

À chacun son style émotionnel

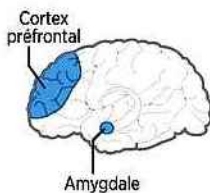
Des circuits cérébraux précis et identifiables régiraient six façons de réagir aux émotions. Un style émotionnel que la plasticité cérébrale permettrait de modifier.

QUATRE PERSONNES SE TIENNENT DEBOUT, dos à dos. Immobiles pendant de longues minutes, elles apprennent à « apprivoiser » leurs émotions. « *Je me sens débordée dans mon travail par la gestion de l'administratif. Quand je vois tous les dossiers que j'ai à traiter, l'angoisse monte,* raconte Frédérique, la cinquantaine. *Alors je procrastine, ce qui m'entraîne dans une spirale d'échecs.* » Pierre, étudiant en classe préparatoire, déplore d'être « une éponge à stress » : « *Je remplis mon agenda au maximum pour éviter de penser* », avoue-t-il ; quant à Carine, cheffe d'entreprise, elle se met si souvent en colère qu'elle s'oblige à compter mentalement jusqu'à dix pour ne pas s'emporter. « *Chacun régule ses émotions en mettant en place différentes stratégies pour y faire face* », leur explique Isabelle Célestin-Lhopiteau qui anime cette séance de groupe « Apprendre à traverser ses émotions » à l'Institut français de pratiques psychocorporelles (IFPPC), à Paris. La psychologue-psychothérapeute dirige l'IFPPC au sein duquel médecins et psychologues proposent des initiations aux pratiques psychocorporelles (méditation, hypnose, yoga, etc.). « *Face aux émotions, les stratégies d'évitement peuvent être de se réfugier dans le sommeil, ressasser, faire le ménage plus souvent que nécessaire, abuser du temps passé devant les écrans* », poursuit-

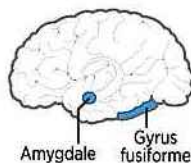
PROFIL

Les six composantes

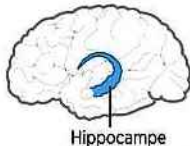
Trente ans de recherche sur le cerveau ont permis au laboratoire de Richard Davidson, de l'université de Wisconsin à Madison (États-Unis), de déterminer les six composantes de notre profil émotionnel ainsi que les circuits neuronaux qui les sous-tendent.



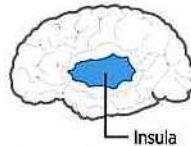
La résilience est la capacité à récupérer après un événement, elle dépend de la connexion de l'amygdale et du cortex préfrontal.



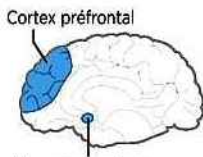
L'intuition sociale ou bonne perception des signaux sociaux dépend d'une forte activité du gyrus fusiforme et faible de l'amygdale.



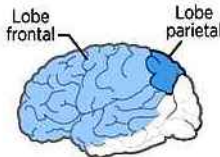
La sensibilité au contexte est la capacité à adapter ses réactions aux circonstances. Grâce à l'hippocampe.



La conscience de soi, ou capacité à ressentir ses sensations internes, est liée à une forte activité de l'insula.



La perspective positive, ou la propension à voir la vie en rose, tient au cortex préfrontal gauche.



L'attention, cruciale pour rester concentré sur ses objectifs ou réceptif aux autres, dépend des cortex frontaux et pariétaux.

elle. La liste est longue ! Pourtant, ces séances ne visent pas à couper les participants de leurs émotions difficiles, bien au contraire. « *Les émotions sont des signaux d'alarme très efficaces. La colère marque la frustration, la peur signale un danger ressenti, la tristesse exprime le manque ou l'insatisfaction... Mais une fois qu'elles ont joué ce rôle d'alarme, nous n'avons pas à entretenir ces émotions ou à les laisser diriger nos existences. Elles sont, selon la formule, de "bons serveurs et de mauvais maîtres"* », explique Isabelle Célestin-Lhopiteau.

Des émotions primordiales dans notre quotidien

Joie, peur, dégoût, colère, mépris, tristesse..., pas question en effet de passer de ces émotions dites de base, primordiales dans notre vie quotidienne. « *Les émotions sont la collection des actions qui se produisent de manière automatique et inconsciente dans le cerveau et le corps (viscères, cœur, cerveau...), exécutant un petit concert. Les sentiments sont, eux, la perception de cette musique intérieure dans le corps* », explique Antonio Damasio, professeur de neurologie, neurosciences et psychologie, codirecteur de l'Institut pour le cerveau et la créativité de l'université de Californie du Sud à Los Angeles (États-Unis).

