

Eva Lomba-Le Bihan

Les mémoires traumatiques

Libérez-vous
de votre histoire
et reprogrammez
votre présent



● Éditions
EYROLLES

Les mémoires traumatiques

« Il faudra apprendre à vivre avec. » C'est ce que l'on annonce encore à de nombreux patients ayant subi un traumatisme. Or, pour le cerveau, il n'y a pas de temporalité. Les traumatismes s'inscrivent dans des réseaux de mémoires dysfonctionnels. Lorsque l'on s'y connecte, tout remonte, émotions, pensées, sensations, comme si l'événement se reproduisait à l'instant où l'on y repense.

Cet ouvrage propose des clés concrètes pour se libérer de ses traumatismes et retrouver une vie sereine :

- il présente **les différents types de traumatismes** à l'origine de toute souffrance ;
- il met en lumière **leur fonctionnement et leur impact sur le cerveau** ;
- il fournit **des protocoles de désensibilisation** et montre comment les utiliser à travers le parcours de plusieurs patients.

En traitant les traumatismes et en utilisant le système naturel de guérison dont nous disposons tous, classer ces événements dououreux du passé dans la case « souvenir » deviendra réalité et vous aidera à reprendre le pouvoir sur votre vie.


Eva Lomba-Le Bihan est psychologue clinicienne et neuropsychologue experte en thérapie EMDR. Elle accompagne de nombreux patients dans la résolution de leurs traumatismes en cabinet libéral. Elle a développé plusieurs protocoles de désensibilisation qu'elle transmet aux coachs et thérapeutes lors de ses formations. Vous pouvez la retrouver sur son site evalombalebihan.com.

Les mémoires traumatiques

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Sandrine Escobar

Relecture/correction : Amélie Poggi et Caroline Puleo

Séances audio : © Eva Lomba-Le Bihan

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024

ISBN : 978-2-416-01372-0

Eva Lomba-Le Bihan

Les mémoires traumatiques

*Libérez-vous de votre histoire
et reprogrammez votre présent*

●Éditions
EYROLLES

Sommaire

INTRODUCTION	9
--------------------	---

PARTIE I

Comprendre le traumatisme

CHAPITRE 1

Nous sommes programmés pour aller bien	13
<i>Le traitement adaptatif de l'information (TAI)</i>	13
<i>Quand le traumatisme s'installe</i>	15
<i>Un processus naturel de guérison</i>	17

CHAPITRE 2

Traumatismes périnataux	19
<i>Éléana : le jumeau perdu</i>	19
<i>Lise : nourriture = danger</i>	24
<i>Arnold : déclaré mort-né</i>	27

CHAPITRE 3

Traumatismes précoce : enfance et adolescence	31
<i>Annie : la phobie des autres</i>	31

<i>Thierry : l'ombre de lui-même</i>	39
<i>Sabine : responsable avant l'heure</i>	46

CHAPITRE 4

Traumatismes isolés	49
<i>Érica : être victime de harcèlement</i>	49
<i>Franck : accident de voiture</i>	55
<i>Sophie : agression sexuelle</i>	57

PARTIE II

Identifier vos traumatismes

CHAPITRE 5

Identifier le domaine dysfonctionnel	63
<i>Agnès : estime/valeur de soi</i>	64
<i>Sébastien : responsabilité/culpabilité</i>	69
<i>Pascaline : sécurité/vulnérabilité</i>	74
<i>Fabrice : contrôle/choix</i>	77

CHAPITRE 6

Identifier le carré traumatisque	83
<i>Les émotions</i>	85
<i>Les sensations physiques</i>	85
<i>Les croyances négatives</i>	85
<i>Les attitudes ou comportements inadaptés</i>	86
<i>Prise de notes</i>	86

CHAPITRE 7

Identifier le schéma de répétition	89
<i>Identifier le déclencheur</i>	92
<i>Un rappel du passé</i>	92

<i>Agnès</i>	94
<i>Pascaline</i>	95
<i>Sébastien</i>	96
<i>Fabrice</i>	97
<i>Un déclencheur adapté</i>	98

PARTIE III

Transcender le traumatisme

CHAPITRE 8

<i>Laisser passer la souffrance</i>	103
<i>Apprivoiser la souffrance</i>	103
<i>Vivre dans l'instant présent</i>	104
<i>Relation de couple : regarder en soi</i>	107
<i>L'amour de soi</i>	111
<i>Un cheminement vers le pardon</i>	113
<i>Sortir du jugement</i>	115
<i>Vous défaire de vos étiquettes</i>	117
<i>Remettez en question tout ce que vous avez toujours pensé être vous</i>	119
<i>Pour accéder à qui vous êtes vraiment, oubliez qui vous êtes</i>	120
<i>Sortir du mental pour rencontrer le vrai « soi »</i>	120
<i>Je pense, donc je ne SUIS pas</i>	121

CHAPITRE 9

<i>Désensibilisation par la pleine conscience</i>	125
<i>Apprivoiser ses émotions</i>	125
<i>Apaiser un événement passé</i>	126

CHAPITRE 10	
Apaisement par la modification	
des ondes cérébrales.....	131
<i>Respiration consciente et cohérence cardiaque.....</i>	132
<i>La méditation.....</i>	133
CHAPITRE 11	
Désensibilisation	
par la stimulation bilatérale alternée.....	143
<i>Protocole DAPPS (désensibilisation</i>	
<i>par affirmation positive et pleine conscience,</i>	
<i>en stimulation bilatérale alternée)</i>	144
<i>Protocole de désensibilisation</i>	
<i>pour forte perturbation</i>	150
CONCLUSION	153
BIBLIOGRAPHIE	155
REMERCIEMENTS	157
LES MÉDITATIONS	159

Introduction

« Il faudra apprendre à vivre avec votre histoire. » Voilà ce qu'on annonce encore trop souvent aux personnes ayant subi des traumatismes. Certains patients arrivent à mon cabinet et me disent : « On m'a dit qu'il fallait que je vive avec ça... mais c'est dur... » Oui c'est dur, c'est aussi dur que quand c'est arrivé. Parce que pour le cerveau il n'y a pas de temporalité. Les traumatismes s'inscrivent dans des réseaux de mémoires dysfonctionnels, et lorsque l'on s'y connecte, tout remonte : émotions, pensées, sensations, etc., comme si l'événement se reproduisait à l'instant où l'on y repense.

En traitant vos traumatismes, des plus « légers » aux plus douloureux, ils n'auront plus aucun impact sur vous, sur qui vous êtes, sur la vie que vous vous créez. Il n'est pas question de « s'en sortir » ou de « vivre avec ça ». Il s'agit plutôt d'utiliser le système naturel de guérison dont nous disposons tous pour classer ces événements dans la case « souvenirs ». Ils sont là, vous vous en rappellerez, mais comme d'un souvenir lointain, n'ayant plus aucune résonance. Et là, vous accéderez à beaucoup plus de sérénité dans toutes les sphères de votre vie.

Depuis plusieurs années, j'accompagne de nombreux patients avec cette approche qui a changé ma vie et change la leur : le « traitement des traumatismes ». Il est clairement

et fondamentalement une véritable machine à voyager dans le temps, qui permet de revenir sur des événements passés ou présents, sur des projections futures, de les revisiter et de les transformer, pour explorer à chaque fois un peu plus notre individualité profonde.

L'expérience de mes patients en thérapie en témoigne : ils accèdent à une meilleure compréhension de ce qu'ils sont, de leur positionnement dans le monde, ainsi qu'à une véritable libération et une mise en application de leur pouvoir créateur.

L'objectif de cet ouvrage est de tenter de transmettre mon expérience singulière à toute personne désireuse de retrouver son plein pouvoir, et à tous ceux qui accompagnent les autres à le faire. Car nous créons absolument tout de notre réalité. Si nous n'en sommes pas conscients, nous nous laissons emporter par les vagues et bercer au bon gré du vent. Si nous en prenons conscience et que nous travaillons à reprendre les commandes, nous décidons de notre destination, des modalités et de la tonalité de notre voyage.

PARTIE I

Comprendre le traumatisme

La notion de « traumatisme » est souvent interprétée comme un choc émotionnel dû à un événement extrêmement violent. Souvent, on l'associe aux conséquences psychologiques d'une agression physique, d'un viol, du décès d'un enfant, ou encore d'un attentat. S'il est indéniable que ce type d'événement peut entraîner un réel traumatisme chez les personnes qui en sont victimes, d'autres événements, en apparence moins violents, peuvent être tout aussi traumatisants. J'aime prendre l'exemple de la noyade dans l'océan ou dans un verre d'eau. Dans les deux cas, il y a noyade, et le contexte ne détermine pas la violence du fait. Le traumatisme concerne en réalité tout événement ayant un impact négatif sur l'individu, et cet impact peut être plus ou moins violent, selon la façon dont le cerveau va « traiter les informations ».

CHAPITRE 1

Nous sommes programmés pour aller bien

Le traitement adaptatif de l'information (TAI)

Tout au long de la journée et selon la situation vécue, nous recevons des informations à travers nos sens : informations auditives, olfactives, visuelles, gustatives, tactiles, proprioceptives (perception de la position de notre corps dans l'espace), ou encore vestibulaires (stabilisation d'une scène visuelle malgré le mouvement de la tête ou du corps).

En cet instant, par exemple, à la lecture de cet ouvrage, vous collectez tout un tas d'informations qui peuvent être visuelles si vous observez les objets présents dans votre environnement, olfactives si vous percevez l'odeur d'un café posé sur la table, tactiles si vous tenez l'ouvrage entre vos mains ou ressentez le sol sous vos pieds. Énormément d'informations sont ainsi collectées et parfois de façon totalement inconsciente. La principale fonction cognitive mobilisée pour l'accueil de ces informations est l'« attention ».

Grâce à des fonctions cognitives complexes, et principalement à la « mémoire de travail », ces informations sont

stockées temporairement et traitées : elles sont collectées, analysées, mises en lien avec notre histoire de vie, notre présent, nos projections futures. La mémoire de travail est sollicitée, par exemple, s'il vous est demandé de mémoriser des chiffres tout en les classant par ordre croissant (mémorisation et manipulation des informations). Ainsi, nos émotions et nos interprétations, même lorsqu'elles sont perturbantes, sont mises en lien avec notre rationalité et s'en voient apaisées, assimilées, dépassées. Toutes ces informations sont ensuite intégrées à différents systèmes de mémoire régissant nos pensées et nos actions : c'est le processus d'« apprentissage ». Le lien que vous pourrez faire entre les chiffres et des éléments de votre vie personnelle (dates d'anniversaire, chiffres porte-bonheur, etc.), participera, par exemple, à leur mémorisation.

Cette mise en lien permet à notre cerveau d'attribuer un sens singulier aux événements. Les mêmes informations ne seront alors pas perçues de la même façon par deux individus semblant vivre la même expérience, et cela pour plusieurs raisons.

D'une part, parce que nous ne possédons pas le même stock mémoriel : nous n'avons pas intégré les mêmes informations au cours de notre histoire de vie.

D'autre part, parce que nous ne disposons pas des mêmes capacités d'apprentissage : nous n'avons pas les mêmes capacités attentionnelles, de concentration, de mémorisation, de gestion émotionnelle, ni la même efficacité de nos « fonctions exécutives » (fonctions cérébrales dites de « haut niveau », permettant de produire les pensées et les actions à partir des stocks mémoriels).

Cette dernière notion est très importante car elle invite à prendre du recul sur nos perceptions, et, de façon plus

élargie, sur nos certitudes, puisque ce que nous percevons, ressentons, est en partie au moins le résultat d'un « traitement d'informations » singulier. Ces informations, préalablement neutres, sans tonalité particulière, seront interprétées au regard d'un ensemble d'informations déjà présentes et intégrées en nous du prénatal à aujourd'hui.

Réflexion...

Nous savons aujourd'hui que le fœtus peut ressentir la douleur physique (si la mère subit des violences pendant la grossesse, par exemple) ou psychique (souffrances émotionnelles transmises consciemment ou inconsciemment par la mère). Ces mémoires laissent des traces pouvant perturber l'individu tout au long de sa vie. Les mémoires dysfonctionnelles **traumatiques, ressenties dans le présent, peuvent donc trouver leur origine dès la conception**. Et cela est souvent ignoré du patient et des professionnels.

Quand le traumatisme s'installe

Prenons l'exemple d'une femme qui, pendant toute son enfance, a grandi avec des parents qui pointaient systématiquement ce qui n'allait pas et lui reprochaient toujours de ne pas en faire suffisamment. Elle intègre alors en elle l'idée qu'elle n'est « pas à la hauteur », idée associée à une grande tristesse, à la peur de ne pas être aimée pour ce qu'elle est et à la sensation physique d'une oppression thoracique. Ces reproches à répétition, bien que faisant partie du passé, ont encore un impact sur cette femme car, quand elle y repense profondément, elle retrouve immédiatement toutes les sensations associées. Or, contrairement à une pensée très répandue (« Ça a été douloureux, c'est normal que je me sente mal quand j'y repense »), nous ne

sommes pas censés ressentir dans le présent la douleur associée à un événement passé, aussi douloureux soit-il. Si nous souffrons encore aujourd’hui d’un événement passé, c’est qu’il n’a pas été correctement traité par le cerveau.

Ainsi, et pour revenir à notre exemple, dès qu’une remarque, même anodine, lui est faite par sa famille, ses collègues, ou encore ses amis, cette femme est envahie par ses sensations traumatisques passées. Elle se sent immédiatement dévalorisée, se dit qu’elle n’est pas à la hauteur, se sent soudainement triste et oppressée.

Dans un tel cas, les émotions sont inadaptées au contexte et viennent empêcher le bon raisonnement. Mais elles ont une raison d’être : elles viennent signaler à cette femme que des informations non traitées par son cerveau sont présentes, et entretiennent des réseaux de mémoire inadaptés qu’il convient de traiter si elle souhaite évoluer.

Vos émotions vous guident au moment où elles émergent en vous. Qu’elles soient agréables ou désagréables, qu’elles vous apportent du confort ou de l’inconfort, qu’elles soient adaptées ou inadaptées au contexte dans lequel elles se manifestent, elles tracent le chemin de votre évolution. Sans elles, vous ne seriez que raisonnement purement intellectualisé et n’existeriez pas dans toute votre singularité.

Pour autant, accepter vos émotions ne signifie pas les laisser déborder hors de tout contrôle, car l’apaisement (s’il y en a) ne serait que temporaire et l’émotion négative s’en verrait renforcée par la suite. Il ne s’agit pas non plus de les refouler, de tenter de les esquiver et de les enfouir, car dans ce cas, elles s’exprimeraient d’une autre façon, par des sensations physiques désagréables, des pensées négatives, des attitudes inadaptées. En somme, elles se manifesteraient différemment et se renforceraient de toute façon.

Un processus naturel de guérison

Votre cerveau est capable de résoudre en profondeur une problématique, sans que vous y posiez forcément votre analyse détaillée. Pour illustrer cela, je vais vous donner un exemple simple : imaginons que la source profonde de votre souffrance soit en lien avec un traumatisme prénatal dont vous n'avez pas le souvenir conscient, ou encore avec une problématique vécue par vos lointains ancêtres. Pensez-vous être condamné à souffrir tant que vous n'avez pas toutes les informations en main ? Formulé autrement : pensez-vous pouvoir détenir un jour une compréhension sans faille d'absolument tout ce qui vous constitue, ne vous autorisant qu'à ce moment-là à être mieux dans votre vie ?

Heureusement, notre cerveau est capable de traiter les informations sans que celles-ci ne remontent forcément à notre conscience. Le traitement adaptatif de l'information, lorsqu'il se fait correctement, est notre capacité naturelle à aller vers un bien-être absolu. Et si ce n'est pas le cas, si ce traitement ne s'est pas fait naturellement, des outils existent afin de nous permettre de stimuler ce processus de guérison.

Nous disposons tous d'un système cérébral de « traitement des informations » nous permettant de traverser tout type d'événement douloureux, d'en tirer les leçons éventuelles, et de continuer à avancer avec un état d'esprit positif. Cependant, dans certaines situations particulièrement douloureuses, ce processus est perturbé et des informations dysfonctionnelles restent intégrées en nous. C'est alors que nous connaissons une baisse de l'estime de soi, un sentiment d'insécurité ou encore une tristesse permanente. C'est lorsque nous observons ces perturbations, dans notre vie quotidienne, que nous pouvons mettre le

doigt sur les traumatismes qui en sont à l'origine. Une fois ces traumatismes identifiés, il est possible de stimuler notre système naturel de traitement des informations afin de les déprogrammer.

CHAPITRE 2

Traumatismes périnataux

Éléana : le jumeau perdu

Éléana, 35 ans, est envahie d'un sentiment de vide profond, d'incomplétude, comme si elle avait perdu une partie d'elle-même, explique-t-elle. Elle dit avoir du mal à incarner son corps, à incarner la vie : elle se sent coupable d'exister.

Les origines de la souffrance

Tout état douloureux ressenti dans le présent est lié à un ou plusieurs traumatismes passés. On parle de traumatisme lorsque le *traitement de l'information* est affecté. C'est-à-dire que, dans une situation donnée, le cerveau n'a pas correctement traité certaines informations, qu'elles soient de l'ordre des pensées, des émotions ou des sensations physiques. Ce dysfonctionnement dans le traitement de l'information se produit lorsque la situation vécue est particulièrement douloureuse et représente un choc pour l'individu.

En début de thérapie, lors de nos premiers échanges, Éléana fait souvent référence à sa difficulté à se sentir en

vie : « J'ai du mal à me sentir vivante, je me sens souvent dissociée de mon corps, comme si je ne l'habitais pas vraiment » ; « Je me sens coupable d'exister, j'aimerais parfois sortir de mon corps, m'envoler ». Ces références à la mort, à la vie, à l'existence même, m'amènent très rapidement à proposer à Éléana un travail sur les mémoires précoces.

Les mémoires précoces

Nous savons aujourd'hui que le fœtus, le nouveau-né, le très jeune enfant, peuvent ressentir la douleur physique ou psychique. Ils ont pu être directement victimes de violences physique ou psychique, de façon précoce, mais ont également pu en être témoins, ou en ressentir l'impact chez leurs proches en intra-utérin. Ces mémoires laissent des traces inconscientes pouvant perturber l'individu tout au long de sa vie. Les mémoires dysfonctionnelles traumatisques, ressenties dans le présent, peuvent donc trouver leur origine dès la conception. Et cela est souvent ignoré du patient et des professionnels.

Les « empreintes précoces » en EMDR*

En EMDR, thérapie du traitement des traumatismes, nous utilisons un protocole spécifique au travail sur la période de vie allant de la conception à l'âge de 3 ans. Nous utilisons les stimulations bilatérales alternées (par de petits tapotements sur les genoux, en alterné gauche/droite), afin de permettre au cerveau de traiter les informations qui

*Thérapie EMDR (Eyes Movement Desensitization and Reprocessing), découverte et formalisée par la psychologue américaine Francine Shapiro, en 1989 : guérison des traumatismes et événements douloureux par la stimulation bilatérale alternée. L'EMDR est une thérapie scientifiquement validée et recommandée par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) et la HAS (Haute Autorité de Santé).

remontent pendant la séance. Les traiter signifie les trier, les réorganiser, les classer, leur donner une valeur neutre ou positive pour soi.

Lorsque nous démarrons le travail sur les mémoires précoces, Éléana manifeste d'importantes réactions physiques et émotionnelles : elle tremble, pleure, se sent envahie de diverses sensations corporelles, jusqu'à ce que les images d'un frère jumeau parviennent à sa conscience. Éléana se retrouve plongée à l'état embryonnaire et se visualise avec lui, front contre front, avec un fort sentiment de complétude physique et psychique. Elle se sent pleine, complète, vivante. Puis, d'un coup, survient la vision d'une mort brutale de ce jumeau qui l'amène à un sentiment profond de culpabilité : « Pourquoi lui et pas moi ? »



Les informations dysfonctionnelles traumatisques

Lorsqu'il y a traumatisme, le cerveau reste bloqué avec les *pensées, émotions, et sensations physiques* ressenties pendant l'événement traumatisant. Ainsi, l'individu continuera à les ressentir, alors que l'événement est terminé et fait partie du passé. Par exemple, si lors de cet événement il s'est senti nul (croyance), a ressenti de la colère (émotion), une sensation d'oppression dans la poitrine (sensation physique), son cerveau continuera à réactiver toutes ces informations, alors que l'événement n'est plus d'actualité.

Même si nous n'avons pas pu confirmer l'existence d'un jumeau à la conception d'Éléana, le lien apparaît clairement entre les images qui lui sont remontées pendant la séance, ses ressentis et réactions vis-à-vis de ces images, et la souffrance exprimée à son arrivée à mon cabinet.



Le syndrome du jumeau perdu

Certaines grossesses seraient gémellaires mais l'un des embryons ne survivrait pas, et cette perte précoce passerait totalement inaperçue. Le lien physique et psychique des jumeaux à l'état embryonnaire est très fort et très intense. Le syndrome du jumeau perdu, c'est la souffrance du survivant face à cette perte intra-utérine. Il s'agit d'un traumatisme précoce qui peut impacter la personne tout au long de sa vie, et se manifester par divers symptômes et problématiques selon les personnes : sentiment de solitude, de manque, d'incomplétude, hypersensibilité aux séparations et aux deuils, recherche de relations fusionnelles, difficulté à se séparer d'objets (souvent achetés en double) ou de personnes, peur de la mort, sentiment de culpabilité à exister, à réussir, hypersensibilité, retrait, isolement, sentiment d'être incompris, anorexie ou boulimie, dépression, etc.

Plusieurs manifestations comportementales vont dans ce sens dans la vie d'Eléana. Elle achète tout en double, cherche à créer des relations fraternelles avec ses amis masculins, porte les vêtements de ses compagnons et adore leur ressembler. Son idéal amoureux est dans la fusion. Plus étrange encore, depuis toute petite et pendant de très nombreuses années, elle a posé inlassablement cette question à ses parents : « Il est où mon frère ? » Elle l'a cherché partout et tout le temps, a accédé à des logiciels informatiques de maternité et épluché des listes d'accouchements sous X sur des décennies, ressentant l'existence incontestable d'un frère, quelque part.



Vrais ou faux souvenirs ?

La question de la véracité des informations qui remontent à la conscience lors des séances revient souvent en thérapie. Les patients se demandent si leurs « souvenirs » sont réels ou fictifs. Parfois, certaines informations survenues en séance s'avèrent réelles après vérification auprès de la famille, sur des faits n'ayant pourtant jamais été abordés auparavant. Et d'autres informations, plus désorganisées, se sont révélées ne pas coller à la réalité. Le cerveau crée des représentations de ce qu'il a enregistré, sous forme d'images, de symboles, de métaphores. Il arrive également que des informations enfouies remontent à la conscience. L'analyse de ce qui remonte en séance, à savoir si les souvenirs sont vrais ou faux, ne permet pas de résoudre la problématique. En dehors de toute compréhension de ce qui s'y joue, le cerveau est capable, grâce aux capacités naturelles dont il dispose, de résoudre tout type de problématique.

La thérapie a profondément changé la vie d'Éléana. Au départ, lors des visualisations intra-utérines, elle se confrontait à plusieurs mémoires douloureuses : « Je ne suis pas légitime à exister », « Je suis coupable », « Je suis en danger » (croyances négatives), ressentant avec cela un sentiment profond de vide et de solitude (émotions), et une sensation physique d'étroitesse, de compression de tout son corps (sensations physiques). Il nous a fallu plusieurs séances pour que les mémoires douloureuses prénales soient totalement re-traitées et ne provoquent plus de perturbation à leur évocation. Les visualisations intra-utérines ont été « normalisées », ne lui évoquant plus que l'image d'un fœtus se développant joyeusement et se sentant légitime et à sa place, sans d'autres manifestations émotionnelles ou physiques. Les symptômes pour

lesquels elle consultait au départ ont totalement disparu et les pensées positives ont repris leur juste place dans sa vie.

