



Le corps comme interface émotionnelle

Fanny Moreau

Psychologue clinicienne

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Fanny Moreau (2022), *Le corps comme interface émotionnelle*, from
www.associationepsylon.com/articles

Le corps comme interface émotionnelle

Fanny Moreau

Psychologue clinicienne

Parmi ses nombreuses fonctions, le corps peut être envisagé comme une interface entre le cerveau et l'environnement. Tout message corporel prend racine au sein de notre vie interne, notre cerveau. Qu'il ait vocation à être transmis vers l'environnement ou non, ce message "prend corps". Il passe par le corps pour être traduit au monde extérieur. Or, comme le nomme bien cette expression prendre corps, il est parfois difficile de contrôler l'extériorisation de ce message interne, brut. L'émotion peut également être considérée en soi comme un message. Il s'agit d'un indicateur de la vie psychique interne d'un être vivant. L'émotion naît dans le corps, dans les sensations et s'exprime également à travers lui. L'expression des émotions peut se traduire par des expressions faciales, verbales, corporelles,... Et elles sont empreintes d'un sens universellement partagé.

Les émotions peuvent également induire des réactions musculaires, hormonales, neurologiques, immunitaires. Elles permettent de filtrer les messages environnementaux et de se protéger. La peur à notamment comme principale utilité de nous protéger du danger, de préserver notre corps de toute agression extérieure.

Les émotions prennent profondément racine dans le corps puisqu'elles activent notre système sympathique (préparation à l'action) ou parasympathique (ralentissement des fonctions de l'organisme) selon le contexte. Nous avons tous déjà ressenti des palpitations, une respiration rapide et hachée, une sensation de chaleur dans certaines parties du corps dans une situation de joie, de colère, de bonheur ou d'agacement. En revanche, la tristesse, la frustration ou le soulagement peuvent se caractériser par une sensation de froid, une respiration plus faible, un manque de force... Ces sensations corporelles sont indépendantes de notre volonté, ce qui en fait toute la complexité. On pourrait presque dire que le corps joue ici un rôle d'interprète, sans pouvoir se contrôler réellement. Il traduit des éléments psychiques bruts en éléments plus descriptibles et davantage visuels.

La langue française est également empreinte de ce lien étroit entre émotion et corps. qui n'a pas entendu une de ces expressions : "en avoir plein le dos", "avoir la trouille au ventre", "se faire de la bile", avoir les reins solides", "rouge de colère", "la peur au ventre". Les expressions nous illustrent l'aspect universel des sensations corporelles liées aux émotions.

Parfois, notre corps messenger peut être difficile à déchiffrer. Les émotions qui le traversent ne peuvent pas toujours trouver une cause ni prendre sens, ce qui peut mettre en difficulté chacun d'entre nous. A ce moment-là le corps peut se manifester de manière plus spectaculaire, douloureuse, en poussant des cris d'alerte. C'est alors que des maux de toute nature et toute localisation peuvent apparaître et nous freiner, nous épuiser, créer du stress et de l'incompréhension. Tenter de les décrypter avec un tiers peut aider à retrouver un sens et atténuer les conséquences négatives.

Même s'il est parfois difficile de l'écouter, notre corps est une interface dont il faut prendre soin pour préserver toutes ses facultés. La vie et ses expériences nous permettront d'apprendre à le connaître de mieux en mieux pour créer une harmonie entre nos émotions, nos pensées et notre corps.

BIBLIOGRAPHIE

DE GELDER, B. (2014) The Body Action Coding System II: muscle activations during the perception and expression of emotion.

BOUSSUAT, V. (2019) Les émotions, interface entre notre corps et notre cerveau.