

# Yvonne Delevoye-Turrell

CHERCHEUSE EN PSYCHOLOGIE

**« Sans le lâcher-prise, personne ne peut vivre positivement ses émotions »**

---

Quand on écoute quelqu'un rire, on peut détecter son état émotionnel. Pour la chercheuse franco-canadienne Yvonne Delevoye-Turrell, spécialisée dans la psychologie de l'action motrice, le lien entre cet état et le corps constitue un puissant levier pour guérir.

---

PROPOS RECUEILLIS PAR LAURENCE VAN RUYMBEKE • PHOTO : LUCIE PASTUREAU

---

**Vous avez été invitée à retrouver les Clowns de l'espoir, à l'œuvre auprès de patients hospitalisés, en tant que chercheuse en neuropsychologie spécialisée dans le mouvement. Le rapprochement entre vos disciplines ne saute pas aux yeux...**

Il s'agissait de croiser les regards. L'idée de départ était de s'intéresser à un même phénomène : celui du rire qui est un produit du mouvement de notre corps, avec différentes approches. Les professionnels du terrain utilisent le rire pour faire du bien. Nous, en recherche, on étudie le rire comme conséquence comportementale

d'un signal venant de notre cerveau. On s'intéresse alors à des phénomènes de manière froide, on essaie d'évaluer les mécanismes sans prendre position et en considérant que nous sommes tous identiques au sein de l'espèce humaine. Les clowns, en revanche, considèrent que nous sommes tous uniques : on rit de différentes façons et pour différentes raisons.

---

**« LES RIRES  
CORRESPONDENT AUX  
DIFFÉRENTS ÉTATS  
ÉMOTIONNELS QUE L'ON  
PEUT RESSENTIR. »**

**Qu'en avez-vous appris ?**

Cette expérience du rire à l'hôpital m'a beaucoup fait cheminer. Le rire que provoquent les clowns vise à libérer les patients, à les →



→ aider à lâcher prise, sans jugement. Certains y parvenaient très vite, d'autres non. Je me suis demandé pourquoi. On sait que l'inhibition et le contrôle se trouvent dans la même partie du cerveau que celle qui régit le lâcher-prise. Dans notre hypothèse théorique, la notion de plaisir et de bien-être vient avec le lâcher-prise. Sans se libérer, personne ne peut passer dans le côté positif des émotions. Rire le permettrait. C'est vraiment hypothétique, mais pourquoi pas ? Plus encore que le rire, c'est la notion du plaisir qui m'intéresse, et la manière d'amener des gens à retrouver du plaisir dans le mouvement et l'effort : des inactifs, des personnes âgées qui ont du mal à quitter leur fauteuil, des enfants pour qui monter l'escalier est difficile, un adolescent qu'il faut convaincre de sortir de son lit et d'aller à un examen. Comment peut-on psychologiquement les accompagner pour qu'ils retrouvent cette notion de plaisir à travers la mise en mouvement du corps, c'est ce qui figure au centre de ma recherche.

### En quoi le rire est-il intéressant à vos yeux ?

Le rire, c'est quelque chose de social. Souvent, on rit pour partager le fait qu'on veut attirer l'attention sur soi, en vertu de la théorie de la psychologie sociale : on va faire des mouvements amples et produire des sons et des bruits sous forme de rires différents, de joie, de stress, de jalousie ou de colère. Les rires surviennent quand un individu se sent en proie à une émotion, positive ou négative, qu'il n'est pas capable de décrire. Ils correspondent aux différents états émotionnels que l'on peut ressentir. Or, le rire est un comportement moteur parce qu'on doit activer des muscles pour le produire. Nous savons qu'au niveau du cerveau, c'est le cortex frontal qui prépare à l'action, et ce cortex est très proche des aires de l'émotion. D'ailleurs, quand vous écoutez quelqu'un parler, vous pouvez percevoir non seulement le contenu de son message mais aussi son état affectif. Dans notre laboratoire, nous disposons d'équipements qui nous permettent de prendre la mesure de ces réponses motrices, via des caméras 3D pour analyser le mouvement, des systèmes de mesures d'activités cérébrales de surface, des oculomètres qui enregistrent où vous regardez et pendant combien de temps. Mes recherches portent précisément sur la façon dont le cerveau et les réactions émotionnelles et psychologiques d'un individu l'amènent à mettre en place des comportements, à prendre des décisions et à interagir avec d'autres, ou pas. Le rire en est une des illustrations. La recherche, en général, est très compartimentée : vous avez des spécialistes de la perception, du mouvement,

## Bio express

**1972 Naissance à Montréal.**

**1994 Maîtrise en neurosciences du comportement (Marseille).**

**1996 Master en sciences du sport (Québec).**

**2000 Doctorat en neurosciences du comportement (Birmingham).**

**2004 Chercheuse-enseignante en psychologie cognitive à l'université de Lille.**

---

des émotions. Or, je pense que la recherche, pour avancer et mieux comprendre l'humain dans sa complexité, doit croiser ces différents champs disciplinaires. C'est pour cette raison qu'ici, à l'université de Lille, nous analysons le comportement émotionnel. Pour comprendre pourquoi, quand j'écoute un rire, je peux distinguer l'état émotionnel de celui qui rit : en prêtant attention à sa fréquence, à sa durée, à son intensité, je peux détecter si c'est un rire de pure joie, s'il est contrôlé ou s'il est faux.