Lise : nourriture = danger

Lise vient consulter, orientée par sa nutritionniste, pour un problème de surpoids. En journée, elle mange en excès et se réveille plusieurs fois dans la nuit pour s'alimenter à nouveau, en réponse à une sensation de panique. Elle dit ressentir de l'apaisement quand elle mange, surtout la nuit. Elle ne connaît plus de sensations adaptées, de faim ou de satiété, depuis longtemps. Lorsque je la questionne sur la grossesse de sa mère, elle me répond que déjà là, le rapport à l'alimentation était un problème. Sa mère, qui souffrait de troubles alimentaires, avait peur de grossir pendant la grossesse et s'alimentait donc très peu. Ensuite, à la naissance de Lise, elle n'a pas pu l'allaiter comme elle l'aurait souhaité car elle manquait de lait. L'alimentation de Lise est très tôt devenue une source de stress pour sa mère, qui avait peur de transmettre son anorexie à sa fille et l'obligeait alors toujours à terminer ses assiettes.



La transmission du traumatisme

Lorsque des informations dysfonctionnelles sont stockées dans votre cerveau, il est difficile d'échapper à leur influence, ou à leur transmission, même en étant conscient du problème. Prenons l'exemple d'une personne souffrant d'un profond sentiment d'insécurité. Elle en est consciente et souhaite par-dessus tout ne pas transmettre son insécurité à son enfant. Elle tentera alors par tous les moyens de le sécuriser en étant très présente, en anticipant ses besoins,

en le surprotégeant, car c'est exactement ce dont elle a manqué. Elle se dit qu'en apportant à son enfant ce qui lui a fait défaut, elle évitera de lui transmettre son manque. Le résultat ? C'est exactement son manque qu'elle lui transmet. Car l'enfant se dit que si sa mère est aussi protectrice, c'est qu'il est entouré de dangers de toutes sortes. Il se sent alors en insécurité, fragilisé, voire incapable de se défendre. C'est ainsi que vous pouvez transmettre vos traumatismes malgré vous. La meilleure attitude à adopter, pour éviter cela, est de traiter vos traumatismes afin qu'il n'y ait simplement plus rien à en transmettre.

Je propose à Lise de travailler sur les empreintes précoces. L'exercice consiste à se visualiser dans le ventre maternel et à simplement observer les images, émotions, sensations physiques qui se présentent, sans chercher à y mettre du sens. Dès le début de l'exercice, Lise se sent mal à l'aise. Elle a le corps contracté et se replie sur elle-même. Rapidement, elle sent arriver des vagues de nourriture, puis plus rien, ce qui provoque en elle un fort sentiment d'insécurité, de manque, de danger. Elle ressent de la peur et une forte sensation de faim, jusqu'à avoir le ventre qui gargouille pendant la séance. Se visualisant plus tard, tout juste née et dans les bras de sa mère, Lise ressent un très fort dégoût gustatif, la sensation que sa mère lui donne un lait maternel dont elle ne veut pas. Lise verbalisera même pendant la séance le refus du sein, « Non, je ne veux pas », en bougeant la tête en guise de rejet.



Le retraitement de l'information

Lorsque nous activons le retraitement des traumatismes (grâce aux stimulations bilatérales alternées et avec l'accompagnement du thérapeute), nous réajustons des réseaux

de mémoire porteurs de frustrations, de stress, de regrets, de peurs, de doutes, de mésestime de soi, provenant d'expériences douloureuses passées. Lorsque nous terminons ce travail de retraitement des informations, votre mental est libéré de toutes les projections et croyances dysfonctionnelles en lien avec l'événement passé. Vous vous libérez en même temps des souffrances, symptômes et attitudes liés à celui-ci.

Au fil des séances, les mémoires sensorielles sont de plus en plus allégées, jusqu'à disparaître complètement. Lorsque nous terminons notre dernière séance de retraitement des empreintes précoce, toutes les sensations dysfonctionnelles ont disparu et Lise se visualise, de la conception jusqu'au départ de la maternité, totalement apaisée en pensées et ressenti émotionnel.

Nous poursuivons ensuite le travail sur d'autres périodes et événements de sa vie, durant lesquels elle a pu se sentir en danger, jusqu'à la totale résolution de sa problématique de départ.

Problématique présente et traumatisme source

Lorsque nous analysons une problématique au regard du traitement de l'information, il est important de comprendre que celle-ci n'est pas forcément liée à un trauma passé similaire dans les faits. Vous pouvez présenter un rapport conflictuel à la nourriture sans aucun passif sur le sujet. Ce que nous cherchons à mettre en lumière, pour comprendre l'origine du problème, c'est ce que le cerveau exprime en termes de **croyances, émotions, et sensations physiques**. Ce sont ces informations qui se revivent dans le présent,

et non pas nécessairement dans les faits (même si cela peut arriver).

Si vous vous sentez « sans valeur » parce que votre patron vous dévalorise, il convient de vous demander à quel moment vous avez déjà eu cette croyance sur vous auparavant (« Je n'ai pas de valeur »), et non pas rechercher une situation similaire dans le passé (situation où quelqu'un vous aurait dévalorisé, comme le fait votre patron dans le présent). Par exemple, vous avez pu vous sentir sans valeur lorsque à l'école vous aviez des difficultés à cause d'une dyslexie. Sans que personne ne vous dévalorise, vous vous êtes senti sans valeur et c'est cette croyance, ancrée en vous, qui se manifeste à nouveau dans votre vie sous une autre forme.

Ainsi, les croyances se manifestant dans la vie de Lise quant à la nourriture (« Je suis en danger, j'ai faim, je risque de manquer ») ne sont en réalité que des mémoires intégrées de façon dysfonctionnelle dans son vécu intra-utérin. Raison pour laquelle, une fois ces informations sources retraitées, elle n'a plus aucune raison de les ressentir dans son présent. Sa problématique est alors totalement dissoute, et elle retrouve un rapport sain et adapté à la nourriture. La perte de poids s'ensuit naturellement et sans difficulté.

Arnold : déclaré mort-né

Après plusieurs relations longues et un divorce récent, Arnold, une quarantaine d'années, d'une grande intelligence et d'un physique agréable, n'a qu'un seul grand manque : une femme avec qui partager sa vie, à qui donner son amour et ses attentions, à qui dire ses poèmes et ses

rêves. Il est d'un grand romantisme et va de conquête en conquête, croyant chaque fois au grand amour et se noyant autant de fois dans la déception. Il se convainc que ses histoires passées, bien que merveilleuses, n'étaient qu'erreurs de casting car s'étant toutes terminées. Il rêve à cette rencontre avec celle qui lui serait destinée, celle avec qui il vivrait le véritable amour.

Réflexion...

L'amour se veut l'un des sentiments les plus grands, les plus nobles. Mais que de tristesse, de colère, de haine engendre-t-il souvent. Et savez-vous pourquoi ? La réponse est simple : ce que vous aimez de l'autre est très souvent ce qu'il vient combler en vous. L'amour est donc directement relié à vos failles, à vos manques. C'est ainsi que, face à la personne idéale pour le comblement de vos failles, votre cerveau lance la chimie de l'amour et vous voilà embarqué malgré vous. Vous ne contrôlez plus le navire. Vous ressentez si fort ce que nous nommons « amour » que votre seul objectif est de posséder l'autre afin qu'il comble vos manques. Bien sûr, le jeu est subtil. Il y a bien quelques notes de violon, quelques pétales de rose, mais le but ultime est là : il vous le/la faut pour votre comblement psychique. Et il/elle a besoin de vous pour les mêmes raisons. Pour une période donnée en tout cas.

Lorsque nous nous intéressons de plus près à l'histoire de vie d'Arnold, nous découvrons un traumatisme précoce à la source de sa problématique : à la fin de la grossesse de sa mère, une maladie grave est déclarée et le choix doit être fait entre la survie de la mère ou la survie de l'enfant. Le choix est fait de sauver la mère et celle-ci doit accoucher prématurément, à 6 mois de grossesse. Peu de temps après sa naissance, Arnold, alors grand prématuré, ne montre plus de signe de vie. Il est déclaré mort-né et est placé au crématorium.



Le choix de la mort, l'impensable

La perte d'un enfant *in utero* est de l'ordre de l'impensable : comment envisager la mort d'un être avant même qu'il naisse. Cela ne va pas dans l'ordre naturel des choses. Et c'est la double peine lorsque le choix d'une interruption volontaire ou médicale de grossesse a dû être fait. Là encore, celui censé donner la vie est celui qui se retrouve à « décider » de la mort. Nous parlons là d'« injonction contradictoire » ou de « double contrainte » : la personne se retrouve en état de détresse psychologique intense car devant faire un choix entre deux options absolument inacceptables et sur lesquelles elle n'est pas censée, dans le cas présent, avoir de pouvoir. Si elle choisit l'option 1, c'est la mort à l'issue. Si elle choisit l'option 2, c'est également la mort à l'issue. Sa mort ou la mort en elle. Elle est dans une impasse, ne peut échapper à la mort dans tous les cas. Elle risque alors de développer un état de stress, de confusion psychique intense, suivi d'un sentiment de honte et de forte culpabilité quant à sa décision. L'état de stress post-traumatique est fréquent et les conséquences peuvent être très lourdes pour l'individu.

Au crématorium, peu de temps avant l'incinération, la grand-mère d'Arnold observe un très léger mouvement des doigts, tel un mouvement réflexe, et décide de le ramener chez elle et d'être à ses côtés jusqu'à ce qu'il ne présente plus aucun signe de vie. L'impensable se produit : le bébé commence à effectuer d'autres petits mouvements, jusqu'à être à nouveau déclaré viable, bien que lourdement fragilisé. Petit à petit, il reprend des forces, jusqu'à recouvrer totalement la santé. Dans l'histoire familiale, Arnold est le miraculé, celui qui a été sauvé de justesse de la mort. En grandissant, il devient un jeune garçon plein de force et de charisme, sans aucune séquelle physique.

Pour autant, à cause de son histoire mais également de la très grande culpabilité de ses parents, il sera surinvesti et surprotégé en permanence. Sa famille, omniprésente, fera toujours en sorte d'anticiper et de combler ses besoins, même arrivé à l'âge adulte. Arnold développera alors une forte dépendance affective, avec le sentiment de ne pouvoir être heureux (nous pourrions même dire : exister, vivre), sans une personne à ses côtés. C'est ainsi qu'Arnold entretient cette boucle répétitive, en plaçant à l'extérieur de lui l'accès au bonheur et à l'amour. Inconsciemment, il attend toujours le « sauveur ». En prendre conscience et traiter le traumatisme périnatal lui permettra de désamorcer ce fonctionnement.

À la fin de nos séances, Arnold a pu transcender son vécu traumatisique, et intégrer de nouvelles croyances, émotions et sensations positives. Il est maintenant dans sa pleine légitimité à exister, à être en vie. S'il souhaite toujours vivre l'expérience d'une belle histoire d'amour, il ne ressent plus le besoin de l'autre pour être heureux. Son célibat ne provoque plus en lui d'émotions douloureuses et il se sent parfaitement autonome sur le plan affectif. Arnold n'est plus, inconsciemment, à la recherche du sauveur.

Réflexion...

Plutôt que d'attendre désespérément le bonheur à travers un autre, regardez à l'intérieur de vous : quel est aujourd'hui votre manque à combler ? À quel moment de votre histoire avez-vous déjà expérimenté ce manque ? Trouvez la source de ce manque et travaillez à l'apaiser. Pour être heureux, n'attendez plus le bonheur. Car en l'attendant vous le placez à l'extérieur de vous et c'est son absence même que vous marquez. Le bonheur est toujours en vous. Même en le vivant à travers l'autre, c'est depuis votre intérieur qu'il se manifeste..

CHAPITRE 3

Traumatismes précoces : enfance et adolescence

Annie : la phobie des autres

Annie vient consulter car elle se sent en grande difficulté dans le rapport à l'autre. Elle entre en panique quand il s'agit de faire de nouvelles rencontres, refuse les invitations ou les décline à la dernière minute. Elle a récemment été incapable de se rendre au mariage de sa meilleure amie, ce qui a mis en péril cette relation, raison pour laquelle elle décide de venir se confronter à ce problème en thérapie.

La phobie sociale

Plus qu'une simple peur, la phobie est une peur excessive, envahissante et persistante dans la durée. La phobie sociale concerne le rapport aux autres. La personne souffrant de phobie sociale a une peur extrême d'être observée, questionnée, jugée par les autres. Elle va donc éviter au maximum toute situation la confrontant à l'autre ou au groupe : fêtes, repas de famille, réunions professionnelles, discours en public, etc.

Lorsqu'elle évoque son enfance, Annie se décrit comme différente des camarades de son âge. Elle a d'ailleurs été identifiée précoce à l'âge de 6 ans : « Les autres ne me comprenaient pas, ne pensaient pas comme moi, ne s'intéressaient pas aux mêmes choses que moi. Il valait mieux me faire discrète avant qu'ils me rejettent. » Lorsqu'elle en parle, elle est encore imprégnée des émotions de l'époque. Ses mains placées devant elle forment une barrière entre elle et les autres. Elle se protège. La croyance négative correspondante est : « Je suis en danger face aux autres (je risque d'être rejetée). »

Souvenir traumatisque

Lorsqu'un événement passé est correctement traité par le cerveau, donc non traumatisque, il est évoqué tel un souvenir passé, neutre, sans perturbation émotionnelle. Lorsque, par contre, l'événement n'est pas correctement traité par le cerveau (et s'inscrit donc comme traumatisme), il est évoqué avec la sensation, encore présente, des émotions ou pensées négatives de l'époque.

Le haut potentiel intellectuel

Le haut potentiel intellectuel, ou HPI, caractérise une personne dont le quotient intellectuel (QI) est supérieur à 130 (ou légèrement inférieur dans certains cas). Le HPI représente environ 2,5 % de la population.

En comparaison, il est à noter que pour les personnes dites « dans la norme », le QI est situé entre 85 et 115, ce qui correspond à environ 85 % de la population.

De par son fonctionnement cognitif intense, la personne HPI présente certaines particularités qui la distinguent de la grande majorité : des émotions exacerbées, une pensée en arborescence (une pensée en amène une autre, puis une autre... donnant l'impression de passer du coq à l'âne), un cerveau en ébullition (qui pense en permanence), une hyperactivité, tout cela entraînant nécessairement la sensation d'un décalage avec les autres dans la façon de penser, de raisonner, les centres d'intérêt, l'humour, etc.

Nous poursuivons le récit de son histoire de vie et Annie se souvient des multiples « trop de bavardages » sur ses bulletins scolaires, d'année en année. Ceux-ci lui ont valu la séparation d'avec ses camarades pour lui éviter de parler en classe, des boules de papier froissé dans la bouche devant tout le monde, des coups de bâton sur les jambes. Annie en garde un souvenir très douloureux et les sensations corporelles sont encore présentes, encore en mémoire. Les croyances négatives qui se sont ancrées en elle lors de ces événements sont les suivantes : « Je suis trop bavarde » et « Je suis en danger si je parle aux autres » (je risque d'être séparée de mes amis, de me faire humilier, d'être frappée). Ces mémoires traumatisques vont tout à fait dans le sens de sa problématique présente, à savoir la peur d'entrer en relation avec les autres.

Nous notons alors que son problème actuel n'est en réalité pas né d'une difficulté à communiquer avec les autres (car à cette époque, Annie avait trouvé le moyen de s'adapter et d'entrer en relation). Le problème vient plutôt des conséquences fâcheuses de cette communication « excessive » (trop de bavardages). Les conséquences, dans l'histoire d'Annie, sont l'interdit et la punition.

Par la suite, les connexions cérébrales d'Annie, activées lors de nos séances, nous amènent à une situation en classe

de première : suite à ses interventions un peu trop « pertinentes », le professeur de philosophie lui demande de se taire et de laisser réfléchir les autres. La croyance négative continue alors à se renforcer : « Trop de bavardage, je risque d'être punie si je parle » et à s'intégrer au fil du temps, jusqu'à son arrivée à mon cabinet. Elle me dira d'emblée : « À cause de mon hypersensibilité je ne peux pas me faire d'amis » (je suis « trop », je suis punie d'amis).

Le cerveau d'Annie ayant profondément ancré cette croyance (« Je suis en danger dans la relation à l'autre »), ainsi que les émotions associées (peur, honte), Annie entre systématiquement en état de panique lorsqu'il s'agit de rencontrer une nouvelle personne. La rencontre avec l'autre devient un déclencheur : les croyances, émotions et sensations négatives ressurgissent. Elle rejoue inconsciemment ses traumatismes passés, persuadée que le problème vient de son hypersensibilité. Mais c'est en réalité le rappel inconscient de ces traumatismes qui créé l'envahissement émotionnel et une sensibilité décuplée.

Le cas d'Annie est intéressant car il présente un double aspect : d'une part, un profil à haut potentiel intellectuel et émotionnel, qui peut expliquer cette singularité ressentie depuis petite ; d'autre part, des traumatismes non traités qui amplifient sa sensibilité et affectent sa relation aux autres.

La mémoire du corps

Les événements traumatisques passés en lien avec une douleur physique peuvent réactiver la mémoire douloureuse du corps. Il s'agit d'une mémoire somatique

dysfonctionnelle, qui n'est donc pas en lien avec une douleur réelle présente. Ainsi, en vous rappelant la violence de coups reçus, ou le choc physique d'un accident de voiture, vous pourriez ressentir la douleur passée qui se réactive dans le présent.

En retraitant les événements passés et particulièrement leur mémoire sensorielle, il est possible de désactiver cette réponse douloureuse automatique, à condition bien sûr qu'elle ne soit aucunement justifiée par un symptôme physique réel.

Annie me fait une autre demande. Elle souhaiterait « soigner son hypersensibilité ». Elle se pense trop sensible pour arriver à se faire des amis. Elle décrit des débuts de relations souvent très forts, mais avec trop d'émotions, de sensations dans la rencontre avec l'autre, trop d'informations à décoder : les mimiques, le timbre, le ton de la voix, la couleur des cheveux, et pourquoi, et comment, et où, et quand ? Trop de connexions dans sa tête s'ajoutent aux multiples connexions déjà présentes, dans ce cerveau qui n'arrête pas de penser à toute vitesse et dans tous les sens. C'est ce qu'elle décrit : « Ce lien me submerge et j'en ai mal à la tête. »

Les rares fois où elle a tenté de participer à des situations de groupe, elle s'est retrouvée là, au milieu de tous, ne sachant qui rejoindre car intéressée par tous les sujets et par aucun suffisamment. Alors, elle s'intègre comme elle peut, prêtant subtilement l'oreille, naviguant d'une conversation à l'autre. Hyperstimulée par toutes ces informations, elle ne peut se concentrer et échanger en continu avec une personne. Elle se met alors en mode veille. Elle ne réagit plus. C'est une question de survie psychique : elle se « dissocie », n'est plus vraiment là, plus vraiment présente. Elle est dans sa bulle. Bien sûr, les autres ne comprennent

pas cette absence de réactivité, interprètent cela comme un manque d'écoute, d'attention, un manque d'intérêt... Il lui faut alors non seulement gérer toutes ces stimulations, mais en plus subir les interprétations erronées des autres.

Elle décrit ses émotions comme trop envahissantes. Elles la submergent sans crier gare, la mettent mal à l'aise, la font rougir ou trembler, l'empêchent de raisonner.

Le système limbique

Lorsqu'il est en surchauffe émotionnelle, le système limbique (« cerveau des émotions ») empêche effectivement le fonctionnement correct et optimal du cortex préfrontal, siège d'une analyse raisonnée de la situation en cours. Sous le coup de l'émotion, nous sommes donc sujets aux interprétations erronées et risquons de prendre de mauvaises décisions.

Annie évoque une hyperempathie émotionnelle : la sensation envahissante de ressentir les émotions d'autrui, de souffrir avec lui, jusqu'à s'y confondre et avoir du mal à revenir à elle et à ses propres ressentis. Cela va parfois même jusqu'à l'effacement, la difficulté à savoir qui elle est et ce qu'elle veut pour elle. Totalement contaminée par les émotions de l'autre, elle a la sensation de ne pas exister, de ne pas savoir qui elle est.

Réflexion...

Si vous vous reconnaissiez dans cette description, sachez qu'elle s'appuie sur une croyance erronée : « Je suis une éponge émotionnelle. » Non, vous n'absorbez pas, telle une éponge, les émotions de l'autre. Vous n'êtes pas un objet sans vie, absorbant, passif, des choses qui ne lui appartiennent pas. Et pourtant. Voilà ainsi une croyance à déconstruire..



L'empathie

Nous sommes, pour la plupart, et à des niveaux différents, doués d'empathie, cette capacité à comprendre les ressentis d'autrui et à ressentir des états affectifs similaires. Mais tous ces ressentis que nous avons face aux émotions de l'autre se réfèrent toujours à notre propre histoire, à notre propre vécu, à nos propres émotions. Nous analysons, en réalité, ce que nous percevons de l'autre, à travers nos propres filtres, nos propres apprentissages. Ainsi, nos perceptions de l'autre se réfèrent toujours à nous. À l'inverse, nous n'avons pas son vécu, son prisme. Nous ne pouvons donc pas, à partir d'une simple expression émotionnelle, ressentir pleinement ce qu'il vit et ce à quoi se rapportent ses émotions. Nous ne pouvons jamais réellement nous « mettre à la place de l'autre ». Nous ne pouvons que tenter de le comprendre et nous souvenir, avec empathie, d'une expérience ou d'une émotion similaire à la sienne. Mais jamais vraiment se mettre à sa place.

Ainsi, bonne nouvelle, vous n'êtes pas les victimes passives des émotions des autres. Vous avez un pouvoir d'action sur cette contagion émotionnelle qui ne se réfère en réalité qu'à vous. Si vous l'envisagez ainsi, et si vous vous en servez pour regarder à l'intérieur de vous, elle peut même être un cadeau, une passerelle supplémentaire vers le traitement de vos conditionnements.

Réflexion...

Si nous avons des émotions, c'est qu'elles ont une fonction. Elles sont là pour quelque chose, elles ont leur place, comme tout ce qui est, de toute façon. Nos émotions ne nous guident pas toujours vers ce qui va nous rendre heureux ou nous faire du bien, mais vers ce qui nous correspond et nous convient à un moment donné, que cette chose soit agréable ou désagréable pour nous. Si elles nous amènent à prendre

une « mauvaise » décision, c'est que nous avons cela à expérimenter à ce moment de notre vie, ou que nous avons un processus inadapté à désamorcer. Nous ne sommes pas faits pour être heureux à tout moment de notre vie, sinon ne le serions-nous pas ? Nous sommes faits pour évoluer, et nous tendons tous à ce que cette évolution aboutisse au bonheur en nous. Tous les actes, toutes les intentions que nous posons, qu'ils soient « positifs » ou « négatifs », visent de près ou de loin à nous rapprocher du bonheur. Le chemin est plus ou moins conscient, plus ou moins long, plus ou moins parsemé d'embûches, mais le bout du chemin est celui-là : l'atteinte de l'épanouissement de soi.

Le rôle de l'amygdale

Beaucoup de personnes, notamment parmi les patients que je reçois, se disent hypersensibles. Elles pensent, à tort, que cette hypersensibilité constitue un trait inhérent à leur personnalité. Présente généralement depuis l'enfance, elle s'est constituée et renforcée au fil du temps, et peut représenter une véritable souffrance au quotidien lorsqu'elle est associée à de fortes décharges émotionnelles, débordantes et incontrôlables.

La sensibilité émotionnelle est propre à chacun : la façon dont on ressent et régule ses émotions varie d'un individu à l'autre. Il est possible, bien entendu, de posséder une sensibilité plus élevée que la moyenne. Mais lorsque celle-ci devient envahissante, voire handicapante, il convient de se questionner sur une possible hyperactivation de *l'amygdale*, liée à un état de stress post-traumatique.

L'amygdale est un noyau pair (« noyaux amygdaliens »), situé dans le cerveau, au niveau du lobe temporal. Elle fait partie du système limbique, communément appelé « cerveau émotionnel » : ce système est en effet constitué d'un ensemble de structures cérébrales jouant un rôle

majeur dans la valence émotionnelle attribuée aux événements, et dans les réactions et comportements associés.

Les informations reçues par l’amygdale peuvent provenir de l’environnement, mais également des pensées. À l’évocation mentale d’un événement traumatisque, c’est tout le système d’alerte qui se redéclenche, de façon inadaptée. Dans un tel cas, l’amygdale est en « suractivation » et ne remplit plus sa fonction protectrice. Elle amène le sujet à une hypersensibilité émotionnelle, inadaptée au contexte, pouvant entraîner des troubles dépressifs, phobiques, ou d’autres symptômes psychologiques ou comportementaux.

