



INTERVIEW

MARTIN DESSEILLES

PSYCHIATRE, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET CHERCHEUR
DANS LE DOMAINE DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES
À L'UNIVERSITÉ DE NAMUR, EN BELGIQUE.

LA NOSTALGIE STIMULE NOTRE RÉSILIENCE

Comment définit-on la nostalgie ?

Il s'agit d'une émotion particulière, plus sophistiquée que les émotions primaires comme la colère, la peur, la joie, la tristesse ou le dégoût. Elle est liée à la mémoire, et déclenchée par un souvenir. Ce qui la caractérise, c'est sa variabilité : un souvenir peut susciter des sentiments très différents d'un individu à l'autre, et selon l'état dans lequel il se trouve. Se remémorer ses années d'écolier provoquera des émotions et des pen-

sées positives chez certains (« Comme c'était bon d'être sur les bancs de l'école ») et négatives chez d'autres (« J'ai trop de responsabilités aujourd'hui, ma vie n'est plus aussi belle qu'à cette époque »). Chez une même personne, un simple manque de sommeil risque de teinter les idées en noir et de lui faire vivre ses souvenirs de manière plus négative.

N'y a-t-il pas tout de même quelque chose de commun aux émotions nostalgiques ?

Il y a en effet une forme de douleur de ne plus avoir quelque chose, mais sans que cela s'accompagne toujours d'un ressenti négatif dans le présent. C'est une émotion assez paradoxale, en fait. Le sujet ressent un souvenir positif de ce qu'il a perdu, et cela lui suffit souvent à se sentir bien.

La nostalgie se distingue en cela d'un concept moderne comme la solastalgie, aussi appelée « éco-anxiété ». Il s'agit d'une sorte de regret d'un état de la nature qui fut autrefois et qui n'est plus maintenant. Ce regret est systématiquement anxio-gène et douloureux, alors qu'on peut être nostalgique de quelque chose sans éprouver cette anxiété, cette souffrance, dans le moment présent. Si vous pensez à un souvenir heureux de votre enfance, par exemple, le fait que ce temps soit irrémédiablement disparu ne vous plongera pas forcément dans une humeur sombre, bien au contraire.

Et par rapport à la mélancolie, quelle est la différence ?

La mélancolie est bien plus sombre que la nostalgie. Elle charrie des idées négatives particulièrement envahissantes. On se dit que dans le passé les choses allaient bien, mais que plus rien ne sera jamais doux à l'avenir. Dans la nomenclature médicale, la mélancolie désigne d'ailleurs une forme de dépression sévère. En outre, là où la nostalgie est souvent passagère, la mélancolie s'inscrit dans la durée, comme si la personne restait bloquée dans le passé.

Une plongée dans le passé peut être utile en thérapie, à condition qu'elle soit guidée

Enfin, la nostalgie est une émotion partageable, communicable aux autres, tandis que la mélancolie est solitaire. Ceux qui vous entourent comprendront que vous soyez nostalgique d'un dessert, d'une situation, d'un paysage, mais ils auront plus de mal à saisir que vous soyez tout le temps déprimé et que rien ne change votre vision pessimiste du monde. Ainsi, la nostalgie renforce la cohésion sociale, en créant des sortes de mythes communs.

Comment le cerveau crée-t-il cette expérience si particulière ?

Plusieurs équipes se sont penchées sur la question. Même si, *stricto sensu*, leurs résultats ont mis en évidence des corrélations et non des causalités, ils sont tout de même riches d'enseignements.

Kentaro Oba, de l'université métropolitaine de Tokyo, et ses collègues ont par exemple utilisé l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf). Dans leur étude, les participants regardaient des photographies sélectionnées pour leur capacité à inspirer des sentiments nostalgiques – elles évoquaient l'enfance, montrant par exemple une trousse d'écolier ou un tableau noir dans une classe –, tandis que leur activité cérébrale était enregistrée. Les chercheurs ont alors constaté une coactivation des circuits de la mémoire (incluant l'hippocampe) et de la récompense ; ce dernier circuit comprend plusieurs régions, comme l'aire tegmentale ventrale, qui produit de la dopamine, et le striatum ventral, un centre du plaisir. Cela

cadre bien avec l'idée que la nostalgie est souvent vécue de façon positive – même si ce n'est pas systématique, comme nous l'avons vu.

L'équipe de Mauricio Delgado, à l'université Rutgers, a également obtenu des résultats intéressants. Les participants devaient cette fois lire quelques mots (comme « vacances en famille ») et penser à un souvenir positif associé, tandis que leur activité cérébrale était mesurée par IRMf. Les chercheurs ont là aussi constaté un accroissement de l'activité dans les centres cérébraux du plaisir suite à ces stimuli nostalgiques. Cette plongée dans le passé était même si plaisante pour les participants que lorsqu'on leur a laissé le choix dans la suite de l'expérience, ils ont préféré penser à un souvenir agréable plutôt que recevoir une petite somme d'argent !