Cependant, si ce petit concert intérieur fait partie du fonctionnement commun à tout humain,



Afin de ressentir les émotions de l'autre, les participants à l'atelier « Apprendre à traverser ses émotions » de l'IFPPC, à Paris, se tiennent dos à dos.

« nous n'avons pas tous les mêmes réactions face aux événements de la vie », souligne Richard Davidson, professeur de psychologie et psychiatrie à l'université du Wisconsin à Madison (États-Unis), fondateur du Center for Healthy Minds, mondialement connu pour ses travaux sur le cerveau des moines bouddhistes (*lire l'entretien p. 40*). Pourquoi certains restent-ils longtemps perturbés par une simple dispute alors que d'autres passent outre en un instant ? Pourquoi voir toujours le verre à moitié vide quand d'autres le voient à moitié plein ? Richard Davidson a mené des dizaines d'expériences qui l'ont conduit à conclure que nous n'avions pas tous le même « profil émotionnel ». Théorie qu'il expose dans son dernier ouvrage *Les Profils émotionnels* (Les Arènes, 2018) : « Ces profils sont régis par des circuits cérébraux précis, identifiables et qui peuvent être scientifiquement et objectivement mesurés. » Chaque profil reposant sur six critères et chaque critère étant lui-

même issu « du vaste corpus de recherches que mes collègues et moi avons menées à l'aide de méthodes neuroscientifiques rigoureuses au cours des trente dernières années », précise l'expert.

Ainsi, selon notre profil, nous serions plus ou moins « résilients », c'est-à-dire « rapides à récupérer » après une émotion. Cette capacité est mesurée en captant... les clignements d'yeux ! Des études ont en effet associé un fort clignement oculaire et un état émotionnel négatif. Pour le confirmer, le neuroscientifique Daren Jackson et d'autres chercheurs de l'université du Wisconsin à Madison ont, en 2003, enregistré l'activité cérébrale (EEG) de 47 personnes, ainsi que celle de leur muscle orbicu-

laire de l'œil (la paupière) après qu'elles ont regardé des images bouleversantes. Ils ont effectivement observé que chacune récupérait de ses émotions (atténuation des clignements d'yeux) selon un laps de temps qui lui était propre. Surtout, les plus rapides se sont révélées être celles dont l'activation du cortex préfrontal gauche — impliqué dans les émotions positives — était la plus forte. Après une émotion négative, le cortex préfrontal gauche inhiberait l'amygdale — une petite structure cérébrale impliquée dans l'anxiété et la peur — pour un retour au calme. Et plus la substance blanche (fibres conductrices) présente entre le cortex préfrontal et l'amygdale est dense, plus la résilience est forte, a décou-

ELEONORE HENRY, DE FRAHUNAROS POUR SCIENCE ET VIE



JULIE BALOGNE POUR S.A.

« Chacun régule ses émotions en mettant en place différentes stratégies pour y faire face »

Isabelle Célestin-Lhopiteau, psychologue-thérapeute, directrice de l'Institut français de pratiques psychocorporelles (IFPPC), à Paris

vert pour sa part une équipe du Dartmouth College (États-Unis) en 2009. Nous ne sommes donc pas tous égaux pour récupérer des coups du sort.

Le second critère de notre style émotionnel est la capacité à adopter une « perspective positive », autrement dit à voir la vie en rose ! Celle-ci se mesure en observant combien de temps le cortex préfrontal gauche reste actif. Pour le montrer, Aaron Heller, collaborateur de Richard Davidson, a recruté, en 2009, 47 volontaires dont 27 souffrant de dépression. La consigne : regarder des images heureuses et tenter de « *prolonger le plus possible l'effet produit* ». L'imagerie cérébrale a alors révélé que la vue des images joyeuses activait chez tous le circuit neuronal dit de la récompense, qui procure du plaisir. En revanche, si les sujets sains faisaient durer l'émotion positive toute la séance, ceux en dépression échouaient.