Une fois les événements traumatisques retraités en séance, Annie n’en ressent plus l’impact cognitif, émotionnel ou sensoriel, et est capable de se ressentir pleinement « en sécurité dans le lien à l’autre ». Petit à petit, elle retrouve le plaisir d’échanger, de partager, de faire de nouvelles rencontres, de participer à des événements de groupe. Sa phobie sociale n’est plus qu’un lointain souvenir et elle se rapproche tout naturellement de personnes partageant les mêmes spécificités.

Thierry : l’ombre de lui-même

Thierry vient me voir car depuis quelque temps, il n’a plus goût à la vie. Ses enfants, majeurs, ont récemment quitté le foyer et il se retrouve seul avec sa femme au quotidien. Il ressent énormément d’ennui, l’obligation d’assister sa femme malade et une tristesse profonde car n’éprouvant plus d’amour dans sa relation.

Thierry parle très peu de son enfance, mais dit avoir manqué d’amour. Sa mère était présente physiquement,

pour les tâches essentielles et quotidiennes de la maison, mais très peu présente sur le plan affectif. Il dit n'avoir jamais reçu de câlins, de mots tendres, de réassurance lorsqu'il était en difficulté. Son père, lui, était tout aussi absent sur ce plan mais très exigeant quant aux différents travaux physiques de la maison.

La femme de Thierry a également le même manque que lui, mais pas pour les mêmes raisons. Elle a appris très tôt à donner énormément, à la recherche d'un peu d'attention, d'un peu de légitimité à exister. Sa mère dépressive, suffisamment occupée à la gestion de sa propre survie psychique, n'avait pas l'énergie d'une mère enjouée, dynamique, joueuse. Elle était là, sans être vraiment là. Il y avait tout de même une chose qui, comme un jet d'eau froide, venait sortir cette mère du fond de son puits de désespoir : l'urgence d'être là pour sa fille malade. Dans ces moments-là, elle était présente, attentionnée. Alors la petite y a pris goût, à être malade. Parce que dans ces moments-là, sa maman était présente pour elle.



Les blessures d'attachement

Pour son bon développement physique et psychique, le bébé a besoin, dès son plus jeune âge, des soins et des attentions de l'adulte. Selon son âge, ces besoins évoluent et l'adulte s'y réajuste au fil du temps. En fonction de la qualité de ces soins et ces attentions, l'individu va construire sa sécurité affective, qui se reflétera dans sa relation à lui-même et sa relation aux autres.

On parle d'attachement « sûre » lorsque, à travers l'adulte, l'enfant se sent entendu, respecté, aimé, valorisé, en sécurité. Il est alors capable de gérer ses émotions, de

penser et communiquer de façon rationnelle, d'être bien avec lui-même, de se détacher de l'autre si nécessaire.

Lorsque l'adulte a lui-même manqué de sécurité affective, il peut avoir des difficultés à répondre aux besoins essentiels de l'enfant, qui risque de développer également un attachement insécurisé.

Thierry et son épouse ont eu trois enfants. Leur relation a été, dès le départ, très fusionnelle. Ils étaient tout le temps ensemble, partageaient des activités communes, étaient très tactiles. Puis arriva un moment où son épouse commença à développer plusieurs problèmes de santé, en continu, jusqu'à ce que le diagnostic tombe : une maladie grave, la sclérose en plaques. Le couple est resté très solidaire et Thierry s'est très fortement investi auprès de sa femme, jusqu'à s'oublier lui-même. Il a abandonné leurs activités communes, leurs amis communs, et s'est exclu de toute sortie sans son épouse. Aujourd'hui, elle exige son soutien, sa présence, et Thierry n'est plus que l'ombre de lui-même.

Lorsque nous questionnons les enjeux cognitifs et émotionnels pour Thierry dans cette situation, il en ressort un fort sentiment de culpabilité. Sa croyance est la suivante : « Je suis coupable si je fais quelque chose sans ma femme. C'est comme si je l'abandonnais. » L'émotion ressentie est la peur et la sensation physique est une douleur légère à la tête. Le comportement de Thierry, dans cette situation, est une omniprésence auprès de sa femme.

Recherchant, dans son histoire, le moment où Thierry a pu intégrer ces ressentis, il en ressort les exigences paternelles subies tout au long de son enfance : « Je suis coupable (si je ne réponds pas correctement à ce qui est attendu de moi) », l'émotion est à nouveau la peur et la sensation physique

ressentie est également une douleur à la tête. À l'époque, le comportement de Thierry face aux attentes de son père a également été une réponse immédiate et la recherche de perfection face à ce qu'on attendait de lui.



Les apprentissages dysfonctionnels

Le cerveau et ses neurones sont créés dès la grossesse. Dès cette période, et dans les années qui suivent, les neurones se connectent entre eux en réponse aux stimulations de l'environnement, ce qui permet les apprentissages. Ces apprentissages sont adaptés aux besoins de l'individu par rapport à ce qu'il vit. Dans l'enfance particulièrement, période durant laquelle le contexte lui est « imposé », ses apprentissages dépendront de l'attention et du soin qui lui sont apportés. Certaines connexions seront ainsi créées puis renforcées, et d'autres, si elles sont inutiles pour lui, seront éliminées. L'enfance, de par l'immaturité du cerveau et l'impact de l'adulte, est la période la plus importante dans le développement et la construction de l'individu.

Ainsi, les expériences douloureuses de l'enfance, un manque d'attention, de réconfort, d'affection, affectent le bon fonctionnement du cerveau et les apprentissages. Pour s'adapter à un environnement difficile, l'individu intégrera des croyances négatives et développera un stress chronique qui aura des conséquences sur l'adulte qu'il sera ensuite. Ces informations négatives intégrées durant son enfance persisteront à l'âge adulte, et orienteront son rapport aux autres et ses comportements dans différentes situations de vie, notamment la relation de couple.

Réflexion...

Lorsque vous faites face à des difficultés dans le lien à l'autre, plutôt que de lui en vouloir, d'en vouloir à la vie ou de fuir, arrêtez-vous un moment et posez-vous la question suivante : qu'est-ce que cela vient toucher en moi ? Quel besoin n'est pas comblé et ai-je vraiment besoin de l'autre pour combler ce manque ? Cela paraît si naturel d'exiger des autres de répondre ou de correspondre à nos attentes, à nos envies, à nos besoins. Mais pensez-vous, à l'inverse, être là pour combler les attentes, les envies, les besoins d'autrui ? Trouveriez-vous normal qu'une personne exige cela de vous ? Ainsi, pourquoi l'exiger de l'autre ? Celui-là même que vous ne connaît pas et qui ne vous connaît pas avant la rencontre. Pourquoi cette rencontre entre vous a-t-elle signé la fin de votre droit d'exister par vous-même ?

○ Couple et traumatisme

Le système relationnel basé sur le traumatisme se retrouve dans pratiquement tous les couples. Chacun s'est construit en réponse ou en résistance à des attentes externes, ou en réaction à des traumatismes. Un père trop exigeant, par exemple, pourrait créer en son enfant une personnalité perfectionniste, avec un grand manque de confiance en soi. Une mère hyperprotectrice, par exemple, pourrait transmettre à son enfant de l'insécurité et une tendance à l'hypercontrôle.

À partir de ce qui lui a été transmis, l'individu se forge une personnalité, généralement porteuse de failles et de manques. Lors de la rencontre amoureuse, chaque protagoniste va donc se présenter sous cette personnalité orientée par les transmissions parentales, et attendre de l'autre qu'il comble certains de ses besoins. Dans le couple se joue alors généralement une histoire traumatique en interdépendance : par exemple, l'un, en souffrance et dépendant affectif, va avoir besoin d'être aidé et rassuré

en permanence. L'autre, portant le syndrome du sauveur, va avoir tendance à se sacrifier pour prendre en charge, s'occuper de, sauver. Dans un tel cas, les problématiques s'emboîtent parfaitement et le couple présente un fonctionnement sauvé-sauveur.

Réflexion...

Lorsqu'une relation se termine, il est généralement dit que « ça n'était pas la bonne personne ». Et dès la nouvelle histoire, ça y est, on a enfin trouvé l'âme sœur. Comprenez que vous rencontrez toujours la bonne personne. Celle qui vous correspond parfaitement, à ce moment précis de votre vie, parce que vous avez quelque chose à vivre avec elle. La tonalité négative de l'histoire peut être douloureuse. Bien sûr, ça fait mal, bien sûr, vous souffrez et vous aimeriez que ça soit autrement. Mais qu'avez-vous à apprendre là ? Que vous apporte cette relation, que vous dit-elle de vous ? Tant que vous n'en aurez pas tiré l'enseignement, l'histoire se répétera. Avec un autre costume, elle reviendra frapper à votre porte. *Essayez donc d'identifier ce qui, en vous, est satisfait par la relation. Vient-elle alimenter votre complexe de l'imposteur ? Vient-elle faire écho à votre manque de confiance en vous ?*

Lorsque le lien se fait pour Thierry entre la problématique présente (épuisement vis-à-vis des contraintes conjugales) et son histoire de vie (traumatisme vis-à-vis des exigences parentales), le déclic commence à avoir lieu. Il se rend compte que cette situation, bien que douloureuse, correspond à une croyance bien ancrée en lui, celle de l'obligation de répondre aux attentes de l'autre, sous peine de sanction (punition quand il s'agit de son père ; sentiment d'abandon et de culpabilité quand il s'agit de sa femme). Ainsi, le bénéfice secondaire de cette situation douloureuse est le suivant : lorsqu'il répond aux attentes de l'autre, Thierry a le sentiment du devoir accompli et la tranquillité d'esprit qui s'ensuit.

Le bénéfice secondaire

Le bénéfice secondaire est l'avantage tiré d'une situation en apparence négative. Il est généralement totalement inconscient, c'est la raison pour laquelle l'individu s'enlise dans la situation problématique tout en étant persuadé qu'elle ne lui convient pas. Effectivement, cette situation peut être toxique pour lui, mais répondre en même temps à une croyance bien ancrée ou à un besoin. Par exemple, un enfant peut présenter un comportement difficile avec son parent, amenant ce dernier à le sanctionner sévèrement. Cela peut sembler très négatif pour l'enfant, et l'entourage pourra se demander pourquoi il continue dans ce comportement qui l'amène systématiquement à être sanctionné. Mais cet enfant y trouvera peut-être un intérêt : le contact, l'attention portée sur lui par un parent défaillant. Un bénéfice secondaire, s'il n'est pas mis en lumière et désamorcé, peut empêcher la résolution d'une problématique.

Une fois le traumatisme du passé identifié et retraité, Thierry intègre l'idée qu'il n'a pas l'obligation de répondre aux attentes de l'autre. Bien sûr, lorsqu'il était enfant, ces attentes lui étaient imposées et il devait les satisfaire, d'une part, en espérant l'amour et l'attention de son parent, et d'autre part, pour éviter la sanction. Aujourd'hui, cela n'est plus le cas. Il est totalement libre de ses décisions et de son engagement, et est capable, en tant qu'adulte, de construire sa propre sécurité affective.

Suite à notre travail ensemble, Thierry a pris la liberté de reprendre ses activités amicales et de loisirs. Il est toujours aux côtés de sa femme qui, au grand étonnement de Thierry, a été soulagée de le voir s'ouvrir à nouveau au monde, la libérant ainsi du sentiment de culpabilité qu'elle portait en elle.

Sabine : responsable avant l'heure

Sabine est en couple avec un homme alcoolique. À cause de son problème d'addiction, il a du mal à gérer correctement son entreprise. En plus de la gestion du foyer, des enfants et de son propre travail, Sabine doit régulièrement se charger de certaines des démarches administratives de l'entreprise pour lui éviter la faillite. Cette situation est source de grande souffrance chez elle, c'est la raison pour laquelle elle vient consulter.

Auparavant, Sabine n'avait jamais été confrontée à des problèmes d'alcool, ou toute autre addiction, dans ses relations même les plus lointaines. En se questionnant sur son enfance, elle ne retrouve pas non plus d'addictions chez ses parents ou d'autres personnes avec qui elle a été en contact rapproché. C'est alors la sensation qu'il faut questionner. Qu'est-ce que cette situation provoque en elle, dans les moments les plus douloureux ?

À cette question, elle répond qu'elle se sent « prisonnière d'une situation dans laquelle elle ne devrait pas se retrouver ». Pour le bien-être familial, elle se sent « obligée de prendre en charge » des tâches incombant normalement à son mari. Et c'est ce positionnement, dans lequel elle ne se sent pas à sa place, qui est vraiment impactant pour elle.

Une fois le « déclencheur » identifié, Sabine réalise qu'elle a déjà connu cette sensation avant : enfant, elle faisait l'intermédiaire entre ses parents lors de fortes disputes parce que la communication était devenue impossible entre eux. En prenant cette place de médiateuse, elle cherchait à restaurer l'équilibre familial et à préserver son petit frère qui avait très peur. Elle occupait une place qui n'aurait pas dû être la sienne. Pendant des années, Sabine a intégré l'idée qu'elle

était responsable du bien-être de tous et coupable si elle ne s'en assurait pas.



L'enfant-béquille

Il arrive parfois que, dans certaines familles et dans certains contextes, les rôles de parent et d'enfant soient perturbés. Certains enfants peuvent devenir, malgré eux, le soutien psychologique d'un parent blessé, seul, ou en difficulté. Ce dernier va se confier à son enfant ou lui laisser entrevoir ses peines, plaçant celui-ci dans un sentiment total d'insécurité et d'impuissance à aider. Le parent, aux yeux de l'enfant, perd de sa force et de sa capacité à assurer son bon soin physique et/ou psychique.

Si l'enfant prend le rôle du sauveur, c'est principalement pour tenter de redonner sa force au parent ainsi que son rôle protecteur. L'objectif étant, à la fin, pour l'enfant, de retrouver sa juste place, protégé et encadré par un parent qui va bien.

Voilà ce qui s'est joué pour Sabine par le passé. Elle a été l'enfant-béquille qui non seulement a été témoin de violences entre ses parents, mais en plus a dû les soutenir et protéger son petit frère. Durant son enfance, Sabine a endossé la responsabilité de trouver des solutions pour survivre au mieux à cette situation. À l'époque, il en allait effectivement de son bien-être. Même si cela n'aurait pas dû être son rôle, elle a fait de son mieux et son attitude était adaptée au contexte, car elle était enfant, dépendante de ses parents et avec peu de portes de sortie. Aujourd'hui, Sabine n'est plus une enfant. Seulement, quand des croyances dysfonctionnelles sont intégrées, celles-ci continuent à se manifester dans différents types de contexte. Dans le cas présent, c'est face aux problèmes d'alcool de

son mari qu'elle rejoue ces sentiments de responsabilité et de culpabilité qui l'habitent depuis toujours. Tel qu'elle le ressentait durant son enfance, elle se sent à nouveau, et cette fois dans son couple, « prisonnière d'une situation dans laquelle elle ne devrait pas se retrouver ». Elle endosse à nouveau un rôle qui n'est pas le sien, rejouant ainsi son histoire traumatisante passée. Aujourd'hui, cette attitude est inadaptée car Sabine, adulte et libre de ses choix, n'est objectivement pas prisonnière de cette situation.



Le traumatisme vicariant

Le traumatisme vicariant est un traumatisme provoqué par l'impact de la souffrance d'autrui. L'individu en contact avec une personne traumatisée, que l'événement traumatisant se soit déroulé devant ses yeux ou que la personne le lui ait raconté, va s'en trouver traumatisé à son tour. Il peut être particulièrement fréquent chez les professionnels de l'accompagnement, mais concerne absolument tout le monde. Nous pouvons distinguer deux types de traumatismes vicariants : le traumatisme vicariant par empathie, lorsque l'individu décide de son propre chef de s'imprégnier du vécu émotionnel de celui qui raconte son traumatisme, comme pour l'en soulager ; et le traumatisme vicariant par contagion, lorsque l'individu est contaminé, malgré lui, par le vécu anxiogène de l'autre.

Grâce à la thérapie et au traitement de ses traumatismes précoce, Sabine a pu sortir totalement de son sentiment de responsabilité vis-à-vis des problématiques de l'autre, et de son mari, en l'occurrence. Se détachant des affaires de l'entreprise, elle a cessé de porter son époux, qui a dû se résigner à consulter pour sa problématique addictive.

CHAPITRE 4

Traumatismes isolés

Érica : être victime de harcèlement

Érica, 32 ans, arrive à mon cabinet en état de choc après s'être rendue à la police pour une main courante : elle serait victime du harcèlement répété d'une femme de 70 ans qui l'aurait agressée verbalement. Avant cet événement, tout allait bien dans la vie de la jeune femme, et suite à cela, tout a basculé. Elle ose à peine sortir de chez elle, se retrouve en état permanent d'hypervigilance, fait des cauchemars répétés et présente des pensées intrusives et envahissantes de l'événement traumatique. Érica est en état de stress post-traumatique.



L'état de stress post-traumatique (ESPT)

L'ESPT est un état de stress intense faisant suite à un événement traumatique. Il est caractérisé par un ensemble de symptômes directement liés au choc de l'événement et se prolongeant anormalement dans le temps :

- ★ souvenirs, rêves, pensées, émotions et sensations négatifs, intrusifs et envahissants de l'événement traumatique ;

- ★ sensation de revivre l'expérience traumatisante lorsque quelque chose le lui rappelle, de près ou de loin ;
- ★ évitement de toute situation ou personne en lien, de près ou de loin, avec l'événement traumatisant ;
- ★ difficultés à se rappeler d'éléments importants de l'expérience traumatisante...

Ces symptômes peuvent également engendrer des troubles du sommeil, de la concentration, de l'estime de soi, et peuvent aller jusqu'à un état dépressif et un risque suicidaire.

L'ESPT peut être mesuré grâce à une échelle d'évaluation nommée PCL-5 et comprenant une série de vingt questions, reprenant l'ensemble des symptômes associés au stress de l'événement. Pour chaque symptôme, la personne doit en évaluer l'impact de 0 (pas d'impact) à 4 (impact maximal). L'échelle est cotée sur 80 points et le seuil significatif est à 38, c'est-à-dire qu'à partir de 38 points sur 80, on considère que la personne est en ESPT.

Lorsque nous retracions l'histoire de vie d'Érica, nous ne faisons pas de lien évident entre son passé et l'événement vécu. Elle semble n'avoir rien vécu de similaire auparavant, ni dans les faits d'agression et de harcèlement, ni dans les ressentis provoqués par l'événement : sensation d'être en danger, émotion de peur, poitrine et gorge serrées.



Un avant et un après

Nous parlons de « trauma isolé » lorsque l'événement traumatisant marque un changement brutal dans la vie d'une personne, avec un avant sans symptômes, et un après avec l'apparition d'une série de symptômes, non connus précédemment. L'événement apparaît comme n'ayant pas de

lien direct avec l'histoire de vie de l'individu, et est arrivé de façon soudaine et imprévisible.

Érica aime depuis très jeune la compagnie des personnes plus âgées qu'elle. Les échanges lui ont toujours semblé plus enrichissants avec ces personnes qu'elle perçoit comme étant plus matures.

Il y eut un jour cette femme de 70 ans, une force tranquille, les cheveux courts, un petit corps tout frêle, la cigarette à la bouche, telle qu'Érica la décrit. Elle aurait été architecte par le passé ou sociologue. Elle aurait eu mille et une vies. Chez elle, Érica décrit de nombreux tableaux historiques, des objets particuliers ramenés de tous ses voyages.

Lorsqu'elles se posaient pour discuter autour d'un café, Érica buvait ses paroles, ses récits, ses aventures. Elle aimait ces moments de partage, de rigolade, de complicité. Elles étaient amies et leurs petits moments étaient précieux pour toutes les deux. Érica associait clairement la qualité de leur relation à l'âge avancé de son amie, persuadée qu'il était garant de sa vérité et de sa sagesse. Ma patiente avait d'ailleurs été déçue, auparavant, par un certain nombre de relations amicales. Celles-ci avaient évolué au fil du temps, lui laissant entrevoir un nouveau visage chez ces personnes, visage qu'elle qualifiait de « faux ». C'est par comparaison qu'elle envisageait alors sa nouvelle relation comme une « relation vraie ».



Notre perception des autres

Nous attribuons aux autres des qualités, des défauts, et en faisons notre réalité. Avez-vous déjà fait l'expérience suivante : vous croisez une personne qui ne vous semble pas très agréable. Elle ne sourit pas, elle a l'air renfermée.

Puis, le contexte fait que vous devez entrer en contact avec elle ; il peut s'agir d'une caissière de supermarché, par exemple. Et là, dès que vous entrez en contact, elle vous sourit. Instantanément, vous ressentez de la joie, une forte sympathie pour elle et avez également le sourire aux lèvres. En une fraction de seconde, cette personne est passée de désagréable à agréable. Il en va de même pour un ami formidable, qui dans un autre contexte est un époux exécrable, ou d'une amie lumineuse et généreuse, qui peut être une professionnelle froide et autoritaire. Les éléments extérieurs influencent nos perceptions et par là même, bouleversent notre état émotionnel. L'influence de l'autre sur notre état intérieur est due à nos attentes : ces dernières ont-elles été satisfaites ou non ?

Réflexion...

Nous pensons souvent que l'autre change, et cela est vrai puisque tout est en perpétuelle évolution. C'est un processus naturel et inévitable. Mais il convient de prendre conscience également de l'évolution de nos propres perceptions. Il nous suffit de penser à des relations amoureuses ou amicales passées pour nous en rendre compte : nous avons une perception de l'autre au départ, et nous sommes persuadés de savoir qui il est. Puis, avec le temps et l'expérience, cette perception se modifie. Et là, nous sommes à nouveau certains de savoir enfin qui il est ! Mais nous sommes nous déjà posé la question de savoir qui nous sommes, nous, avec de tels changements de perception ?

Petit à petit, l'amie d'Érica commence à se confier : une histoire très difficile, des personnes qui lui auraient fait beaucoup de mal, une amie particulièrement, avec qui elle faisait des balades et partait en vacances. Des photos pleines de vie, qui respirent le bonheur et l'amitié, viennent illustrer cela. Mais l'histoire se serait mal terminée. Cette amie l'aurait pillée, aurait abusé d'elle, lui aurait soutiré de l'argent, l'aurait humiliée, salie, aux dires de la vieille

dame. Celle-ci évoque ensuite de nombreuses personnes qui lui auraient fait du mal, ainsi que de nombreux actes de discrimination dont elle a pu être victime. Elle raconte qu'elle a peur qu'il lui arrive quelque chose, peur de traverser la rue et qu'une voiture lui fonce dessus, peur que son ex-mari envoie quelqu'un pour la tuer. Érica ne comprend plus et ne reconnaît plus son amie qui devient de plus en plus agitée à l'évocation de ces événements. La patiente me décrit la scène suivante : elle se trouvait chez cette dame, dans sa cuisine ; il y avait le goût du café, les odeurs de cigarette, cette femme qui s'affolait, de plus en plus empêtrée dans dix mille scénarios qui n'existaient pas. Elle s'agitait de plus en plus et Érica n'arrivait plus à suivre. Elle était déconcertée. Elle parvint juste à lui dire de ne pas être parano, que tout allait bien, que rien n'allait lui arriver, et là ce fut l'hécatombe, le mot était tombé : « parano ». Tout explosa. Elle regarda Érica avec des yeux globuleux, rouges de rage, rouges de haine. Elle la menaça de son index droit en lui disant que sa sœur avait déjà essayé de l'envoyer en hôpital psychiatrique et qu'elle n'était pas parano.

Soudainement, d'une voix qui serre, l'amie s'énerva. Érica tenta de se justifier, de lui dire que ce n'était pas ce qu'elle avait voulu dire, qu'elle avait voulu la rassurer, l'apaiser, qu'elle n'avait pas pensé à la paranoïa au sens psychiatrique du terme ; mais rien à faire. Érica s'enfuit de chez son amie, effondrée, meurtrie. S'ensuivirent des mois de harcèlement, des mails d'insultes, d'injures, qui n'avaient ni queue ni tête. Des appels incessants auxquels Érica ne répondait pas, des messages d'amour et de haine laissés sur son répondeur. Érica finit par se rendre à la police afin de déposer une main courante pour harcèlement, et découvrit qu'elle était déjà connue pour des faits similaires.

