

RIAUX Céline.

## L'ALEXITHYMIE.

Les émotions tiennent une place centrale dans notre existence. Elles nous permettent de nous comprendre mais aussi de nous adapter au monde qui nous entoure. Venant du mot latin "emovere ". Les émotions désignent les changements d'états internes et externes (modifications réactionnelles) provoqués par la confrontation à la réalité ou bien à son interprétation (Dantzer 1998).

Selon Dantzer, les émotions comprennent plusieurs composantes :

- Une expérience subjective
- Une expression communicative
- Des modifications physiologiques.

Cette dernière est importante, elle permet de différencier les émotions, des sentiments (composante cognitive des émotions) et des sensations.

La sensation est directement associée à la perception sensorielle, elle est par conséquent entièrement physique alors que les émotions sont la manifestation externe d'un ressenti interne.

La fonction majeure des émotions serait d'organiser notre évaluation du monde qui nous entoure, afin de nous y adapter. Nous apprenons durant notre vie à reconnaître chacune des émotions que nous ressentons en nous, ainsi que chez les autres.

Cependant chez certaines personnes, cette fonction de reconnaissance par introspection (savoir interpréter ses propres émotions) ou d'interprétation (savoir interpréter les émotions d'autrui), est défaillante. Ce trouble est désigné sous le terme **d'alexithymie**.

Étymologiquement, l'alexithymie désigne l'incapacité à décrire ses émotions. Du grec "thymos" état d'esprit, humeur, "lexis" parole accompagné du "a" privatif. A différencier des sensations corporelles (Pewzner, 2005).

En 1954, Freedman et Sweet, ont décrit un profil psychologique particulier, celui de patients appelés "illettrés émotionnels", en raison de leur incapacité à verbaliser leurs affects. Plus tard ce concept sera repris et décrit par Nemiah et Sifnéos (1970), puis par Noël et Rimé (1998), sous le terme d'alexithymie.

Les caractéristiques principales de l'alexithymie, telles qu'elles ont été décrites par Nemiah et Sifnéos, sont : la difficulté dans l'expression, la description de ses sentiments, l'absence ou réduction de la vie fantasmatique ainsi que la manifestation de la pensée opératoire (pensée centrée sur le concret caractérisée entre autre par un discours factuel, une tendance à décrire les événements sans intégrer les affects) (Perdereau & col. 2008). D'autres caractéristiques notables telles que la minimisation des affects et des manifestations émotionnelles lors de conflit, le recours à l'action pour éviter les conflits ou exprimer les émotions, la limitation des capacités empathiques, ont été observées.

L'incapacité des alexithymiques à exprimer verbalement leurs émotions ne veut pas dire qu'ils n'en ressentent pas. Les sujets alexithymiques auraient des émotions qu'ils éprouveraient corporellement, mais seraient incapables de les exprimer en sentiments. Il y aurait alors une prédominance des réponses de types physiologiques et comportementales. Ce recours à l'agir, de manière impulsive, peut se rencontrer dans des situations telles que dans la réalisation d'actes sans manifestation émotionnelle apparente, ou même dans les passages à l'acte.

Beaucoup de choses ont été écrites sur les sujets alexithymiques, et il a de ce fait beaucoup d'incompréhensions qui entourent cette façon d'agir. Il y a sûrement du vrai dans tout cela, mais ce n'était qu'un regard externe de la personne.

Le sujet n'a pas mis en place un mécanisme de défense si puissant et si couteux en énergie s'il n'avait pas d'émotions. Si il clive les affects de toutes sortes d'évènements, qu'ils soient bons ou mauvais pour lui, c'est qu'il souffre.

L'émotion déclenche une douleur corporelle si intense que la personne est dans l'obligation de s'en protéger, et lorsqu'il n'y arrive pas, le passage à l'acte est la seule porte d'apaisement.

Ce mécanisme est mis en place très tôt dans l'enfance, à cause des traumatismes, des carences graves et précoces. Celui-ci devient automatique, le sujet n'a pas appris à reconnaître ce qui est bon ou mauvais pour lui, ce qui est interne ou externe. Il a appris à survivre avec les moyens dont il disposait.

