



Podcast :
Breaking Through



ÉPISODE 2 :
L'ÉMOTION REFOULÉE

Podcast : Breaking Through

ÉPISODE 2 : L'ÉMOTION REFOULÉE

Introduction

- 1 Comprendre le système émotionnel
- 2 Comment les traumatismes d'enfance, le manque de sécurité affective, ou le stress chronique figent le système limbique
- 3 Le rôle du cortisol, de l'amygdale et du système vagal dans les compulsions
- 4 La théorie polyvagale et le figement
- 5 Addiction = auto-médication émotionnelle
- 6 L'EFT : rouvrir la voie neuronale du ressenti

Introduction

Bonjour, et bienvenue dans *Breaking Through*.

Cette série, ce n'est pas une énième discussion sur les addictions, c'est une traversée, un voyage à la fois biologique, émotionnel et spirituel.

Parce qu'une addiction, ce n'est pas un manque de volonté, c'est une réponse du corps à une douleur qu'il ne sait plus traverser.

Au départ, c'est une stratégie de survie : un geste pour apaiser la tension, retrouver un peu de contrôle, un instant de chaleur quand tout semble s'effondrer.

Mais ce geste, répété, devient habitude. Et cette habitude finit par reprogrammer le cerveau : la dopamine naturelle ne suffit plus, alors le corps en réclame toujours plus, non pour le plaisir, mais pour ne pas sombrer.

Ici, nous ne parlerons pas de substances, mais de fuite de soi.

De cette incapacité à rester présent avec ce qui vibre, ce qui fait mal, ce qui remonte du corps.

Nous parlerons du moment précis où, face au vide, à la peur ou à la solitude, le système nerveux cherche une issue... et la trouve dans une action : manger, scroller, fumer, combler.

Chaque dépendance n'est pas une faiblesse morale : c'est une stratégie biologique d'adaptation, un effort désespéré pour recréer un semblant d'équilibre intérieur.

Breaking Through, c'est le chemin inverse : non pas contrôler ou se priver, mais se reconnecter, au corps, à l'émotion, au silence, au vide.

C'est un passage du cerveau reptilien à la conscience, du craving à la clarté et de la peur à la présence.

Nous parlerons de neurobiologie, de dopamine, de système émotionnel, d'EFT, de "Rational Recovery", de théorie polyvagale et de tout ce qui peut permettre à notre système nerveux de grandir au lieu de fuir.

Parce qu'il ne s'agit pas de renoncer au plaisir, mais de retrouver la capacité d'aimer et de ressentir sans dépendre.

Dans l'épisode précédent, nous avons exploré le système de récompense.

Nous avons vu comment la dopamine, ce messenger du mouvement et du désir, peut devenir un piège quand elle n'est plus reliée à la vie réelle.

Comment la société de l'immédiateté nous pousse à chercher des stimulations rapides, jusqu'à épuiser notre sensibilité naturelle au plaisir.

Nous avons parlé du cortex préfrontal, ce chef d'orchestre qui nous aide à différer, choisir, réfléchir, et de la manière dont le stress, le manque de sommeil, l'inflammation ou la fatigue émotionnelle le désarment.

Nous avons vu comment notre corps, sous tension, devient dopaminergique : toujours en quête, jamais rassasié et comment le seul vrai moyen d'en sortir, c'est de retrouver la lenteur, de traverser le manque, et de réapprendre la satisfaction.

Mais il y a une question que nous n'avons pas encore posée: pourquoi ce besoin de fuir, de combler, de se stimuler et pourquoi tant d'entre nous ne supportent plus le silence, l'attente, le vide ?

La réponse ne se trouve pas seulement dans la dopamine...mais dans ce que nous avons refusé de ressentir.

Derrière chaque dépendance, il y a une émotion qu'on n'a pas pu accueillir, une colère, une peur, une tristesse, un manque d'amour.

Et c'est ce que nous allons explorer maintenant : comment l'émotion refoulée devient la racine de toutes les dépendances, et comment la reconnaître, la traverser, la libérer... pour enfin sortir du cercle de la fuite.

Comprendre le système émotionnel

Avant de parler d'émotion refoulée, il faut d'abord comprendre ce qu'est une émotion.

Le mot vient du latin *emovere*, qui signifie "mettre en mouvement".

Une émotion, ce n'est donc pas un état psychologique, mais une réaction biologique, un mouvement de la vie à l'intérieur du corps.