Le délire de persécution

Le délire de persécution, plus communément nommé « paranoïa », est un trouble de la personnalité. Le paranoïaque prête à autrui l'intention de lui nuire. Il est persuadé qu'on lui veut du mal, que l'on pense du mal de lui, qu'on le manipule, qu'on lui en veut. Dans ce contexte, la remise en question est impossible car le paranoïaque a besoin de conserver et de nourrir sa méfiance envers ceux qu'il considère comme dangereux pour lui. Pensant être agressé, il peut ainsi en devenir lui-même agressif, voire dangereux. La victime du paranoïaque peut alors subir, sans fondement, une surenchère d'accusations, de harcèlement, de menaces, voire d'agressions verbales et/ou physiques. Le traumatisme est d'autant plus grand que les accusations sont infondées et irrationnelles.

Dans le cas de ma patiente, il est apparu pertinent de traiter directement et prioritairement l'événement traumatisique récent, au lieu d'un travail plus profond sur l'histoire de vie. En effet, les symptômes (pensées envahissantes, cauchemars répétés, peur intense, hypervigilance) sont apparus suite à cet événement. Les informations dysfonctionnelles intégrées au moment de l'agression verbale sont les suivantes : croyance négative persistante « Je suis en danger », émotion de peur, forte oppression thoracique, attitude d'évitement et de fuite. Une fois l'événement traumatisique retraité en séance, la patiente n'a plus présenté aucun des symptômes précités et a pu reprendre une vie normale, celle d'avant l'événement.

Réflexion...

Érica était en demande de relations vraies, et cette petite bonne femme lui inspirait une confiance absolue du haut de ses 70 ans. Que s'est-il passé ? Est-ce cette femme qui a changé d'attitude et s'est révélée, ou Érica qui a changé de perception et a commencé à la voir telle qu'elle était vraiment ? Les deux sont imbriqués : nos perceptions nous amènent à changer d'attitude, nos attitudes nous amènent à changer de perception... Mais surtout, l'expérience nous montre que les caractéristiques que nous attribuons à autrui ne sont pas la réalité. La perception qu'avait Érica de cette femme n'était pas la réalité. Elle était basée sur des conditionnements : une femme de 70 ans, ayant vécu de riches et multiples expériences, est sage, lucide sur la vie et sur les gens. Le retour à la réalité a été douloureux, mais a permis à Érica de remettre en question ses croyances et de se retrouver.

Franck : accident de voiture

Un jour, sur ma pause entre deux patients, alors que je travaillais au sein d'un cabinet pluridisciplinaire de santé, ma collègue réflexologue frappe à ma porte. Elle m'explique qu'elle a un patient dans son cabinet, avec lequel il lui est impossible de travailler : ce dernier est en état de panique suite à l'accident de voiture dont il a été victime quatre jours plus tôt. C'est ainsi que, ne disposant que de vingt minutes, je décide de le recevoir en urgence. Lorsqu'il entre dans mon cabinet, Franck est en état de stress post-traumatique intense. Il a les mains qui tremblent, le regard fixe et apeuré, le corps tendu. Je décide d'utiliser avec lui un protocole « fermé », lui permettant de traverser rapidement le choc de l'événement.

Différents protocoles

Selon l'objectif thérapeutique, il existe différents protocoles de retraitement des informations.

Lorsque nous souhaitons traiter une problématique de fond, présente depuis des années, voire depuis l'enfance du patient, nous utilisons un protocole « ouvert », c'est-à-dire permettant de réajuster tout le réseau de mémoire dysfonctionnel. Nous allons, par exemple, évoquer une situation précise lors de laquelle le patient s'est senti en insécurité, puis grâce à ce protocole ouvert, nous lui permettrons de revisiter les multiples situations de vie durant lesquelles il a pu se sentir en insécurité. De cette façon, nous cherchons à déprogrammer totalement le sentiment d'insécurité dans la vie du patient. Selon son vécu, cela peut prendre du temps, parfois plusieurs mois, voire années, de thérapie.

Dans d'autres cas, notamment lorsqu'il s'agit d'un événement isolé, nous utilisons un protocole plus « fermé » permettant de traiter uniquement l'événement dont il est question. Ainsi, nous nous focalisons sur l'événement traumatisant et accompagnons le cerveau à sa résolution. Si le patient commence à élaborer autour d'autres vécus ou situations similaires, nous le ramenons systématiquement à l'événement et reprenons l'exercice. Ici, l'objectif et les résultats sont différents du premier cas. Le retraitement de l'événement unique, ainsi que la disparition des symptômes associés, seront beaucoup plus rapides, parfois en une à trois séances.

Au début de la séance, je demande à Franck de me raconter ce qui s'est passé, tout en effectuant sur ses genoux des stimulations bilatérales alternées afin d'activer le retraitement des informations. Lorsqu'il en parle, les émotions et les sensations semblent aussi vives qu'au moment de

l'accident. Il subit en permanence l'image intrusive des phares de la voiture qui lui fonce dessus. Il a encore la sensation physique du choc des deux voitures, jusqu'à sursauter à l'évocation de ce moment. Il ressent une peur intense avec des palpitations et des tremblements de tout le corps. Très rapidement, les sensations s'apaisent et le corps se détend. Nous reprenons plusieurs fois le récit de l'événement, en stimulation. Au bout de quinze minutes seulement, Franck est totalement sorti de son état de choc. Il ne ressent plus rien en se remémorant l'accident et a même totalement retrouvé le sourire.

Sophie : agression sexuelle

Sophie, toute jeune femme de 22 ans, arrive à mon cabinet suite à une agression sexuelle dans le bus, un an auparavant. Un homme, assis à ses côtés, lui aurait touché la cuisse et frôlé le sexe avec sa main. Cela aurait duré plusieurs minutes jusqu'à ce qu'elle sorte du bus car arrivée à destination. Si elle a mis un an à consulter, c'est qu'elle se sentait coupable, comme de nombreuses victimes, malheureusement. Sophie se sentait coupable parce qu'elle s'était « laissée faire ». Elle n'a pas réagi, n'a rien dit, n'a pas tenté de le repousser.

⑤ La sidération psychique

Il est important d'expliquer ici et au nom de toutes les victimes, ce qu'est le processus de *sidération psychique**.

* Mécanisme mis en lumière par le Dr Muriel Salmona, psychiatre.

Dans une situation choquante, impensable, inhumaine, le cerveau n'arrive pas à créer de liens compréhensibles face à ce qui se passe. La réaction émotionnelle dans cette situation pourrait alors être si violente et incontrôlée qu'elle libérerait, grâce à l'amygdale cérébrale, de très fortes doses d'adrénaline et de cortisol dans le cerveau (hormones du stress). Cette trop forte dose d'hormones risquerait d'entraîner un risque cardio-vasculaire et neurologique pour l'individu. Le cerveau, qui identifie le risque vital, déclenche un état de sidération psychique en inhibant certaines zones du cerveau, pour éviter une réaction émotionnelle explosive et pour préserver la vie du sujet. Mais cette sidération psychique fige totalement l'individu en lui bloquant l'accès à la parole, à la pensée, à ses émotions, et parfois même à sa douleur physique : il ne parle pas, ne se défend pas, n'agit pas. Ce mécanisme se redéclenchera à chaque rappel de l'événement traumatisique, et la victime pourra se trouver en état de stress extrême permanent, pouvant entraîner jusqu'à de la dépression et des pensées suicidaires.

Ronnie Janoff-Bulman, spécialisée dans l'étude du traumatisme, l'explique comme suit*. Nous avons tous trois croyances de base : « Le monde est bienveillant », « Le monde a un sens » et « J'ai de la valeur ». Lorsque ces croyances sont ébranlées, le traumatisme risque de s'installer et d'entraîner la fuite, le combat ou la sidération, réaction la plus toxique des trois.

Depuis cet événement, Sophie n'a plus eu de rapports sexuels avec son compagnon, avec qui elle vivait une sexualité épanouie depuis deux ans. À chaque approche de celui-ci, c'est comme si elle revivait l'agression. En lui expliquant simplement ce qu'est le processus de sidération,

j'ai pu aider Sophie à sortir de son état de culpabilité. Il lui a ensuite fallu plusieurs séances pour faire disparaître de son esprit les images intrusives, la sensation de peur et la mémoire des sensations physiques de la main de cet homme sur elle. Après la totale résolution du traumatisme, Sophie a pu retrouver une vie sexuelle épanouie avec son compagnon.

PARTIE II

Identifier vos traumatismes

Nous vivons tous, à des degrés différents, des moments parfois difficiles, désagréables ou au moins inconfortables. Si nous y prêtions attention, nous pouvons identifier des parts de nous blessées, des pensées ou émotions négatives que nous entretenons vis-à-vis de nous-mêmes, des situations douloureuses qui se répètent. Même s'il est difficile de le saisir sur le moment, tout cela en réalité a du sens. En comprenant la façon dont vos traumatismes se sont construits et l'impact qu'ils ont dans votre vie aujourd'hui, vous pouvez entreprendre leur déprogrammation, pour un présent plus serein, plus conscient.

CHAPITRE 5

Identifier le domaine dysfonctionnel

Les événements traumatisques que vous avez traversés depuis votre plus jeune âge ont pu entraîner le développement de croyances négatives sur vous-même, qui se sont ancrées en vous et sont encore actives dans votre présent. Ces croyances peuvent se rattacher à différents domaines, que sont l'estime-valeur de soi, la responsabilité-culpabilité, la vulnérabilité-sécurité ou le contrôle-choix. Par exemple, la croyance négative « Je suis nul » peut être associée à de la culpabilité, au sentiment d'un manque de contrôle ou encore à une faible estime de soi. Cela dépend de l'individu et du contexte.

Plusieurs domaines peuvent être atteints, mais il en ressort généralement un, qui se manifeste douloureusement dans plusieurs sphères de votre vie. Par exemple, si vous dites très souvent « Je suis nul », sachez qu'il s'agit d'une croyance négative révélatrice d'une estime de soi défaillante (la croyance négative étant une conviction négative sur soi, portant atteinte à notre épanouissement). Mais cela dépend de l'individu et du contexte, car si nous reprenons l'exemple de « Je suis nul », ce sentiment peut être associé aux domaines de la responsabilité ou de la vulnérabilité.

Voici un tableau associant certaines croyances négatives au domaine généralement concerné. Il n'est pas figé, mais pourra vous éclairer.

ESTIME - VALEUR DE SOI
Je suis nul. Je ne vaux rien. Je suis moins bien que l'autre. Je ne suis pas digne d'être aimé. Je ne mérite pas le bonheur. Je n'ai pas le droit d'être heureux. Je suis inadapté. Je suis inadapté au monde. Je suis inadapté à la société. Je suis le vilain petit canard. Je n'existe pas.
RESPONSABILITÉ - CULPABILITÉ
C'est de ma faute. Je suis coupable. Je suis responsable de l'autre. Je dois sauver l'autre. Je n'ai pas le droit d'être heureux si l'autre souffre.
VULNÉRABILITÉ - SÉCURITÉ
Je ne peux pas y arriver. Je ne peux pas réussir. Je ne m'en sortirai jamais. Je dois être parfait. Je ne peux pas être moi-même. Je ne peux faire confiance à personne. Je suis en insécurité. Je suis en danger.
CONTRÔLE - CHOIX
Je suis un objet. Je suis prisonnier. Je suis coincé. Je suis contraint. Je dois rendre des comptes. Je n'ai aucun contrôle sur ma vie. Je subis.

Quelle est la croyance que vous avez tendance à vous répéter le plus souvent, possiblement dans différents domaines de votre vie ?

Agnès : estime/valeur de soi

Agnès, enseignante de 39 ans, vient consulter pour un manque de confiance en elle. Cela ressort principalement au travail et avec ses collègues, avec lesquels elle a du mal à créer du lien. Souvent, elle se retrouve seule le midi à la cafétéria et n'est jamais invitée aux événements collectifs. Elle en conclut qu'elle n'est pas intéressante, qu'elle n'a pas de valeur aux yeux des autres. Elle ressent

principalement de la tristesse, de l'injustice, de l'incompréhension. En entrant encore plus en profondeur dans ses ressentis, elle découvre qu'elle a la sensation d'un manque de générosité de la part des autres. Elle a l'idée que l'on ne prend pas soin d'elle. Laissant son cerveau se connecter spontanément à des images, des sensations, des souvenirs, des émotions, elle entraperçoit la relation à ses parents. Agnès a beaucoup manqué de démonstrations directes d'amour. Pas de mots, pas de gestes tendres. Pas de place non plus à ses ressentis, ses émotions, ses besoins affectifs. Elle a ainsi appris, au fil du temps et par la force des choses, à contenir et étouffer ses demandes d'affection, ainsi que leur expression. Car non seulement elle n'était pas entendue dans ses demandes, mais en plus, l'amour qu'elle tentait de transmettre à ses parents n'était pas accueilli. Eux l'exprimaient dans le don matériel, les cadeaux, les restaurants, l'argent donné à l'occasion des fêtes de Noël ou des anniversaires. Mais cela n'était pas sans retour de bâton, car tout était calculé au centime près, pour ensuite poser la note au premier faux pas : « Avec tout ce qu'on fait pour toi... ! » Agnès a ainsi intégré l'idée qu'elle n'avait pas de valeur, que ses émotions n'étaient pas légitimes.

→ **Ce qui se joue dans la relation à ses parents** : « Je n'ai pas de valeur » (estime/valeur de soi).

S'ensuivent des images de relations amoureuses passées, toutes dans la même dynamique : elle donne et l'autre prend sans jamais donner en retour. Ici aussi, la croyance négative se renforce.

→ **Ce qui se joue dans ses relations amoureuses** : « Je n'ai pas de valeur » (estime/valeur de soi).

S'entremêle à cela un manque de générosité envers elle-même : elle se voit choisir les marques (alimentaires, vestimentaires ou de biens) les moins chères et de moindre qualité, pour ne pas trop dépenser alors qu'elle en aurait les moyens... Ne pas se faire vraiment plaisir, ne pas choisir ce qu'il y a de meilleur pour elle, en somme, ne pas être généreuse avec elle-même. Et cela la renvoie encore et toujours à cette croyance négative selon laquelle elle n'aurait pas de valeur.

→ **Ce qui se joue dans le manque de soin envers elle-même : « Je n'ai pas de valeur » (estime/valeur de soi).**

→ **Domaine dysfonctionnel chez Agnès :** au regard de son histoire de vie, des événements traumatisques passés et de ses ressentis récurrents dans le présent, l'estime-valeur de soi est le domaine le plus impacté chez Agnès.



L'estime et la valeur de soi

L'estime et la valeur de soi sont liées, l'estime de soi étant l'évaluation qu'a un individu de sa propre valeur. Cette estime augmente et diminue au fur et à mesure de ses réussites ou de ses échecs, du regard porté sur lui par l'extérieur, de l'attention et de la valorisation parentales qui lui sont accordées pendant son enfance.

Le manque de démonstrations d'amour par les parents d'Agnès a inévitablement contribué au développement d'une basse estime d'elle-même. L'amour inconditionnel de soi étant un pilier important de la valeur que l'on s'accorde, il est généralement transmis dès la naissance par les parents, et se renforce au fil du temps à travers la valorisation des réussites, les encouragements lors des

échecs, l'accompagnement bienveillant face à toute épreuve.

Une bonne estime de soi amène à s'accepter tel que l'on est, dans ses qualités comme dans ses défauts. Ainsi, la critique constructive est toujours la bienvenue et peut amener à un dépassement de soi, mais uniquement de soi, de ses propres limites. Une bonne estime de soi ne se compare pas et ne dépend pas de sa position par rapport à un autre, contrairement à l'ego.



L'ego : notre perception de nous

L'ego est différent de l'estime de soi. Il est le « moi », ce que nous percevons de ce que nous sommes, par identification et par comparaison : « Je suis, ou ne suis pas, ci, ou ça, en référence à ceci, ou à cela. Je suis plus, ou moins, que... » L'estime de soi ne dépend pas des autres. Elle ne se compare pas. L'ego est dans la dualité (il se compare à un autre). Il est construit à partir du mental et de nos perceptions, ainsi que de nos croyances. Par sa définition même, il n'a donc aucune consistance, puisqu'il s'appuie sur quelque chose de mouvant : ce que nous percevons se recrée en permanence, et ce que nous sommes se transforme en continu.

Ainsi l'ego n'est que poussière. Il est instable et imprécis. Et pourtant, il est souvent central dans la valeur que les humains s'accordent. L'ego peut être gonflé ou blessé par des éléments extérieurs, par des critiques, même se voulant constructives. Lorsqu'il n'est pas satisfait, nous sommes malheureux. Nous pensons que nous ne valons rien, que nous ne sommes pas dignes d'être aimés.

Réflexion...

L'ego s'accorde tant de valeur qu'il se rend totalement perméable à la dévalorisation. N'est-ce pas un non-sens ? Lorsque vous attendez une quelconque valorisation de la part de l'autre, vous êtes dans l'ego : « Je suis si important que tu dois me servir, répondre à mes besoins. » Vous détacher du message de l'ego n'est en aucun cas une invitation à être en lien avec une personne néfaste ou à accepter des actes déviants. Le travail est intérieur et vise une plus large compréhension de ce que la confrontation à un individu ou une situation désagréable vient faire résonner en vous. Une personne bénéficiant d'une bonne estime de soi n'attendra pas d'être valorisée par les autres. Sa valeur propre sera logée en son for intérieur.

➊ Une identité complexe

Nous sommes le fruit d'une transmission transgénérationnelle, éducationnelle, sociétale, traumatique, idéaliste, biologique, etc. Nous sommes tout cela, avec nos failles, nos blessures, nos erreurs, nos faussetés. À un niveau plus ou moins important, nous trichons ou réajustons la réalité, à notre convenance et généralement inconsciemment. Nous avons, souvent, beaucoup d'attentes envers les autres car trop de certitudes sur cette vérité que nous pensons incarner.

Cherchez la valorisation en vous-même et non à travers l'autre. Les relations sont ce qu'elles sont, imparfaites et faites d'enseignements, telles qu'elles doivent l'être. La qualité d'une relation part de vous, de votre vérité intérieure. Observez-vous interagir avec l'autre, observez-vous réagir à l'autre, observez-vous ressentir l'autre, et devenez plus conscient de vous-même. Car l'autre n'est pas là pour vous rendre plus heureux. Il est là pour vous rendre plus conscient. L'autre nous renvoie toujours à ce que nous

sommes et généralement dans nos imperfections, même s'il est douloureux de l'admettre. Lorsque l'autre vous a fait du mal, l'exercice peut être difficile, la douleur peut être grande. Mais croyez-moi, derrière chaque expérience, il y a un enseignement et une opportunité d'évolution vers une plus grande connaissance de soi.

Sébastien : responsabilité/culpabilité

Sébastien est HPI. S'il souhaite entamer une thérapie, c'est pour travailler sur son « complexe de l'imposteur », qui le ronge de l'intérieur. Il a, depuis toujours, tout réussi avec énormément de facilités, sans forcer, sans même travailler parfois. Il a ainsi eu une très bonne scolarité et a passé tous ses examens avec brio. Aujourd'hui commercial, il manage une équipe. Bien qu'il soit très apprécié et valorisé pour ses compétences, il ne se sent pas légitime à ce poste. Il se sent coupable d'être à un niveau qu'il dit ne pas mériter dans l'entreprise.

→ **Ce qui se joue en lui quant à son poste actuel dans l'entreprise : « Je suis coupable » (responsabilité/culpabilité).**



Le complexe de l'imposteur

Le complexe de l'imposteur est un syndrome, caractérisé par le sentiment de ne pas être légitime dans ses réussites, comme si celles-ci provenaient de la chance ou du hasard, et non du mérite. Les personnes qui en souffrent ont l'impression de ne pas mériter la place, la valeur qui leur est attribuée par les autres. Elles ont généralement peur d'être démasquées, peur que les autres se rendent compte de leur incompétence. Cela crée de l'anxiété et une

baisse de l'estime de soi qui peuvent alors entraîner deux types de réactions : certaines personnes peuvent en faire beaucoup trop, pour « remonter le niveau » et se sentir à la hauteur des qualités qu'on leur attribue. D'autres, à l'inverse, peuvent tomber dans la procrastination en reportant systématiquement les tâches à effectuer, par peur de s'y confronter car doutant de leur capacité à réussir.

Lorsque nous analysons ensemble son ressenti quant à ce complexe de l'imposteur, il en ressort principalement de la culpabilité chez Sébastien. En effet, il a le sentiment de ne rien avoir produit comme effort pour obtenir ses diplômes et se sent donc coupable de ce qu'il vit comme une imposture. Ce sentiment de culpabilité ressort donc à chaque fois qu'il est valorisé par les autres. Les événements traumatisques passés, à la source de ce dysfonctionnement, datent de sa plus tendre enfance, notamment de ses jeunes années d'écolier. Il voyait les autres travailler dur, se faire reprendre par les enseignants, avoir des notes passables aux différentes épreuves, et se sentait coupable et totalement illégitime dans ses réussites.

→ **Ce qui se joue en lui quant à sa réussite scolaire : « Je suis coupable » (responsabilité/ culpabilité).**

Parcourant l'histoire de vie de Sébastien, il relate une expérience amoureuse douloureuse, qu'il ressent encore aujourd'hui comme traumatisante. Il avait 16 ans et demi et prenait des cours de piano. Son enseignante, Sophie, de 25 ans son aînée, a été la première personne avec laquelle il a pu commencer à échanger, à partager des choses qui ne faisaient sens pour personne d'autre dans son entourage. Ils ont ainsi très rapidement débattu sur le monde, sur la vie, sur l'humain. Ils étaient passionnés tous les deux par la psychologie, la philosophie, la spiritualité. Et le temps passant, ils sont tombés amoureux, dit Sébastien. Avec

elle, il se sentait compris, soutenu. Elle lui disait qu'ils n'étaient pas du même monde que les autres, qu'ils étaient différents, au-dessus du lot.

Se laissant porter par ses sentiments, Sébastien entretient alors une relation cachée avec Sophie. Elle l'encourage à mentir à ses parents afin qu'ils puissent se voir et passer des nuits ensemble. Elle lui dit que quand on aime, on veut que l'autre soit bien, qu'il soit heureux, et ainsi on lui permet d'avoir d'autres aventures, ce qu'elle s'autorise donc à faire, malgré la douleur exprimée par Sébastien. Celui-ci s'éloigne petit à petit de ses amis, puis de sa famille à laquelle il ment et avec qui il ne partage plus rien. Encouragé par Sophie, il abandonne même l'école, qui, aux dires de cette dernière, ne lui servira à rien.

À l'âge de 18 ans, enfin majeur, Sébastien s'installe avec celle qui devient officiellement sa compagne. Dans leur maison, il n'y a qu'une seule chambre et Sophie décide de la garder exclusivement pour elle, prétextant son fils, qu'elle reçoit un week-end sur deux et la moitié des vacances. Quant à Sébastien, le canapé du salon fera l'af-faire, tous les jours de l'année. Rapidement, il fait face aux sorties nocturnes de Sophie, qui ne se cache pas d'aller retrouver ses amants. Elle les critique ensuite, les dénigre, les humilie, racontant à Sébastien toutes sortes de détails intimes sur eux et sur ce qu'ils croient vivre avec elle. Plus le temps passe, plus Sébastien se sent mal. Il se rend compte que les critiques, les humiliations, cette vie que mène Sophie, sont en contradiction avec les idées qu'elle semble défendre. Le jeune homme est stoïque, silencieux, observateur sidéré de ce qui est en train de se dérouler devant lui. Il tente d'accepter, de tolérer, simplement parce qu'elle l'a convaincu que c'est ce qu'il devait faire, qu'aimer c'était tout accepter.

Sébastien exprime en permanence son mal-être dans cette relation, durant laquelle il subira également plusieurs sévices sexuels. En réponse à sa détresse, elle le noie de mots, d'arguments, à tel point qu'il en perd le fil de ses pensées et se retrouve dans l'incapacité de se défendre, physiquement et psychiquement. Puis systématiquement, elle valorise son écoute, son silence, qui en réalité ne sont que choc et sidération.

