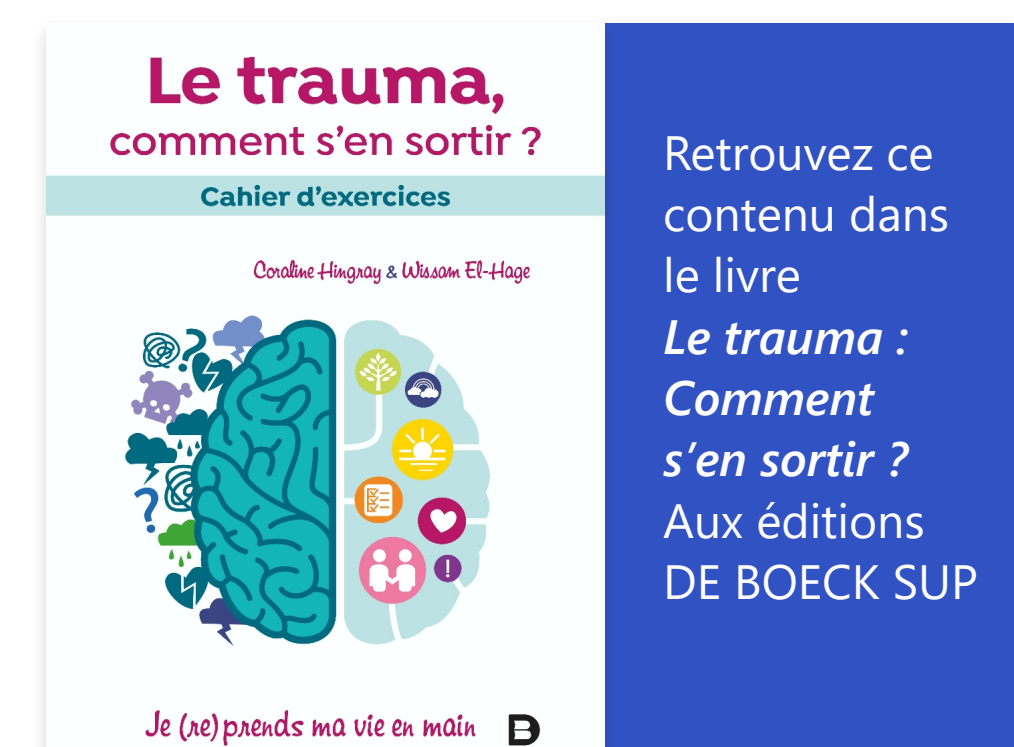


Fiche pratique

EST-CE POSSIBLE QUE MON CORPS PARLE ?



1 Idées reçues

«Les douleurs ne sont pas réelles, puisque les examens sont normaux.»

Faux ! Le corps peut exprimer des symptômes authentiques en lien avec des perturbations émotionnelles, même sans lésions visibles.

«Il y a un lien entre mon corps et mes problèmes !» **Vrai !** Notre vécu émotionnel est étroitement lié à notre bien-être corporel. Les émotions agréables améliorent notre santé, quand le stress l'endommage.

2 Témoignages

“

Je fais des crises qui ressemblent à de l'épilepsie. C'est très impressionnant, j'ai même été en réanimation. C'est lié au viol que j'ai subi il y a 13 ans, on appelle cela les crises non épileptiques psychogènes !

”

“

Le microkiné appuyait sur des points sensibles de mon corps. J'ai pleuré pendant la séance, ça me provoquait des flashbacks. Presque toutes mes douleurs corporelles sont liées à des images de guerre.

”

“

J'ai accepté l'idée que mon trouble de la marche soit fonctionnel, sans lésion visible, réversible, lié à des dérèglements du cerveau et aux émotions. Cela m'a aidé à affronter mes souvenirs traumatiques avec un psy, et maintenant ça va mieux !

”

3 Donner de la science

C'est lors de la Première Guerre mondiale que le lien entre traumatisme et symptômes physiques est devenu évident. En effet, des soldats confrontés à l'horreur de la guerre et à la menace permanente de la mort ont développé différents symptômes : des paralysies, des tremblements énormes, des troubles de la marche, des douleurs insoutenables... Ce n'était absolument pas de la simulation. En réalité, il s'agit de dérèglements cérébraux liés aux émotions. Leur intensité

peut entraîner la perte de la fonction d'un bras, d'une jambe, de la marche...

La médecine actuelle a encore du mal à se mettre d'accord sur la terminologie, mais, d'une manière générale, on parle de troubles dissociatifs, somatoformes, somatomorphes, conversifs, fonctionnels ou encore psychosomatiques pour référer à un mécanisme commun d'impact des émotions (parfois consécutives à un trauma) sur le corps.

4 Les conseils du Psy

Votre corps vous alerte

Après un traumatisme, vous pouvez souffrir d'un stress post-traumatique, de symptômes de dissociation, de phobies, de dépression, mais aussi de troubles somatoformes. Le corps exprime des symptômes psychiques non exprimés autrement. Beaucoup de maladies sont liées au stress ou aux états émotionnels découlant du vécu traumatique :

- Celles où l'on retrouve des lésions visibles : maladies de peau, infarctus du myocarde...
- Celles où les examens ne montrent pas d'anomalie : fibromyalgie, troubles fonctionnels gastro-intestinaux, douleurs pelviennes chroniques, crises non épileptiques psychogènes...

Dans tous les cas, le corps, à travers ces symptômes, vous alerte sur la nécessité de mieux prendre en compte vos émotions, sur le besoin d'un changement.

Les examens sont normaux

Les examens médicaux mettent en évidence les lésions (tumeur, hémorragie, nécrose, fracture, inflammation...). Souvent, on n'en retrouve pas, et c'est une bonne nouvelle ! Cela ne signifie pas pour autant qu'il ne se passe rien, le trop-plein d'émotions dérègle le fonctionnement des zones du cerveau qui contrôlent la douleur, le transit, la motricité... et cela produit des symptômes fonctionnels ! Certains examens en neuroimagerie permettent d'affirmer qu'il ne s'agit pas de simulation ni de plaintes sans fondement !

Vous en sortir

Tous ces troubles sont réversibles et guérissables. La première étape est d'abord d'accepter leur origine, leur lien avec vos émotions et le vécu traumatique.

Dans un tiers des cas, cela suffit pour aller mieux.

La seconde étape est d'effectuer un travail sur vos émotions et d'utiliser votre corps comme outil de guérison, en en prenant soin et en l'aidant à se détendre.