La douleur est décrite comme une déchirure au niveau du thorax, une angoisse faisant perdre la tête jusqu'à passer à l'acte, projetant cette douleur, ou se faisant mal afin d'avoir le contrôle d'une de ses souffrances car sa vie, sa réalité n'est que douleur, il ne connaît que cela.

On peut dire que l'alexithymique a en fait trop d'émotions, mais qu'il ne les comprend pas.

Il craint la relation à l'autre car elle déclenche cette douleur, donc il crée une fausse relation. On ne peut pas parler de superficialité mais de protection, car celui-ci ne se livrera jamais, fera comme il a appris au contact des autres, du copié-collé d'expériences pour ne pas s'investir tel un caméléon. Il est capable de jouer la personne heureuse, peinée car il a vu, mais il ne comprend pas comment faire pour être ainsi car lui n'est que douleur et solitude qui lui convient parfaitement car il peut être lui-même.

Ne jamais rien faire transparaître, même pas sa douleur, de peur que l'on puisse lire à travers lui, lui faisant perdre son intégrité. Il s'interdit de vivre et d'exister.

Il est capable d'aimer, mais à petite dose, donc il connaît l'empathie mais il ne lui faut surtout pas le montrer, la peur ne lui permet pas de se livrer et de laisser parler son cœur en souffrance. En cas de danger perçu, il se retire très rapidement, s'accablant de tous les ignominies afin de le conforter dans sa différence.

On retrouve beaucoup d'alexithymiques dans certaines pathologies très à la mode de nos jours, comme la fibromyalgie, façon psychosomatique d'exprimer son mal à être. Psychopathologie parfaite où n'importe quelle partie du corps peut faire souffrir sans aucune résonance symbolique. Celle-ci peut aboutir vers un réel handicap. De plus elle est perfide : plus la personne a mal moins elle s'active, plus la douleur s'impose. Il faut au contraire bouger pour la combattre.

L'alexithymie conduit aussi aux addictions, toxicomanies, moyens permettant d'anesthésier cette souffrance par la prise de produits donnant l'illusion d'une autre réalité, d'être comme tout le monde.

Dans addiction, il y a aussi les troubles du comportement alimentaire, pour la boulimie et l'hyperphagie le sujet comble le vide en le remplissant faisant de son corps déformé un bouclier, alors que dans l'anorexie il creuse un vide plus grand, protecteur, créant une bulle imaginaire autour de lui même, ainsi personne n'a le droit d'y pénétrer. Plus la bulle est grande plus la distance sera, même principe mais inversé. Dans les deux cas ce vide est lié au trou psychique laissé par l'absence des affects rejetés.

Tout ceci est épuisant et conduit à des dépressions où là encore on retrouve les traits alexithymiques.

L'alexithymie est un mécanisme de défense pervers car il y a l'alexithymie trait qui est considéré comme une dimension de la personnalité et amène à des conduites additives, dépressives maintenant cet état et renforçant une alexithymie état (secondaire).

Il faut voir le sujet alexithymique comme une personne effrayée et non comme quelqu'un sans amour, sans empathie, détachée de tout, ce qu'elle nous montre en premier lieu.

Pour arriver à aider un sujet alexithymique, il faut créer une relation, cela demande beaucoup de temps et, par la relation transférentielle avec le thérapeute, celui-ci pourra lui renvoyer la capacité de rêverie de la mère qu'il n'a pas reçue.

L'alexithymique contera sa vie comme une histoire, le nombre de fois nécessaires jusqu'au jour où le sujet comprendra que c'est de sa vie dont il parle, là commencera un long travail de réappropriation et d'apprentissage de ses émotions. Parfois ce sera avec violence, car dur est d'affronter l'inconnu, la difficulté sera d'accepter ce qui lui vient de l'extérieur vers l'intérieur. Lorsque la souffrance s'estompera, il pourra mettre des mots sur ce qu'il ressent et apprendra à faire un travail de décryptage, afin de lâcher prise lorsque ce doit être agréable.