À 19 ans et demi, après trois ans de relation avec Sophie, Sébastien réalise qu'il a été bafoué, abusé, humilié par cette femme qui l'a formaté depuis son plus jeune âge. Il parvient, avec l'aide de ses parents à qui il finit par se confier, à stopper définitivement cette relation toxique.

HPI et manipulateurs

Les personnalités à haut potentiel sont particulièrement vulnérables aux relations dites « toxiques »*. La malveillance, la manipulation, la méchanceté sont tellement difficiles à envisager pour elles que leur cerveau, au fonctionnement complexe, trouve des chemins neuronaux inimaginables pour dédouaner le coupable ! « Personne ne peut être si méchant » (croyance que la méchanceté n'existe pas), « Il souffre forcément, il cherche à être compris et entendu, c'est sûrement moi qui ne le comprends pas » (culpabilisation et rappel des traumatismes de l'enfance : on était si différent des autres qu'on pensait être celui qui avait le problème), « Je vais faire l'effort de le comprendre et il va forcément se rendre compte que je souffre » (croyance erronée selon laquelle l'autre est comme soi, capable de

ressentir et de prendre en compte la souffrance d'autrui), « Il va changer » (perte de temps considérable face à une personne qui n'a simplement pas la capacité immédiate d'entrer en empathie ou de se remettre réellement en question).

Et pendant que les connexions s'agitent, la relation maltraitante bat son plein. Le temps passe, rien ne bouge, et la victime continue à subir, bloquée par la sidération et espérant le changement jusqu'à l'épuisement qui la délivrera peut-être. Une fois la relation terminée, elle continue à se demander si elle avait une quelconque responsabilité dans cette histoire, parce que quand même, « dans une relation, on est deux » (et c'est reparti pour le « cogitus » culpabilisant !). Pour ce type de profil, en effet, l'intelligence et la sensibilité rendent manipulable. Certaines relations exigent d'arrêter de cogiter et de simplement dire « STOP ».

Se plongeant dans son récit et tentant de repérer les sensations encore ressenties aujourd'hui, Sébastien identifie à nouveau une grande culpabilité. Tout au long de ces trois ans de relation, il a intégré l'idée qu'il était coupable de ressentir de la gêne, du mal-être, coupable d'avoir simplement envie d'une relation exclusive. La culpabilité est ensuite à nouveau ressentie lorsqu'il réalise qu'il a été manipulé par Sophie durant ces trois années.

→ **Son ressenti quant à sa relation de trois ans : « Je suis coupable » (responsabilité/ culpabilité).**

→ **Domaine dysfonctionnel chez Sébastien :** nous pouvons observer, dans le cas de Sébastien, un sentiment récurrent de culpabilité. C'est ce qui se joue pour lui dans le présent et ce qui ressort effectivement dans ses principaux

traumatismes de vie. La responsabilité-culpabilité est le principal domaine s'étant développé, chez lui, de manière dysfonctionnelle.

Pascaline : sécurité/vulnérabilité

Pascaline vient consulter à cause du sentiment de haine qu'elle ressent vis-à-vis de son patron et qui l'envahit au quotidien, dans son travail mais aussi en dehors, car elle y pense en permanence. Il n'a pourtant rien fait qui puisse expliquer ce sentiment, dit-elle. La relation entre eux est plutôt neutre, voire cordiale. Personne d'autre ne s'en plaint au travail. Son patron serait même quelqu'un d'assez discret et respectueux.

Afin d'analyser un peu plus ce qui se joue pour elle dans ces moments de haine vis-à-vis de son patron, je propose à Pascaline d'imaginer le pire scénario qui puisse arriver dans sa relation avec lui. Imaginant cela, elle arrive à identifier une autre émotion, la peur : peur qu'il lui fasse du mal. C'est un sentiment qu'elle a déjà connu auparavant, mais cette fois à raison, car Pascaline a été victime d'abus sexuels par son beau-père lorsqu'elle n'avait que 7 ans. Cela a duré quelques mois, jusqu'à ce que sa mère soupçonne des intentions ambiguës chez son compagnon et décide de mettre un terme à la relation. Pascaline n'en a pour autant jamais parlé à sa mère, et le sujet est passé sous silence. Progressivement, Pascaline a développé un sentiment de haine vis-à-vis de cet ex-beau-père.

→ **Ce qui se joue dans la relation à son ex-beau-père : « Je suis en danger, je suis vulnérable » (vulnérabilité/sécurité).**

Plus tard, lorsque Pascaline a été en âge de fréquenter les garçons, le sentiment de haine a ressurgi. Il a été présent, systématiquement, à chaque relation amoureuse, relations auxquelles Pascaline a toujours mis un terme rapidement car submergée par cette émotion qu'elle ne s'expliquait pas. Si elle n'avait jamais fait cette connexion auparavant, Pascaline réalise en consultation que derrière ce sentiment de haine se cache toujours cette peur, cette sensation d'être en danger.

→ **Ce qui se joue lors de ses relations amoureuses :** « Je suis en danger, je suis vulnérable » (vulnérabilité/sécurité).

Abus sexuel

L'abus sexuel est une contrainte, physique ou psychologique, amenant celui ou celle qui en est victime à subir ou pratiquer un acte visant la stimulation sexuelle de l'agresseur ou d'une tierce personne.

Dans le cas de Pascaline, l'abuseur était un membre de la famille, son beau-père. Il était une personne supposée de confiance, choisi et validé par sa mère. De par sa position de beau-père, la proximité avec Pascaline semblait justifiée et celle-ci ne s'en méfiait aucunement. De plus, dû à l'absence de son père au quotidien, ce beau-père occupait une place importante dans sa vie, faisant d'elle une petite fille vulnérable.

L'abus sexuel démarra plus directement lors de conversations privées avec Pascaline, en retrait de sa mère. Il évoqua des chatouilles, que Pascaline aimait bien recevoir de lui, et il lui suggéra de lui en faire également, à un endroit qui lui ferait beaucoup de bien. C'est ainsi qu'ont démarré les attouchements. Il disait à Pascaline de « faire mousser ». Il

lui laissait entendre que si elle ne le faisait pas, ça ne serait pas très gentil de sa part. Et qu'il ne fallait surtout pas en parler à sa mère car elle serait jalouse de leur complicité, et cela pourrait la rendre malheureuse. Pascaline montrait son désaccord, son malaise, mais il insistait en tentant de la faire culpabiliser et en imposant son autorité si elle ne mettait pas ses ordres à exécution, entraînant de la peur chez la petite fille. Elle sentait bien qu'il était plus fort et qu'elle n'avait pas le choix.

Après tout cela, il est très difficile de parler. Parce que la peur sidère. Parce que les sentiments de responsabilité et de culpabilité, soigneusement transmis par l'agresseur, paralysent. Parce que le sentiment de honte favorise le silence. C'est ainsi que les abuseurs sont difficilement dénoncés.

Les conséquences de l'abus sexuel sont très lourdes pour les victimes, et tous les domaines peuvent être touchés. Elles peuvent être atteintes dans leur estime de soi et la valeur qu'elles s'attribuent ; elles peuvent avoir le sentiment que leur corps ne leur appartient pas et que l'autre a le droit d'en abuser (ce qui peut être désastreux et provoquer par la suite un schéma d'abus à répétition) ; elles peuvent développer un sentiment d'impuissance généralisée ; un manque de confiance en l'autre de par la trahison par l'abuseur, mais également de par le manque de protection des autres personnes présentes de près ou de loin lors des faits ; elles peuvent être envahies par la honte et s'effacer totalement et, dans toutes les sphères, effacer leurs ressentis et masquer leurs émotions ; elles peuvent également éprouver des sentiments ambivalents, de douleur et de plaisir à la fois car, associé à la souffrance infligée, il y avait également le plaisir des moments partagés avec l'agresseur, moments prétendument complices ou tendres, et qui bien sûr ne

visaient qu'à jouer sur la vulnérabilité de la victime pour créer une fausse intimité entre eux.

→ **Domaine dysfonctionnel chez Pascaline** : reprenant les différents événements de vie de l'histoire de Pascaline, il apparaît clairement que le domaine sécurité-vulnérabilité est celui qui s'est principalement développé de façon dysfonctionnelle chez elle.

Fabrice : contrôle/choix

Fabrice est thérapeute. Il vient consulter car, depuis quelques mois, il se sent dépassé dans son travail. Il a de plus en plus de difficultés à recevoir ses patients. Il se sent prisonnier de ce métier qu'il ne veut plus exercer. Mais il dit ne pas avoir le choix car il a des factures à payer, une famille à nourrir...

→ **Son ressenti quant à sa situation professionnelle** : « Je suis prisonnier, je n'ai pas le choix » (contrôle/choix).



Le burn-out

Le burn-out, ou épuisement professionnel, est une fatigue intense liée au travail et pouvant être physique, mentale et émotionnelle.

Le burn-out s'installe petit à petit, par phases, et il peut être très difficile de s'en relever. Ses différentes étapes sont les suivantes :

- ★ **Investissement dans le travail** : la personne est investie et épanouie dans son travail, qu'elle envisage comme un élément positif de sa vie.

- ★ **Surinvestissement** : la personne est très engagée dans son travail et est prête à effectuer du temps supplémentaire pour terminer les tâches en cours. Elle se sent investie d'une mission et pense au travail à faire, sur son temps personnel. Le surinvestissement est le premier indicateur d'un risque de burn-out.
- ★ **Surmenage** : la personne est envahie de tâches à effectuer et n'en voit pas le bout. De nouvelles tâches s'ajoutent continuellement et elle a l'impression qu'elle n'y arrivera jamais. L'épuisement et le découragement s'installent.
- ★ **Inaptitude** : la fatigue est permanente et touche à la sphère personnelle, la capacité de travail est fortement réduite, la concentration est altérée, la culpabilité et la dévalorisation de soi s'installent.

Le burn-out du soignant

Chez le thérapeute, le burn-out est plus difficile à prévenir, et cela pour quatre raisons :

- ★ Le métier de thérapeute est généralement une vocation, une passion, une mission de vie, ainsi l'engagement est souvent total et touche aux valeurs personnelles. L'échec, ou la difficulté à aider l'autre, peuvent être difficiles à accepter et à surmonter pour l'accompagnant.
- ★ Le thérapeute est supposé aller bien. Dans l'inconscient collectif, il n'a aucun problème. Il sait comment fonctionne le psychisme humain, sait identifier et traiter tout type de problématique, a fait un travail sur lui et a déjà traversé toutes les épreuves du monde.

- ★ Le thérapeute est lui-même influencé par l'inconscient collectif et par l'idée que c'est à lui de soigner les souffrances des autres. Il a du mal à identifier, évaluer et accepter ses propres souffrances et difficultés. Il peut se sentir gêné, honteux à l'idée de faire appel à un confrère pour l'accompagner.
- ★ Les histoires vécues par les patients et écoutées attentivement par le thérapeute peuvent être particulièrement douloureuses et provoquer un traumatisme vicariant chez l'accompagnant : pour rappel, le traumatisme vicariant est la transmission du vécu traumatisque d'une personne vers une autre personne avec laquelle elle est en contact. Chez les accompagnants, il peut être particulièrement accentué par l'empathie, la volonté de se mettre à la place de l'autre pour le comprendre, le soutenir, alléger sa peine.

Afin d'y voir plus clair sur la problématique de Fabrice, nous lui posons la question de situations passées ayant pu être douloureuses pour lui, en lien avec le sentiment d'être prisonnier, de ne pas avoir le choix, et qui sont encore vécues comme traumatisques aujourd'hui.

Il évoque principalement sa relation à sa grand-mère, de nature fortement anxiuse et autoritaire, avec laquelle il s'est senti être une marionnette durant toute son enfance. Chaque année, il passait les vacances d'été chez ses grands-parents. Le contraste était alors très important avec le mode de vie auquel il était habitué avec ses parents, ouverts, à l'écoute de ses émotions et qui lui laissaient la liberté de prendre un maximum de décisions par lui-même. Chez ses grands-parents, il subissait au contraire les exigences de sa grand-mère, obsédée par le ménage, l'organisation, et très peu ouverte au dialogue et à la communication. Tout était millimétré. Le programme

des vacances devait être suivi à la lettre sans improvisation possible ni de place aux envies de Fabrice. La chambre devait être toujours impeccable, le lit fait au carré, le temps de douche chronométré, et Fabrice subissait de violentes réprimandes en cas de maladresses ou de manquements. À chaque séjour chez ses grands-parents, il se sentait prisonnier, contraint de s'adapter à un mode de vie extrêmement rigide et avec peu de place laissée à l'expression de ses émotions et son libre arbitre.

C'est d'une part, le changement brutal de mode de vie, et d'autre part, l'aspect répétitif et inéluctable de ces situations, qui a provoqué le traumatisme chez Fabrice.

→ **Ce qui se joue dans la relation à sa grand-mère** : « Je suis prisonnier » (contrôle/choix).

→ **Domaine dysfonctionnel chez Fabrice** : au regard de son histoire de vie, des évènements traumatisques passés et de ses ressentis récurrents dans le présent, le contrôle-choix est le domaine le plus impacté chez Fabrice.

Vous avez pu traverser, au long de votre vie, des situations douloureuses au cours desquelles des croyances négatives sur vous ont pu s'intégrer. Si vous observez vos souffrances présentes, vous pourrez vous rendre compte que ce sont généralement ces mêmes croyances que vous continuez à ressentir. Les situations de souffrance, que vous vivez au quotidien, sont les révélateurs de vos croyances dysfonctionnelles, profondément ancrées.

Posez-vous les questions : « Qu'est-ce que cette situation, que je vis aujourd'hui, me fait ressentir vis-à-vis de moi-même ? Qu'est-ce que je pense de négatif de moi ? Quel domaine est touché ? » Puis posez-vous ces autres questions : « Quand est-ce que j'ai déjà pensé cela de moi,

auparavant ? Quand est-ce que cette douleur s'est ancrée en moi ? »

Cette prise de conscience de ce qui se joue en vous, vous permettra de prendre de la distance quant aux événements, aux circonstances, aux personnes, et vous amènera à une réflexion plus profonde, plus intérieure.

CHAPITRE 6

Identifier le carre traumatisique

Reprenons, de façon plus condensée, la construction et les conséquences du traumatisme explicitées dans les chapitres précédents.

Tout au long de notre existence, nous traversons des situations, des épreuves, des changements, des étapes, nous permettant de grandir, d'apprendre, d'évoluer.

Parfois, les événements auxquels nous faisons face peuvent être si désagréables que notre cerveau se retrouve en surchauffe, avec trop d'informations à gérer. Il ne parvient alors pas à faire le tri et à traiter toutes ces données.

Ces informations douloureuses non traitées peuvent être des émotions, des sensations physiques, des croyances négatives, tout cela entraînant inévitablement des attitudes et des comportements inadaptés.

Nous l'avons évoqué précédemment, nous parlons là de « traumatisme » : toutes les sensations négatives, ressenties pendant l'événement désagréable, se cristallisent et continuent à se manifester et à vous envahir de façon inadaptée, à des moments de votre vie où il y a rappel conscient ou inconscient de l'événement douloureux. Vous ressentez ainsi l'impact de cet événement dans votre vie, même s'il s'est déroulé il y a très longtemps.

Une fois ces éléments dysfonctionnels intégrés en vous, vous rencontrerez de nouvelles situations qui viendront les renforcer. Si vous pensez de vous « Je suis nul », et cela à cause d'un événement traumatisique non traité par votre cerveau, alors d'autres situations de votre vie réactiveront par la suite ce sentiment.

Par exemple, vous avez pu enregistrer « Je suis nul » lors d'un harcèlement scolaire à l'âge de 9 ans, et rejouer bien plus tard ce « Je suis nul » lors d'un échec professionnel à 40 ans.

Dans un premier temps, et dans le cadre d'un travail personnel quotidien, il s'agira de repérer les perturbations en vous. C'est la première étape, qui constitue presque l'essentiel d'une véritable prise de conscience de qui vous êtes et de ce qui se joue en vous et pour vous, dans l'instant présent.

Ces perturbations, que vous apprendrez à repérer, sont l'un ou plusieurs des quatre angles du carré traumatisique. Il s'agit donc des émotions (colère, peur, tristesse, dégoût...), des sensations physiques (boule au ventre, oppression, gorge nouée...), des croyances négatives vous concernant (« Je suis nul », « Je suis coupable », « Je ne suis pas à la hauteur », « Je suis en insécurité »...), des attitudes ou comportements que vous aurez identifiés comme inadaptés au contexte (impulsivité, débordement émotionnel, crises de jalousie, hypervigilance...).

La vie est un enseignement permanent. Vous n'aurez pas besoin de définir un temps de travail pour repérer ces situations puisqu'elles s'inviteront d'elles-mêmes dans votre quotidien, lors de situations données. Prenez-en simplement conscience, petit à petit.

Voyons maintenant, plus en détail, les quatre éléments constituant ce carré traumatisique.

Les émotions

Les émotions sont des réactions physiologiques provoquées par une influence interne ou externe à l'individu. Elles entraînent une expression faciale et/ou gestuelle, identifiable, généralement par tous. Elles sont un langage universel. Parmi les émotions de base, nous pouvons citer la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût, la honte, la culpabilité, la surprise...

Les émotions entraînent des sensations corporelles, qui en sont les conséquences physiques.

Les sensations physiques

Les sensations physiques sont la manifestation corporelle des émotions. Les deux, émotion et sensation, sont liées. Par exemple, la joie peut entraîner de la détente dans le corps, elle peut donner le sourire ; la tristesse peut faire monter les larmes aux yeux, nouer la gorge ; la colère peut entraîner des contractions du corps, faire resserrer les mâchoires ; la peur peut provoquer des tremblements, une boule au ventre ; le dégoût peut donner la nausée ; la honte peut paralyser le corps, faire baisser les yeux ; la culpabilité peut faire baisser la tête, ressentir une oppression thoracique ; la surprise peut faire ouvrir grand les yeux ou faire froncer les sourcils...

Les croyances négatives

Les croyances négatives sont des pensées négatives sur soi, sur les autres, ou sur une situation. Elles sont généralement

subjectives et irrationnelles. Elles sont néfastes si elles persistent et deviennent envahissantes.

Les attitudes ou comportements inadaptés

Les attitudes sont des intentions non observables, des prédispositions à agir. Les comportements sont des actions impulsées par l'environnement interne ou externe de l'individu, et sont observables par les autres. Ils sont considérés comme inadaptés lorsqu'ils sortent de l'« ordinaire », de la norme attendue, font du mal à l'individu ou ne répondent pas rationnellement à la situation présente.

On peut classer les comportements inadaptés dans différents domaines, dont, par exemple, les domaines suivants :

- ★ alimentaire (anorexie, boulimie...) ;
- ★ social (évitement des autres, partage...) ;
- ★ sexuel (asexualité, addiction sexuelle...) ;
- ★ réactionnel face au danger (défense, fuite, sidération...).

Prise de notes

Afin d'identifier vos perturbations, je vous propose une prise de notes composée de la description du contexte perturbant, puis de l'identification des quatre angles du carré traumatisique : lorsqu'au cours de la journée vous vous sentez perturbé, prenez quelques instants et notez le contexte dans lequel est arrivée cette perturbation en vous. Il peut s'agir d'une conversation avec un ami, d'un échange professionnel avec un client, d'une remarque faite par un collègue, d'un problème que vous n'arrivez pas à

résoudre, etc. Ensuite, posez-vous les questions suivantes : « Qu'est-ce que je ressens comme émotion ? », « Qu'est-ce que cela me fait dans mon corps ? », « Qu'est-ce que je me dis de négatif sur moi face à cette situation ? », « Qu'est-ce que cela provoque alors comme attitude ou comportement chez moi ? » Voici ci-dessous quelques exemples de prises de notes.

EXEMPLE 1

Contexte : mes enfants n'ont pas fait ce que je leur ai demandé et se sont moqués de moi.

Émotion, ressenti : colère, insécurité.

Sensation physique : oppression de la poitrine, stress.

Croyance négative sur moi : je suis pris pour un imbécile.

Attitude/comportement : débordement de colère.

La croyance négative est la plus difficile à identifier. Ainsi, j'ai volontairement donné l'exemple d'une croyance négative qui n'a pas été réellement identifiée en profondeur par le sujet. Dans « Je suis pris pour un imbécile », le sujet laisse entendre que l'erreur vient de l'autre : « Je suis pris pour un imbécile par mes enfants. » Or, ce que nous cherchons à identifier, c'est en quoi cela vient toucher une partie de ses propres croyances sur lui. Ainsi, une croyance négative bien identifiée correspondrait plutôt à « Je suis un imbécile », « Je ne suis pas légitime », « Je n'ai pas de valeur », ou encore « Je n'existe pas ».

Afin d'affiner ce travail, prenons d'autres exemples.

EXAMPLE 2

Contexte : j'ai commis une erreur professionnelle qui a mis mes collègues en difficulté.

Émotion, ressenti : tristesse, culpabilité.

Sensation physique : boule au ventre.

Croyance négative sur moi : c'est de ma faute.

Attitude/comportement : fuite.

Ici, nous observons une croyance négative qui peut être justifiée. Contrairement à l'exemple 1, où il sera inadapté d'affirmer que le patient est réellement et fondamentalement un « imbécile », dans le cas de l'exemple 2, il est possible d'imaginer que l'erreur commise dans le contexte décrit soit réellement « de sa faute ». Encore une fois, continuez de noter vos perturbations sans vous poser la question de leur aspect justifié ou pas par le contexte.

EXAMPLE 3

Contexte : les repas (matin, midi, soir).

Émotion, ressenti : dégoût.

Sensation physique : sensation d'éccœurement.

Croyance négative sur moi : ...

Attitude/comportement : ...

Ici, la personne n'identifie pas sa croyance négative et son attitude ou comportement inadapté. Ce n'est pas grave. Dans ce cas, notez ce que vous arrivez à identifier et ne vous créez pas une perturbation supplémentaire en cherchant à remplir toutes les cases (ou notez cette nouvelle perturbation !). Dans le cas de cet exemple 3, nous pouvons imaginer la croyance négative « Je suis en danger », et le comportement suivant : je ne mange pas. Quoi qu'il en soit, faites ce que vous pouvez, notez ce qui vous semble juste, ajoutez des rubriques si cela vous semble pertinent. En somme, faites-vous confiance.

N'oubliez pas qu'un professionnel formé saura vous accompagner plus précisément dans l'analyse subtile de vos perturbations.

CHAPITRE 7

Identifier le schéma de répétition

Dans le chapitre précédent, nous avons vu comment identifier le carré traumatisant, c'est-à-dire les perturbations que vous ressentez lors d'un événement douloureux (émotions, sensations physiques, croyances négatives, attitudes ou comportements inadaptés). Ces perturbations, que vous avez appris à identifier, peuvent toucher différents domaines : la valeur de soi, la culpabilité, le sentiment d'insécurité, etc.

Maintenant, nous allons nous intéresser au schéma de répétition. Plus explicitement, nous allons apprendre à regrouper les événements douloureux touchant systématiquement au même domaine (plusieurs événements douloureux touchant systématiquement à la valeur de soi, par exemple, et présentant toujours le même carré traumatisant).

L'individu aura l'impression de « toujours reproduire les mêmes erreurs », les mêmes situations : relations amoureuses chaotiques, conflits avec des patrons, sentiment de tomber sur des amis intéressés, etc. Ou de « toujours ressentir la même douleur », dans des situations différentes : sentiment de ne pas être à la hauteur, peur panique, migraines, abandon des activités, difficultés à exprimer ses émotions, etc.

En notant le plus régulièrement possible vos perturbations, vous serez en mesure de regrouper les situations présentant systématiquement le même carré traumatisique, et ainsi d'identifier le schéma de répétition sous-jacent. Plus vous aurez d'exemples quotidiens de perturbations, plus le schéma de répétition vous apparaîtra.

EXEMPLE 1

Contexte : mon patron vient de me dire que je ne suis pas assez productif dans l'entreprise.

Émotion, ressenti : honte, tristesse.

Sensation physique : poids sur le buste.

Croyance négative sur moi : je n'ai pas de valeur.

Attitude/comportement : bloqué.

EXEMPLE 2

Contexte : lorsque je fais du bricolage, mon père me dit tout le temps « Laisse-moi faire, j'y arrive mieux que toi ».

