

# Perception, sensation, *émotion*

Cette « chose » qui nous meut et nous émeut

par Gérard Guasch

Pour Gérard Guasch, notre perception du monde est conduite par nos perceptions, nos sensations et nos émotions. En s'appuyant sur Wilhelm Reich, les Taoïstes et les Chamanes Mexicains, il nous montre à quel point nous sommes émotion.



Photo: Fotowork-Fotolia.com

**L**a vie nous meut et nous émeut. Elle est comme un long fleuve, pas toujours tranquille, qui nous porte et nous emporte, nous fait sentir et ressentir. Intimement mêlées à notre vie psychique et corporelle, les émotions influencent notre perception du monde. Ce sont elles qui nous font voir la vie en rose ou broyer du noir. Sans émotions, notre vie serait grise, terne, morne, insipide.

## Une émotion, comment ça marche ?

Réaction affective soudaine, l'émotion (du latin *ex movere*; « porter hors de, mouvoir vers l'extérieur ») est mouvement; mouvement d'énergie, mouvement de vie. Toute émotion produit un changement brusque dans notre corps, dans notre chimie intérieure. L'organisme reçoit tout à coup une quantité imprévue d'énergie et d'informations. Il réagit par la mobilisation non spécifique de l'ensemble de ses structures nerveuses et endocriniennes en une réaction d'alarme. Le cerveau émotionnel une fois activé, le système nerveux végétatif, qui agit par ses composants sympathiques et

parasympathiques en une oscillation harmonieuse comme le Yin et le Yang, fait résonner sur l'ensemble du corps les émotions que l'environnement a suscitées. C'est alors que se présentent les manifestations affectives et corporelles: chaud, froid, tremblement, etc. que nous connaissons tous. Il est des émotions qui cessent, ou semblent cesser, dès la fin du stimulus qui les a provoquées. D'autres qui ne s'amortissent que très progressivement. Il en est aussi qui perdurent ou se trouvent périodiquement réactivées par des objets ou des représentations (conscients ou inconscients).

## Le « cuirassement de l'organisme »

Face à l'ébranlement émotionnel, chacun a une stratégie existentielle qui met en œuvre des moyens propres d'adaptation et de défense, psychiques et physiques. Parmi ces derniers, certains sont connus de tous: retenir sa respiration, ravalier ses pleurs ou sa colère, serrer les dents, crisper les mâchoires, serrer les poings, bloquer son diaphragme, arquer le dos, tendre le cou, etc. Ces derniers concourent à ce que

Wilhelm Reich appelle le « cuirassement de l'organisme ». Faute de pouvoir agir ou fuir, dans notre monde moderne le plus souvent nous réprimons. L'énergie qui n'est pas utilisée dans une action stagne; elle peut devenir source de maladie.

## Assouplir la « cuirasse »

Cette idée, chère à Reich, se retrouve aussi chez les anciens Taoïstes. Ceux-ci insistent sur l'importance de maintenir la souplesse et la fluidité aussi bien dans l'esprit que dans le corps. Pour ce faire, ils nous proposent diverses techniques de méditation (orbite microcosmique), de visualisation interne (sourire intérieur) et d'action (Tai chi chuan; Qi gong, Sons de guérison). Reich, lui, parle de cuirasse caractérielle et musculaire et propose de l'assouplir par un traitement spécifique. C'est l'expression d'émotions par ses patients ou leur absence au cours des séances de psychanalyse qui l'amèneront à modifier la technique freudienne sur un mode plus actif (analyse du caractère) pour aboutir à une intervention directe sur le corps (végétothérapie). Avec celle-ci et avec l'orgonothérapie qui lui fera suite, Reich insistera toujours plus sur l'importance d'obtenir une libération complète des émotions retenues par la cuirasse caractérielle et musculaire.