Chaque émotion naît d'une perception : quelque chose se passe, et le corps réagit. La peur prépare à fuir, la colère à agir, la tristesse à relâcher, la joie à ouvrir, l'amour à relier.

C'est un mécanisme de régulation adaptative : l'émotion mobilise de l'énergie, permet une action, puis se décharge naturellement.

Une émotion gérée sainement ne dure pas longtemps : elle monte, elle s'exprime, elle s'apaise.

Elle traverse le corps comme une vague, mais pour cela, encore faut-il lui laisser la place de passer.

1. Quand le flux se bloque

Si une émotion n'est pas vécue pleinement, si elle est coupée, jugée, ou réprimée, le mouvement s'arrête et l'énergie qu'elle porte reste coincée dans le corps.

C'est ça, une émotion refoulée : une réaction biologique inachevée, un signal que le corps a commencé à envoyer, mais que la conscience a interrompu.

On n'a pas pleuré, pas crié, pas dit, pas bougé, on a retenu et cette énergie, au lieu d'être libérée s'est figée dans le système nerveux.

Mais le corps, lui, n'oublie pas, il garde la mémoire de cette émotion suspendue : dans les muscles, dans le diaphragme, dans le ventre, dans la respiration.

Et cette charge émotionnelle non digérée, le système nerveux doit la gérer en continu.

C'est ce qui crée, au fil du temps, une tension de fond, une agitation sourde, une hypervigilance, le corps reste en état d'alerte, comme s'il attendait encore de pouvoir finir ce mouvement interrompu.

2. Quand le système de régulation émotionnelle s'immobilise

Normalement, c'est le système nerveux autonome qui régule ces flux. La peur active le système sympathique (l'action), puis la sécurité ramène le parasympathique (le calme).

Mais si la peur se répète, si la douleur est trop forte, le corps perd cette capacité d'aller et venir.

C'est ce qu'on appelle une immaturité ou un blocage de la régulation émotionnelle : le système reste figé sur "alerte" ou "numb", anesthésié.

Le cerveau reptilien garde la main, et la conscience émotionnelle se déconnecte.

C'est ce qui explique pourquoi, adulte, on peut ne plus rien sentir ou, au contraire, être submergé pour un rien.

L'émotion n'est plus une vague : elle est une inondation ou un désert.

Et quand le corps n'a plus les moyens de réguler naturellement cette énergie, il cherche des raccourcis neurochimiques pour se calmer et c'est là qu'intervient le système de récompense.

3. Lien direct entre émotion et addiction

Chaque comportement addictif est une tentative du corps de se réguler. Une émotion monte, tension, angoisse, vide, et le corps cherche à la faire redescendre. Le sucre, la nicotine, le sport, les écrans, le travail, les réseaux, la parole, tout cela devient un système de régulation de substitution.

On ne cherche pas le plaisir : on cherche à faire taire l'émotion qu'on ne sait pas traverser. Et c'est là que le système dopaminergique et le système émotionnel se rejoignent. L'un gère le désir et la récompense, l'autre gère le ressenti et la sécurité.

Quand le second, le système émotionnel, est mature, stable, capable d'auto-apaisement, le premier reste équilibré : on désire, on agit, on savoure, on se repose.

Mais quand le système émotionnel est immature, blessé ou figé, le système dopaminergique prend le relais, il devient le régulateur de secours, le pompier chimique du déséquilibre intérieur et c'est là que commence la dépendance.

Comment les traumatismes d'enfance, le manque de sécurité affective, ou le stress chronique figent le système limbique.

1. Le rôle du système limbique

Le système limbique, c'est le cœur émotionnel du cerveau.

Il regroupe plusieurs structures essentielles : l'amygdale, qui détecte le danger, l'hippocampe, qui enregistre la mémoire émotionnelle, et l'hypothalamus, qui orchestre les réponses corporelles (rythme cardiaque, tension, hormones).

Quand tout fonctionne bien, le système limbique reçoit une émotion, déclenche une réaction, puis le cortex préfrontal intervient pour apaiser et remettre du sens.

Mais dans les situations de trauma, de stress chronique ou d'insécurité affective, cette boucle se dérègle.

2. Comment le trauma fige le système émotionnel

Un trauma, ce n'est pas seulement un événement dramatique, c'est toute expérience qui dépasse la capacité du système nerveux à la gérer.

