



Intéroception : ce sixième sens est vital... Apprenez à l'écouter !

Dr Hélène Martin-Lemaître

La faim, la soif ou encore une envie pressante sont des sensations que vous connaissez et que vous ressentez tous les jours. Mais si l'on y regarde de plus près, ces sensations sont une communication avec votre intérieur, plus spécifiquement avec vos viscères (cœur, estomac, vessie...). Dans cet article, Hélène Martin-Lemaître décrypte ce dialogue bien particulier et livre ses conseils pour enfin « écouter votre cœur » !

L'intéroception maintient le corps en vie

L'intéroception est la conscience physiologique que nous avons de nous-même¹. Ai-je faim, soif, chaud, peur, envie d'aller aux toilettes ? En fait, elle fait de nous des êtres viscéralement conscients car elle nous informe essentiellement sur nos viscères (le cœur, le cerveau, les poumons, l'estomac, l'intestin...). Soit dit en passant, la conscience n'est pas localisée uniquement dans le cerveau. Elle est générée au niveau cérébral mais est indissociable de l'ensemble de l'organisme : le cerveau et le corps sont très liés. Cependant, la conscience étant un fait subjectif (et non objectif et mesurable), elle ne peut faire l'objet d'études scientifiques. D'ailleurs, nous l'avons tous constaté : les seuils sensoriels sont différents d'une personne à une autre. Cela suppose donc qu'il y a une part de subjectivité non négligeable.

À un niveau élémentaire, l'intéroception aide le cerveau à maintenir le corps en vie ; c'est ainsi qu'on sait si l'on a froid ou si l'on a faim. Mais ces mêmes sensations physiques ont aussi des

Nous percevons le monde extérieur à travers le prisme de nos cinq sens : la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher.

Mais ce n'est pas tout... Nous recevons en permanence des signaux internes qui façonnent nos pensées, sentiments et comportements : c'est l'intéroception.

Les manifestations du dysfonctionnement de l'intéroception sont

très variées : troubles du comportement alimentaire, obésité, anxiété, dépression, addictions, troubles digestifs, perception de la douleur... Actuellement, les recherches en neurosciences sont en phase d'ébullition autour de ce mot, mis au placard il y a plusieurs décennies pour privilégier l'étude du cerveau cognitif. Rendre à l'intéroception ses lettres de noblesse serait un élément incontournable pour « se sentir » mieux.

Faim, soif, douleur... L'intéroception sonne l'alerte !

Ainsi, lorsque vous avez soif, l'intéroception vous incite à boire un verre d'eau afin d'assurer une fonction vitale de votre organisme. Il en est de même pour la régulation de la température corporelle, de la glycémie et pour beaucoup d'autres signaux a priori banals de la vie quotidienne. Ce processus de régulation par lequel

l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur (ensemble des liquides de l'organisme) entre des valeurs normales est appelé l'homéostasie. Un déséquilibre durable de l'homéostasie ouvre la porte à la maladie. C'est le signe que l'organisme n'a pas réussi à rétablir l'équilibre.

interactions complexes avec nos émotions et nos pensées.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Dans la paroi des viscères (les organes mous situés à l'intérieur de la tête, du thorax et de l'abdomen), des récepteurs microscopiques, appelés intérocepteurs, captent les stimuli. On distingue différents types d'intérocepteurs : les mécanorécepteurs (organe trop comprimé, par exemple), les thermorécepteurs (capteurs de température), les chimiorécepteurs (glucose, pH...). L'information « remonte » via le système nerveux jusqu'au cerveau. À ce titre, le cortex insulaire (ou insula) intéresse grandement les scientifiques car il joue un rôle important dans l'intéroception.

De plus, l'insula est une région du cerveau très impliquée dans la gestion des émotions. Ceci expliquerait pourquoi la capacité à ressentir les états internes interagit grandement avec les émotions. Ainsi, si un niveau d'intéroception élevé laisse envisager des émotions plus fortes (étape indispensable à tout changement de comportement), un déficit d'intéroception peut se traduire par une incapacité à exprimer ses sentiments.

