

## Du vécu incomplet de l'émotion au symptôme...

### Laurent Maillard - Ostéopathe

L'émotion se manifeste comme une expérience corporelle, une sensation en mouvement qui prend vie en nous, traduisant la manière unique dont chaque expérience nous "atteint" et nous transforme.

Chaque émotion possède des qualités spécifiques qui jouent un rôle essentiel dans notre façon de nous adapter aux situations. La colère, par exemple, nous guide dans l'établissement de nos limites et préserve notre intégrité. La tristesse, elle, facilite le processus de deuil, que ce soit celui d'une personne ou d'une situation que nous avons vécue. Quant à la peur, elle agit comme un signal d'alerte face à un danger imminent ou potentiel.

Les systèmes éducatifs, ainsi que plus largement l'environnement dans lequel nous évoluons, peuvent restreindre notre capacité à exprimer librement nos émotions. Cela est parfois lié à l'incapacité des personnes qui nous entourent à les accueillir convenablement. Cette difficulté peut elle-même provenir de leur incapacité à vivre pleinement leurs propres émotions, ce qui rend l'empathie plus difficile à manifester. Elle peut également résulter d'une réticence face à certaines émotions perçues comme "négatives" et donc implicitement interdites d'expression, ou encore être influencée par des croyances limitantes au sujet de la manière dont nous devrions gérer et exprimer nos émotions.

Le vécu émotionnel au travers des sensations corporelles et normalement un processus libre et naturel et lorsque cela est réalisé pleinement cela nous permet de retrouver progressivement un état de tranquillité propice à vivre les expériences à venir avec joie.

Lorsque le mouvement de vie qu'est l'émotion ne peut être pleinement vécu, une tension résiduelle s'installe inévitablement dans le corps, faute d'avoir pu être libérée.

Selon l'intensité de l'expérience émotionnelle, nous pouvons accumuler une tension plus ou moins importante. Les petits stress du quotidien marquent le corps par de légères empreintes qui, à la longue, peuvent s'accumuler de manière sournoise. Les traumatismes majeurs, tels que des abus, accidents graves ou agressions, laissent quant à eux une empreinte corporelle beaucoup plus profonde, pouvant parfois conduire à un état de sidération plus ou moins prononcé et durable. Dans ces cas, l'impact se fait ressentir sur l'ensemble de notre être : physiquement, par une difficulté à relâcher complètement les tensions ; cognitivement, par des troubles de la concentration, de la mémoire ou du raisonnement ; et émotionnellement, à travers une insensibilité affective ou, à l'inverse, une hyperréactivité émotionnelle.

Il existe plusieurs influences qui peuvent impacter notre santé physique:

- Les traumatismes physiques: chocs, chutes, accidents divers
- Les influences toxiques: drogues, alcool, alimentation inappropriée, facteurs environnementaux tels que la qualité de l'air, de l'eau...
- Les stress émotionnels

### - La génétique

Au cours de notre existence, nous vivons une multitude d'expériences qui peuvent marquer notre corps. Fort heureusement, celui-ci dispose d'incroyables capacités pour maintenir un équilibre interne propice à la santé grâce à des mécanismes de régulation appelés homéostasie. Toutefois, lorsque l'accumulation de tensions devient excessive, dépassant les capacités innées du corps, le "vase déborde" et des symptômes se manifestent. Prendre soin de sa santé implique donc, entre autres, de porter attention à l'allégement des charges résiduelles que le corps conserve sous forme de tensions involontaires.

L'ostéopathie occupe une place essentielle lorsqu'il s'agit de favoriser ce type de libération. On associe souvent cette discipline au plan mécanique du corps, mais sa vision globale repose sur une compréhension du corps vivant selon des principes précis. Cela guide les soins et permet de soulager tensions, raideurs ou déséquilibres présents.

Les mains expertes d'un ostéopathe sont capables de distinguer une tension provoquée par un traumatisme physique, le stress ou une émotion, ou encore par une forme de pollution imprégnée dans les tissus corporels.

L'intervention sera adaptée en fonction de la nature des tensions repérées, et le savoir-faire du praticien aidera la personne à se libérer de ce que son corps a dû retenir.

Chez les bébés et les enfants, l'approche devient encore plus spécifique, et j'explique tout cela en détail dans un autre article.