Émotion, ressenti : honte, colère.

Sensation physique : poids sur le buste.

Croyance négative sur moi : je ne suis pas à la hauteur.

Attitude/comportement : je ne fais plus rien en la présence de mon père.

EXEMPLE 3

Contexte : ma femme me reproche de ne pas suffisamment participer aux tâches ménagères.

Émotion, ressenti : honte, agacement.

Sensation physique : gorge serrée.

Croyance négative sur moi : je suis nul.

Attitude/comportement : je pars de la maison pour aller marcher ou voir des amis.

Ici, nous observons un type de perturbation commun aux différents événements. Cette personne peut se rendre compte qu'une atteinte à *l'estime de soi* avec *sentiments de honte* apparaît dans des contextes totalement différents de sa vie. **Les contextes sont différents, mais le ressenti vis-à-vis d'elle-même est identique.**

J'ai regroupé ici trois exemples allant dans le même sens, mais je vous invite, à nouveau, à en noter un maximum afin de faire ressortir votre schéma de répétition, c'est-à-dire celui qui revient systématiquement, dans différents contextes.

L'exercice peut être effectué sur plusieurs jours, semaines, mois. Il n'y a pas de règle, mais prenez le temps de le faire consciencieusement.

Contexte :

.....

Qu'est-ce que je ressens comme émotion ?

.....

Qu'est-ce que cela me fait dans mon corps ?

.....

Qu'est-ce que je me dis de négatif sur moi face à cette situation ?

.....

Qu'est-ce que cela provoque alors comme attitude ou comportement chez moi ?

.....

Identifier le déclencheur

Une fois cet exercice effectué, et lorsque vous aurez pu mettre en relief votre problématique générale, prenez conscience de la chose suivante : le contexte n'est qu'un support permettant à la problématique de se manifester.

En d'autres termes, le contexte est un **déclencheur** vous amenant à vous rappeler consciemment ou inconsciemment d'une ou de plusieurs situations passées, dont les informations n'ont pas été traitées de façon adaptative par le cerveau. Ces informations dysfonctionnelles continuent alors à se manifester en vous et à vous perturber dans des contextes qui parfois justifient la perturbation, et parfois non.

Comme vous le remarquerez certainement dans l'observation de vos perturbations quotidiennes, il y a parfois un décalage entre vos ressentis et la situation réelle. Les autres vous demanderont peut-être pourquoi vous réagissez comme cela, ou vous ressentirez peut-être un écart entre ce que vous dit votre mental, et ce que vous disent vos sensations physiques et émotionnelles. Lorsque vous vivez ces expériences désagréables, ayez donc toujours en tête qu'il y a peut-être, dans vos ressentis, quelque chose de vous, quelque chose qui n'est pas complètement réglé en vous.

Un rappel du passé

Le déclencheur est donc une situation anodine qui vous rappelle un événement passé traumatisique. Les images, les émotions, les sensations physiques désagréables appartenant à l'événement passé remontent et vous envahissent,

jusqu'à avoir une réaction complètement inadaptée à la réalité présente.

Ces déclencheurs vous rappelant l'événement traumatique peuvent apparaître dans tous les domaines de votre vie, sur des situations similaires ou complètement différentes de l'événement en question.

Pour le cerveau, il n'y a pas de notion de temps. Ainsi, même si l'événement douloureux a eu lieu il y a vingt ans, s'il est traumatique (non résolu), toutes ces informations douloureuses sont encore bien présentes et agissent comme si vous étiez en train de revivre l'événement.

Cette notion temporelle est très importante car nous avons souvent tendance à juger celui qui souffre encore d'une situation douloureuse passée, pensant qu'au regard du temps écoulé, il ne devrait plus souffrir. Mais cette croyance n'est qu'ignorance, car pour le cerveau, si l'événement passé n'a pas été complètement résolu, il reste aussi intense qu'à l'instant même où il a été vécu. Et encore plus incroyable, cela est valable même quand la confusion est consciente : même en comprenant que votre douleur n'est que le rappel d'un événement passé, vous continuez à la ressentir dans le présent ! Combien de fois vous êtes-vous dit : « Je sais que c'est du passé, mais qu'est-ce que je souffre quand j'y repense ! À l'âge que j'ai et depuis le temps, j'ai toujours aussi mal ! »

Maintenant, vous n'êtes plus ignorant de ce fonctionnement cérébral. Lorsque vous serez témoin de la douleur de l'autre sur une situation passée, entendez-le et dites-lui simplement que ce qu'il a vécu par le passé a été vraiment très douloureux, mais qu'il est en sécurité aujourd'hui, ou toute affirmation positive correspondant à sa réalité présente. Faites de même pour vous. Reconnaissez votre

douleur et repositionnez-vous dans le présent, en ressentant l'écart entre la situation passée et celle que vous vivez aujourd'hui ; entre la personne que vous étiez à l'époque, dans vos fragilités, et celle que vous êtes aujourd'hui, dans toutes vos forces. Permettez à votre cerveau de réaliser que vous n'êtes ni dans la situation passée, ni la personne que vous étiez. Et lorsque l'occasion se présente, et que c'est approprié, aidez les autres à le réaliser.

Reprendons les quatre cas développés au chapitre précédent, afin de nous intéresser particulièrement à la question des déclencheurs. Ayant déjà identifié le traumatisme d'origine, voyons comment des situations de la vie quotidienne réactivent le traumatisme chez ces patients.

Agnès

Pour rappel, Agnès vient consulter car s'active régulièrement en elle le sentiment de ne pas avoir de valeur pour les autres. Elle a souvent l'impression qu'on ne s'intéresse pas à elle, et se sent triste et incomprise. Cela ressort particulièrement dans la sphère professionnelle, tel qu'elle le décrit lors de notre première consultation.

Lorsque je demande à ma patiente de se souvenir d'un événement récent ayant provoqué chez elle un mal-être identique à celui décrit à son arrivée en consultation, elle me relate un repas partagé avec des amis le week-end précédent. Au cours de ce repas, elle se souvient avoir demandé à l'ami qui les recevait si elle pouvait prendre quelques raisins secs, le paquet étant posé sur la table. À cela, il lui répond, très sérieusement : « Oui bien sûr, du moment que tu m'en rachètes. » Sur le moment, Agnès ne comprend pas qu'il lui demande cela, cet ami n'ayant

absolument aucune difficulté financière et étant d'un naturel plutôt généreux. Elle se vexe et préfère s'abstenir.

Cela paraît anodin. Mais lorsqu'elle décrit la situation, Agnès se sent encore profondément blessée. Elle ressent beaucoup de tristesse, d'injustice, d'incompréhension. En analysant plus profondément ses ressentis, ce qui domine est la sensation que l'on ne prend pas soin d'elle, qu'on ne s'intéresse pas à ce qui pourrait lui faire plaisir. Tout comme pour les différents traumatismes évoqués ensuite, lorsque nous retraçons son histoire de vie, et particulièrement son enfance.

L'anecdote récente décrite par Agnès est bien un déclencheur, une situation pouvant sembler anodine et qui vient réactiver des sensations, souvenirs, émotions, appartenant en réalité à des faits traumatisques antérieurs.

Pascaline

Reprendons le cas de Pascaline. Elle évoque en consultation un mal-être vis-à-vis de son patron. Elle ne comprend pas d'où lui vient ce sentiment. Elle ajoute qu'elle se sent en hypervigilance au travail, mal à l'aise en sa présence et à son contact.

En analysant un peu plus en profondeur les sentiments de Pascaline, et même si cela lui semble irrationnel, elle se rend compte qu'il s'agit d'un sentiment de peur. Elle se sent en danger face à son patron. Ce sentiment a démarré assez rapidement après avoir pris son poste, et s'est amplifié petit à petit sur les trois dernières années. Pascaline est pourtant formelle : il ne représente aucunement un danger, ni pour

elle ni pour un autre. Elle observe, consciemment, un total décalage entre ce qu'elle ressent et la réalité.

Cela est tout à fait caractéristique du déclencheur. Le patron de Pascaline, de par sa position hiérarchique, vient réactiver en elle des sentiments déjà vécus auparavant, à savoir le danger face à une personne occupant une position de supériorité, une personne qui lui donne des « ordres », à qui elle est censée devoir rendre des comptes, qui a une forme d'« emprise » sur elle. Comme nous l'avons vu auparavant, c'est la relation à son beau-père qui se rejoue ici. Son patron n'est qu'un déclencheur.

Sébastien

Revenons également sur le cas de Sébastien. Maintenant que vous connaissez un peu son histoire, voyons comment il a su identifier un déclencheur suite à son traumatisme avec sa professeure de piano, Sophie.

Vingt ans après les faits, l'un de ses plus proches amis l'invite à une journée consacrée au développement personnel, avec la présence de plusieurs intervenants. Parmi ceux-ci, un homme intervient autour du sujet de l'amour. Il évoque l'idée de l'atteinte possible d'un amour inconditionnel, laissant à l'autre sa liberté d'être. Le petit groupe est à l'écoute et a l'air d'apprécier ses interventions, mais Sébastien est très mal à l'aise. Il se sent de plus en plus mal et a l'impression d'être propulsé vingt ans en arrière, au cœur de ses conversations avec Sophie sur les mêmes thématiques. Les secondes, les minutes, sont de plus en plus pesantes. Il regarde cet homme et voit Sophie. Il lui attribue tous ses traits, toutes ses intentions. Il se convainc que l'homme est malhonnête et qu'il pourrait même abuser de l'une des

personnes présentes. Sébastien entre en crise de panique. Il se met à trembler, jusqu'à se sentir en danger et devoir partir tant l'angoisse est prenante.

La rencontre avec cet homme a été un déclencheur pour Sébastien. L'amalgame est fait et les ressentis de l'époque traumatique remontent à la surface. Il se sent en danger, vulnérable et en insécurité.

Fabrice

J'ai reçu Fabrice en consultation pour l'accompagner suite à un épuisement professionnel dans son métier de thérapeute. En le questionnant sur ce qui se passe pour lui dans son présent professionnel, il parvient à identifier le moment où la situation a basculé. Il se rend compte qu'effectivement, il y a eu un événement à la source de son épuisement. Un déclencheur.

Il y a quelques mois, il reçoit l'appel d'une maman désespérée, le suppliant de recevoir son fils, en décrochage scolaire et pour lequel « plus personne ne peut plus rien ». Il accepte de le recevoir et, dès la première consultation, découvre un jeune garçon sensible, brillant, avec des événements douloureux à traiter mais un fort potentiel. La séance se déroule magnifiquement bien. Le jeune patient se sent enfin compris et entendu, et se montre très volontaire pour la poursuite de la thérapie. Seulement, à la séance suivante, il ne vient pas. Fabrice appelle donc la mère qui lui dit qu'elle a décidé de ne plus le véhiculer car il est temps qu'il prenne ses responsabilités comme le lui ont dit plusieurs professionnels. Elle précise qu'il a un véhicule qu'il doit amener en réparation et qu'il traîne à s'en occuper depuis plusieurs mois. Elle ajoute ensuite qu'elle savait qu'il ne

viendrait certainement pas au rendez-vous, mais qu'elle n'a rien dit afin qu'il prenne ses responsabilités et doive s'en expliquer avec Fabrice, son thérapeute. Pour terminer, elle lui demande d'appeler son fils et de lui réclamer des comptes sur son absence au rendez-vous !

Fabrice explique alors à cette dame que son fils est mineur et que, pour l'instant, il se réfère à elle. Il lui explique également qu'il aurait été préférable qu'elle le prévienne du problème et qu'ils en discutent ensemble, plutôt que de s'abstenir volontairement de le tenir informé en attendant qu'il corrige ensuite le tir avec son ado. La dame explose alors de colère en lui hurlant qu'elle « n'en a rien à f..... » et qu'elle n'attend qu'une seule chose, que son fils ait 18 ans pour le virer de chez elle. Puis, elle lui raccroche au nez. Avec l'accord du jeune homme, qui n'était plus véhiculé, ils décident d'interrompre la thérapie.

La situation décrite par Fabrice est un déclencheur lui ayant fait revivre un sentiment déjà connu auparavant, celui d'être pris en otage, prisonnier de la volonté et des intentions de ses grands-parents, sans avoir le choix de décider pour lui. Son cerveau ayant intégré ces croyances depuis l'enfance, il continue à rejouer des situations qui les ravivent.

Un déclencheur adapté

Maintenant, entrons un peu plus en profondeur dans l'analyse de ces situations lors desquelles il vous semble que la perturbation est justifiée, comme dans cet exemple où Fabrice a effectivement des raisons de se sentir pris en otage. Dans certaines situations, cela est encore plus criant : vous vous sentez en danger, et il se peut que vous le

soyez vraiment ; ou vous vous sentez coupable, et vous avez effectivement commis la faute. Mais si vous avez identifié ces situations comme récurrentes, c'est que quelque chose en vous fait que vous vous retrouvez systématiquement dans ce type de schéma.

Par exemple, si vous vous retrouvez systématiquement dans des situations où l'autre vous humilie, vous déprécie, et cela dans différents contextes et à différentes périodes de votre vie, oui, vous avez de bonnes raisons de vous sentir mal, mais c'est peut-être également que ce type de situation correspond à ce que vous avez intégré de « **confortable** » pour vous. Par confortable, je n'entends pas « **agréable** », mais plutôt connu, habituel, tout comme Agnès, par exemple, qui a intégré le rejet et le manque d'attention dans son enfance, et qui va systématiquement rejouer ce type de situation dans les différentes sphères de sa vie : dans le travail avec ses collègues, dans ses relations amoureuses, avec ses amis. Il est évident que ces situations sont désagréables pour elle, mais elles sont confortables dans la mesure où elles correspondent à ce qu'Agnès a intégré en elle : « Je ne suis pas intéressante, je n'ai pas de valeur. » Inconsciemment, elle reconnaît et valide l'image qui est renvoyée d'elle dans ce type de situation, car c'est ce en quoi elle croit elle-même.

Le repérage de ce qui vous maintient dans un type de situations récurrentes inadaptées pourra être fait avec votre thérapeute. Avec lui, vous identifierez une ou plusieurs situations, généralement passées, qui ont contribué, par leur nature traumatique, aux perturbations qui se manifestent dans votre vie aujourd'hui. Pour votre sécurité, il est important que vous soyez accompagné, car il peut être très douloureux de réactiver seul un traumatisme que le cerveau n'a pas été capable de traiter naturellement.

PARTIE III

Transcender le traumatisme

Vous avez maintenant une idée un peu plus claire de ce qu'est un traumatisme. Vous comprenez que les événements de votre vie quotidienne peuvent être des déclencheurs et révéler des traumatismes plus anciens, non résolus.

Mais peut-être doutez-vous encore de la nature de certains événements. Sont-ils traumatiques ou non ?

En répondant par oui ou par non aux cinq questions qui figurent dans le tableau de la page suivante, vous aurez la réponse !

Si vous avez coché oui à un seul des cinq énoncés, alors l'événement est sans aucun doute traumatique pour vous à ce jour.

Après y avoir travaillé, en thérapie ou grâce aux conseils et protocoles donnés dans ce livre, n'hésitez pas à re-questionner l'événement grâce à ces cinq questions.

Pensez à l'événement sur lequel vous vous questionnez. Lisez chaque énoncé attentivement et cochez la case OUI ou la case NON.

	OUI	NON
Vous avez régulièrement des images, pensées, sensations intrusives de l'événement (qui s'imposent à vous sans que vous décidiez d'y penser par vous-même).		
Lorsque vous pensez à l'événement, vous avez la sensation de le vivre à nouveau, émotionnellement (vous ressentez à nouveau de la peur, de la colère, de la tristesse, de la honte, du dégoût, de l'incompréhension, etc.).		
Lorsque vous pensez à l'événement, vous avez immédiatement des sensations physiques désagréables (accélération du rythme cardiaque, respiration plus difficile, oppression à la poitrine, mal au ventre, mal à la tête, gorge serrée, etc.).		
Lorsque vous pensez à l'événement, vous avez des croyances négatives sur vous-même (je suis nul, je n'ai pas de valeur, j'aurais dû, c'est de ma faute, je suis en danger, je suis prisonnier, etc.).		
Lorsque vous pensez à l'événement, vous vous sentez totalement sidéré, comme coupé de vos émotions et de vos sensations physiques. Vous êtes incapable de raisonner ou d'avoir une opinion sur ce qui s'est passé, et vous vous sentez anormalement vide de tout ressenti, comme coupé de vous-même.		

CHAPITRE 8

Laisser passer la souffrance

Dans ce chapitre, je vous propose plusieurs pistes de réflexion pouvant vous aider à prendre du recul, en abordant un nouvel angle de vue sur différentes situations de la vie quotidienne.

Apprivoiser la souffrance

Envisager la souffrance comme saine et porteuse d'un message peut vous aider à l'accepter, à l'apprivoiser et à vous en servir comme moteur de votre évolution.

Kazimierz Dabrowski* envisage un développement sain de la personnalité à travers la « désintégration positive », c'est-à-dire un développement positif de l'individu incluant des périodes de profondes souffrances psychologiques et la présence de symptômes, synonymes de bonne santé et non de pathologie. Pour lui, contrairement aux théories majoritaires en psychologie, de grandes capacités d'adaptation, de conformité, un seuil de tolérance à la frustration élevé et l'absence de symptômes ne sont pas le signe d'une bonne santé mentale.

*Psychiatre et psychologue polonais (1902-1980).

La souffrance provient de l'écart entre les attentes environnementales et la réalisation profonde de soi. Cette dernière passe donc inévitablement par des crises psychologiques qui, si elles sont traversées positivement, aboutissent à plus d'autonomie et à un rapprochement de ses propres valeurs et idéaux.

En d'autres termes, souffrir au sein d'une famille et/ou d'une société dysfonctionnelles est un signe de bonne santé, et exploiter pleinement son potentiel de développement pour la réalisation de soi revient à accepter de s'éloigner de la conformité aux normes, donc de sortir de sa zone de confort.

Ainsi, la souffrance témoignerait d'un inconfort qui pousserait l'individu à renoncer aux valorisations externes, pour se rapprocher de l'émancipation et de l'harmonisation entre ses actions et ses valeurs profondes. La désintégration positive amène, selon Dabrowski, à « un transfert de charge vers la réussite morale, altruiste et créative. Les formes plus viles de réussite sont reniées pour de plus valeureuses ».

Vivre dans l'instant présent

Le passé et le futur n'existent pas, ils ne sont que projections émises dans un éternel présent.

La souffrance est généralement provoquée par un rappel des événements passés douloureux ou des projections futures anxiogènes. Il est possible d'évacuer rapidement toute souffrance en se reconnectant immédiatement à l'instant présent.

Lorsque vous êtes en pleine réflexion, vous êtes « dissocié » : votre corps est là, physiquement, mais vos pensées sont ailleurs, dans un autre temps (généralement dans des expériences passées ou des scénarios futurs). Et comme nous l'avons déjà évoqué, lorsque vos pensées sont ailleurs, votre corps déclenche, par un processus physiologique, les sensations liées à cet ailleurs. Ainsi, dans cet état de dissociation, vous êtes mentalement, mais également physiquement, en dehors de la réalité présente.

Au contraire, lorsque vous êtes connecté à l'instant présent, vous êtes en état d'alignement : le corps et le mental sont alignés à la réalité présente.

S'aligner, se resituer pleinement et consciemment dans l'instant présent est un moyen puissant de désamorcer les états de souffrance. Il s'agit, ici, de diminuer au maximum l'activité du mental.

Cela ne signifie pas se forcer à ne pas penser. Il s'agit plutôt de détourner votre attention de la pensée, et de **RESSENTIR**. Cela demande de l'entraînement. Lorsque vous sentez la réflexion arriver, arrêtez-vous et ressentez, à travers vos cinq sens. Ressentez votre corps dans l'espace dans lequel vous vous situez, les odeurs, les bruits extérieurs, intérieurs. Ressentez-vous être là, simplement, et ressentez la joie que cela procure. Au début, les pensées seront nombreuses, mais ne vous découragez pas, au contraire, réjouissez-vous, car à chaque fois que vous en prenez conscience, vous êtes en train de désamorcer le processus.

Si vous faites partie des personnes qui ont tendance à « trop penser », l'exercice vous semblera difficile. Dans ce cas, il est particulièrement important de prendre conscience du caractère addictif de vos pensées. Car le problème n'est

pas la pensée elle-même, mais son caractère envahissant et incontrôlable. Vous êtes prisonnier de vos réflexions compulsives, et en même temps, vous vous y complaizez. Il est important d'en prendre conscience pour pouvoir vous en libérer : vous êtes acteur de ce fonctionnement. Vous l'entretenez et l'alimentez car vous êtes, au fond, persuadé que vous trouverez une réponse à vos questionnements, ou un soulagement, en suivant le fil de vos idées. Mais cela n'est généralement pas le cas. Il n'y a généralement ni réponse, ni soulagement. En vous laissant aller à l'arborescence de vos pensées, vous vous éloignez de la source précieuse d'apaisement et de bonheur immédiat qu'est le présent. Vous entretenez des réseaux de mémoire, souvent porteurs de frustrations, de stress, de regrets, de peurs, de doutes, de mésestime de soi.

La question à se poser est : « Est-ce utile de réfléchir autant, là, maintenant ? » Si la réponse est oui, alors prenez ce temps-là : pour résoudre un problème, pour faire émerger une idée, pour remettre de l'ordre dans vos réflexions, pour tirer une leçon importante d'une expérience vécue, pour avancer dans une étude professionnelle, etc. Mais dès que possible, vraiment, dès que vous n'avez plus d'intérêt réel à alimenter la réflexion, accueillez le silence en vous, ressentez-vous simplement être là et voyez comme ce calme fait du bien. Observez comme cela vous apaise, comme cela vous emplit d'énergie. Qu'avez-vous à perdre à faire cela ? Du temps ? Envisagez alors ces moments comme des temps de recharge d'énergie, comme le sont l'alimentation saine et un sommeil réparateur. Vous comprenez ainsi qu'accueillir simplement le silence en vous est un gain de temps au regard du potentiel décuplé.

Réflexion...

Tous les enjeux et les changements à opérer pour votre mieux-être se situent dans l'instant présent. Vous ne pouvez modifier ni le passé, ni le futur, car ceux-ci n'existent pas. Vous ne vivez et ne vivrez toujours que le présent. Même lorsque vous pensez modifier le passé, grâce à un travail thérapeutique par exemple, c'est en fait le présent que vous modifiez : c'est la façon dont vous envisagez le passé dans l'instant présent que vous modifiez en réalité. Et il est très bon de faire cela, afin que les réseaux de mémoire du passé soient réajustés et que les événements douloureux ne deviennent plus que des souvenirs neutres ou positifs. Votre mental n'aura ainsi plus à s'en nourrir.

L'éveil n'est possible que lorsque
l'agitation mentale est réduite au minimum.
Ne reste alors à vivre que la vérité de l'instant.

Relation de couple : regarder en soi

La relation de couple est souvent une mise à l'épreuve, car s'ajuster à l'autre, tolérer les différences, gérer les conflits, n'est pas chose aisée. Votre souffrance en couple sera allégée si, comme pour tout le reste, vous l'envisagez comme un outil pour une meilleure connaissance de soi. Ce qui vous dérange chez l'autre pourrait bien être le reflet d'une part de vous à accepter, ou de quelque chose que vous devez travailler en vous.

Lorsque, par exemple, vous vous sentez frustré par ce que l'autre ne vous apporte pas, demandez-vous si vous êtes capable de vous l'apporter à vous-même. Je devine la réponse : non. Sinon, vous ne l'attendriez pas de l'autre. Rendez-vous compte de ce que vous n'êtes pas capable de vous apporter à vous-même et travaillez à combler ce

besoin en vous. Ainsi, vous ne serez plus frustré de ce manque en l'autre.