Obésité : un déficit d'intéroception ?

Lorsque nous avons faim, des hormones sont libérées et vont se fixer sur des récepteurs situés au niveau de l'hypothalamus. Il s'ensuit une cascade de réactions conduisant à une prise de décision binaire : « arrêter » de manger ou « chercher » de la nourriture. Chez les personnes obèses, ce mécanisme est altéré car elles sont devenues résistantes à la leptine (du grec *leptos*, mince), hormone de

À l'origine, l'intuition d'un médecin français

À la fin du XIX^e siècle, le physiologiste français Claude Bernard a l'intuition que le corps tente en permanence de maintenir les paramètres d'état interne dans certaines normes². Son idée est confirmée par Walter Cannon qui invente le mot « homéostasie ». Les études sur l'intéroception sont nées avec les travaux de Claude Bernard. À cette époque, le focus est mis sur les informations nerveuses provenant des viscères. Cela

reste vrai mais la définition a quelque peu évolué et on sait aujourd'hui que l'intéroception est présente au niveau de la peau (qui possède également des extérocepteurs, sensibles aux stimuli extérieurs), des muscles et des tendons (impliqués dans la perception de soi dans l'espace). Ainsi, l'intéroception ne se limite pas à la viscéroception et il est fort possible que la définition évolue au cours des prochaines années.

la satiété³. Dans les cas d'obésité sévère et après avoir tout essayé, la chirurgie bariatrique offre une perspective intéressante : retrouver une perception normale de la faim via une restauration de la sensibilité à la leptine. Comme dans les addictions, on observe une hypoactivité du système de récompense qui se normalise après la chirurgie. Le système de récompense refonctionnant, la prise alimentaire procure le plaisir escompté, donc l'organisme n'a pas besoin de plus de sucre ou de gras (addictifs) pour avoir sa « récompense ».

Un lien fort avec les émotions

Les troubles mentaux s'accompagnent souvent d'un trouble de la perception du corps^{4,5}. Ainsi, dans l'anxiété, une sensibilité intéroceptive accrue donne lieu à une surestimation de l'activité physiologique. Des éléments subjectifs, tels que l'impression que le cœur ne bat pas comme il devrait, sont très fréquents. L'insula antérieure, impliquée dans la représentation des émotions, est altérée. Si le lien entre le corps et les émotions est connu depuis très longtemps, l'intéroception fait

souffler un vent nouveau sur l'exploration des émotions. Chez les patients atteints de schizophrénie, les hallucinations acoustico-verbales seraient liées à un trouble de la discrimination entre les stimuli internes et externes. Dans le domaine de la santé mentale, l'intéroception sociale permet de rebattre les cartes en incluant l'aspect social. Elle propose de traiter les maladies mentales par le corps dans un environnement social.

L'intéroception, une compétence sociale

Et si le fait d'avoir une bonne capacité intéroceptive vous permettait de savoir comment réagir émotionnellement face aux personnes et au monde social qui vous entourent ? Eh bien oui ! Ressentir ses propres états internes a une influence sur la capacité à accéder à ces informations subtiles chez les autres⁶. Est-ce que votre état interne se lit sur votre visage ? Une étude réalisée avec 120 participants qui ont regardé des vidéos de 10 secondes montrant deux personnes côte à côte a tenté de répondre à cette question. Ces vidéos étaient associées à une représentation visuelle des battements



L'hypnose peut vous permettre de moduler votre intéroception.

de cœur d'une des deux personnes. On a ensuite demandé aux participants de choisir la personne qui, selon eux, correspondait aux battements de cœur présentés. Ils ont été capables de le faire correctement à plusieurs reprises, bien trop de fois pour qu'il s'agisse d'un simple hasard. Cela s'explique par le fait que le rythme cardiaque ainsi que d'autres signaux internes sont utilisés pour façonner des concepts d'émotion. Cette « lecture » du corps explique également pourquoi nous ressentons parfois une dissonance entre l'émotion affichée par une personne (un grand sourire, par exemple) et son état interne réel (tristesse profonde).

