

Ce que sont les émotions

Les émotions sont essentielles pour les êtres humains : elles sont indispensables à la survie et font partie intégrante de notre constitution. Elles donnent des signaux perceptibles dans le corps qu'un besoin est satisfait ou non.

Chaque pensée, comportement, intérêt, désir ou croyance, est motivée par une émotion, qui elle-même émerge d'un besoin.

Les émotions représentent le germe qui pousse et sort de la graine, dans un mouvement de l'intérieur de la terre vers la surface, de l'obscurité vers la lumière.

Les émotions naissent de la confrontation entre nos besoins vitaux et les stimulations externes (interactions avec d'autres personnes, influences de l'environnement : contact, bruit, odeur, goût, température, lumière, couleur, formes, énergies, etc.) ou internes (faim, inconfort, maladie, douleur, etc.). Elles sont d'abord des sensations physiques qui circulent dans le corps sous forme d'ondes énergétiques. Ces ondes sont reçues par le cerveau, qui les traite, les reconnaît, leur donne un sens et leur permet de s'exprimer - ou non - sous forme d'émotions.

Les émotions sont stockées, traitées et gérées dans le système limbique, qui est un ensemble de structures cérébrales (en forme de cornes de bélier) situées au centre du cerveau, sous le néocortex. Le système limbique est constitué du thalamus, de l'hippocampe, de l'amygdale, de la formation réticulée, du fornix, du septum, de l'hypothalamus et de l'hypophyse. Ces structures sont liées les unes aux autres et s'influencent mutuellement.

Le système limbique a la capacité de condenser l'énergie de l'émotion (qui peut se mesurer sous forme de charge électrique) jusqu'à une certaine limite, passée laquelle il envoie le surplus d'énergie dans certaines régions du corps¹. D'où, peut-être, l'origine des expressions « chauffer du ciboulot », « avoir la tête qui fume », « être sous tension » ou « péter les plombs », qui traduisent cette accumulation d'émotions qui finit par surcharger le système limbique.

Ainsi, le système limbique peut stocker la charge énergétique des émotions (comme l'estomac peut recevoir une certaine quantité d'aliments), et ce processus inconscient a une influence sur la formation des pensées et sur les comportements de la personne. Il peut aussi décharger l'excédent dans le corps ce qui se traduit par l'apparition de symptômes.

Lorsque l'émotion est consciente, l'énergie quitte le système limbique pour aller dans le néocortex.

¹ Expérience de Ronald Melzack sur des chiens, à qui il a infligé une décharge électrique dans la zone limbique pendant plusieurs jours. La charge électrique de leur cerveau augmentait de jour en jour, jusqu'à ce que ces chiens se mettent à avoir des genres de crises d'épilepsie, qui leur permettaient de décharger la tension.

Le processus de création des croyances

En cas surcharge de messages (si l'intensité de la stimulation est trop forte ou s'il y en a trop), le thalamus est débordé, et ne parvient plus à les traduire et les transmettre. Dans ce cas, le thalamus bloque la transmission vers le cortex et empêche l'émotion de devenir consciente. C'est certainement ce qui se passe quand « je ne sens rien » ou que « je me sens coupé de mes émotions ». Cependant, la charge énergétique de l'émotion est toujours présente et va être traitée de manière inconsciente afin de soulager la tension. Ainsi, nous créons une croyance qui permet de rétablir l'équilibre interne.

Notre système de croyance se met en place très tôt, parfois même avant la naissance. Il n'a pas encore la forme de pensées claires du genre « personne ne m'aime » mais correspond plutôt à un « chemin » qui se trace parmi les neurones en train de se connecter entre eux au cours du développement de l'enfant. A force d'être emprunté par l'influx nerveux, le chemin devient « empreinte » ou « sillon » et, suivant l'environnement dans lequel nous grandissons et les informations qu'il nous fournit, nous lui donnerons un sens. Ainsi un bébé avec des parents idéalement capables d'empathie recevra :

- Un accueil et une reconnaissance favorable de ses « proto-émotions ».
- Une réponse adéquate à ses besoins.
- Des ressources pour associer, reconnaître et exprimer ses émotions : la sécurité de base, la confiance et les mots pour nommer ce qu'il éprouve.

A partir de là, il développera :

- Sa résistance à la frustration (c'est-à-dire sa capacité à gérer, au niveau cérébral, une quantité plus importante de sensations désagréables ou fortes).
- Sa capacité à canaliser et à contenir des sensations plus intenses, ou plus nombreuses.
- Sa créativité, qui lui permet d'ajuster la réalité à ses besoins

Cependant, peu d'adultes aujourd'hui ont eu la chance d'avoir des parents idéalement empathiques lorsqu'ils étaient bébés et dans ce cas, « l'ajustement créateur » qui permet de « boucler la Gestalt » et de retrouver un état d'équilibre ressemble plutôt à une « clôture cognitive », c'est-à-dire une croyance qui protège de l'intensité des émotions (c'est sa première fonction) mais qui, aussi, fini par enfermer.

Que se passe-t-il dans le système limbique lorsqu'une émotion est ressentie ?

Le thalamus a pour fonction de recevoir le message (input²) envoyé par les centres de traitement des sensations et de le transmettre au cortex préfrontal, où il sera associé à un contexte et prendra un sens (émotion ou besoin). Pour pouvoir accéder au cortex cérébral le message doit d'abord être traduit par le thalamus.

Il existe un noyau thalamique qui est chargé spécifiquement de percevoir et de transmettre la douleur.

Le message va passer par l'hippocampe, qui est impliqué dans le stockage et la remémoration des souvenirs explicites. L'hippocampe va participer à la mémorisation des données nouvelles ou stimuler la création d'une émotion par le lien avec un souvenir.

De plusieurs zones du système limbique, différents traitements du message vont converger jusqu'à l'amygdale, qui va faire émerger le processus émotionnel le plus adéquat, en fonction du degré d'urgence de la situation. L'amygdale permet l'une des formes de nos mémoires implicites : la mémoire émotionnelle liée à la peur.

L'hypothalamus et l'hypophyse sont chargés d'envoyer l'énergie contenue dans l'émotion dans le corps. Cela se traduit par des modifications dans les sécrétions hormonales et les signes vitaux.

Lorsqu'il n'y a pas assez d'émotions (par manque de stimulations), ou bien lorsqu'il y en a trop (par excès de stimulation ou par une intensité trop forte de la stimulation), notre faculté à raisonner clairement et à utiliser notre cerveau de manière optimale, s'altère.

² Terme utilisé en thérapie primale par Arthur Janov, qui recoupe « toute donnée ou information qui entre dans un système, en l'occurrence dans le cerveau » (in *Le corps se souvient*).