

Parce que nous subissons un trop plein de stress, parce qu'on ne parvient plus à gérer les diverses tensions qui s'accumulent au quotidien, notre état mental s'en trouve bouleversé et c'est notre système organique qui prend alors la relève des défenses psychiques. Manifestant des troubles émotionnels réprimés, le corps se charge d'émettre des signaux lorsque le seuil de tolérance au niveau psychique a été dépassé. C'est notre corps qui s'exprime alors pour signaler ce qui ne va pas. C'est ce qu'on appelle la somatisation.

L'apparition des symptômes psychosomatiques dépend entièrement de la résistance au stress d'un individu, de son aptitude à gérer celui-ci tout comme ses aptitudes à canaliser ses appréhensions. Ces symptômes constituent alors un signal provenant de notre corps exprimant sa lassitude comme lorsque nous ne savons pas nous arrêter.

D'une manière générale, les affectations physiques psychosomatiques atteignent les organes les plus sensibles de l'individu. Toutefois, certains symptômes, comme par exemple l'apparition d'un ulcère gastrique, figurent parmi les signes plus courants des maladies psychosomatiques. Les organes tels que le foie ou le gros intestin sont en effet les plus fragiles en cas de troubles psychiques. Dans le domaine de la contrariété, les éruptions cutanées telles que le psoriasis ou les aphtes constituent entre autres des symptômes caractéristiques des maladies psychosomatiques.

Migraine, nervosité, insomnie, difficultés relationnelles, allergie, manifestations cutanées (herpès, zona, eczéma), soit encore sous forme respiratoire (toux inexplicquée, respiration bloquée), ou enfin s'amplifier au niveau abdominal (gastrite, brûlures d'estomac, remontées acides dans l'œsophage pouvant entraîner des inflammations de la gorge, syndromes inflammatoires fonctionnels des intestins, ballonnements). La colopathie, ce trouble intestinal est lui aussi, liée à l'état d'esprit.

Une émotion un peu violente peut entraîner des colites, ces diarrhées associées ou non à des douleurs abdominales, ont assez souvent pour cause un stress important.

Les pressions de la vie quotidienne pourrait on le dire peuvent faire monter la pression artérielle et favoriser l'hypertension.

Pour des maladies infectieuses (comme la grippe, la tuberculose), des raisons psychosociologiques peuvent être responsables d'une baisse des résistances immunitaires, aboutissant à la maladie.

La liste des maladies psychosomatiques possibles est longue, car pratiquement tous les organes peuvent être touchés par des déséquilibres nerveux, immunitaires, hormonaux engendrés par un stress qui perdure et des émotions négatives refoulées, non exprimées, inhibées.

Il est donc important en premier lieu de consulter son médecin généraliste pour faire tous les examens médicaux nécessaires et si aucune lésion organique n'est dépistée, alors on pourra se poser la question de la somatisation.

Quelques expressions de tous les jours peuvent nous aider à comprendre la nature et les causes de ces maux. Ainsi, lorsque l'on parle d'en « avoir plein le dos d'une situation ou de

quelqu'un », il est fort possible que les douleurs lombaires que vous éprouvez – alors qu'une auscultation médicale ne révèle rien de pathologique –, apparaissent rien qu'à l'idée d'avoir à rencontrer telle personne. Les crampes d'estomac, quant à elles, peuvent manifester une contrariété, quelque chose qu'on a du mal à « digérer ». Ces démangeaisons qui vous prennent révèlent peut-être quelque chose dont vous voulez vous débarrasser et qui s'accroche à vous. Lorsque les symptômes touchent l'organe oculaire, cela peut démontrer un déni ou une situation que vous refusez de voir. Les nausées, elles, peuvent s'expliquer par un refus. Quant aux douleurs à la nuque, d'origines psychosomatiques, elles signalent l'effort intense que la personne fait pour dire oui, alors qu'intérieurement elle n'est pas du tout d'accord.

Pour en savoir plus, lire l'article : " [Pourquoi et comment exprimer ses émotions](#) "