

Recherche UCLouvain

Qui sont ces personnes insensibles ? L'UCLouvain décrypte l'alexithymie

EN BREF :

- L'alexithymie est la difficulté à **identifier ses propres émotions** et à en parler aux autres. Elle touche **10 à 15% de la population mondiale**
- Des **scientifiques UCLouvain** sont parvenus à **identifier les moments précis** où ce trouble **impacte la vie** de celles et ceux qui en souffrent. Cette découverte est publiée dans la prestigieuse revue scientifique *Annual Review of Psychology*
- **La solution** : utiliser l'**hypnose** ou le yoga avant d'agir sur la **régulation des émotions**

CONTACT PRESSE : Olivier Luminet, professeur de psychologie de la santé à l'UCLouvain : **0497 12 10 24**

Peu connue, l'**alexithymie** est un trouble de la régulation des émotions qui affecte la santé mentale et physique de **10 à 15% de la population mondiale**. À l'instar de l'hypersensibilité, l'alexithymie **entraîne des oscillations entre manque et excès d'émotions**. Mais, contrairement aux personnes hypersensibles, « *les personnes alexithymiques ont des **difficultés marquées à identifier leurs émotions, ainsi que celles des autres, et à les communiquer aux autres*** », explique **Olivier Luminet**, psychologue de la santé à l'UCLouvain. Cela peut se traduire par un **manque d'empathie**, un sentiment de **vide intérieur**, des réactions agressives sans signes annonciateurs, peu ou pas de plaisir, dans des situations où il faudrait typiquement ressentir ces émotions. Des traits de caractère qui conduisent souvent à un **isolement social**.

Comment savoir si une personne est alexithymique ? Quels sont les explications du développement de ce trouble émotionnel ? Quelles thérapies permettent d'aider efficacement à gérer cela ? C'est ce qu'ont analysé Olivier Luminet et Kristy Nielson (Department of Neurology, Medical College of Wisconsin, US) : les deux scientifiques mettent en lumière, dans un [article scientifique publié dans le prestigieux journal *Annual Review of Psychology*¹](#), les **nouvelles méthodes expérimentales** qui permettent de **mieux comprendre les moments et contextes** lors desquels **se manifestent les difficultés principales** pour les personnes alexithymiques.

L'origine d'un niveau élevé d'alexithymie s'explique notamment par certains **modes d'interactions dans l'enfance et l'adolescence** durant lesquels l'entourage familial **décourage l'exploration des émotions** et sa verbalisation. Mais elle peut aussi se développer à la suite d'un traumatisme physique ou psychique. L'alexithymie ne concerne pas seulement un déficit dans le ressenti et l'expression des émotions. « *On observe aussi plus de réactions comportementales impulsives en termes d'agression physique ou des pleurs très intenses, sans en comprendre la source* », explique Olivier Luminet. Exemple ? Monsieur A. fait une attaque de panique chez son médecin alors qu'il n'avait aucune peur associée à ce rendez-vous. Ou Chris, divorcé et père de deux enfants, qui n'éprouve aucune émotion autre qu'un léger plaisir lorsqu'il rencontre ses enfants. Or, il déclare n'avoir éprouvé aucun sentiment notable lors de son divorce quatre ans plus tôt.

Quel accompagnement ? Les scientifiques UCLouvain ont identifié une série d'interventions thérapeutiques efficaces. Dans un premier temps des techniques non-verbales comme l'**hypnose**, la **relaxation**, et des approches psycho-corporelles comme le **yoga** sont recommandées. Lorsque les patient·es arrivent à mieux faire le lien entre sensations corporelles et émotions, on peut entamer des interventions plus classiques centrées sur une **régulation** plus adaptée de leurs **émotions**. Ce type d'intervention est essentiel pour limiter les effets néfastes de l'alexithymie sur la santé mentale, comme un **risque plus élevé de dépression** par exemple, mais aussi sur la santé physique, puisque ce trouble entraîne notamment des **risques cardio-vasculaires** plus importants.

¹ ARP est considéré comme le n°1 des journaux en psychologie.