



# Le silence DES ÉMOTIONS

Méconnue du grand public, l'alexithymie est de plus en plus étudiée par la science des émotions. Cette incapacité à identifier et verbaliser ses états émotionnels rend les alexithymiques plus vulnérables aux troubles somatiques et cognitifs. L'émotion est un signal. Ne pas arriver à la lire peut être lourd de conséquences pour la santé et le relationnel... **Par Carine Anselme**

« **J'** ai envie d'avoir pitié de quelque chose, l'envie qu'il pleuve là-dedans, qu'il se mette enfin à pleuvoir et que ça sente la terre, les choses vivantes », écrivait Julio Cortázar dans *Marelle*. Tant il est vrai que les émotions tissent la trame vibrante de la vie humaine. C'est un ami qui m'a parlé pour la première fois d'alexithymie... Il venait de poser des mots, en thérapie, sur ce trouble qui l'affecte. Sa compagne l'avait quitté, lassée, disait-elle, par son apparente (in)différence, qu'elle assimilait à un manque d'empathie, de fantaisie. Lui-même souffrait de ne pas arriver à exprimer ses senti-

ments, ses ressentis. Désespéré, il s'était mis à boire. Ce qui n'a fait qu'accroître sa confusion. Car les alexithymiques ne sont pas insensibles, mais plutôt confrontés au « silence des émotions »<sup>(1)</sup>. « *Les études montrent que les personnes alexithymiques sont réactives à toute une série d'aspects émotionnels, mais c'est dans le traitement qui suit que cela pose un problème* », précise Olivier Luminet, directeur de recherche au FNRS et professeur de psychologie des émotions et de la santé à l'UCLouvain et à l'ULB, en Belgique<sup>(2)</sup>. Depuis vingt ans, ce spécialiste de l'alexithymie mène des

recherches sur le sujet, suivant symboliquement les traces de son père, Daniel Luminet, l'un des pionniers de ce concept, dans le sillage du courant de la médecine psychosomatique.

### **Magma émotionnel**

Oui, les alexithymiques ressentent des émotions. Des tests physiologiques en témoignent : accélération du pouls, sueur qui perle... Mais comme le mot « alexithymie » l'indique littéralement, ils font face à une absence de mots pour appréhender et décrire leurs émotions. Même si ce trait de personnalité interpelle les spécialistes de la psyché depuis les années 1930, ce néologisme a été proposé par Peter Sifneos en 1973 dans un article fondateur, où ce psychiatre pointe le rôle joué par les émotions et leur (non) expression dans la genèse des troubles psychosomatiques. Il définit l'alexithymie comme un « déficit de l'affect », observant chez les patients souffrant de maladies psychosomatiques un blocage entre les ressen-

“ Les alexithymiques ne sont pas insensibles, mais plutôt confrontés au « silence des émotions ». ”

tis et la capacité a posteriori de les analyser et de les formuler. L'alexithymie est également associée à un style cognitif pragmatique, utilitaire, tourné vers les événements extérieurs et les éléments factuels, avec un univers fantasmatique réduit à peau de chagrin – ce que le neuropsychiatre et psychanalyste Michel de M'Uzan appelle « la pensée opératoire ». « Les alexithymiques sont pris dans un magma émotionnel, avec une difficulté à distinguer des états précis. Ce sont des gens qui vont vous dire : je suis mal, je ne me sens pas bien... mais sans parvenir à élaborer au-delà de ça. Or, si on n'arrive pas à concevoir dans sa tête ce que l'on ressent, il est logique qu'il soit difficile de l'exprimer après aux autres », précise Olivier Luminet.