Votre mental pourrait vous laisser penser que le problème vient de l'autre. Vous pourriez me dire : « Oui, mais ma femme me fait du mal, elle est agressive, possessive, humiliante, rabaisante, elle me met plus bas que terre malgré tout le respect et l'amour que je lui porte, et je sais que je ne mérite pas cela. J'aimerais juste qu'elle me respecte, et le respect, je sais le lui apporter, et je sais me l'apporter à moi-même, je me respecte moi-même, alors le problème ne vient pas de moi, je la respecte, je me respecte, et elle ne me respecte pourtant pas. »

Et là je vous répondrais : vous respectez-vous vraiment ? Pourquoi restez-vous avec une personne qui vous humilie, vous rabaisse ? Quelle drôle de façon de se respecter. Comment pourrait-elle vous respecter si vous ne vous respectez pas vous-même ? Cela part de vous, de ce que vous vous permettez de vivre, dans le positif comme dans le négatif.

Lorsque vous acceptez de vous regarder en face et de travailler sur vos manques, vous reprenez votre plein pouvoir : vous ne laissez plus, entre les mains d'une tierce personne, la responsabilité (le pouvoir) de combler vos manques, de vous réparer, de vous guérir. Vous vous en chargez et redevenez acteur de votre évolution. Il peut alors se passer plusieurs choses :

- ★ soit vous vous rendez compte que l'autre comble largement vos attentes et que vous n'étiez simplement pas apte, précédemment, à le voir. Vous ne souffrez alors plus d'un manque à combler et retrouvez un équilibre relationnel ;

- ★ soit vous vous rendez compte que l'autre comble vos attentes, mais n'ayant plus ce besoin en vous, l'autre devient... trop ! Il comble des attentes qui n'en sont plus, ainsi vous ne vous sentez plus en phase avec lui. Vous avez évolué, n'avez plus les mêmes besoins, et la relation n'a plus le même sens ;
- ★ soit vos ressentis et votre frustration sont confirmés, votre perception était juste et cette personne ne vous correspond simplement plus. Maintenant que le changement en vous a opéré, cet écart entre elle et vous n'est plus tolérable. Vous manquez de confiance en vous et c'est également ce qu'elle vous renvoyait en manquant d'attention à votre égard. Mais maintenant que vous avez pleine confiance en vous, cela ne fonctionne plus, son manque d'attention ne fait absolument plus écho à l'image que vous avez de vous aujourd'hui. Vous êtes à présent quelqu'un d'assuré et il vous faut une personne qui vous perçoive comme tel ! La relation n'a simplement plus de sens.

Ainsi, vous comprenez que remettre en question vos attentes vis-à-vis de l'autre, pour vous réparer vous-même, ne signifie pas accepter l'autre malgré ce qui vous dérange. Faire ce travail d'introspection permet une évolution personnelle et le réajustement du lien relationnel : poursuivre en paix ou se séparer en paix.

Que vous restiez ensemble ou que vous décidiez de vous séparer, si vous avez été au bout de ce travail personnel, vous êtes en paix. En paix avec vous, en paix avec l'autre. Peu importe ce qu'il pense de vous et comment il fonctionne, vous êtes au clair avec ce que vous êtes et n'attendez plus rien de lui.

De tout cela vous pouvez en déduire que, pour qu'une véritable rencontre avec l'autre ait lieu, il convient que la véritable rencontre avec soi ait pu se faire. En d'autres termes, il s'agit de libérer le vrai « soi » pour rencontrer le vrai « autre ». Et seulement à partir de ce moment-là, deux véritable âmes libérées peuvent entrer en relation vraie.

Si vos ressentis envers vous-même sont de la valeur, de l'importance, être à la hauteur, exister, être légitime, avoir votre place, alors vous ne vous sentirez bien qu'avec une personne vous renvoyant toutes ces choses positives que vous pensez de vous, et vous n'aurez également que ces choses positives à lui faire ressentir de lui. Aucun de vous deux ne serait en train de régler ses comptes ou de se réparer à travers l'autre.

Si vous voulez imaginer à quoi ressemblerait cette rencontre vraie, pensez à de très jeunes enfants, élevés chacun par des parents formidables. Imaginez-les heureux et pleins de vie, qui jouent ensemble. Imaginez comme ils s'amusent, sans peur de l'autre, sans crainte de ce qu'il pourrait penser, sans retenue à se prendre dans les bras, à s'embrasser et à se dire « Je t'aime ». Imaginez ces jeunes enfants qui se disputent une gourmandise et rigolent l'instant d'après, revenant instantanément au moment présent et à la seule joie d'être ensemble.

Et ce retour immédiat à la joie de l'instant présent serait possible parce qu'ils ne subiraient aucun rappel à des réseaux de mémoire du passé, défectueux ou douloureux.

En imaginant un vécu formidable, durant lequel ils auraient pu développer et entretenir leur véritable essence, aucun traumatisme ne se serait ancré en eux : il ne pourrait donc pas y avoir de déclencheur dans le présent. Aucun rappel des mémoires douloureuses passées, pas de création

de croyances limitantes, rien à quoi la douleur puisse se raccrocher. Aucune raison de projeter du négatif sur soi ou sur l'autre.

“
Soyez cet être extraordinaire
que vous attendez.”

L'amour de soi

Ne nous attendons pas à être profondément aimés par l'autre si nous ne nous aimons pas profondément nous-mêmes. Il en est de même à l'inverse. Que l'autre ne s'attende pas à recevoir de nous tout l'amour auquel il aspire s'il lui est impossible de se l'accorder à lui-même. Il ne nous revient pas de combler ses manques, comme il ne lui revient pas de combler les nôtres.

Pour expliquer cette idée, imaginons Mme J. attendant l'amour.

Un prétendant frappe à sa porte. Il est l'amour véritable. Mais n'ayant jamais connu un tel amour, elle lui dit qu'il s'est trompé de demeure, qu'il ne ressemble pas à ce qu'elle s'Imagine de l'amour, et qu'elle ne se sent pas à l'aise avec lui. Il lui semble qu'il n'est pas l'amour. Elle lui ferme ainsi la porte.

Car Mme J. s'est construit une idée de ce qu'est l'amour, à partir de ses conditionnements, de ce qu'elle a appris au fil des années, sur ce qu'est l'amour ou ce qu'il n'est pas. Mais cela est purement subjectif et purement construit par son mental. Ainsi, cette idée sur l'amour n'est pas stable, comme tout ce qui est construit par le mental. Sa vision de l'amour a pu être différente il y a quelques années, et peut encore évoluer selon ses expériences à venir.

C'est ainsi que Mme J. souffre en amour et répète toujours les mêmes expériences malheureuses : de par les traumatismes de son histoire personnelle, elle a intégré ne pas valoir, mériter cet amour qui chérit, qui complimente, qui valorise. Ainsi, inconsciemment, elle ferme la porte à cet amour véritable avec lequel elle se sent « hors de sa zone de confort ». Elle ne peut pas aller vers ce qui contredit ce en quoi elle croit : si elle croit « Je ne mérite pas d'être aimée », elle ne peut pas aller vers ce qui lui fera ressentir le contraire. Le cerveau amène toujours vers des expériences « confortables » pour lui, c'est-à-dire qui le confortent dans les croyances qu'il a intégrées, même négatives.

Poursuivons l'histoire...

Plus tard, un autre prétendant se présente à la porte de Mme J. Celui-ci correspond en tout point à ce qu'elle espérait. Il a les qualités de ce qu'elle a pu connaître de positif précédemment et, surtout, il n'a pas les défauts de ceux qui ont pu lui faire du mal par le passé. Elle en est donc sûre, celui-là, c'est le bon. Elle lui ouvre la porte, emplie de joie et d'excitation, qui laisseront rapidement place à la déception, la frustration, la colère. Car il est en réalité à l'image du manque en elle : à partir de la douleur, du vide, des frustrations passées, elle a construit cette image d'un amour qui viendrait la combler et apaiser ses blessures. Il est donc tel qu'elle l'a construit : à l'image de la douleur, du vide, des frustrations et des blessures.

Tant que Mme J. n'aura pas traité en profondeur ses traumatismes, guéri ses blessures, rencontré l'amour en elle, alors ses perceptions seront toujours orientées par son histoire. Elle sera toujours prise, malgré elle, dans cette boucle infernale répétitive.

Nous ne pouvons pas donner ce que nous ne possédons pas, tout comme l'autre ne peut pas nous donner ce qu'il ne possède pas. Mais nous ne pouvons pas non plus recevoir ce que nous ne possédons pas déjà en nous.

Si vous voulez une relation de qualité, ne vous fatiguez pas à rechercher un autre extraordinaire. Attachez-vous plutôt à retrouver votre essence, cet enfant intérieur avant qu'il ne soit blessé, façonné par les blessures des autres. Travaillez à traiter vos traumatismes, à déprogrammer vos croyances limitantes, à apaiser vos émotions douloureuses. Envisagez tout type de souffrance comme un guide d'évolution et saisissez chaque fois l'occasion de regarder au plus profond de vous. Plus vous aurez réglé de choses en vous, moins la souffrance se manifestera dans votre vie, et plus vos relations seront vraies, belles et sincères.

Reconnaissez alors l'amour en vous. Lorsqu'il habitera votre demeure intérieure, vous ferez cette rencontre extraordinaire et vous lui ouvrirez la porte de votre vie. Vous saurez le reconnaître à l'extérieur, car il sera également à l'intérieur de vous.

Un cheminement vers le pardon

La haine, quel que soit son lieu de provenance, est une véritable souffrance. Elle rigidifie, stresse, attriste, fait enrager, fait naître des désirs de vengeance ou de violence qui finissent tous par être redirigés contre soi. Avoir de la haine dans le cœur n'apporte absolument rien, ni à soi ni aux autres. La haine ne soulage pas la peine. Ainsi, le pardon a pour vocation de se libérer du sentiment de colère ou de haine, pour soi.

Réflexion...

Celui qui reconnaît ses émotions négatives fait preuve de mérite, car il est très difficile de se regarder en face, surtout quand ce que l'on voit n'est pas glorieux. On préférerait esquiver cette part de nous, faire mine de ne pas l'avoir vue et finir par la dénier. Mais se regarder en face, dans ce qu'il y a de plus sombre en nous, c'est nous offrir la possibilité d'en sortir et d'aller vers quelque chose de plus grand, de plus noble : suis-je aussi aimant que je le pense, en étant capable de haïr aussi fort ? Ainsi, il est prudent de n'être jamais sûr de rien, et encore moins de soi. Ne pas avoir confiance en soi, mais dans le bon sens du terme : ne pas avoir une confiance aveugle en ce que l'on croit savoir de soi. Accepter de se remettre en question et d'observer ses parts sombres afin de les transcender.

Ma patiente Pascaline, dont le cas a été développé aux chapitres 6 et 7, m'a dit avoir appris cette leçon : l'intérêt du pardon, pour soi. Prendre conscience de cette haine contre son agresseur, logée en elle depuis de si nombreuses années, l'a amenée à plus d'humilité. Elle n'était pas plus tendre que celui qui l'avait blessée. Sa blessure justifiait-elle de renvoyer à cet être du passé autant de mépris ?

Si elle avait considéré que oui, alors toute violence serait justifiable, même celle qu'il lui a fait subir. Ainsi, elle décida que non, que sa douleur ne justifiait en aucun point de projeter sur lui cette haine qui, de plus, se cristallisait en elle.

Elle lui a pardonné, pour elle. Elle lui a pardonné en comprenant ce qui, dans sa position d'humain souffrant, avait pu l'amener à commettre certains actes, tout en se positionnant clairement dans la non-passivité, par le respect d'elle-même. Elle décida d'accepter ce qu'il était, tout en respectant ce qu'elle est, elle.

Réflexion...

Si nous décidions de haïr nos ennemis, il nous faudrait haïr tous les ennemis de la planète. Car au nom de quoi notre ennemi serait plus à détester que celui d'un autre ? Au nom de quoi notre souffrance serait-elle plus légitime que celle d'une autre victime ? Si nous sortions de notre ego, et de par notre nature empathique, il nous faudrait soutenir toutes les victimes du monde, en souffrant et détestant avec elles tous les ennemis du monde, multipliant ainsi la douleur en nous. Sachant que nous sommes potentiellement tous l'ennemi de quelqu'un, cela ferait beaucoup de monde à détester... y compris nous-mêmes ! Mais nous avons un autre choix : envisager tous les êtres du monde comme dignes d'amour et de compassion, et les dissocier totalement de leurs actes, aussi déviants soient-ils, multipliant ainsi l'amour en nous. Nous occuper à aimer et à réparer la victime plutôt que perdre notre temps et nos forces à haïr l'ennemi.

Pascaline s'est pardonnée d'avoir été faible. Et elle a pardonné à son agresseur pour ce qui lui appartient. Le pardon l'a délivrée de l'intérieur, jusqu'à souhaiter qu'il soit libéré de ses souffrances pour qu'il n'en inflige à personne d'autre.

Sortir du jugement

À la source de toute souffrance se trouvent généralement les jugements : jugements sur ce qui est ou ce qui devrait être, jugements sur l'autre ou ce qu'il devrait faire, jugements sur ce que pensent les autres de vous, etc. Si le jugement a une fonction, celle de vous avertir d'un danger ou de vous permettre de vous positionner, il est en très grande partie empreint de vos croyances et de vos blessures, et ne se réfère, finalement, toujours qu'à vous. En prendre conscience et vous en servir comme porteur d'un message, vous aidera à apaiser vos souffrances.

Vous avez maintenant compris que lorsque vous jugez l'autre, pensant être dans votre pleine raison et dans votre plein droit, vous êtes simplement en train de VOUS juger à travers lui. Vous pensez pointer du doigt une mauvaise attitude, une injustice, une incohérence, mais, finalement, vous n'êtes qu'en train de juger et de vous infliger la souffrance correspondante. Le jugement est l'interprétation d'un fait, d'une réalité, à travers le prisme de vos croyances, de votre vécu, de votre histoire. Il est ce que vous n'acceptez pas ou n'accepteriez pas en vous. Et à partir de cette interprétation, lourde de sens pour vous, vous activez les émotions et les ressentis correspondants.

Interpréter c'est activer vos propres pensées, vos propres réseaux de mémoire, vos émotions et vos ressentis. Juger, interpréter, c'est juste se parler à soi-même. C'est juste un dialogue intérieur. Alors, pour vraiment observer et écouter l'autre, sans jugement, sans interprétation, il convient simplement de le « ressentir » : désactiver le mental et ressentir l'autre, afin de ne pas ramener à soi ce qui n'a pas à l'être ; afin de ne pas se juger à travers l'autre et finir par le juger lui ; afin de ne pas se retrouver en dialogue intérieur face à l'autre ; afin de ne pas, finalement, être complètement déconnecté de l'autre. Désactiver le mental et ressentir. L'occasion d'expérimenter cela se présentera tous les jours, à moins que vous ne viviez exclu de toute relation sociale.

La prochaine fois qu'il vous sera donné d'entrer en interaction avec un autre (même à la boulangerie pour acheter votre pain), observez-le, comme si la consigne du jeu était d'identifier l'émotion qui l'habite. Observez et ressentez ses expressions, ses gestes, le ton de sa voix, la dynamique qui l'anime, tout en l'écoutant avec détachement comme s'il ne s'adressait pas à vous, mais qu'à travers son discours, il

disait quelque chose de lui. Semble-t-il détendu, stressé ? Ayez conscience, à chaque instant, que tout ce qu'il exprime lui appartient et ne s'adresse en réalité qu'à lui.

Faites cela avec bienveillance et observez-vous interagir avec lui. La subtilité de l'exercice réside dans l'observation, sans mentalisation. Il s'agit d'écouter avec votre cœur. Pour cela, la présence à soi est indispensable. Soyez à la fois dans votre ressenti corporel, bien présent en vous, et dans votre environnement. Vous êtes aussi conscient de son état d'être que du vôtre, et votre mental ne se confond pas avec le sien.

Si vous pratiquez régulièrement cette façon d'être à l'autre, vous observerez beaucoup plus de calme et d'apaisement en vous. Vous ne prendrez plus à cœur une attitude, même semblant vous être adressée, si vous comprenez et ressentez profondément qu'elle n'appartient qu'à l'autre. Et si la situation vous touche, il conviendra d'aller regarder ce qui se passe à l'intérieur. Car si vous êtes impacté, c'est qu'il y a quelque chose en vous qui fait résonance. Ainsi, ne vous attardez pas à juger l'autre, mais observez ce que cela vient toucher en vous.

Vous défaire de vos étiquettes

La souffrance est ressentie dans l'écart entre ce que vous êtes profondément, et ce que vous manifestez à cause de vos traumatismes et de vos blessures. Pour vous rapprocher de vos aspirations profondes, et donc de la réalisation de soi, défaites-vous de toutes les étiquettes que l'on vous a collées où que vous vous êtes collées. Ce n'est pas vous.

« J'aimerais atteindre cette distance dont vous parlez, mais cela m'est absolument impossible, je suis trop sensible, une véritable éponge émotionnelle, j'absorbe littéralement les émotions des autres et je m'y confonds même. »

Ne laissez pas votre mental vous faire croire que vous êtes un « hypersensible », une « éponge émotionnelle » incapable de prendre une telle distance. Vous en êtes capable dès l'instant où vous éloignez la peur de perdre ce que vous pensez être une partie de votre identité.

En d'autres termes, si vous pensez être un « hypersensible » incapable de mettre à distance ses émotions, vous aurez peur de perdre ce trait de caractère, et cette peur sera un frein à votre évolution. Oui, vous êtes sensible, mais vous êtes capable d'aller regarder ce que vous disent vos émotions et de vous y confronter. C'est une question de compréhension du fonctionnement mental, de courage et d'entraînement. Il y a d'une part, votre hypersensibilité : vous ressentez les choses de façon décuplée comparativement à la moyenne des gens et cela, je ne le nie pas. Mais il y a d'autre part, une amplification émotionnelle liée à tout ce à quoi vous ramène la situation donnée. Et cela peut être apaisé. Vous pouvez être plus sensible que la plupart des gens, sans être victime d'un débordement émotionnel ingérable.

Le mental entretient ce que vous pensez être profondément. Il ne voudra pas que vous perdiez votre tendance à la plainte et au pessimisme ou tout autre trait de personnalité dont vous aimeriez vous défaire, si vous êtes persuadé que cela fait partie de votre identité profonde. Car qui souhaiterait perdre son identité profonde ?

Ainsi, tout trait de personnalité, même source de souffrance, a pour bénéfice secondaire la préservation de

l'identité. Il convient donc en premier lieu de remettre en question ce que vous avez toujours pensé être vous.

Remettez en question tout ce que vous avez toujours pensé être vous

Pour être heureux, acceptez de remettre en question votre identité de « malheureux ». Posez-vous la question suivante : « Suis-je prêt à lâcher cette étiquette que je me suis collé ? Puis-je m'envisager autrement que comme cela ? » Vous serez capable de transformation si vous vous y autorisez.

Faites simplement cet exercice : posez-vous, fermez-les yeux et pratiquez quelques respirations profondes. Maintenant, pensez à une situation qui, selon vous, vous définit. Si vous vous pensez hypersensible, cela peut être une situation qui déclenche habituellement un débordement émotionnel, comme la vue d'un film triste ou heureux. Ne pensez pas à une situation traumatique, mais à une situation de la vie quotidienne, qui pourrait vous sembler banale, qui ne provoquerait pas une réaction aussi vive chez les autres.

En pensant à cela, dites-vous simplement : « Je peux être touché, tout en me sentant calme et apaisé » ou « Je peux, par moments, me sentir heureux. » Adaptez la pensée et l'affirmation à votre cas.

Si vous n'êtes pas capable de vous dire et de ressentir que vous pouvez, par moments, fonctionner autrement, alors posez-vous sérieusement la question de l'étiquette qui vous définit selon vous. Remettez en question vos croyances sur vous-même. Il ne vous sera pas possible d'accéder au changement si votre cerveau n'est pas capable d'envisager qu'un changement est possible.

Pour accéder à qui vous êtes vraiment, oubliez qui vous êtes

L'accès à la conscience de qui vous êtes implique de sortir du mental, de ce qui vous identifie à ce que vous pensez être. Car tant que vous pensez, vous n'« êtes » pas vraiment.

Sortir du mental pour rencontrer le vrai « soi »

Réalisez-vous qu'au gré de votre histoire, de vos expériences, de votre parcours, de vos rencontres, de vos apprentissages, de vos lectures, de vos aventures et de vos mésaventures, vous avez connu plusieurs états d'être, étant chaque fois persuadé que c'était vraiment vous ? Avez-vous conscience d'avoir pensé être vraiment vous il y a dix ans, aussi fort que vous le pensez aujourd'hui ? Et même aujourd'hui, vous changez d'attitude selon la personne avec laquelle vous intéragissez, qu'il s'agisse d'un enfant, d'un collègue ou encore de votre conjoint(e). Et avec ces mêmes personnes, vous pouvez être différent selon le contexte ! Vous vous adaptez, influencé par ce qui vous a été inculqué.

La vérité en vous est immuable. Elle ne s'adapte pas au contexte. Elle n'est impactée par rien et ne cherche à impacter personne. Elle ne dépend d'aucun conditionnement, d'aucun apprentissage. La vérité en vous est silencieuse : tant que vous pensez, vous n'« êtes » pas vraiment. Il ne s'agit pas pour autant de lutter contre vos pensées, mais plutôt de les accueillir, en observateur conscient.

Je pense, donc je ne SUIS pas

Le mental vous enferme, vous cloisonne, vous limite dans la perception de ce que vous êtes profondément, à considérer que ce que vous êtes profondément est en dehors de vos limitations. Car bien sûr, nous pourrions également considérer que ce que vous êtes profondément est en réajustement permanent, un nouvel état d'être se créant à chaque instant, à mesure que de nouvelles expériences imperceptibles s'intègrent en vous. Ainsi, ce que vous êtes profondément ne serait pas figé.

Mais considérons ici la première option. Que ce que vous êtes profondément est ce vous, libéré de vos traumatismes, de vos croyances limitantes, de vos conditionnements.

Imaginons alors que vous entrepreniez une psychothérapie. En parlant de vous, de votre histoire, de votre vécu, de vos symptômes et difficultés actuels, vous vous attendez à ce que le thérapeute fasse des liens et vous aide à mieux comprendre ce que vous vivez aujourd'hui, au regard de votre histoire et de la façon dont vous vous êtes construit : tout fait alors sens et le vécu présent n'est que la résultante de votre histoire singulière. Cela, me semble-t-il, est communément admis puisque les professionnels continuent à questionner les patients sur leur histoire de vie, et que les patients continuent à parler de leur passé pour mieux être entendus dans ce qu'ils sont. Ainsi, il est communément admis que ce que nous sommes aujourd'hui serait la résultante de notre vécu, de l'ensemble de nos expériences.

Tout cela, cette histoire, ce vécu, n'est que mental. Vous êtes là, aujourd'hui, ici et maintenant, un livre entre les mains, et tout ce que vous avez pu vivre auparavant n'est déjà plus, et est simplement réactivé par votre mental. La

mémoire, les émotions, les ressentis, leur impact sur nos comportements, tout cela est une histoire de connexions cérébrales. Tout cela n'est que l'histoire que l'on se raconte.

Imaginons que votre construction identitaire ait fait que vous ayez, toute votre vie, ressenti une certaine forme d'insécurité dans vos relations sociales, de couple, avec vos enfants, dans votre travail. Vos ressentis, vos comportements, vos réactions, déterminés par ce vécu insécu, s'ajustent donc à ce dernier et déterminent ce que vous semblez être et ce que les autres perçoivent de vous. En clair, vous voilà défini par les autres et par vous-même comme une personne insécure. L'exemple peut être pris avec n'importe quelle problématique, particularité ou même trait de personnalité.

Imaginons maintenant que vous soyez solidement accompagné et que vous vous engagiez dans une thérapie, vous permettant de traiter en profondeur les traumatismes et le conditionnement qui a fait de vous la personne insécure que vous semblez être aujourd'hui.

À l'issue de cette thérapie, vous voilà débarrassé de tout l'impact négatif de votre vécu insécu, et voilà vos connexions cérébrales réajustées. Vous êtes alors une autre personne. Vous n'êtes plus la personne insécure. Les autres ne vous voient et ne vous définissent plus ainsi, et vos ressentis, vos comportements, vos réactions, ne sont plus déterminés par cela. Ils sont totalement différents de tout ce que vous avez pu ressentir et exprimer auparavant. Qu'en est-il maintenant de « vous » ?