Un enfant qui pleure sans être consolé, un regard froid au lieu d'un regard aimant, une peur répétée, une menace, un rejet subtil, ou même un parent trop anxieux pour offrir de la sécurité.

Dans ces moments-là, le cerveau de l'enfant apprend une seule chose : ce que je ressens est dangereux."

Le système limbique se fige, l'amygdale, censée être une alarme ponctuelle, reste allumée en continu.

Le corps vit dans un état de vigilance permanente et pour ne pas exploser, le système nerveux développe des stratégies d'évitement : dissociation, hypercontrôle, fuite dans l'action, ou anesthésie émotionnelle.

Autrement dit, l'émotion est coupée avant d'être vécue.

La boucle se ferme en amont : on ne ressent plus pour ne pas souffrir mais cette protection a un prix : elle empêche aussi de ressentir la joie, la sécurité, la satisfaction.

3. La dissociation

La dissociation est l'une des stratégies les plus subtiles et les plus trompeuses du système nerveux.

Contrairement à ce que l'on croit, ce n'est pas un oubli ou un déni volontaire : c'est une séparation intérieure orchestrée par le cerveau pour nous protéger d'une expérience vécue comme insoutenable.

Quand l'émotion devient trop forte, quand le corps perçoit qu'il n'a plus les moyens de la traverser, le système nerveux débranche partiellement la conscience.

Il coupe la connexion entre la sensation et le ressenti, entre ce qui se passe et celui qui le vit. Le regard se vide, le temps se ralentit, le corps devient lointain, comme si l'on assistait à sa propre vie sans y être vraiment.

C'est une anesthésie émotionnelle, parfois si discrète qu'elle passe inaperçue, mais elle transforme profondément la relation au monde.

La personne dissociée ne ressent plus la douleur, mais elle ne ressent plus non plus la joie. Elle fonctionne, elle s'adapte, elle réussit même parfois brillamment, mais sans couleur, sans goût, sans incarnation. Ce n'est pas un choix, c'est une adaptation : le seul moyen que le corps ait trouvé pour ne pas se briser. Et tant que cette dissociation n'est pas reconnue, la vie reste comme en suspens : on avance, mais on ne se sent pas vivant.

Le travail de régénération émotionnelle consiste justement à réintégrer ces parts de soi égarées, à ramener de la présence là où il n'y avait plus que de la survie, à redonner au corps la permission de sentir, même un peu, même doucement, pour que la vie, enfin, puisse recommencer à circuler.

4. Le rôle du stress chronique

Le stress chronique, lui, agit comme un trauma étalé dans le temps.

Chaque fois que le cortisol monte, il active l'amygdale et inhibe le cortex préfrontal.

Résultat : le discernement baisse, la peur augmente et le cerveau reste dans un mode de survie.

Petit à petit, le système limbique perd la souplesse nécessaire pour passer de l'alerte au calme. Il se bloque sur "ON" (hyperactivité, anxiété, agitation), ou sur "OFF" (épuisement, apathie, dépression).

Et dans les deux cas, la dopamine entre en scène pour "compenser".

Elle offre un soulagement momentané : un shoot de vitalité artificielle, mais ce soulagement n'a pas de racine, et il faut le répéter sans cesse pour se sentir vivant.

C'est ainsi que l'on passe de la régulation émotionnelle naturelle à la régulation dopaminergique.

5. Le manque de sécurité affective : la blessure invisible

Ce dérèglement s'enracine généralement très tôt, dans les premières années de vie, le système nerveux de l'enfant se développe en résonance avec celui de ses figures d'attachement.

Quand le parent est présent, stable, capable de contenir les émotions de l'enfant, celui-ci apprend que la peur, la colère, la tristesse peuvent être vécues sans danger. Son système limbique s'équilibre : il devient capable de sentir, d'exprimer, de se calmer.

Mais si le parent est absent, instable, critique, ou lui-même débordé, l'enfant n'a pas ce miroir régulateur.

Son corps apprend alors à se couper de l'émotion pour ne pas être submergé.

Ce n'est pas une faiblesse : c'est un mécanisme de survie.

Le problème, c'est que ce mécanisme devient un programme : adulte, dès qu'une émotion forte monte, le système nerveux active la même stratégie : fuite, distraction, dissociation ou compensation.

