



MÉDITATION • HOLISTIQUE



Ce que nos maux nous racontent

En matière de santé et de bien-être, corps et esprit sont intimement liés.

Mais jusqu'à quel point notre psyché influence-t-elle notre santé ?

Antoine Bioy, psychologue clinicien et professeur de psychologie clinique et psychopathologie à l'université Paris 8 nous éclaire sur les mécanismes de la somatisation.

Texte : Jessica Xavier



Notre expert



Antoine Bioy
Professeur de psychologie clinique et psychopathologie à l'université Paris 8, psychologue clinicien attaché au CHU de Bordeaux, responsable scientifique Ipnosia, auteur de *Clinique et psychopathologie de la douleur* (Dunod) et de *L'hypnose* (InterEditions)

ALLER PLUS LOIN...



Le corps messager, Isabelle Filliozat et Hélène Roubeix, Éditions Desclée de Brouwer



Les maux de l'âme, les maux du corps, Lucien Essique, Éditions Dangles

P psychisme et corps « dialoguent » pour produire émotions, intuition, créativité... La psyché s'exprime parfois de façon privilégiée à travers le corps. Et dans l'entrelacs des processus conscients et inconscients, le corps peut concourir à l'expression directe de certains états de mal-être psychique. On parle alors de processus de somatisation. « Ce terme désigne deux choses. La première, c'est lorsqu'un conflit psychique s'exprime corporellement avec des symptômes transitoires ; on est alors dans un trouble psychopathologique. La seconde, c'est lorsque les causes d'une manifestation physique sont difficilement explicables médicalement et qu'il existe des circonstances de vie et/ou psychologiques qui semblent contribuer à l'apparition du trouble ou à son déroulé », explique Antoine Bioy. Face à une maladie, une douleur qui n'ont pas de cause apparente, « on accepte que le champ des émotions puisse jouer un rôle ».

UN LIEN ÉTROIT ENTRE CORPS ET ESPRIT

Depuis les travaux, notamment, dans les années 50 et 60, du psychiatre Zbigniew J. Lipowski et du psychanalyste Franz Alexander, il est reconnu que la psyché influe sur le soma (le corps) et inversement. « On sait par exemple que les facteurs psychologiques interviennent dans le déroulé des cancers ou de la sclérose en plaques », précise l'expert. La psychothérapeute Isabelle Filliozat souligne dans son ouvrage *Le corps messager* que « l'asthme, les ulcères, les maladies de peau sont classiquement reconnus comme maladies psychosomatiques ». Comme l'assure le Dr Gérard Charpentier dans *Les maladies et leurs émotions*, il a été également scientifiquement constaté que les émotions ont un effet sur l'organisme humain, mais aujourd'hui la médecine occidentale a encore du mal à traiter un patient dans son ensemble et a tendance à séparer la maladie du malade. La médecine somatique, au contraire, replace l'humain au cœur de la maladie.

UNE ORIGINE INSAISSISSABLE

Même si l'on sait qu'il existe une interaction corps-esprit, il est difficile de déterminer précisément les

fondements profonds d'une souffrance physique. Pour notre psychologue clinicien, il n'est pas possible de faire un lien direct entre maladie et trouble psychologique : « Aucune recherche n'a prouvé qu'une pathologie somatique lésionnelle, type cancer, soit purement et directement liée à un processus psychique. On parle plutôt de causes circulaires, de facteurs d'influence dans l'apparition et le déroulé d'une maladie. Il n'y a généralement pas qu'un seul élément déclencheur. C'est pourquoi on prend plutôt en compte le trio corps-psyché-spiritualité. »

SAVOIR S'ÉCOUTER

Lorsqu'une douleur ou une maladie chronique s'installe et qu'elle ne réagit à aucune forme de thérapeutique, il est important de chercher au-delà du somatique, de s'intéresser aux émotions qui, si elles ne sont pas prises en compte, peuvent dans certains cas générer de la douleur comme des maux de ventre récurrents, une lombalgie persistante... « C'est lorsque la douleur devient chronique qu'il faut s'interroger sur tous les paramètres qui interviennent. On cherche alors à comprendre ce qui est exprimé derrière elle. Et le plus vite est le mieux ! », précise la psychologue.

LA MÉDITATION POUR ENTENDRE CES MAUX

« Quand une personne souffre d'une problématique somatique, elle a besoin de sentir, d'éprouver son corps autrement, éclaire Antoine Bioy. Elle peut entrer dans un processus de psychothérapie, c'est-à-dire d'accompagnement psychologique d'un trouble somatique mais elle peut aussi pratiquer la méditation, qui apprend à porter son attention sur son expérience ou encore la relaxation, la sophrologie, l'hypnose. Cela aide à écouter ce que le corps a à dire. » Elle est un temps précieux que l'on s'offre hors de toute interprétation, de tout jugement ou explication. En cela, elle fait partie de ces outils essentiels qui permettent de mieux appréhender cette relation corps-émotions inhérente à la vie, une compréhension vitale pour cultiver une bonne santé... physique et mentale. 🌱