

Synthèse du documentaire « Synesthésie : quand les sens s'emmêlent » (ARTE)

La synesthésie est un phénomène neurologique rare où différentes modalités sensorielles sont liées de manière inhabituelle : un stimulus perçu par un sens déclenche automatiquement une réponse dans un ou plusieurs autres sens. Par exemple, certains synesthètes perçoivent des couleurs en entendant des sons, associent des formes à des goûts, ou voient des textures en lisant des mots. Cette perception est involontaire, constante dans le temps, et très personnelle. Elle se distingue de l'imagerie mentale ou des associations métaphoriques par son caractère automatique et stable.

La synesthésie est un phénomène neurodéveloppemental caractérisé par des associations intermodales involontaires et consistantes entre différentes modalités sensorielles. Contrairement à la perception habituelle où chaque sens fonctionne de manière relativement indépendante, chez les synesthètes, la stimulation d'un sens (inducteur) déclenche automatiquement et de manière concomitante une expérience perceptive dans un autre sens (concurrent). Par exemple, comme illustré dans le documentaire, certains synesthètes perçoivent des chromatismes (couleurs) en entendant des phonèmes (sons du langage) ou des musiques (sons organisés), associent des formes géométriques à des unités gustatives (goûts), ou visualisent des textures en lisant des graphèmes (lettres et chiffres). Cette expérience synesthésique est idiosyncrasique (propre à chaque individu), stable dans le temps et involontaire, distinguant la synesthésie de l'imagerie mentale ou des associations métaphoriques.

L'impact de la synesthésie est multiforme : perspectivement, elle enrichit et complexifie l'expérience du monde, créant un « feu d'artifice sensoriel permanent », comme le décrit le documentaire. Pour certains, cela peut être vécu positivement, ajoutant une dimension esthétique et émotionnelle aux perceptions (la musique peut être plus vibrante avec des couleurs associées). Cependant, pour d'autres, cela peut entraîner une surcharge sensorielle ou des difficultés de concentration, notamment dans des environnements riches en stimuli. L'impact peut également se manifester au niveau cognitif, avec des études suggérant parfois des capacités de mémoire associative et de créativité supérieures chez les synesthètes. Sur le plan émotionnel, la synesthésie peut intensifier les réactions affectives liées aux perceptions sensorielles.