Et là encore, la dopamine prend le relais : elle vient masquer la faille affective par une stimulation chimique.

6. La réactivation traumatique : vivre le présent au travers du prisme du passé

Et parfois, ces blessures d'enfance ne restent pas silencieuses.

Elles se réactivent, souvent dans des situations anodines (ou en tous cas moins graves) en apparence : un ton sec, une absence, un silence, une remarque, un rejet.

Le corps reconnaît quelque chose, pas la situation actuelle, mais la charge émotionnelle du passé et il relance, instantanément, tout le programme de survie qu'il avait mis en place jadis.

C'est ce qu'on appelle la réactivation traumatique: un véritable court-circuit du temps dans lequel le système nerveux ne fait pas la différence entre le danger d'autrefois et celui d'aujourd'hui, il agit comme si le passé était en train de se reproduire.

L'amygdale déclenche l'alarme, le cortisol monte, le rythme cardiaque s'accélère, la respiration se bloque, et le cortex préfrontal, le centre rationnel et conscient, se déconnecte.

En quelques secondes, le corps bascule dans l'état de l'enfant qu'il fut : celui qui ne pouvait pas fuir, pas parler, pas se défendre.

Et c'est là toute la tragédie de la réactivation : la situation présente n'a plus rien à voir ou peu à voir avec le danger d'origine. Elle ne représente aucune menace aussi directe et réelle. Mais le corps, lui, ne voit pas la réalité actuelle, il voit à travers le prisme déformé de l'enfance.

Il revit la scène avec les ressources d'alors : celles de l'impuissance, de la peur, de la honte, de la sidération.

L'adulte, pourtant capable aujourd'hui de dire non, d'agir, de se protéger, est momentanément dépossédé de ses capacités rationnelles et émotionnelles.

Il réagit à un souvenir, pas à la situation, il ne ressent pas le présent, il ressent le passé à travers le présent.

Et tant que ce mécanisme reste inconscient, chaque situation résonnante, une dispute, une critique, une absence, une attente, réactive la même sidération intérieure, la même fuite, la même compulsion.

C'est ce qui explique pourquoi certaines réactions semblent "disproportionnées" : elles ne le sont pas pour le corps, qui croit revivre une menace vitale.

Mais la bonne nouvelle, c'est que cette confusion n'est pas irréversible.

On peut réactualiser le corps au présent, lui apprendre que le danger est passé, qu'il n'a plus besoin de fuir ou de se contracter, que la sécurité est là, maintenant.

Et c'est ce processus, la rééducation du système nerveux à la sécurité, qui ouvre la voie à la guérison émotionnelle et à la fin de la dépendance.

Processus dont nous allons parler en fin de ce podcast.

7. Le cercle émotion-addiction

Tout commence par une émotion non vécue.

Le corps cherche à l'apaiser : il se tourne vers une stimulation. Cette stimulation déclenche de la dopamine, donc un soulagement momentané.

Mais comme le problème de fond, l'émotion refoulée, n'est pas résolu, le calme ne dure pas. La tension revient, la stimulation recommence.

C'est une boucle fermée :

- **Émotion douloureuse → besoin de régulation → compensation dopaminergique → soulagement → vide → retour de l'émotion.**

Le cerveau apprend alors à associer le soulagement à la stimulation plutôt qu'à l'expression émotionnelle.

Et c'est ainsi que le corps perd peu à peu sa capacité naturelle d'autorégulation.

8. De la fuite au retour à soi

Comprendre ce mécanisme, c'est comprendre que l'addiction n'est pas une faute morale ni un manque de discipline, c'est une tentative de compensation, une recherche de sécurité intérieure mal orientée.

Le travail, ensuite, consiste à reconnecter ces deux systèmes : le dopaminergique (l'action, le mouvement, la quête) et l'émotionnel (le ressenti, la sécurité, l'apaisement) et à recréer le pont entre la pulsion de vivre et la capacité de sentir.

C'est exactement ce que nous allons explorer dans la suite de cet épisode : comment restaurer la maturité émotionnelle, comment rouvrir les voies de la régulation naturelle et comment retrouver cette sécurité intérieure sans passer par la stimulation extérieure.

Parce que la vraie liberté, ce n'est pas d'échapper à la douleur, c'est de redevenir capable de la traverser.

