L’alexithymie, le trouble de celles et de ceux qui ont les émotions en pagaille

Identifier et verbaliser les émotions sont deux des difficultés des personnes alexithymiques. Ces dernières représenteraient entre 10 et 15 % de la population mondiale. Article réservé aux abonnés



Par Mathieu Colinet

Publié le 12/07/2024 à 15:53 Temps de lecture: 4 min

Voir un proche disparaître, rompre avec sa compagne ou son compagnon, se fâcher avec un ami ou une amie, perdre son emploi, ce sont en principe des événements qui remuent au premier chef. A moins que celles et ceux qui sont concernés soient atteints d’alexithymie. Un trouble que les scientifiques connaissent de mieux en mieux mais qui reste en revanche assez méconnu du grand public.

Ces trente dernières années, une série d’études ont permis de mieux cerner ce que vivent les personnes alexithymiques, entre « déficits » d’émotions à certains niveaux et « excès » à d’autres. Dans un article publié récemment dans le journal *Annual Review of Psychology*, Olivier Luminet, professeur à l’Institut de recherche en sciences psychologiques de l’UCLouvain, et Kristy Nielson, professeure au sein du Medical College of Wisconsin – deux spécialistes mondiaux du sujet – faisaient le point sur les connaissances accumulées.

Trois facettes caractérisent en quelque sorte l’alexithymie. « La première, c’est la difficulté à identifier ses propres émotions », résume Olivier Luminet. « Autrement dit, la personne présentant de l’alexithymie vit dans une espèce de confusion émotionnelle et n’est pas

capable, par exemple, de faire la distinction entre des émotions comme la peur, la tristesse ou la colère si elle ressent un certain malaise. »

La seconde facette se situe dans le prolongement : incapable d'identifier ses émotions, une personne alexithymique éprouve également de grandes difficultés à les verbaliser.

« La troisième facette, c'est un mode de pensée pragmatique ou opératoire », indique Olivier Luminet. « La personne alexithymique adopte ce dernier dans des situations très émotionnelles et voit alors les choses dans une perspective strictement concrète où il n'y a pas de place pour les émotions. »

La mise en évidence de ces trois facettes permet de lever une ambiguïté : l'alexithymie, ce n'est pas un problème d'absence d'émotions – comme l'ont montré plusieurs études se basant sur des « indices » comme un pouls qui s'accélère ou de la sueur qui perle. Mais un problème de reconnaissance et de régulation de celles-ci.

Différentes origines

D'où vient l'alexithymie ? Là aussi les études menées ont permis d'en savoir davantage sur les origines du trouble. « En demandant à des personnes avec des niveaux élevés d'alexithymie de décrire l'environnement dans lequel elles avaient grandi, on a constaté que beaucoup avaient eu des parents qui ne les avaient pas incités à parler de leurs émotions, voire les avaient découragés à le faire », affirme le spécialiste. « Mais on peut devenir alexithymique aussi après certaines situations traumatiques. »

Au-delà, selon le directeur de recherche au FNRS, plusieurs études ont montré également une composante génétique dans l'alexithymie.

Comme déjà souligné plus haut, les déficits d'émotions liés à l'alexithymie ne sont qu'un des « versants » de celle-ci. Sur un autre figurent des excès de réponses émotionnelles, qui peuvent s'exprimer au travers de pleurs soudains, de réactions impulsives ou de comportements agressifs par exemple. « Ne pouvant pas identifier et verbaliser leurs émotions, les personnes alexithymiques connaissent des surcharges émotionnelles, qui débouchent sur ce genre de réactions très fortes », explique Olivier Luminet.

Des risques pour la santé physique et mentale

Cette difficulté dans la régulation des émotions est à l'origine d'une série de « vulnérabilités » en matière de santé physique et mentale. C'est ainsi que les personnes atteintes d'alexithymie ont davantage de risques de développer une série de pathologies ou de troubles. Parmi ceux-ci, citons l'hypertension, des infections respiratoires ou digestives, la dépression, les troubles alimentaires ou encore les addictions. « Tout cela souligne un risque accru de vulnérabilité sur le long terme », affirme le spécialiste. « D'où l'importance de parvenir à diagnostiquer le plus tôt possible les personnes alexithymiques pour pouvoir les prendre en charge avant qu'elles aient développé des problèmes sérieux de santé », affirme Olivier Luminet.

Précisément, quelles interventions thérapeutiques sont possibles ? A ce niveau, les psychologues qui se sont intéressés au sujet préconisent tout d'abord des approches corporelles. « Comme ce sont des personnes généralement très tendues, il est important de commencer en leur apportant un confort somatique », explique Olivier Luminet. « Il peut être question de relaxation ou de yoga par exemple. »

La suite de l'accompagnement prend souvent la forme d'un travail de psycho-éducation autour des émotions et des ressentis auxquels elles correspondent. « Cela peut se faire via des interventions classiques mais aussi par l'hypnose », explique Olivier Luminet. « Dans ce cas-là, passer par un état de conscience altérée peut aider le patient à être plus réceptif à ses émotions. »