Autre découverte importante réalisée lors de cette étude : l'activité du cortex préfrontal médian s'accroît aussi lors d'une expérience nostalgique. Or cette région est impliquée dans la régulation des émotions – les recherches montrent d'ailleurs que son activité diminue lors des dépressions sévères...

Quel est le rapport entre la nostalgie et la régulation des émotions ?

Dans la nostalgie, il y a certes le sentiment de quelque chose de perdu, mais aussi une forme d'acceptation. Cette perte ne dégénère pas en un sentiment dépressif, en un deuil douloureux, comme dans la mélancolie. C'est peut-être ce rôle régulateur, cette « digestion du passé », qui

LA NOSTALGIE STIMULE NOTRE RÉSILIENCE

se reflète dans l'activité du cortex préfrontal médian. Les chercheurs japonais Yoshiaki Kikuchi et Madoka Noriuchi font d'ailleurs l'hypothèse que la nostalgie est un mécanisme psychologique défensif qui nous aide à nous détacher de ceux qui ont pris soin de nous dans notre enfance...

Plus généralement, la nostalgie est une source importante de résilience, selon ces mêmes chercheurs – qui ont participé aux travaux montrant la coactivation des circuits de la mémoire et de la récompense. D'une part, car cette coactivation s'interpréterait comme une capacité à allumer les réseaux cérébraux du plaisir **via** ses souvenirs, ce qui procure des émotions agréables dans les moments d'adversité. Et, d'autre part, car elle tendrait à colorer en rose les souvenirs du passé. Quand ces derniers se réactivent en même temps que le circuit de la récompense, nous éprouverions en effet un sentiment de plaisir qui modifierait leur coloration émotionnelle. Et par la suite, le passé nous semblerait plus riant.

Cela risque bien sûr de nous conduire à penser que «C'était mieux avant», mais cela renforce aussi le sentiment que notre vie est belle et riche de sens... On savait depuis les travaux pionniers de la psychologue américaine Elizabeth Loftus que nos souvenirs sont très labiles et se modifient avec le temps. Mais ces recherches sur la nostalgie suggèrent que ces modifications sont parfois un atout pour notre solidité psychique. Toutefois, ces travaux comportent certaines limites. Pour diverses raisons liées aux protocoles expérimentaux, ils ne capturent à mon avis qu'une partie du «tableau cérébral» de la nostalgie...

C'est-à-dire ? Que manquent ces études selon vous ?

Je pense que l'activité cérébrale associée à la nostalgie est encore plus vaste que ce qu'ont trouvé ces études d'imagerie, tant cette émotion est complexe et multiforme. Le réseau dit «du mode par défaut» – impliqué dans le vagabondage de l'esprit –

s'active probablement aussi. De même que le réseau de la conscience de soi (avec par exemple le cortex cingulaire et le précunéus), puisque la nostalgie puise dans la mémoire autobiographique et permet de se recentrer sur qui l'on est vraiment...

Étant donné les nombreux bienfaits de la nostalgie, pensez-vous, en tant que psychothérapeute, qu'il serait intéressant de l'utiliser en thérapie ?

Oui, l'idée d'utiliser le passé est intéressante – sachant bien sûr que le présent et le futur restent les objectifs de tout traitement. La nostalgie donne l'occasion de se reconnecter à un passé dans lequel on a connu de belles choses, surtout chez quelqu'un qui a l'impression que sa vie n'est qu'un enchaînement de malheurs. C'est un moyen de remettre ses difficultés en perspective et de lutter contre les idées négatives qui envahissent tout. Le fait que les souvenirs soient probablement transformés et idéalisés n'est d'ailleurs pas un problème : l'important n'est pas de reconstituer ce qui s'est exactement passé, mais d'utiliser l'émotion suscitée comme point d'appui constructif, valorisant, pour améliorer l'humeur et la façon de considérer la vie. Toutefois, je pense que ce processus doit être accompagné. En psychanalyse, les patients passent au crible des pans entiers de leur passé, mais sans soutien actif – au sens de paroles et d'échanges soutenus –, puisque cette méthode vise à ne pas interrompre le patient. Le risque est alors que cela dégrade l'humeur. Dans un premier temps, les patients dépressifs, notamment, vont spontanément penser à des éléments négatifs de leur vie et n'expérimenteront donc pas la nostalgie de manière positive. En conséquence, il faut que le thérapeute corrige ce biais de sélection et les guide vers des souvenirs plus heureux et des interprétations plus favorables. ●

Propos recueillis
par Guillaume Jacquemont

Bibliographie

Y. Kikuchi et M. Noriuchi, The nostalgic brain : Its neural basis and positive emotional role in resilience, *Emotional engineering*, vol. 5, pp. 43-53, Springer, 2017.

K. Oba et al., Memory and reward systems coproduce "nostalgic" experiences in the brain, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 11, pp. 1069-1077, 2016.

M. E. Speer et al., Savoring the past : positive memories evoke value representations in the striatum, *Neuron*, vol. 84, pp. 847-856, 2014.