Le rôle du cortisol, de l'amygdale et du système vagal dans les compulsions

Les émotions refoulées jouent un rôle central dans les comportements compulsifs. Mais pourquoi est-ce que le corps réagit de cette manière, pourquoi avons-nous besoin de compenser, de fuir, de remplir ? C'est là que la biologie entre en jeu.

1. Cortisol, amygdale et système vagal : les trois piliers des compulsions

Tout commence par une émotion, une peur, un stress, un vide intérieur. Dès qu'une émotion forte monte, l'amygdale, notre centre émotionnel primaire, détecte cette sensation comme un danger.

Elle alerte le système nerveux sympathique et déclenche la réponse de stress : le cœur s'accélère, la respiration devient plus rapide, la tension monte. Le cortisol, l'adrénaline et la noradrénaline sont libérés pour nous préparer à l'action (fuir, combattre, ou se figer).

Mais dans le cas des traumatismes non résolus ou du stress chronique, le cortisol reste constamment élevé.

Au lieu de déclencher un retour à la paix, le corps est maintenu dans cet état de vigilance permanente, incapable de se détendre.

Le système vagal, qui joue normalement un rôle de calme et de régulation, ne parvient pas à redémarrer. Le filtre de relaxation est cassé.

Le corps est constamment prêt à réagir, sans jamais vraiment se calmer.

C'est à ce moment précis que le cerveau, en quête de soulagement immédiat, se tourne vers la dopamine, créant ainsi les comportements compulsifs.

Le sucre, la nicotine, l'alcool, le travail, les écrans, la nourriture, tout ce qui donne un coup de boost dopaminergique devient une stratégie de fuite émotionnelle, un moyen rapide de baisser cette pression interne sans avoir à traiter le stress ou l'émotion refoulée.

La théorie polyvagale et le figement

La théorie polyvagale, formulée par le neurophysiologiste Stephen Porges, éclaire d'une manière nouvelle notre rapport à la sécurité, à la peur et à l'émotion.

Elle montre que notre système nerveux n'est pas simplement binaire — “stressé” ou “détendu” — mais qu'il dispose de plusieurs niveaux de réponse, organisés autour du nerf vague, la grande voie de communication entre le cerveau et le corps.

Ce nerf vague, littéralement le “nerf errant”, relie le tronc cérébral au cœur, aux poumons, au diaphragme, aux intestins.

Il constitue la colonne vertébrale de notre système parasympathique, celui du repos, de la digestion, de la récupération.

Quand il fonctionne bien, il permet au corps de revenir au calme après une émotion.

Il nous aide à relâcher la tension, à respirer plus lentement, à sentir la sécurité et le lien.

Mais ce système, si finement réglé, peut se dérégler en profondeur sous l'effet du trauma ou du stress prolongé.

Quand une situation est perçue comme trop intense, trop rapide ou incontrôlable, le corps active une réponse archaïque : le figement (freeze).

1. Les trois états du système nerveux selon la théorie polyvagale

Pour bien comprendre, imaginons trois grands états de fonctionnement du système nerveux autonome :

1- L'état de sécurité (vagal ventral)

C'est l'état de repos et de connexion.

Le rythme cardiaque est stable, la respiration fluide, le visage détendu.

Nous nous sentons présents, ouverts, capables d'aimer, d'écouter, de ressentir.

Le corps se régénère, le système digestif fonctionne, la créativité revient.

2- L'état de mobilisation (sympathique)

C'est la réponse "fuite ou combat".

Le corps monte en tension : adrénaline, cortisol, vigilance, énergie dans les muscles.

C'est un état utile et vital quand il y a un danger réel, mais il doit rester temporaire, suivi d'un retour au calme.

3- L'état de figement (vagal dorsal)

Quand le danger semble trop fort ou impossible à fuir, le corps bascule dans un état de sidération protectrice.

Tout ralentit : respiration, rythme cardiaque, digestion, motricité.

Le corps se fige pour ne plus souffrir, pour "jouer mort" face à la menace, c'est une mise en veille biologique.

Cet état de figement est une forme de déconnexion protectrice : le système nerveux anesthésie les sensations, coupe le ressenti, met le corps en pause.

Sur le moment, cela sauve la vie, mais à long terme, cette coupure devient un piège physiologique : le corps reste partiellement bloqué dans cet état, même quand le danger est terminé.