Syndrome de l'intestin irritable : une hypersensibilité viscérale

Le syndrome de l'intestin irritable est un trouble fonctionnel associant diarrhée, constipation et ballonnements⁷. Une fois que les maladies organiques ont été écartées, l'étiquette « SII » est souvent apposée. Il s'agit d'un motif majeur de consultation en gastro-entérologie : les causes sont multiples et le stress n'est pas en reste... Les patients concernés ont une caractéristique

commune : une hypersensibilité intestinale et, de façon plus large, une hypersensibilité généralisée (stress, maux de tête, douleurs musculaires, douleurs pelviennes, exacerbation des douleurs prémenstruelles, troubles urinaires...). Restaurer les carences en micronutriments et en neurotransmetteurs diminue la sensibilité viscérale. Le magnésium est un des nerfs de la guerre. Il faut en apporter 300 mg par jour (idéalement sous forme de bisglycinate ou glycérophosphate + vitamine B6 + taurine) car, en cas de carence, le syndrome d'hyperexcitabilité neuromusculaire et viscérale est amplifié. Quant à la sérotonine, son déficit a pour conséquence des troubles de la neurotransmission : la perception douloureuse est accentuée par un abaissement du seuil de la douleur. L'apport de 400 mg de tryptophane + 30 mg de safran vers 16-17 heures soutient la production de sérotonine.

Votre cœur bat-il la chamade ?

Si le son du cœur qui bat est ajouté dans certaines scènes de films, c'est pour augmenter l'intensité émotionnelle. Autrement dit, si votre cœur s'emballé (en dehors de toute pathologie), cela signifie que vous êtes aux prises avec des émotions fortes

(stress, peur au ventre, sentiment amoureux, attente d'un événement...). Dans ces conditions, il est plus facile de prendre conscience de vos battements de cœur... En temps normal, c'est une autre histoire ! Les tentatives de comptage des battements cardiaques par le sujet lui-même sont trop subjectives. De plus, le simple fait d'y penser peut accélérer le rythme cardiaque !

Que faire pour moduler l'intéroception ?

Hypnose, sophrologie, cohérence cardiaque, roue des émotions... Je vous livre quelques pistes à explorer pour moduler votre intéroception.

L'hypnose au secours de la douleur

La douleur est au cœur des recherches en neurosciences sur la conscience et les émotions⁸. S'il s'agit d'un signal d'alarme indispensable, il peut parfois être nécessaire de la mettre en sourdine... La douleur est définie comme une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion réelle ou potentielle des tissus. Cette définition englobe tous les troubles fonctionnels (syndrome de l'intestin irritable...) pour lesquels aucune lésion tissulaire n'a été diagnostiquée. L'hypnose est une stratégie complémentaire à envisager sérieusement si l'on souhaite moduler l'expérience subjective de la douleur. L'originalité de la suggestion hypnotique est de diminuer la représentation qui est faite de la douleur. Ainsi, grâce à la « reprogrammation » du cerveau, pour un même stimulus, le vécu sera totalement différent...

Écoutez-vous grâce à la sophrologie

Il s'agit d'une approche psychocorporelle favorisant un bon

équilibre entre le corps, le mental et les émotions. En augmentant les qualités perceptives grâce à l'écoute régulière des sens, elle permet de détecter très rapidement un inconfort. Ainsi, lorsque vous êtes en proie à une émotion désagréable, ce « ressenti » passe dans le champ de la conscience. Résultat : une bien meilleure gestion de vos émotions et une intuition aiguisée.

De plus, une carte maîtresse de la sophrologie est de vous permettre d'intégrer votre schéma corporel, c'est-à-dire l'image que vous vous faites de votre corps à l'état statique ou dynamique. Cette représentation est fondée sur des données sensorielles intéroceptives (viscérales), proprioceptives (muscles, articulations) et extéroceptives (environnement). En avançant en âge, les perceptions sensibles sont moindres et l'équilibre est plus fragile.

