



# En panne d'émotions?

L'alexithymie s'assimile à une sorte de bug de notre décodeur émotionnel. Elle transforme l'individu en un être essentiellement pragmatique. Elle est aussi néfaste pour la santé.



Texte:  
**Philippe Lambert**





Qualifiée régulièrement de “cécité émotionnelle”, l’alexithymie est un concept méconnu de la plupart d’entre nous. Pourtant, elle touche, à des degrés divers, 5 à 15 % de la population. De quoi s’agit-il? D’un trait de personnalité en rapport avec le traitement des émotions, mais également d’un trouble susceptible d’engendrer des conséquences dommageables pour la santé tant psychologique que physique.

L’alexithymie comporte trois caractéristiques essentielles. La première est la difficulté à identifier ses émotions, à décrypter les signaux corporels (accroissement du rythme cardiaque, sudation, température du corps...) qui nous renseignent sur la qualité et l’intensité de ce que nous éprouvons. Professeur de psychologie de la santé et des émotions à l’UCLouvain ainsi qu’à l’ULB, directeur de recherches au FNRS, Olivier Luminet évoque une coupure plus ou moins nette entre ces signaux et le ressenti subjectif qui devrait y correspondre. En clair, les personnes alexithymiques ont bel et bien des émotions mais peinent à les reconnaître. Ont-elles peur? Sont-elles en colère? Sont-elles tristes? Elles l’ignorent partiellement ou totalement selon l’étendue de leur trouble. En outre, la difficulté à discriminer ses propres émotions déteint sur l’identification de celles d’autrui.

Deuxième caractéristique de l’alexithymie: la difficulté à verbaliser ses émotions. On peut y voir une conséquence des problèmes rencontrés pour les discriminer, mais pas exclusivement. *“Les différents déficits ne sont pas nécessairement de sévérité analogue chez un même individu. C’est pourquoi certains sujets peuvent reconnaître plus ou moins bien leurs émotions tout en se trouvant confrontés à un obstacle majeur au moment de les communiquer.”* Enfin, le recours à la “pensée opératoire” constitue la troisième composante fondamentale de l’alexithymie. Autrement dit, les individus concernés tendent à réfléchir de façon pragmatique, hyperconcrète. Ils ont une propension à évoquer et trai-

ter les événements même majeurs (deuil, perte d’emploi...) comme des faits dépourvus de coloration émotionnelle. En lien avec le mode de pensée opératoire, leur accès à l’imaginaire est très réduit, leur vie fantasmatique, très pauvre. Leur activité onirique est également affectée: leurs rêves comportent très peu d’aspects émotionnels.

## Un bouillonnement incontrôlable

Les niveaux les plus sévères d’alexithymie concernent une proportion de cas assez restreinte. Mais, a contrario, peut-être ne nous rendons-nous pas suffisamment compte qu’il y a dans notre entourage une fraction non négligeable de gens qui manifestent des signes cliniques d’alexithymie légers ou occultés. En effet, certains individus en déconnexion avec leur monde intérieur paraissent parfaitement fonctionner dans la société. Comment donnent-ils le change? En cachant leur souffrance derrière un écran de fumée. Centrée sur les faits, sur les réalités du quotidien, la pensée opératoire y contribue beaucoup. D’où cette anecdote du professeur Luminet: *“Un collègue m’a expliqué qu’un de ses patients dentiste avait appris à raconter des blagues pour détendre l’atmosphère dans son cabinet, mais qu’il ne les trouvait absolument pas drôles lui-même. Il avait mémorisé des “scripts” sans aucune résonance émotionnelle pour lui”.*

Le mal-être de la personne sévèrement alexithymique est indifférencié dans la mesure où elle se débat dans une sorte de magma émotionnel qui la submerge et l’empêche de comprendre ce qu’elle vit, surtout lorsqu’elle est envahie par des émotions négatives. Par ailleurs, le fait de ne pas pouvoir partager ses émotions avec d’autres personnes est susceptible de maintenir les vécus émotionnels à des niveaux d’activation physiologique intenses, germe d’effets délétères à long terme. Résultat: l’alexithymie est associée à une augmentation du risque d’hypertension, d’infections respiratoires et digestives, de problèmes cardiovasculaires, de troubles des comportements alimentaires, d’addictions ou encore de dépression.