2. Le figement : quand la vie se suspend

Quand un enfant vit un choc, une peur ou une humiliation qu'il ne peut ni fuir ni comprendre, le système nerveux choisit la seule issue possible : se couper. Il débranche la perception pour ne pas sentir la douleur.

Le corps se met en apnée, les muscles se contractent, les émotions se figent et ce "gel" physiologique devient peu à peu un état de base du système nerveux.

À ce moment-là, le corps fait exactement ce pour quoi il est programmé : survivre. C'est ce qu'on appelle le figement vagal dorsal, une réponse archaïque gérée par le nerf vague.

Quand ni la fuite ni le combat ne sont possibles, le système nerveux se met en veille profonde : il réduit la dépense d'énergie, ralentit le cœur, bloque la respiration et anesthésie la douleur.

Ce n'est pas une faiblesse, ni une erreur : c'est une intelligence biologique, un mécanisme de protection du vivant.

Mais quand cette réponse se répète trop tôt, trop souvent, elle devient une habitude neurophysiologique.

Le corps apprend : *“Quand c’est trop, je me coupe”* et cette habitude se grave dans les circuits nerveux comme une empreinte de survie.

- **Le figement n’est pas réservé à l’enfance :**

Le figement n’est pas un phénomène exclusivement infantile.

C’est un réflexe universel du vivant, présent chez tous les mammifères.

Il peut survenir à tout âge, chaque fois que le cerveau perçoit une menace sans issue : une agression, une humiliation, un choc émotionnel, ou même un stress prolongé sans possibilité d’action.

Cependant, c’est dans l’enfance que ce mécanisme devient le plus déterminant, parce que le système nerveux y est encore immature, dépendant de la sécurité des adultes.

Quand cette sécurité fait défaut , quand l’enfant n’a pas été entendu, rassuré, contenu, il n’a ni la force de se défendre, ni la possibilité de fuir.

Son seul choix physiologique est de se figer et si cela devient sa manière principale de survivre, alors le figement devient un mode de fonctionnement, pas seulement une réaction.

- **Figement adaptatif vs figement traumatique :**

Chez l’adulte, le figement peut apparaître ponctuellement, de manière adaptative, par exemple lors d’un accident, d’une opération, d’un stress extrême.

C’est un réflexe de survie temporaire, qui s’efface une fois la sécurité retrouvée.

Mais lorsque ce figement est hérité du passé, répété et non résolu, il devient traumatique : le corps reste bloqué dans un état de demi-veille, incapable de retrouver un flux émotionnel naturel.

Ce n’est plus une réaction ponctuelle : c’est un mode de vie.

Le système nerveux reste en protection constante, même en l’absence de danger et c’est cela qui crée le terrain de la compulsion.

3. La réactivation du programme de survie

Des années plus tard, il suffit d’un signal ressemblant, un ton de voix, un regard, une attente, une sensation d’impuissance, pour que le corps replonge instantanément dans ce même état de figement.

Le cœur se serre, la respiration se bloque, le mental se vide ou s'emballe.
Le présent s'efface : on ne réagit plus en adulte, mais avec le programme de survie d'un enfant blessé.

La situation actuelle n'est pourtant parfois pas réellement dangereuse, mais le corps ne voit pas la réalité présente, il la regarde à travers le prisme déformé du passé.

Il revit la scène d'alors avec les ressources d'alors : la peur, l'impuissance, la sidération.

Et dans cet état, la personne ne sent plus clairement ses émotions : ni la peur, ni la colère, ni la joie. Elle est déconnectée d'elle-même, comme anesthésiée et cette coupure crée un vide intérieur insupportable, et le corps, cherchant instinctivement à sortir de ce gel, tente de réactiver le flux de sensations pour se sentir vivant.

4. De l'immobilité à la compulsion

C'est là que naît la compulsion : un besoin impérieux de bouger, de remplir, de se stimuler , pour échapper à la torpeur du figement.

Le sucre, l'écran, la parole, le sport, le travail, la sexualité, deviennent autant de moyens de se "réveiller" non pas pour le plaisir, mais pour fuir le vide.

Le paradoxe, c'est que ces stimulations redonnent momentanément l'illusion de la vie, de la chaleur, du mouvement...mais elles entretiennent le cercle vicieux : le système nerveux reste prisonnier d'une oscillation entre anesthésie et surstimulation, incapable de revenir dans le flux naturel du ressenti.

