



# *Les émotions au cœur de la santé. Mieux connaître nos émotions pour s'en faire des alliées,* de Monique Brillon<sup>1</sup>

Marie-Ange Pongis-Khandjian

**D**octor en psychologie et psychothérapeute psychanalytique, Monique Brillon a enseigné dans différentes universités du Québec. Elle est aussi l'auteur de : *Le labyrinthe de la Féminité* (2008), et de *La pensée qui soigne. Que savons-nous du pouvoir des émotions* (2006), édités tous deux aux Éditions de l'Homme. *La fracture de l'œil* (2006), un roman, est édité aux Herbes Rouges.

Dans son dernier livre *Les émotions au cœur de la santé. Mieux connaître nos émotions pour s'en faire des alliées*, Monique Brillon approfondit et peaufine une vision psychosomatique de l'être humain, thème sur lequel elle réfléchit depuis plusieurs années déjà. Cet essai pousse encore plus loin les pistes de réflexion proposées dans son précédent ouvrage, *La pensée qui soigne*.

Dans ce dernier essai, elle met en évidence, avec un réel talent pédagogique, la relation complexe et intime entre corps et psyché et le trait d'union entre chair et esprit que sont les émotions et les sentiments, faisant de l'être humain un être psychosomatique par essence. Elle se situe au cœur d'un mouvement de rassemblement de connaissances plurielles et fait de nombreux liens entre théories et pratique pour améliorer la compréhension et les soins de la personne souffrante.

L'essai est composé de douze chapitres. Chacun d'eux s'ouvre sur une citation provenant d'ouvrages littéraires que l'auteur a aimés et qu'elle nous donne le goût de découvrir — un détail peut-être mais qui donne une idée de l'étendue de sa culture dans des domaines fort divers et qui met en appétit notre pensée de l'imaginaire !

Nous sommes invités à mieux connaître le monde fascinant des émotions. L'auteur insiste sur le fait qu'une émotion n'est à priori ni positive ni négative ; elle existe tout simplement et a sa raison d'être au moment où elle se présente. Les émotions nous permettent de nous garder en santé en régulant la tension interne. La régulation affective a la charge d'optimiser les émotions agréables et de minimiser les émotions dérangeantes.