Activez votre nerf vague !

On parle souvent « du » nerf vague mais en réalité nous en avons deux. Ils font partie du système nerveux autonome qui est constitué de deux branches antagonistes : le système orthosympathique (qui « dépense » de l'énergie) et le système parasympathique (qui assure la récupération de l'énergie). Si l'on prend l'image de la voiture, le système orthosympathique (SOS) correspond à l'accélérateur et le système parasympathique (SPA) est l'équivalent du frein. Ainsi, face à un stress, le système orthosympathique (SOS) assure l'augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi qu'une augmentation de la tension artérielle et de la coagulabilité (le sang devient plus épais en cas de saignement éventuel). Si cette réaction est bénéfique en cas d'attaque réelle nécessitant un combat, elle fait le lit des accidents cardiovasculaires lorsqu'elle est chronique. 80 % des pathologies sont liées à un système

orthosympathique dominant (hypertension, troubles de la régulation du poids...). La santé peut être définie comme l'équilibre entre le système sympathique et parasympathique. La variabilité cardiaque est un marqueur de santé qui diminue avec l'âge. Ainsi, à l'image du chêne et du roseau (qui plie mais ne rompt pas), une personne jeune présente une bonne amplitude de la variabilité cardiaque.

Mais la bonne nouvelle, c'est que l'âge n'est pas une fatalité ! En respirant selon une fréquence respiratoire précise (0,1 Hz), votre oscillation entre le système nerveux sympathique et parasympathique sera bien meilleure. En pratique, la méthode 365 consiste à libérer dans votre agenda 3 créneaux par jour pour pratiquer 6 respirations par minute pendant 5 minutes. Résultat : une amélioration de l'intéroception, une diminution de la tension artérielle, une gestion du stress et des émotions améliorée, une amélioration de la digestion et de la qualité du sommeil. L'objectif à long terme de cette pratique régulière assidue est l'induction d'un état de cohérence cardiaque sans passer par la respiration.

Utilisez la roue des émotions

Les personnes atteintes de troubles du spectre autistique (TSA) sont victimes d'une succession d'altérations de l'intéroception. C'est pourquoi elles ont du mal à différencier et à interpréter les signaux provenant de l'intérieur du corps. Ainsi, elles peuvent ne pas ressentir la faim, la soif, la douleur, leur vessie pleine et, a contrario, une démangeaison peut

être perçue comme douloureuse. Le déficit d'intéroception affecte également l'interprétation de leurs émotions. Certes, les TSA sont des cas extrêmes... Cependant, nous sommes tous plus ou moins concernés par ces difficultés à mettre des mots sur les émotions. À ce titre, la roue des émotions permet de mieux exprimer « Comment je me sens ? » et « Quel est mon besoin ? ». Cette météo intérieure, connectée aux sensations corporelles, est un outil simple et efficace très utile pour les grands et les petits⁹.

Pour terminer, je vous propose d'inviter votre présence à déjeuner. Lorsque vous mangez, éteignez votre téléphone portable, regardez votre assiette avant de la déguster, mâchez chaque bouchée, sentez et goûtez les mets. Lorsque vous marchez, ne laissez pas votre esprit divaguer. Ralentissez votre marche. Rassemblez-vous. Soyez synchronisé dans votre marche, corps, cœur, esprit. Faites ceci dans toutes vos actions quotidiennes. Comment vous sentez-vous ? Vivant ?

La cohérence cardiaque par la méditation

La méditation peut induire un état de cohérence cardiaque par la gestion neutre des pensées (ne pas attacher une émotion à une pensée). De façon générale, la méditation, les exercices de pleine conscience et la respiration permettent de se concentrer sur ses sensations corporelles. Ces techniques consolident la conscience intéroceptive et améliorent l'image que l'on a de soi.



Dr Hélène Martin-Lemaître Docteur en pharmacie, micronutritionniste et hypnopratricienne, elle propose des consultations en nutrition santé et micronutrition à Lyon et en téléconsultation : helene-martinlemaitre.fr