En somme, le figement n'est pas un simple symptôme du passé : c'est une stratégie de survie devenue automatique, un réflexe que le corps répète sans savoir qu'il est libre, maintenant.

Et toute démarche de guérison , qu'elle passe par l'EFT, la respiration, ou la co-régulation , vise justement à réapprendre au corps qu'il peut ressentir sans danger, que le temps du gel est terminé, et que la vie peut recommencer à circuler.

5. De la survie à la compulsion

Le sucre, l'alcool, le sexe, le sport excessif, les écrans ou la parole compulsive ne sont pas des plaisirs en soi, mais des tentatives de régulation.

Ils stimulent temporairement le système dopaminergique, relançant un semblant de mouvement, une fausse chaleur, un soulagement passager.

Mais derrière cette excitation, le corps reste figé, c'est une activité sans libération : le système nerveux s'agite sans jamais retrouver la sécurité.

Le paradoxe du figement, c'est qu'il imite la paix.

De l'extérieur, on semble calme mais à l'intérieur, c'est une paix morte : l'absence de mouvement, l'absence de vie.

Et comme le corps ne supporte pas ce silence anesthésié, il se tourne vers des compulsions pour ressentir quelque chose.

Autrement dit : la compulsion, c'est la tentative du corps de sortir du figement par la stimulation.

6. Retrouver le mouvement, retrouver la vie

La sortie du figement ne passe pas par le mental, ni par la volonté, elle passe par le corps, par la sécurité vécue.

Le système nerveux doit réapprendre, lentement, qu'il peut ressentir sans danger, qu'il peut s'ouvrir sans être submergé, qu'il peut revivre sans être blessé.

C'est là tout le travail de la régénération émotionnelle : ramener le système nerveux du figement vers le flux, du silence mort au silence vivant.

Et c'est ce que permettent des approches comme l'EFT, la respiration consciente, la co-régulation, ou même simplement le contact humain stable et bienveillant.

Parce que le contraire du trauma, ce n'est pas le courage, c'est la sécurité et la sécurité, ça s'apprend, ça se recrée, ça se vit dans le corps.

Addiction = auto-médication émotionnelle

En comprenant tout cela, on peut enfin définir l'addiction d'une manière simple mais radicale : l'addiction est une forme d'auto-médication émotionnelle.

Lorsqu'une émotion n'a pas pu être vécue ou exprimée, le corps cherche à compenser cette disconnection intérieure par des moyens externes.

L'addiction devient alors un mécanisme d'adaptation : le corps ne cherche pas vraiment le plaisir, il cherche à apaiser l'émotion non résolue.

C'est un peu comme si le système de récompense était utilisé pour traiter une blessure émotionnelle, mais sans jamais s'attaquer à la cause profonde.

Le sucre, le tabac, l'alcool, le travail excessif, les réseaux sociaux : tout ce qui libère de la dopamine devient un pansement rapide pour le système nerveux.

Mais au lieu de traiter la douleur émotionnelle, ces stratégies ne font que masquer la souffrance.

Et chaque fois que le soulagement diminue, le corps réclame davantage : la boucle se renforce, et la dépendance s'enracine davantage.

L'EFT : rouvrir la voie neuronale du ressenti

Et c'est ici qu'entrent en jeu des pratiques de rééducation émotionnelle comme l'EFT — Emotional Freedom Techniques, ou techniques de libération émotionnelle.

L'EFT, c'est bien plus qu'une méthode de relaxation : c'est un outil de reconnexion entre le corps, l'émotion et la conscience.

Une technique à la fois simple et profondément puissante, capable de rouvrir les voies neuronales du ressenti là où le traumatisme, le stress ou la peur avaient tout verrouillé.

Concrètement, l'EFT consiste à tapoter doucement du bout des doigts sur certains points d'acupression, les mêmes que ceux utilisés en acupuncture, tout en se concentrant sur une émotion, une pensée, une sensation ou un souvenir précis.

Ce simple geste, répété avec attention et présence, agit simultanément sur plusieurs plans :

- il stimule le nerf vague et calme l'amygdale (centre de la peur),
- il réduit la production de cortisol (hormone du stress),
- il réactive la communication entre les deux hémisphères du cerveau,
- et il rétablit le flux énergétique et émotionnel dans le corps.