### **Un signal brouillé**

Même si l'alexithymie demeure énigmatique aux yeux du public, de plus en plus d'études et d'articles scientifiques sont publiés sur le sujet. Serait-ce l'effet d'une augmentation du nombre d'alexithymiques, en lien avec notre société chaotique – hyperconnectée, mais qui nous éloigne de notre être profond et, par rebond, de notre monde émotionnel ? À l'aune de ses recherches et des connaissances actuelles, Olivier Luminet dit ne pas voir de lien direct avec cette évolution sociétale, mais plutôt avec le développement des recherches sur les émotions (*Affective Science*). Mais cet intérêt croissant est le signe d'un vrai changement de regard sur les émotions, longtemps considérées comme dysfonctionnelles dans notre société rationaliste. « Cela transparait encore dans certaines expressions – quand on dit de quelqu'un qu'il est emporté par ses émotions », observe Olivier Luminet. Aujourd'hui, les travaux des neurosciences (notamment ceux effectués par Antonio Damasio) ont largement prouvé que nos émotions sont fonctionnelles. Leur rôle est de nous renseigner sur la qualité de nos expériences et, en même temps, de véhiculer la charge énergétique nécessaire pour nous adapter et réagir aux circonstances – favorables ou défavorables. La neuroscientifique Lisa Feldman Barrett, qui étudie les émotions depuis des décennies, est arrivée à la conclusion que plus on est capable de les exprimer finement, plus on est à même de les utiliser à bon escient. Or, les personnes alexithymiques ont du mal à détecter cette palette des couleurs émotionnelles et les expressions faciales chez les autres. « Des études

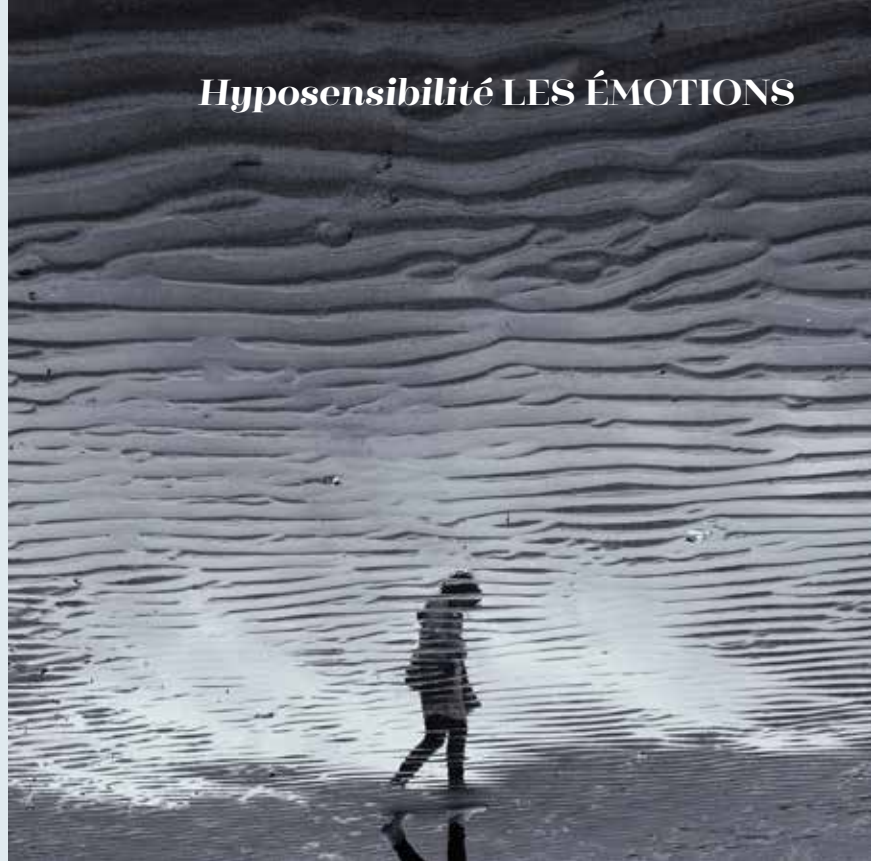
## Faire vibrer la corde sensible

**Ne dit-on pas que la musique adoucit les mœurs ? En tout cas, sa dimension sensible et vibratoire favorise l'accès au monde des émotions. Parmi les traitements de l'alexithymie (thérapies psychocorporelles, hypnose, etc.), la musicothérapie figure en bonne place. Études à l'appui, le recours à l'induction musicale faciliterait la récupération de souvenirs positifs pour des personnes fortement alexithymiques – pour peu que la musique choisie soit congruente et induise des émotions positives. « Il est important pour permettre une régulation émotionnelle optimale de pouvoir facilement retrouver des souvenirs d'événements positifs lorsqu'on vit des situations émotionnelles difficiles. Les personnes alexithymiques pourraient ainsi récupérer des capacités à faire face aux situations adverses de l'existence », précise Olivier Luminet. Ce dernier souligne l'intérêt des techniques qui sortent du registre verbal pour traiter les personnes alexithymiques, celles-ci éprouvant des difficultés à verbaliser leurs états émotionnels.**

empiriques montrent que la détection de la menace est déficitaire chez les alexithymiques. Ils ne perçoivent pas les aspects menaçants dans l'environnement, au risque de s'exposer à des situations potentiellement dangereuses », précise Olivier Luminet.

