

LE PSYCHISME

MALADIE DE CIVILISATION

Dans le dictionnaire «Psychiatrie und Medizinische Psychologie» (Psychiatrie et psychologie médicale), le mot «Psyche» (psyché, psychisme) est décrit comme «l'ensemble des processus psychiques conscients et inconscients sans distinction de l'esprit et de l'âme, et comme l'antonyme de la sphère physique et biologique de l'être humain. Cela forme habituellement les paires d'opposés comme les expressions 'corps-âme' ou 'psyché-soma'.»

Le mot «psyché» a été étudié dès l'Antiquité. Aristote (384-322 av. J.-C.) – médecin, philosophe et rédacteur de l'œuvre «De l'âme» – appelait psyché l'âme qui détermine la pensée, l'action et les émotions de l'être humain. L'hypothèse prédominante à l'époque, selon laquelle l'âme était située dans l'esprit, a laissé supposer que celle-ci était immortelle. La séparation entre le corps et l'âme en a découlé.

Il a fallu des siècles pour que de nouveaux courants de pensée puissent s'imposer. Avec Sigmund Freud (1856-1939), le créateur de la psychanalyse au cœur de laquelle était représentée une méthode de traitement des «maux de l'âme», une nouvelle approche sur le thème du corps et de l'âme a percé. De nos jours, on parle moins du problème du corps et de l'âme, mais plutôt des interactions entre des processus psychiques et physiologiques. Des charges psychiques peuvent par exemple entraîner des réactions somatiques désagréables ou des affections stomacales et intestinales, des migraines ou des maladies cutanées. Cette interaction étroite entre le corps et l'âme se reflète dans nos expressions: «je suis mal dans ma peau», «cela me donne mal à la tête» ou encore «cela me lève le cœur».

La médecine psychosomatique actuelle se penche sur les relations entre l'âme et le corps (psyché et soma). En sus des médicaments, des méthodes psychothérapeutiques permettent également de traiter des maladies psychosomatiques et des troubles psychiques, en cherchant à clarifier les facteurs de causalité et à ouvrir à la voie à des changements positifs. Toutefois, depuis quelques décennies, des scientifiques du sport cherchent à savoir si et comment l'activité physique peut améliorer la santé psychique. «Mens sana in corpore sano» (un esprit sain dans un corps sain) – le poète romain Juvénal le savait déjà.

Texte de Petra Pribil, Reflex 38