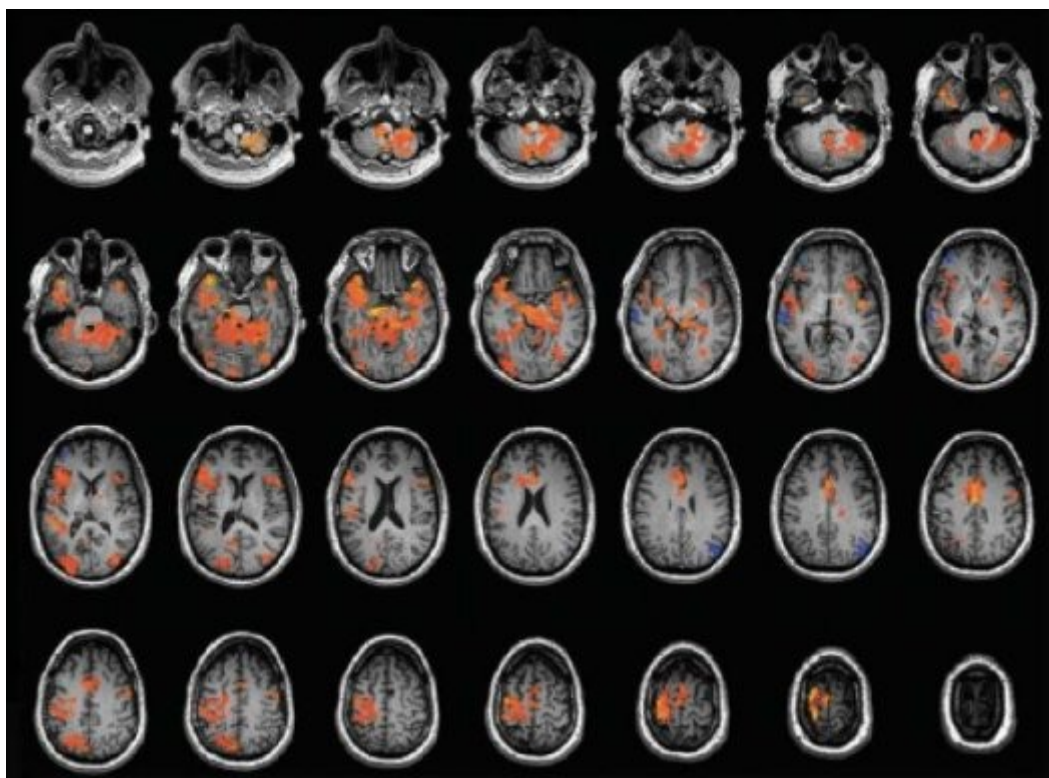
Le documentaire mentionne une estimation de 4,4 % de la population mondiale présentant une forme de synesthésie, ce qui représente environ 1 personne sur 23 et plus de 300 millions de personnes aux États-Unis. Il est important de noter que ce chiffre est une estimation et que la prévalence exacte peut varier en fonction des études et des critères diagnostiques utilisés. La synesthésie est considérée comme une variation neurologique relativement fréquente, bien que souvent sous-diagnostiquée, car de nombreux synesthètes ignorent que leur perception est inhabituelle.

Les premières descriptions de la synesthésie remontent au XVII^e siècle. Cependant, c'est au XIX^e siècle que les scientifiques ont commencé à s'y intéresser de manière plus systématique, avec des études menées par des psychologues et des neurologues. Au début du XX^e siècle, l'intérêt pour la synesthésie a quelque peu décliné, avant de connaître un renouveau important dans les années 1980 et 1990 grâce aux avancées des techniques d'imagerie cérébrale.



Les premières observations de la synesthésie étaient basées sur des descriptions subjectives de personnes rapportant des expériences sensorielles croisées. La re-découverte scientifique de la synesthésie a été grandement facilitée par l'utilisation de méthodes expérimentales rigoureuses et de techniques de neuro-imagerie comme l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRM). Des chercheurs comme la professeure Julia Simner, mentionnée dans le documentaire, ont joué un rôle clé en utilisant ces outils pour objectiver les corrélats neuronaux de la synesthésie. L'IRM permet de visualiser l'activité cérébrale en temps réel et a montré que chez les synesthètes, la stimulation d'un sens active non seulement les aires cérébrales associées à ce sens, mais également les aires associées à l'autre sens de leur synesthésie (par exemple, l'activation des aires visuelles lors de l'écoute de sons). La recherche actuelle se concentre sur la compréhension des mécanismes neurobiologiques sous-jacents à la synesthésie, notamment les différences structurelles et fonctionnelles dans le cerveau des synesthètes, ainsi que sur l'identification des facteurs génétiques impliqués. Bien que certains chromosomes aient été identifiés comme potentiellement liés à la synesthésie, les gènes spécifiques responsables n'ont pas encore été clairement établis. L'observation de la synesthésie au sein de familles (comme celle de Théo, de son frère et de sa mère) soutient fortement une origine héréditaire.

Il est crucial de souligner que la synesthésie n'est pas considérée comme une maladie ou un trouble psychique. Comme le mentionne le documentaire, elle est reconnue par la communauté scientifique comme une variation neurologique ou un style perceptif différent. L'association passée avec des maladies mentales, notamment pendant des périodes sombres de l'histoire, a conduit à une stigmatisation et à une peur de révéler cette particularité. Il est désormais établi que la synesthésie est une différence dans la façon dont le cerveau traite l'information sensorielle, et non un dysfonctionnement.

