. Ainsi, au début des années quatre-vingt, deux chercheurs australiens, Barry Marshall et Robin Warren (prix Nobel de médecine 2005 pour cette découverte), ont établi qu'un microbe était principalement impliqué dans la création de l'ulcération. **La bactérie Helicobacter pylori causerait**

en effet près de 80 % des ulcères en s'ancrant dans la paroi intérieure de l'estomac. Une fois installée, elle y secrète des substances qui endommagent la paroi et forment l'ulcère. Mais la présence de cette bactérie dans l'estomac n'implique pas forcément qu'un ulcère va s'y développer. Dans les pays industrialisés, où 20 % des moins de 40 ans et 50 % des plus de 60 ans en sont porteurs, tous n'ont pas un ulcère. Sans que l'on sache pourquoi de façon certaine. Les hypothèses de travail s'orientent vers la génétique, le tabagisme et certains

aliments ou boissons (alcool, café, produits laitiers, viande en excès). Il existe cependant des ulcères sans liens avec la bactérie : ceux-là sont causés soit par une production excessive d'acide par l'estomac (hyperacidité gastrique), soit par des abus alimentaires, ou encore par un facteur héréditaire ou la prise fréquente de certains médicaments. Quant au stress lui-même, il peut parfois être réellement responsable d'un ulcère à l'estomac. Mais cela intervient surtout pour les grands stress survenant après un événement grave tel, par exemple, le décès d'un proche.