

Fonctionnement corps-émotion et santé optimale

L'**émotion** est la perception d'un état du corps qui permet à l'individu de s'adapter à son environnement et d'y survivre. Le **stress** est une réaction archaïque de l'organisme en réponse à une agression de l'environnement.



Chez tous les animaux, face à une situation de danger, trois réactions sont possibles: la **fuite**, la **lutte** ou **l'inhibition de l'action** (faire le mort, se faire le plus invisible possible ou se soumettre).

Fuite



Lutte



Inhibition de l'action



Chez l'être humain, il n'existe presque plus de danger réel. Le **danger est symbolique** mais le cerveau inconscient (la grande majorité des actes et pensées échappent à la conscience) ne fait **pas de différence entre réel et symbolique**.

Une émotion trop forte, inacceptable pour la conscience ou créant un problème que celle-ci ne peut résoudre, va mettre l'individu en situation d'inhibition de l'action, se traduisant par une situation d'impasse (il ne peut ni fuir ni lutter). L'**information est refoulée** dans l'inconscient et ainsi le cerveau réagit comme face à une situation de danger, en enclenchant la **mise en alerte de l'organisme**.



Le stress est un mécanisme de survie ponctuel dans la nature pour survivre à un danger. Il n'est pas fait pour perdurer dans le temps. Or, chez l'être humain, il est **volontiers chronique** (on ressasse le passé ou on appréhende l'avenir).

Il monopolise toute l'énergie pour la lutte ou la fuite, il diminue la capacité du corps à se protéger des agents pathogènes et de se réparer, diminue l'intelligence. S'il devient chronique, il entraîne un excès d'activation de ce système dans le temps qui **épuise l'organisme**.



C'est ainsi dans un état d'inhibition de l'action, entraînant un stress chronique, que survient la **pathologie**.

Notre corps, jusqu'à notre ADN (comme le montre l'épigénétique), s'adapte constamment à l'environnement via le filtre des émotions. Il va donc se modifier en fonction de ce qu'on lui apporte de l'extérieur, et la façon dont on perçoit cet extérieur.



La **santé** est donc le reflet d'une bonne adaptation physique et émotionnelle de l'individu à son environnement.

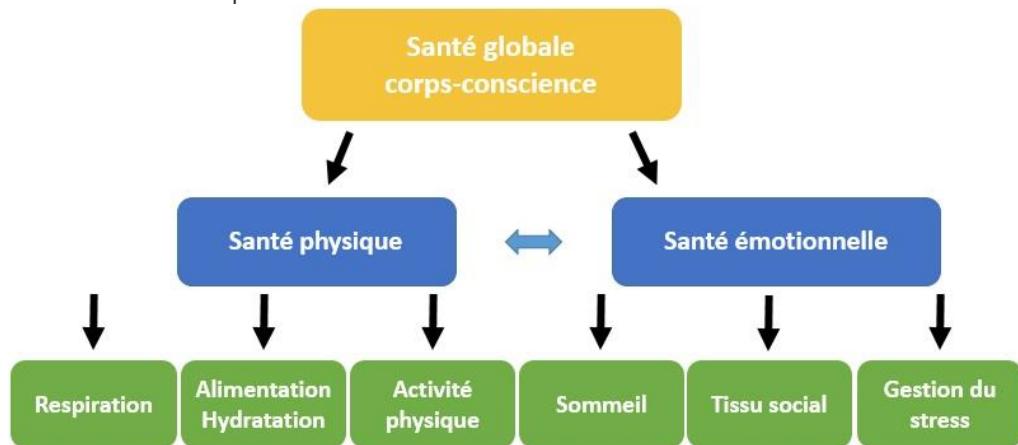


Une bonne santé est donc conditionnée par:

1. Notre **respiration** pour amener l'oxygène dont nous avons besoin pour créer l'énergie nécessaire à notre fonctionnement (ainsi que pour nous relaxer).
2. Notre **hydratation et alimentation**, soit l'apport d'eau et de nourriture dont nous avons besoin pour renouveler les différents composants de notre organisme.
3. L'**activité physique** pour une bonne mobilité de notre corps dans l'espace et le temps.
4. Le **sommeil** pour nous reposer et nous réparer.
5. La **gestion du stress** pour mieux appréhender les situations qui ne sont presque jamais des dangers réels.
6. Les **interactions sociales** avec notre environnement familial, amical et professionnel.

La **santé physique** est le reflet d'une bonne adaptation de notre corps, impliquant la façon dont on entretient celui-ci (activité physique) et l'apport de molécules nécessaires à cet entretien (respiration et alimentation).

La **santé émotionnelle** est le reflet d'une bonne adaptation de nos perceptions des différentes situations vécues. Elle regroupe ici la gestion du stress et les interactions sociales. Elle est conditionnée par notre éducation qui nous donne notre une certaine vision du monde, et définit nos principes et valeurs. Elle est aussi conditionnée par les différents événements et traumatismes rencontrés au cours de notre vie. Les traumatismes les plus fréquents peuvent avoir une origine familiale (transgénérationnelle), une origine dans notre vie intra-utérine ou encore dans notre petite enfance, qui sont différents moments où nous ne sommes pas capables de moduler nos peurs.



Ce tableau récapitulatif montre comment la santé de chaque individu dépend de sa santé physique et émotionnelle, qui sont ici divisées par soucis de compréhension, mais sont en fait indissociables puisque corps et émotion sont intimement liés. La santé globale est conditionnée par les cinq composantes présentées en vert.