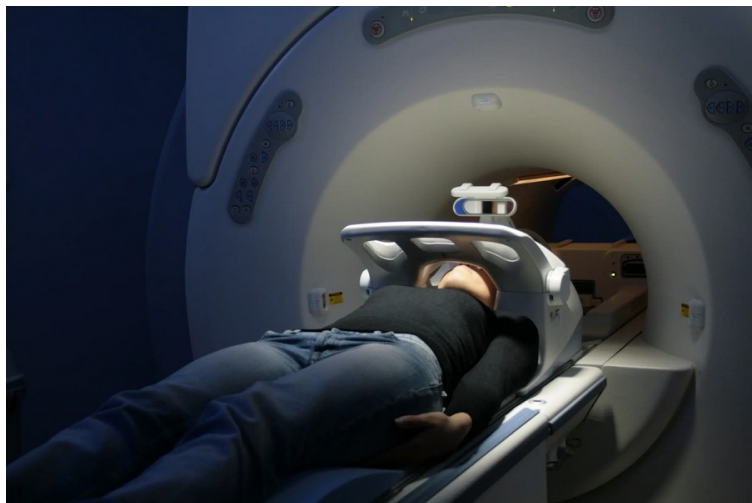


L'impact de la synesthésie au niveau de l'éducation peut être double. Pour certains enfants, la synesthésie peut être une source de difficultés, entraînant des problèmes de concentration, un stress accru face à un environnement sensoriel complexe, ou des comportements perçus comme atypiques, pouvant mener à l'isolement ou au rejet par les pairs. Le manque de compréhension de la synesthésie par les enseignants et les autres élèves peut aggraver ces difficultés. Cependant, la synesthésie peut également être un atout précieux dans l'apprentissage. La richesse de la perception sensorielle peut favoriser une meilleure mémorisation, notamment visuelle et associative, et stimuler la créativité. Des approches pédagogiques adaptées, reconnaissant et valorisant la synesthésie, pourraient permettre aux enfants concernés de mieux exploiter leurs capacités uniques. Malheureusement, comme le souligne le documentaire, la prise en compte de la synesthésie dans les systèmes éducatifs est encore insuffisante, même au sein des structures spécialisées.

Le documentaire explore l'univers des synesthètes à travers plusieurs témoignages, comme celui de Théo, pour qui chaque bruit a une couleur et une texture, ou celui de Stéphanie, chorégraphe, qui transforme les sons en mouvements colorés. La synesthésie transforme leur rapport au monde en une sorte de « feu d'artifice sensoriel permanent ». Pour eux, les barrières entre les sens sont soit très flexibles, soit totalement absentes.

On estime que 4,4 % de la population mondiale (environ une personne sur 23, soit plus de 300 millions de personnes) présente une forme de synesthésie. Pourtant, la majorité d'entre eux ne le découvrent qu'à l'âge adulte, souvent à cause d'un commentaire d'un proche ou d'un décalage remarqué dans leur perception. Beaucoup d'enfants synesthètes ont du mal à l'exprimer et sont parfois moqués ou incompris.

Sur le plan scientifique, la synesthésie est aujourd'hui reconnue comme une variation neurologique, et non comme une maladie psychique. Elle a longtemps été stigmatisée, notamment pendant des périodes sombres comme le régime nazi, où des synesthètes ont préféré cacher leur état car ils étaient reconnus comme souffrant d'une maladie psychique et donc tués. Grâce aux avancées en neurosciences et à l'imagerie cérébrale fonctionnelle (IRM), les chercheurs comme la professeure Julia Simner ont pu démontrer que chez les synesthètes, la stimulation d'un sens active également des zones du cerveau associées à d'autres sens. Des recherches indiquent également une origine génétique probable, bien que les gènes responsables n'aient pas encore été identifiés mais les chromosomes oui, la synesthésie est héréditaire (Théo, son frère et sa mère).