Chez les personnes dont l’alexithymie est caractérisée principalement par des problèmes d’identification ou d’expression des émotions se produit une surréactivité physiologique productrice de signaux corporels d’une intensité anormalement élevée, mais qui ne rendent pas pour autant possibles l’identification et la description des émotions. Ce bouillonnement émotionnel incontrôlable peut faire le lit de comportements impulsifs qui accroissent le risque d’actes violents envers soi-

## Le flux incessant d’images hautement émotionnelles contribue-t-il à amplifier le phénomène?



même et envers autrui ou se manifestent, par exemple, par des pleurs abondants dont le sujet ignore la cause. Des conduites à risque, entre autres au volant ou au niveau sexuel, sont également à redouter. De plus, les individus alexithymiques sont habituellement perçus par les autres comme des êtres froids, distants, peu empathiques, ce qui n'encourage pas les interactions sociales. Cette situation appauvrit leur vie familiale, sociale et professionnelle. Très souvent, ils souffrent de solitude.

### Des infos qui interpellent

Abstraction faite de l'existence probable d'une palette d'alexithymies, on en distingue classiquement deux grandes formes fondées sur leurs origines respectives. La première, dite primaire, trouve sa source dans un développement émotionnel contrarié par un processus inapproprié d'apprentissage des émotions. C'est typiquement le cas dans les familles où les parents découragent l'exploration des émotions et leur verbalisation. L'alexithymie secondaire, elle, résulte d'un traumatisme, qu'il soit crânien (des connexions cérébrales peuvent être endommagées) ou psychologique (deuil, abus sexuels...). D'autre part, certaines études tendent à souligner l'impact de facteurs génétiques prédisposants, de sorte qu'il y a de fortes chances que l'alexithymie primaire se situe au carrefour de tels facteurs et d'un environnement peu favorable à l'expression des émotions durant l'enfance et l'adolescence.

Le professeur Luminet s'interroge de surcroît sur le flux incessant d'informations très visuelles de nature hautement émotionnelle que déversent aujourd'hui les médias. *“Il s'agit d'émotions brutes face auxquelles les individus n'ont plus le temps de prendre du recul par l'entremise du langage. Un processus essentiel en matière de régulation émotionnelle est entravé. Rester dans l'émotion de base équivaut à rester sous la coupe d'une activation physiologique intense telle qu'on l'observe chez les personnes alexithymiques.”* Dès lors, selon lui, on pourrait émettre l'hypothèse suivante: l'évolution sociétale actuelle en matière de présentation de l'information ne pourrait-elle être à l'origine d'une élévation du nombre de cas d'alexithymie?

Une autre question mérite d'être posée. Des facteurs culturels profondément ancrés dans certaines sociétés influent-ils sur l'épidémiologie et le profil des alexithymies? Par exemple, existe-t-il en Europe des différences entre les pays du Nord et du Sud? On observe que même si l'expressivité émotionnelle est plus affirmée dans le Sud que dans le Nord, le ressenti des individus est identique. Par contre, en Orient, où la culture a été fortement marquée par la médecine traditionnelle chinoise, les concepts abstraits, psychologiques, s'effacent habituellement au profit d'un “langage centré sur le corps”. Ainsi, pour faire part de son anxiété, un Chinois ne dira pas *“Je suis anxieux”*, mais *“Mon cœur est agité”*, ce qui est jugé socialement plus acceptable.

### Comment en sortir?

Relevant d'un trait de personnalité, l'alexithymie peut être atténuée par une prise en charge adéquate, mais ne peut être éradiquée. De surcroît, le thérapeute est confronté à une difficulté particulière: comment aider psychologiquement quelqu'un qui a certes conscience de ses problèmes de santé physique, mais qui peine à communiquer ses émotions?

*“Les personnes alexithymiques ont souvent des postures très rigides. Une voie d'entrée thérapeutique consiste à prescrire une approche corporelle comme le yoga ou la relaxation, afin d'induire une détente du corps qui, elle-même, entraînera des effets positifs sur l'humeur et favorisera l'établissement d'un lien entre sensations corporelles et émotions.”* Dans un deuxième temps sont fréquemment proposées des thérapies d'orientation cognitivo-comportementale construites autour d'échanges relatifs à différents modes de réponse aux émotions ressenties. Enfin, l'hypnose semble constituer une piste intéressante pour émettre des suggestions sur l'analyse de situations émotionnelles ainsi que sur les bienfaits de la verbalisation des émotions. ✕