

Les empreintes de l'émotion

Depuis la naissance, notre corps accuse les coups, compense les douleurs, garde la trace des chocs, et reste marqué par nos chutes, nos traumatismes et nos ecchymoses.



La chronique de
Yves Duteil

Auteur-compositeur-interprète,
maire de Précy-sur-Marne.

« PEUT-ÊTRE
FAUDRAIT-IL
REVISITER
NOS TROUS
NOIRS AVEC
UNE LUMIÈRE
NOUVELLE. »

Les gravures de Bruegel montraient un ^{xvi}^e siècle de corps déformés, édentés, bossus, tourmentés, tordus et contrefaits. Les avancées médicales ont permis de nous redonner toutes les chances d'échapper à cette fatalité grâce à des techniques efficaces. Ne pourrait-il en être de même avec les émotions qui gouvernent notre vie, marquent les étapes essentielles de notre parcours, laissent les empreintes les plus profondes et douloureuses dans notre corps et notre âme ? Notre nature émotive n'est pas porteuse que du meilleur. Elle nous conduit à des blocages comme à des débordements, et cherche désespérément à ne plus être seulement victime de sa violence, mais à contenir et à canaliser cette énergie pour en limiter les effets pervers. Souvent, là où l'émotion nous gagne, le stress nous perd... Qui n'a pas rêvé de maîtriser son trac, de ne pas rougir, transpirer, trembler, de passer son permis de conduire sans craquer, son entretien d'embauche sans faillir ? Marqués au fer rouge par nos peurs, nos épreuves, nos hontes, nos drames, nous retrouvons sur notre route ces gouffres sans fond qui nous paralysent, nous inhibent ou nous paniquent, et nous faisons un large détour pour éviter d'y sombrer à nouveau. Peut-être faudrait-il, comme en médecine réparatrice, pouvoir revisiter ces trous noirs avec une lumière nouvelle, revivre ces moments difficiles pour en désamorcer les pièges, échapper à leur puissance, réduire leur pouvoir sur nous, les digérer, les dépasser ? Nous avons des indigestions de pensées : parfois, ça ne passe pas. Comment nous débarrasser de ce qui nous reste en travers de la gorge, de ce qu'on n'arrive pas à avaler ? Comment ne pas se faire de bile, du mauvais sang, avec ce que l'on a sur le cœur, ne pas se prendre la tête avec les choses qui nous restent sur l'estomac... Cette imagerie populaire est un puits de bon sens. Depuis toujours, elle ne cesse de nous dire que le corps et l'âme ne font qu'un, qu'on ne peut soigner l'un sans l'autre. Celui qui a sauvé le plus grand nombre de vies sur la planète est le médecin qui le premier a eu l'idée de se laver les mains avant de soigner un malade, puis à nouveau avant de s'occuper du suivant. Celui qui trouverait le moyen d'évacuer nos émotions négatives relèguerait les antidépresseurs au Moyen Âge de la santé. ■