Le rôle de l'insula et du gyrus fusiforme

Le troisième pilier du profil émotionnel est « la conscience de soi ». Cette faculté de percevoir ses propres sensations corporelles liées aux émotions est sous-tendue par l'activation d'une zone cérébrale précise : l'insula. Elle se mesure en évaluant la capacité de chacun à percevoir, par exemple, son rythme cardiaque. La quatrième composante du profil est « l'intuition sociale », soit la capacité à repérer chez les autres des signaux subtils non verbaux. Elle se détermine en suivant, à l'aide d'un laser oculaire, ce que le sujet observe d'abord sur un visage. Ainsi, regarder les yeux témoigne d'une plus forte intuition sociale que se focaliser sur la bouche. Dans le cerveau, c'est le gyrus fusiforme — chargé de la reconnaissance des visages — qui est alors sollicité. Le cinquième pilier du profil est la « sensibi-

lité au contexte » où l'art d'adapter nos réactions émotionnelles aux situations : elle se mesure par des tests émotionnels et est guidée par l'hippocampe, une structure majeure dans le processus de mémorisation et de navigation spatiale. Enfin, le sixième et dernier critère retenu par Richard Davidson est « l'attention », ou la capacité à se concentrer, pilotée par le cortex pariétal et maintenue par le cortex préfrontal.

Il est possible d'augmenter sa résilience


Le grand sculpteur de ces circuits cérébraux serait notre histoire personnelle, selon Richard Davidson, créant ainsi un profil émotionnel unique. Six questionnaires d'autoévaluation permettraient de l'établir... et donc éventuellement de le modifier. « Grâce à la neuroplasticité du cerveau, il est possible de changer les circuits cérébraux qui composent notre style émotionnel », assure le chercheur. Pour ce faire, Richard Davidson recommande la méditation dite de pleine conscience, exercice mental qui consiste à focaliser sans jugement sur l'instant présent, ses sensations internes et ses perceptions. Cela afin d'améliorer ses capacités de résilience, d'attention et d'intuition sociale. Pour renforcer la perspective positive, le psychologue conseille aussi de s'entraîner à retarder les récompenses pour mieux se concentrer sur les objectifs à long terme (*lire p. 33*). Quant aux thérapies cognitives comportementales (TCC) et thérapies d'exposition (s'imaginer dans certaines conditions), elles peuvent être utiles pour renforcer sa « sensibilité au contexte ». Pour Isabelle Célestin-Lhopiteau, cette théorie des styles émotionnels trouve un écho dans sa pratique. « Chacun a sa façon de faire face à l'adversité », assure la psychologue dont les séances de travail ont pour but d'aider à développer



ÉLEONORE HEURY, DE FRAHAN/JARCOUS POUR SCIENCES ET Avenir

Apprendre à gérer ses émotions passe aussi par une modification de l'attitude corporelle.

une meilleure maîtrise des émotions envahissantes. « Diverses pratiques psychocorporelles permettent de se créer une boîte à outils personnelle. Cela peut être l'hypnose, l'autohypnose, la méditation ou les techniques respiratoires du yoga. » Pendant cette séance organisée à l'IFPPC, elle enseigne comment moduler ses émotions en modifiant notamment sa posture. Carine, la cheffe d'entreprise en proie à des colères, se lève aussitôt, mains sur les hanches, « prête à mordre ». Pierre, l'étudiant, se tasse sur sa chaise, mâchoires cris-

pées. Frédérique se tient debout, bras ballants, vulnérable. Isabelle Célestin-Lhopiteau invite la première à changer sa posture en plaçant une main sur le cœur. Au second, elle propose de se redresser et de relâcher la mâchoire, à la troisième de s'ancrer dans le sol. Le soulagement émotionnel est patent. Chacun est ensuite invité à adopter une posture de joie qui lui est propre. Cela paraît si simple et pourtant, il leur faudra s'entraîner en conditions réelles pour que survienne un véritable changement. ■  ElenaSender

À LIRE AUSSI

Quand l'esprit soigne le corps. Hypnose, médiation, yoga...

► À retrouver le 13 décembre dans le hors-série de *Sciences et Avenir* n° 196.

COLLOQUE « SCIENCE ET PRATIQUES CORPS-ESPRIT »

Sciences et Avenir animera trois tables rondes lors du 6^e colloque « Science et pratiques corps-esprit » organisé par l'Institut français de pratiques psychocorporelles (IFPPC) du 13 au 15 décembre 2018 au Centre international de conférences Sorbonne Université, à Paris.

Jeudi 13 décembre
17 h 30 - 18 h

► Les défis de la santé de demain : un défi de communication... et de relation soignant-soigné

Vendredi 14 décembre
17 h 15-18 h 15

► Intégrativité des différentes méthodes aux États-Unis avec

le Dr Adam Perlman, en Russie, avec le Pr Rashit Tukaiev, en France avec le Pr Julien Nizard.

Samedi 15 décembre
17 h-18 h

► Table ronde : Les pistes du futur : prévention et santé 3.0

Inscriptions :
www.ifppc-colloque.fr