Dans le domaine de l'éducation, la synesthésie peut représenter un défi. Les enfants concernés peuvent avoir des difficultés de concentration, être stressés, ou présenter des comportements atypiques qui les rendent vulnérables à l'exclusion scolaire. Pourtant, la synesthésie peut aussi être une force : certains témoignages suggèrent une mémoire visuelle très développée, une créativité supérieure, et une perception du monde riche et unique (comme l'artiste Christine Söffing). Encore faut-il que cette particularité soit reconnue et prise en compte dans les systèmes éducatifs, ce qui n'est pas le cas même au près des écoles spécialisées dans les besoins spéciaux des enfants.

Le documentaire met ainsi en lumière la diversité neurologique humaine et invite à reconnaître la synesthésie comme une richesse, non comme une anomalie. Malgré un certain côté répétitif et une utilisation parfois excessive de codes visuels colorés, il réussit à transmettre une vision poétique et scientifique de cette expérience sensorielle singulière, tout en insistant sur l'importance de la rendre visible et compréhensible pour tous.

La synesthésie est difficile à croire car elle défie notre façon habituelle de percevoir le monde. L'idée que des sons puissent avoir des couleurs ou que des mots soient associés à des goûts paraît irréaliste pour ceux qui n'en font pas l'expérience. Un documentaire sur la synesthésie nous aide à comprendre cette expérience unique, mais il est toujours difficile d'imaginer pleinement ce que cela signifie, puisque nos cerveaux ne sont pas câblés pour percevoir le monde de cette manière. On ne peut jamais se mettre vraiment à la place de quelqu'un d'autre. Cette difficulté à imaginer nous montre à quel point nos perceptions sensorielles sont limitées et subjectives.

Et nous :

Pour Elina, ses migraines, parfois accompagnées d'aura, et son hyperacousie affectent profondément sa vie quotidienne. Les migraines, avec leur douleur intense et leur aura visuelle, l'obligent souvent à stopper complètement ses activités malgré cela elle continue d'aller en cours et de faire de son mieux dans ceux-ci. Il lui arrive de devoir s'isoler dans une pièce sombre, espérant que le calme et l'obscurité apaiseront la douleur, mais cela peut durer plusieurs heures, voire une journée entière. L'hyperacousie, de son côté, est un défi constant. Les bruits qui passent inaperçus pour les autres deviennent insupportables pour elle : une conversation, le bruit d'une porte qui claque, le son d'une rue animée... tout semble trop fort, trop agressif, ce qui la plonge dans un stress permanent. Au travail ou en société, cela rend des interactions simples compliquées, et elle doit constamment jongler entre ses besoins de tranquillité et les attentes des autres. Ces troubles, comme des ombres invisibles, impactent ses relations, son efficacité, et même ses moments de détente.

Pour Yousra, la déréalisation a un impact profond sur sa perception de la réalité, créant une sensation persistante de déconnexion du monde qui l'entoure. Parfois, les objets et les visages semblent flous ou distants, comme s'ils faisaient partie d'un rêve, ce qui la plonge dans une sorte de malaise. La sensation de vivre dans un film ou un univers parallèle devient presque palpable. Cela rend les interactions sociales plus difficiles, car elle se sent souvent déconnectée des autres, incapable de saisir pleinement leurs émotions ou de réagir de manière appropriée. La déréalisation engendre également une anxiété constante, la peur que cette perception étrange ne devienne permanente ou qu'elle perde le contrôle de sa réalité. Chaque jour devient un défi pour se reconnecter, mais le sentiment d'être étranger à son propre environnement reste un poids lourd à porter.

Source :

ARTE : <https://www.arte.tv/fr/videos/100822-000-A/synesthesie-quand-les-sens-s-emmelent/>

WIKIPEDIA : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Synesth%C3%A9sie>

NOTES PERSONNELLES SUR LE DOCUMENTAIRE

