



## CLAUDE TOUZET

Enseignant-chercheur  
à Aix-Marseille Université.



NEUROSCIENCES AFFECTIVES

# L'effet placebo soigne le chagrin d'amour

Après une rupture amoureuse, un pseudo-médicament présenté comme un remède contre la tristesse permet effectivement de surmonter l'épreuve !

**L'**effet placebo permet d'atténuer la douleur physique, de guérir d'un ulcère gastrique, mais qu'en est-il de son effet sur un chagrin ? C'est cette question que la neuroscientifique américaine Leonie Koban de l'université de Boulder, dans le Colorado, et ses collègues ont décidé de tester. Pour ce faire, ils ont sélectionné deux groupes de 20 personnes ayant vécu une rupture amoureuse au cours des six derniers mois écoulés, et leur ont présenté à plusieurs reprises des séries d'images incluant des photos de leur ex, ainsi que des photos d'un(e) ami(e) du même sexe. Pour chacune des photos présentées, le sujet devait évaluer son niveau d'anxiété en répondant à des questionnaires standardisés.

Au milieu de l'expérience, les expérimentateurs ont alors fait respirer aux participants un spray nasal ne contenant que de l'eau salée, en donnant une explication différente pour chaque groupe : « C'est un

analgésique puissant, également efficace pour réduire les douleurs émotionnelles et les humeurs négatives » ou « C'est une simple solution saline qui permet d'améliorer le contraste pour les images du scanner, mais sans effet par ailleurs ».

### LE POUVOIR DE LA SUGGESTION

Résultats : l'effet placebo a permis de réduire la douleur du chagrin amoureux dans des proportions supérieures à la réduction de la douleur purement physique, comme celle causée par une brûlure. L'expérience a aussi démontré (grâce à des images d'IRM fonctionnelle) que les réseaux d'activation et d'inhibition neuronales sous-tendant l'effet placebo du chagrin d'amour correspondent en partie à ceux de l'effet placebo qui atténue la douleur physique, quoique pas entièrement. Signe que la douleur physique et la douleur morale sont apparentées, et qu'il serait intéressant d'isoler ce qui fait l'originalité de nos peines de cœur. ●



# 41%

### D'AMÉLIORATION DE L'AFFECT

après inhalation d'un spray contenant de l'eau salée, chez des personnes ayant été attristées par la contemplation de photos de leur ex, et à qui l'on a fait croire que ce spray réduit les douleurs émotionnelles.



### COMMENT L'EFFET PLACEBO FONCTIONNE-T-IL ?

La douleur physique, tout comme la douleur physiologique, possède une composante purement sensorielle mais aussi une composante émotionnelle. Or cette dernière peut être régulée par les parties antérieures du cerveau, comme le cortex préfrontal. Ces zones frontales intègrent donc les attentes et les prévisions que nous faisons sur notre souffrance future. Croire que cela va s'arranger réduit la résonance émotionnelle et par conséquent la douleur ressentie.

Source : L. Koban et al., Frontal-brainstem pathways mediating placebo effects on social rejection, *Journal of Neuroscience*, vol. 37, pp. 3621-3631, 2017.