1. Un petit flashback : d'où vient l'EFT ?

L'EFT a vu le jour dans les années 1990, grâce à Gary Craig, ingénieur de formation et praticien en PNL (programmation neuro-linguistique).

Craig s'est inspiré des travaux du Dr Roger Callahan, psychologue américain, qui avait découvert par hasard qu'en stimulant certains points d'acupuncture pendant qu'un patient évoquait une phobie, l'intensité émotionnelle diminuait presque instantanément.

Craig simplifie la méthode, la rend accessible à tous, et c'est ainsi que naît l'EFT.

Depuis, des milliers de praticiens dans le monde l'ont utilisée avec des résultats impressionnants dans des domaines variés :

- phobies, anxiété, stress post-traumatique,
- addictions et compulsions,
- douleurs chroniques, troubles du sommeil,
- et même soutien émotionnel en oncologie ou en psychiatrie.

2. Les preuves scientifiques

Longtemps perçue comme “alternative”, l'EFT a aujourd'hui franchi la barrière du doute scientifique.

Plus d'une centaine d'études cliniques ont confirmé ses effets mesurables sur le stress, la dépression, les douleurs et les troubles anxieux.

Plusieurs essais randomisés publiés dans des revues à comité de lecture (comme Journal of Nervous and Mental Disease ou Frontiers in Psychology) montrent une baisse significative du cortisol sanguin, une amélioration de la variabilité cardiaque et une réduction des symptômes de stress post-traumatique comparable, voire supérieure, à certaines thérapies cognitives traditionnelles.

L'EFT est aujourd'hui reconnue par la Veterans Administration aux États-Unis comme une approche complémentaire efficace dans le traitement du PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) chez les anciens combattants. En Europe aussi, des hôpitaux et des thérapeutes formés l'intègrent dans leurs protocoles de régulation émotionnelle et somatique.

3. Pourquoi cela fonctionne

L'EFT agit simultanément sur le cerveau émotionnel et sur le système nerveux autonome. En tapotant sur ces points précis, on envoie un signal de sécurité au corps pendant qu'on évoque une émotion désagréable.

C'est comme si on disait au système limbique : “Oui, ce souvenir est douloureux... mais je suis en sécurité maintenant.” Ce double message, exposition douce + sécurité physique, court-circuite le conditionnement traumatique et permet au cerveau de retraiter l'information émotionnelle sans danger.

Peu à peu, l'intensité du stress diminue, la perception change, et le corps retrouve sa capacité naturelle à ressentir sans se dissocier.

L'EFT aide ainsi à déprogrammer les circuits de fuite et de compensation, et à reconnecter le corps à ses émotions, sans peur, sans débordement.

L'EFT chez RGNR

Évidemment, cette approche fait partie intégrante des séjours RGNR ou nous vous proposons 4 séances de deux heures d'EFT en groupe, pas moins !

Nous avons la chance d'être accompagnés par Patricia Rousseau, formatrice en EFT et formatrice de formateurs et qui a participé aussi à de nombreux parcours et formations sur RGNR.tv.

Vous pouvez retrouver ainsi de nombreuses vidéos pratiques sur la plateforme rgnr.tv pour vous initier à l'EFT en toute autonomie.

Et dans quelques instants, elle va nous faire le plaisir de nous guider par la voix dans une petite pratique de découverte, simple et accessible, pour que vous puissiez, vous aussi, faire l'expérience directe de cette libération, celle du corps qui recommence à sentir, à respirer, à se détendre.

Parce qu'au fond, c'est exactement cela, la régénération :

Réapprendre à ressentir sans peur, et laisser le corps retrouver, par lui-même, le chemin naturel de la liberté émotionnelle.

Pour écouter l'exercice guidé simple et rapide, rendez-vous à la fin du Podcast :

→ [EFT sur le craving ou l'émotion bloquée](#) (Par Patricia Rousseau)

FIN

Breaking Through



Épisodes de la série :

- 🎧 Épisode 1 — Le piège du plaisir
- 🎧 **Épisode 2 — L'émotion refoulée (Épisode en cours)**
- 🎧 Épisode 3 — Le cerveau reptilien n'a pas besoin de motivation
- 🎧 Épisode 4 — Le corps comme terrain d'ancrage : retrouver le vrai plaisir
- 🎧 Épisode 5 — Breaking through : la grande traversée
- 🎧 Épisode 6 — Après la traversée, l'après-addiction