### Notre corps parlerait donc pour nous de nos émotions, à notre insu ?

Oui. La verbalisation de ses propres ressentis est très difficile, d'une manière générale. Ce sont des processus inconscients et implicites qui émergent à travers plein d'informations

afférentes, sensorielles, comme la température du corps, les signaux envoyés par les intestins, le cœur, etc. Tous ces affects sont intégrés par le cerveau de manière automatique et nous informent sur notre état de bien-être ou de mal-être du corps ; par la suite, si on y porte attention, il est possible d'essayer d'évaluer l'état émotionnel qui y correspond. Mais la prise de conscience de cet état émotionnel est bien une interprétation que le cerveau crée à partir d'informations du corps. Certaines personnes comprennent très bien pourquoi elles se sentent bien et d'autres en sont incapables.

### Pourquoi ?

On ne sait pas pourquoi. Pour nous, il y a un lien évident entre l'état émotionnel et le corps : si j'ai mal, forcément, je ne peux pas aller bien. Mais ce lien causal échappe à certains alors qu'à contrario, il existe des profils, même des enfants, plus sensibles ou plus dotés d'une intelligence émotionnelle – même si je n'aime pas trop ce terme – qui le perçoivent très bien. Mon intervention en tant que neuropsychologue consiste à aider ceux qui ne sont pas sensibles à ces données sur leur état interne, afin qu'ils puissent mieux se comprendre et s'accepter comme ils sont.

---

**« QUAND VOUS ÉCOUTEZ QUELQU'UN PARLER, VOUS PERCEVEZ NON SEULEMENT LE CONTENU DE SON MESSAGE MAIS AUSSI SON ÉTAT AFFECTIF. »**



BELGAIMAGE

Les Clowns de l'espoir : « Cette expérience du rire à l'hôpital m'a beaucoup fait cheminer », s'enthousiasme Yvonne Delevoeye-Turrell.

pour que les pratiquants vivent différemment cette expression du rire.

**Comment pouvez-vous être sûre que vos hypothèses de départ – en bref, qu'il faut passer par le corps pour atteindre l'esprit – sont les bonnes ?**

Le point de départ de cette approche, c'est ma propre expérience en tant musicienne puisque je suis d'abord violoniste. Je me suis aperçue que les exercices de méditation et de respiration que je faisais avant de jouer et qui passaient par la prise de conscience de mon corps pouvaient moduler ma production musicale. Ma créativité musicale ne venait donc pas que de mon esprit. Ensuite, en psychiatrie adulte, j'ai observé

**Votre approche peut-elle s'appliquer à des personnes qui souffrent de dépression, par exemple ?**

Oui, bien sûr. Certaines personnes souffrent de dépression et n'osent pas en parler, répétant que « c'est leur faiblesse », sans comprendre que la dépression peut être une pathologie et que, pour la guérir, il faut l'accepter et la comprendre. Et pour cela, l'identifier. On peut guérir d'une dépression grâce à des thérapies par la musique ou par le rire, par exemple, où le patient doit être actif, et accepter que l'interaction de son corps avec l'environnement peut être un outil pour guérir l'esprit.

**Cela vous place en porte-à-faux par rapport à l'approche psychanalytique, qui impose de passer strictement par la parole.**

Totalement. Je ne juge pas ceux qui la pratiquent mais je suis complètement à l'opposé.

**Tous les soucis psychologiques pourraient donc se guérir par le corps ?**

Il faut au moins accepter qu'il y a un lien. La dichotomie de l'humain corps-esprit, moi qui travaille en psychologie de l'action motrice, forcément, je n'y adhère pas. J'irais même plus loin : au niveau théorique, on travaille avec l'hypothèse forte que ma perception du monde est différente de celle d'un autre parce que mon corps est différent. Je dis parfois à mes étudiants que je ne vois pas le monde de la même façon selon que je suis debout ou assise, parce que mon corps n'est pas dans le même état. En séance de rire, les clowns sont debout et se donnent de l'espace. Il leur serait impossible de réaliser des thérapies par le rire assis, ça ne leur viendrait même pas à l'esprit. Ils utilisent d'ailleurs parfois la posture du corps

de quelle manière des patients pouvaient positivement se transformer par exemple lors d'ateliers de cuisine, rien qu'en touchant les ingrédients, en étant confrontés à leurs odeurs et leurs couleurs. Pareil lorsqu'ils sortaient marcher et étaient en contact avec l'herbe et le chant des oiseaux. C'est l'importance du rôle joué par le corps pour libérer l'esprit qui m'a amenée à la recherche en psychologie expérimentale.

**Les instruments de mesure que vous évoquiez plus haut vous permettent-ils de confirmer votre thèse ?**

Je pense que oui parce que quand on mesure les réponses physiologiques du corps et qu'on les contraste avec les questionnaires déclaratifs soumis aux personnes, on arrive à établir des corrélations. Quelqu'un qui dit ne pas se sentir bien va ainsi présenter des réponses physiologiques particulières, notamment cardiaques, mais également des changements inconscients de la posture du corps, parfois infimes. On constate par exemple qu'une inclinaison de la tête, même de quelques millimètres, est corrélée avec une baisse de plaisir. Nous commençons à utiliser des modèles d'intelligence artificielle pour faire de la prédiction : un changement physiologique mesuré et un changement corporel amorcent la prédiction selon laquelle la personne va commencer à se sentir moins bien dans quelques minutes. Nos premiers résultats sont encourageants, même s'ils ne sont pas encore publiés. Cela confirme un lien direct entre le corps, l'esprit et le bien-être ressenti par la personne. Notre objectif est que ce modèle prédictif aboutisse en 2022 ou 2023. Alors, nous voudrions pouvoir ouvrir un *living lab*, un laboratoire participatif, vivant et ouvert, qui nous permettrait de diffuser notre recherche, de la vulgariser et de partager nos idées avec et pour les citoyens de notre ville. ■