## « E-motion » et « ré-motion »

Les émotions expriment un état de mouvement de l'organisme qui a une « signification » — un « sens » en termes de psychologie — par rapport au Moi et au monde, dit Reich. Cette signification correspond à des états réels et à des processus de mouvement du protoplasme, ajoute-t-il. Prenant pour modèle les mouvements d'expansion et de rétraction d'un protozoaire, il considère qu'un mouvement identique a lieu dans le protoplasme cellulaire. Il appelle « é-motion » le mouvement d'expansion, et « ré-motion » le mouvement de contraction. (voir illustrations) Ainsi, la peur et la tristesse produisent une contraction de l'être, la colère associe contraction et expansion soudaine (explosion), la joie et l'amour provoquent une expansion, un désir de partage, une envie de contact. De ces cinq émotions, trois forment les couleurs de base de la palette psychosomatique: peur, tristesse, colère, avec une dominance marquée par la peur. Pour les guérisseurs mexicains, dont certains sont d'authentiques chamans, la peur est source de nombreuses maladies. « El mal del susto », inconnu de la médecine officielle, est une maladie causée par une frayeur soudaine, qui nécessite des soins spécifiques. Pour établir la nature précise de ceux-ci, certains cha-

**Il n'existe pas d'émotions positives ou négatives.**

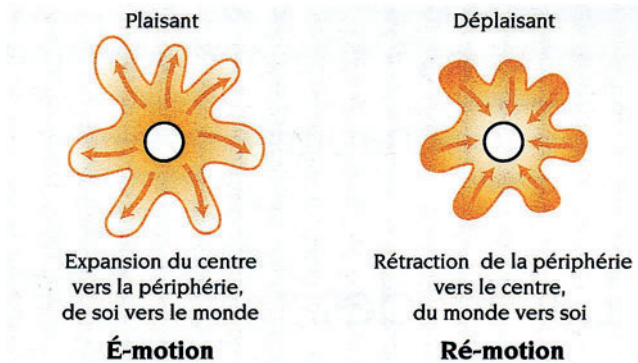


Illustration extraite de l'ouvrage *Aide-toi, ton corps t'aidera* par Anne-Marie Fillozat et Gérard Guasch, Albin Michel, 2006.

Telle une amibe étendant ou rétractant ses pseudopodes, l'organisme, sous l'effet de l'émotion, oscille entre expansion et rétraction.

mans mexicains utilisent le « pulseo ». Ils prennent le pouls en divers endroits du corps (pli du coude, poignet, second doigt de la main) et dialoguent avec le sang du malade agité par l'émotion. Dans cette tradition, on considère aussi, tout comme dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), que la colère affecte le foie.

## L'existence est avant tout émotion !

A la différence des neurophysiologistes modernes, les guérisseurs et les médecins traditionnels, chinois ou non, tout comme les anciens Grecs, ne donnent pas un rôle prépondérant au cerveau dans la régulation des émotions, mais aux principaux organes. Une émotion peut être agréable ou désagréable, mais, contrairement à ce que l'on dit souvent, il n'existe pas d'émotions positives ou négatives. Toute émotion est réponse aux stimulus que la vie nous offre. L'existence, en tant que présence au monde, n'est pas d'abord intellectualisation. Elle n'est pas d'abord découpage rationnel de la réalité, elle est, avant tout, perception, sensation, émotion, vibration, contact. Elle est une forme de pulsation qui correspond aux mouvements alternés d'approche et de recul, d'expansion et de retrait, d'ouverture et de fermeture, de désir et de crainte. Quelle que soit la lecture que nous fassions de nos émotions, il semble bien que ce soit le même mouvement d'expansion ou de rétraction, d'ouverture ou de fermeture, qui par des déplacements de charge énergétique, s'étend de la cellule primitive jusqu'aux comportements toniques et moteurs les plus élaborés. Ce même mouvement, différent en structure mais non pas en nature, témoigne de l'unité du vivant. Unité qui se voit rompue dans notre acculturation car nous sommes de plus en plus « dé-naturés », coupés de la nature et qu'il convient de rétablir pour conserver l'équilibre de santé.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



photo: Isahel Guasch

## PORTRAIT

Médecin psychosomatique, homéopathe et acupuncteur, Gérard Guasch a déjà publié une dizaine d'ouvrages, dont: *Quand le corps parle*, éd. Sully; *Arsène Lupin sur le divan*, éd. L'Harmattan. Il exerce à Mexico. Adepte du Tao et spécialiste de Wilhelm Reich, il pratique et enseigne le développement intérieur. Avec Anne-Marie Fillozat, il anime régulièrement des séminaires en France. Ils viennent de publier chez Albin Michel: *Aide-toi, ton corps t'aidera*.