## Trouble multidimensionnel

Il y a des moments dans l'existence où l'on éprouve plus de mal à mettre ses émotions en mots. Si votre adolescent se montre incapable de dire ce qu'il ressent, il y a de fortes chances qu'il s'agisse là d'une alexithymie transitoire, liée aux chamboulements de cette période de vie. Chez certaines personnes, en revanche, il s'agit de traits de personnalité stables, plus ou moins marqués. De nombreuses études, IRM à l'appui, montrent que l'alexithymie est associée à une activation réduite dans les parties du cerveau connues pour être impliquées dans la capacité à être conscient de ses propres états émotionnels et de ceux des autres. « Il y a un débat actuel autour de la question de savoir s'il existe plusieurs types d'alexithymie. Sur l'échelle d'alexithymie, quand on mesure un score global, on ne parvient pas à déterminer si le problème vient plus d'un facteur ou d'un autre – certains peuvent être davantage affectés par un manque d'identification et de verbalisation des émotions, d'autres par une dimension d'évitement de leurs émotions », fait remarquer Olivier Luminet, qui plaide pour une étude différenciée. Sur le long terme, il semble en outre que ce déficit d'affect rende les personnes plus vulnérables aux troubles mentaux, cognitifs et somatiques. Pour approfondir cet aspect multidimensionnel, les chercheurs ont également pu montrer « une forte association entre l'alexithymie d'une part, et les troubles alimentaires, les addictions et le syndrome du stress post-traumatique d'autre part », décrypte le chercheur canadien Graeme Taylor, de l'université de Toronto, qui préface l'ouvrage d'Olivier Luminet. « Parfois tu souffres tant, que pour tenter de ne plus souffrir, tu cherches à verrouiller ta sensibilité, à saccager en toi la source de tes émotions », partage Charles Juliet dans son roman biographique, *Lambeaux*. Ce phénomène de l'alexithymie post-traumatique a notamment été abondamment étudié chez les rescapés de la Shoah. Le silence des émotions peut aussi s'avérer nécessaire



à la reconstruction... « Au niveau du processus psychologique, on a constaté qu'il faut environ trente à quarante ans pour pouvoir "articuler" l'indicible et trouver les mots pour parler des traumatismes », analyse Olivier Luminet. Le fils d'un rescapé d'Auschwitz me confiait ainsi que son père ne se fâchait jamais, la guerre l'ayant « débranché » de ses émotions... mais aussi de la réalité. Rien pour lui n'était important, d'où des situations de vie extrêmes. Une autre question interpelle : être perméable aux perceptions extrasensorielles peut-il causer une alexithymie de protection, par crainte d'être débordé par les ressentis ? Sans avoir une analyse détaillée du sujet, Olivier Luminet souligne que « c'est possible ». « L'alexithymie peut se retrouver dans la séquence des réactions secondaires à des sensibilités particulières », précise-t-il. L'occasion d'interroger l'éveil de conscience, où l'on observe aussi une forme de détachement avec les manifestations émotionnelles. Mais dans l'éveil, la pleine présence et l'état de conscience élargi se conjuguent à une observation détachée des phénomènes transitoires que sont nos pensées, nos sensations et a fortiori nos émotions. Nous découvrons alors, en conscience, que nous ne sommes pas fondamentalement ces phénomènes qui ne sont que passagers... Alors que le détachement émotionnel propre à l'alexithymie « déborde » le sujet ; il relève, comme nous l'avons vu, de l'évitement et d'une incapacité à être conscient de ses émotions. Gageons que ce champ d'études en plein développement va préciser dans les années à venir les contours mystérieux de l'alexithymie, notamment les variables culturelles. À suivre... ●

“ Les alexithymiques sont pris dans un magma émotionnel, avec une difficulté à distinguer des états précis. ”



(1) **Le silence des émotions**  
S. Carton,  
C. Chabert,  
M. Corcos  
Éd. Dunod, 2011,  
24,90 €



(2) **L'alexithymie, comment le manque d'émotions peut affecter notre santé**  
Olivier Luminet,  
Nicolas Vermeulen,  
Delphine Grynberg  
Éd. De Boeck, 2015,  
14 €