Vous vous éloignez d'anciennes relations et en créez de nouvelles, vous changez de métier, de cadre de vie. Vous êtes une autre personne. Êtes-vous vraiment devenu une autre personne ou pouvez-vous envisager l'idée que vous

vous soyez au contraire rapproché un peu plus de qui vous êtes réellement, profondément ?

Ne vous sentez-vous pas, maintenant, plus connecté à ce que vous avez toujours ressenti être ?

Car l'évolution personnelle amène toujours à tenter de se rapprocher encore et encore de ce que nous sommes profondément. Et cela passe forcément, à un moment donné de ce chemin d'évolution, par la rupture avec certaines croyances, certains principes transmis ou dictés par certaines figures d'autorité, d'admiration, qui jusque-là engendraient la peur de décevoir, la tendance à la conformité, à la soumission, le déni de soi et de ses aspirations contradictoires.

La plupart des gens arrêtent leur suivi thérapeutique après avoir réglé le problème pour lequel ils consultaient au départ. Mais si vous, après un tel changement, vous repartiez sur une nouvelle thématique thérapeutique pour apaiser votre colère, vos angoisses ou encore votre sentiment d'injustice...

Une fois toutes ces problématiques traitées, vous êtes à nouveau transformé et encore un peu plus proche de ce que vous êtes profondément, épuré de vos conditionnements.

Ne laissant rien passer et à force de travail et d'acharnement, il ne resterait que l'être que vous êtes profondément, ancré dans le présent, et ne ressentant qu'apaisement et bienveillance envers tous les êtres.

Puisque nos ressentis et nos comportements peuvent être expliqués par nos traumatismes, et puisque ceux-ci peuvent être traités, déprogrammés, alors, à supposer que tous les humains de la planète accomplissent un tel travail thérapeutique, n'y aurait-il pas, à la fin, une source profonde commune à tous les êtres ? Êtes-vous vraiment ce que vous

pensez être ou est-ce par votre cerveau, par votre mental, que vous intégrez l'idée que vous êtes ci, ou ça ?

Ce travail personnel vous replace systématiquement dans la seule temporalité qui ait jamais existé, le présent. Le cerveau ne réactivant plus automatiquement les mémoires non traitées du passé, et ne les projetant plus instantanément vers des visualisations futures, ne reste plus à vivre que l'instant, en toute sérénité.

CHAPITRE 9

Désensibilisation par la pleine conscience

Apprivoiser ses émotions

Dans une démarche de développement personnel, et lorsque vous ressentez une émotion douloureuse, plutôt que de l'envisager comme source de souffrance, il est plus pertinent de l'observer, de l'apprivoiser, d'entendre ce qu'elle a à dire et de travailler à l'apaiser.

Si vous faites ce travail seul, observez votre émotion douloureuse sans l'associer à ce qui l'a déclenchée. Observez l'endroit où elle se loge dans votre corps, éventuellement sa forme, sa couleur, la sensation qu'elle provoque (elle brûle, elle pique, elle appuie, elle diffuse...). Cherchez à l'observer sous toutes les coutures, et ressentez son impact sur vous. Au fur et à mesure que vous l'observez, elle bouge, se déplace, se transforme, s'amplifie, diminue, jusqu'à s'effacer totalement.

Faites-en l'expérience et vous serez surpris de constater que lorsque vous observez et accompagnez simplement votre émotion, sans penser à ce qui l'a provoquée, elle disparaît. Et savez-vous pourquoi ? Simplement parce que lorsque vous vous détachez du contexte qui l'a fait

naître, vous revenez à l'instant présent : vous coupez les circuits du mental, l'analyse, les interprétations qui vous font penser que c'est bien, ou que c'est mal, les liens avec votre histoire, les projections futures... Vous coupez avec le mental et êtes dans l'instant présent, ici et maintenant. Et ici et maintenant, l'émotion douloureuse n'a plus de raison d'être. **En dehors du mental, il n'y a plus de douleur.** Souvenez-vous, la souffrance vient de l'attachement aux choses, aux histoires qu'on se raconte...

Il est tout aussi important de renforcer vos émotions positives, celles qui vous apportent du bien-être et en apportent éventuellement aux autres, tel l'altruisme. Prenez le temps de les observer, de les ressentir, de les faire grandir en vous. Elles se fortifient, prennent de plus en plus de place en vous. Plus vous les renforcez, plus vous faites de place au positif dans votre vie. Les émotions positives seront vos alliées et vous soutiendront lorsque vous serez aux prises avec une émotion douloureuse. L'amour prendra la place de la haine, l'altruisme de l'égoïsme, la compassion de la colère... La méditation est pour cela un très bon outil.

Apaiser un événement passé

Vous avez repéré une situation désagréable de votre quotidien. Vous avez pris le temps d'observer ce à quoi elle vous renvoie, en termes d'émotions, de sensations physiques, de croyances négatives. Posez-vous maintenant la question suivante : « Quand est-ce que j'ai déjà ressenti tout cela auparavant, du plus loin que je me souvienne ? » Un ou plusieurs événements passés remontent alors à votre conscience.

Choisissez l'un de ces événements et placez-vous en observateur. Tel un spectateur dans une salle de cinéma, vous observez, de la façon la plus neutre possible, une partie du film de votre vie.

Prenez le plus de distance possible, soyez conscient du caractère passé de ce film. Vous pouvez imaginer une télécommande avec laquelle vous mettez le film en noir et blanc, coupez le son, accélérez, ralentissez, mettez en pause, floutez l'image... Rappelez-vous toujours que le film est passé et que vous en êtes l'observateur.

En même temps que vous observez le film avec distance, vous ressentez votre corps présent dans l'espace dans lequel vous vous situez. Vous ressentez tous les points de contact avec la chaise sur laquelle vous êtes assis, ou simplement le sol sous vos pieds si vous êtes debout... Prenez conscience des bruits environnants. Cela peut être le tic-tac de l'horloge, les voitures qui passent, le bourdonnement des appareils ménagers, le chant des oiseaux... Et vous avez conscience d'être là, présent, ici et maintenant, en observation d'une partie de votre vie qui n'a plus à vous impacter aujourd'hui.

Dans cet équilibre entre souvenirs passés et conscience présente, observez votre état émotionnel qui se modifie. Laissez-le vous traverser, observez-en les amplifications, les ralentissements, les sursauts, les allègements, jusqu'à ce qu'il vous soit à peine perceptible, voire qu'il disparaisse complètement. Il ne reste maintenant que le souvenir neutre, libéré de toute charge émotionnelle et sensitive.

Observez maintenant ce que vous vous dites de vous en repensant à ce lointain souvenir. Observez ce que cela provoque en vous de vous dire cela, et reprenez à nouveau le travail d'observation précédemment décrit. Poursuivez

l'exercice, jusqu'à ce que l'évocation de ce souvenir se rattache à une sensation neutre ou positive.

Connectez-vous ensuite à la situation récente, celle qui vous affectait au début de l'exercice. Observez comme elle s'est modifiée. Observez votre nouveau ressenti quant à cette situation. Vous sentez-vous maintenant plus détaché ? Y a-t-il encore des sensations douloureuses associées ? Sont-elles les mêmes qu'au départ ou se sont-elles modifiées ?

Vous pouvez alors reprendre l'exercice à la recherche d'autres événements passés, faisant écho et amplifiant indéniablement les sensations présentes. Car sans événements traumatisques associés, point de souffrance.

La prise de conscience de l'impact de votre vécu sur vos ressentis présents peut vous aider à prendre de la distance. Une fois que vous avez compris le mécanisme, dites-vous ceci :

« La souffrance que je ressens maintenant, dans cette situation que je suis en train d'expérimenter, n'est que le déclencheur d'un vécu passé dans lequel j'ai intégré des croyances négatives sur moi-même. Je me détache de la situation présente et je me connecte à mon ressenti. Ici, maintenant, je n'ai pas de raison de ressentir cela. Je suis ici, maintenant, et je décide de ne pas souffrir. J'ai le pouvoir d'éloigner cette souffrance de moi. Je n'en veux pas, et je décide de ne ressentir que paix et bonheur, ici et maintenant. »

À travers vos cinq sens, prenez alors conscience des différents éléments de l'instant présent, visuels, auditifs, olfactifs, tactiles, gustatifs, et laissez-vous ressentir cela, ici et maintenant.

Être capable de comprendre votre fonctionnement, de repérer les déclencheurs et de commencer à les désamorcer

est déjà une grande compétence personnelle et le début du changement. C'est l'objectif de ce que je vous transmets ici : être plus conscient, en ne vous identifiant plus aux conditionnements de votre mental. Vous les observez, vous les acceptez, et vous ne vous confondez plus avec eux.

CHAPITRE 10

Apaisement par la modification des ondes cérébrales

Selon l'activité dans laquelle nous sommes engagés, nous fonctionnons à une certaine intensité d'ondes cérébrales qui peuvent être mesurées par l'EEG (électroencéphalogramme). Par exemple, au travail, lorsque le mental est bien actif, concentré sur une tâche, notre cerveau est en ondes plutôt rapides, appelées « bêta ». Si nous nous offrons ensuite un temps de relaxation légère, ou lors d'un cours de yoga, notre cerveau passe à un rythme d'ondes plus lentes, appelées « alpha ». Dans un état de méditation plus profonde, ou d'hypnose, nous passons à un rythme cérébral encore plus lent, les ondes « thêta ». À un niveau d'ondes encore plus lentes, les ondes « delta », nous sommes en état de sommeil profond, sans rêves.

Ces ondes varient donc selon les activités, mais peuvent avoir du mal à s'ajuster à cause d'éléments intérieurs ou extérieurs, lorsque l'on est stressé et que l'on n'arrive pas à trouver le calme, ou que l'on est dérangé par des bruits et que l'on ne parvient pas à trouver le sommeil, par exemple.

L'idée, dans une perspective de travail personnel, est d'entraîner votre cerveau à ajuster son niveau de fréquence en fonction de vos besoins.

Respiration consciente et cohérence cardiaque

Il est possible de partir du mental pour apaiser le corps, mais nous pouvons également agir directement sur le corps pour retrouver un état d'apaisement mental. Le corps, en plus d'être un messager, est un outil absolument incroyable d'apaisement et d'amplification de nos potentialités.

Le travail de respiration consciente et contrôlée est l'un des éléments clés de l'apaisement, et ses bienfaits sur l'équilibre physique et émotionnel sont également scientifiquement prouvés.

La respiration est un processus généralement automatique et involontaire, ainsi elle se trouve impactée en état de stress. Mais il est possible de la moduler par des exercices conscients, pour retrouver un état de calme suite à un événement stressant, en prévention au quotidien, ou pour renforcer et approfondir un exercice de méditation ou de visualisation, par exemple.

Quel qu'en soit l'objectif, le principe d'une respiration contrôlée est d'agir sur l'équilibre entre système nerveux « sympathique » stimulé par l'inspiration (déclenchant les manifestations physiologiques de combat ou de fuite en réponse au signal d'alerte lancé par le cerveau) et système nerveux « parasympathique » stimulé par l'expiration (favorisant la réparation, la relaxation, la détente, la digestion...).

Parmi de nombreuses méthodes, la cohérence cardiaque utilise la respiration consciente en vue d'une réduction du stress grâce au contrôle de la variabilité cardiaque, c'est-à-dire de la capacité du cœur à accélérer ou à ralentir selon le contexte. Il s'agit alors, pour l'exercice de base, d'inspirer

profondément sur cinq secondes et d'expirer (avec une légère résistance) sur cinq secondes ; et cela six fois, ce qui correspond à une minute d'exercice. Il est recommandé de faire cinq minutes d'exercice, trois fois par jour et de façon quotidienne pour des effets à long terme. Il existe de nombreux ouvrages et contenus sur la cohérence cardiaque si vous souhaitez plus d'informations sur le sujet, notamment sur les bienfaits qu'elle procure.

La méditation

La méditation est l'une des méthodes les plus connues et utilisées pour modifier consciemment le niveau de fréquence des ondes cérébrales. Ses effets apaisants sont démontrés et certains scientifiques affirment même qu'elle peut modifier notre structure cérébrale. Elle est efficace dans l'apaisement du stress grâce à son effet de régulation de la sécrétion de cortisol. L'idéal est de la pratiquer au moins quarante-cinq minutes par jour pour des bienfaits à long terme (concentration, recul sur les événements, etc.), mais une pratique courte permet déjà de ressentir un apaisement immédiat.

Vous pouvez l'utiliser pour vous détendre, retrouver le calme, mais également pour optimiser votre potentiel et l'atteinte de vos objectifs. Au-delà des séances programmées de méditation, elle peut être envisagée en tout temps et en tous lieux, l'idée étant de vivre l'instant présent en pleine conscience. Ainsi, que vous soyez en train de lire, d'écrire, de marcher, de manger, vous pouvez observer votre respiration, éveiller vos sens en prêtant attention à ce que vous voyez, à ce que vous entendez, aux odeurs que vous sentez, aux sensations physiques que vous ressentez,

en ayant conscience d'être là où vous êtes, en train de faire ce que vous faites, tout simplement.

Dans un premier temps donc, apprenez à pratiquer une méditation simple, courte et quotidienne, de détente psychique et physique. Vous pouvez pratiquer en amont la cohérence cardiaque afin de faciliter l'accès à l'état alpha dans un premier temps.

Réflexion...

Dabrowski, dont j'ai parlé précédemment (théorie de la désintégration positive), a d'ailleurs pratiqué la méditation tout au long de sa vie et la considérait comme un outil puissant de développement. Grâce au calme auquel la méditation permet d'accéder, les barrières, les freins, les jugements sur soi, les peurs, l'attachement aux différents conditionnements, sont allégés, voire inhibés. Ainsi, nos aspirations profondes, nos idéaux, peuvent s'exprimer, se vivre, s'amplifier en nous en état méditatif. Nos barrières mentales sont mises en lumière et notre être profond prend sa place. En dehors des pratiques méditatives, nous sommes ensuite plus au clair, plus lucides sur nos limitations et plus à même d'y travailler.

La méditation est un excellent complément au traitement des traumatismes.

Afin de profiter pleinement des méditations qui suivent, je vous recommande de les enregistrer en format audio. Dans ce cas, vous pouvez bien sûr les adapter. Vous pouvez également les télécharger telles qu'elles vous sont présentées ici, directement avec ma voix et sur fond musical sur evalombalebihan.com

Écoutez-les le plus régulièrement possible en fonction de ce que vous souhaitez voir se développer dans votre vie et parallèlement à un travail thérapeutique, pour une optimisation totale de leurs bienfaits.

N'hésitez pas à rechercher et à travailler avec d'autres apports. Et gardez à l'esprit qu'il n'est pas suffisant de renforcer le positif si vous avez intégré des croyances limitantes encore actives et présentes en vous. Ainsi, utiliser uniquement les méditations sans un travail thérapeutique ou de développement personnel sera insuffisant.

“ Le secret réside dans l'alliance
entre traitement des limitations
et activation positive.”



Méditation 1 : état de détente profonde



<https://www.editions-eyrolles.com/go/meditationdetenteprofonde>

1. Confortablement installé, en position couchée ou assise, les yeux ouverts, observez votre environnement immédiat en ressentant en vous l'élément TERRE. Ressentez votre corps, palpable, posé dans un environnement matériel. Les objets qui vous entourent, les couleurs, les formes. Ressentez votre présence dans ce lieu, les parties de votre corps en contact avec la chaise, le coussin, le sol, le tapis... Ressentez-vous pleinement présent, à cet instant, ici et maintenant.
2. Maintenant fermez les yeux, toujours en ressentant votre présence dans ce lieu, et intégrer l'élément AIR. Vous allez, quand je vous le dirai, inspirer sur cinq secondes, en ressentant l'air entrer par vos narines et cheminer jusqu'à votre ventre, puis expirer sur cinq secondes, en ressentant l'air prendre le chemin inverse et sortir par la bouche. Lorsque vous inspirez, vous amenez en vous de l'apaisement, et lorsque vous expirez, vous relâchez

toutes vos tensions. Nous allons effectuer ainsi six respirations profondes. C'est parti.

- 3.** Vous ressentez déjà beaucoup plus de calme en vous.
- 4.** Intégrons maintenant l'élément EAU. Prenez conscience de l'intérieur de votre bouche. Ressentez votre mâchoire, votre langue, votre palais, puis produisez lentement de la salive. Ressentez le contact de l'eau dans votre bouche. Produisez de plus en plus de salive, et ressentez comme cela vous détend. Vous êtes de plus en plus détendu, de plus en plus concentré, et avez maintenant un meilleur contrôle de votre corps et de vos pensées. Vous êtes pleinement là. Vous ressentez votre corps, l'air qui vous traverse, l'eau dans votre bouche. Vous êtes parfaitement détendu...
- 5.** ... et dans cet état de parfaite détente, faites venir l'élément FEU à travers la vision d'un lieu lumineux, ensoleillé, un lieu-ressource. Cela peut être un chemin de randonnée, une plage, une terrasse ensoleillée... Prenez le temps de vous connecter à ce lieu, réel ou imaginaire... Appelons-le votre LIEU-RESSOURCE... Observez les images de ce lieu, les sons, les odeurs... Observez ce qui se passe en vous quand vous vous reliez à ce lieu... Comment vous vous sentez dans votre corps... Prenez le temps de ressentir tout cela... Et donnez un nom à ce lieu-ressource... Cela peut être « apaisement », ou « le petit bois »... un nom qui vous plaît et symbolise la connexion à ce lieu...
- 6.** Tout en vous répétant le nom de votre lieu-ressource, vous ressentez toutes les associations positives liées à ce lieu : images... sons... odeurs... sensations physiques agréables...

7. Grâce à l’entraînement, et à chaque fois que vous en aurez besoin dans votre vie quotidienne, vous pourrez faire venir à vous ce lieu-ressource et les sensations positives associées, en invoquant simplement son nom... Vous vous retrouverez dans cet état de détente profonde à chaque fois que vous le désirerez.
8. Prenez une profonde inspiration... en ayant conscience de la fin de cet exercice et du doux retour à votre quotidien... Tranquillement, lorsque vous serez prêt, vous ouvrirez les yeux et tout comme au début de l’exercice, vous entrerez en contact avec votre environnement matériel... en gardant en vous tous les bienfaits de cet instant de pleine conscience de votre être, ici, et maintenant.



Méditation 2 : s'accueillir



<https://www.editions-eyrolles.com/go/meditationaccueillir>

Cet exercice de méditation vous sera d'une grande aide si vous avez tendance à vous oublier et à penser aux autres plus qu'à vous-même.

1. Fermez les yeux. Imaginez face à vous un être, qui représente tous les êtres vivants. Vous pouvez imaginer un enfant, si vous le souhaitez. Observez cet être en ressentant cette empathie, cette bienveillance, cette compassion qui vous caractérisent. Vous l'observez en vous sentant relié à sa dynamique, à son énergie, à ses émotions. Puis vous observez ses peines, ses tourments. Vous vous sentez relié à lui et ressentez dans toutes vos

cellules l'envie de l'aider, de l'envelopper, de le soulager de ses souffrances. Laissez ce sentiment vous habiter entièrement.

- 2.** Ressentez-vous partir vers l'arrière, vous éloignant légèrement de cet être que vous observez maintenant d'un peu plus loin, puis d'encore un peu plus loin. Vous ressentez toujours cette compassion à son égard, et à mesure que vous l'observez, c'est l'image de vous qui apparaît. Cet autre, c'est vous. C'est votre image, ce sont vos traits, et vous continuez à ressentir cette compassion envers cet être, tout en ressentant qu'il s'agit de vous.
- 3.** Prenez-le temps de ressentir et d'intégrer cette compassion, cette empathie, cette tolérance vis-à-vis de cet être qui malgré ses tourments, ses blessures, ses maladresses, ses imperfections, fait toujours ce qu'il peut avec ce qu'il est, avec son histoire, son vécu. Continuez à visualiser votre image, à ressentir qu'il s'agit de vous en face et à ressentir toute votre compassion pour cet être qui a, tout autant qu'un autre, besoin d'attention, de bienveillance, de respect, d'amour.
- 4.** Maintenant approchez-vous lentement de cet être, à votre rythme, jusqu'à vous retrouver face à lui. Tendez les mains et imaginez qu'il y pose timidement les siennes, avec douceur et confiance. Votre regard est maintenant plongé dans le sien. Ressentez la confiance qu'il vous porte et le lien très fort qui est en train de se créer entre vous, jusqu'à ne faire qu'un avec lui.
- 5.** Gardez ce sentiment unifié, cette compassion, cette tendresse et cette bienveillance pour vous-même. Dès que vous vous sentirez prêt et suffisamment imprégné de ces sensations, vous ouvrirez les yeux en prenant conscience de votre corps dans son espace, en observant

ces affirmations : « En m’imaginant être un autre que moi-même, je réalise à quel point je mérite, comme tous les autres, de recevoir de l’attention, de la bienveillance, de la compassion. Je me suis négligé et oublié mais je me promets, maintenant, de prendre soin de moi, parce que j’en ai besoin et que je le mérite, comme tous les autres. »

6. Prenez une profonde inspiration... en ayant conscience de la fin de cet exercice et du doux retour à votre quotidien... Tranquillement, lorsque vous serez prêt, vous ouvrirez les yeux, en gardant en vous tous les bienfaits de cet instant de connexion avec vous-même.

Plus vous répéterez cet exercice, plus vous l’intégrerez en vous. Si vous observez des difficultés, des blocages, des remontées d’images ou d’événements douloureux pendant l’exercice, c’est qu’un accompagnement peut être nécessaire. Ainsi, n’hésitez pas à vous adresser à un thérapeute qualifié.



Méditation 3 : orienter le futur



<https://www.editions-eyrolles.com/go/meditationorienterlefutur>

Cette méditation va vous aider à booster votre potentiel et à optimiser l’atteinte de vos objectifs. L’idée de cet exercice est de créer momentanément en vous une nouvelle perception allant dans le sens de vos objectifs.

Profitez de cet état modifié de conscience qu’offre la méditation pour projeter et ressentir ce « vous idéal », celui que vous seriez si vous aviez atteint votre objectif. Il ne s’agit

pas de projeter l'image de ce que vous souhaiteriez faire ou être, mais bien de vous ressentir pleinement comme si vous aviez déjà atteint cet objectif, jusqu'à vous en réjouir et ressentir de la gratitude.

1. Fermez les yeux et effectuez de profondes respirations, en inspirant lentement et en expirant lentement. Détendez tout votre corps, du sommet du crâne jusqu'au bout des orteils.
2. Créez une image mentale de l'objectif que vous souhaitez atteindre.
3. Visualisez-vous maintenant ayant parfaitement atteint cet objectif, en ayant une conscience du passé et du chemin parcouru pour en arriver là. Sentez-vous fier d'avoir parcouru ce chemin et d'y être arrivé. Ressentez de la joie, de la reconnaissance, de la gratitude pour l'atteinte de cet objectif. Visualisez-vous annoncer la bonne nouvelle, ou entouré de personnes à qui bénéficie l'atteinte de cet objectif. Observez et ressentez l'admiration ou la reconnaissance des autres pour l'atteinte de cet objectif, et sentez-vous fier de cela.
4. Sentez-vous vibrer de bonheur. Ressentez-vous être cette nouvelle personne qui a atteint cet objectif, jusqu'à vous sentir réellement plus fort, plus épanoui, plus heureux, plus riche, en fonction de votre objectif.
5. Maintenant, tout en vous ressentant être cette nouvelle version de vous, qui a atteint cet objectif, ayez une conscience du futur. Quelles sont les projections futures de cette nouvelle version de vous-même ? Quelles sont vos nouvelles aspirations ? Votre objectif est parfaitement atteint et de nouvelles perspectives s'offrent à vous. Ressentez-vous projeter de nouveaux objectifs, effectuez de nouvelles visualisations, maintenant que

otre objectif est parfaitement atteint. Et ressentez-vous vibrer de bonheur et de gratitude pour ces nouvelles idées qui se présentent, encore plus grandes, encore plus vibrantes.

6. Tout en vous ressentant vibrer pleinement cette réalité, reprenez conscience de votre souffle. Ressentez votre corps dans votre environnement, et effectuez un décompte de 5 à 1 pour ouvrir les yeux et revenir à votre vie quotidienne. 5-4-3-2-1.
7. Ouvrez les yeux.

Pratiquez cette méditation jusqu'à plusieurs fois par jour. Plus vous la pratiquerez, plus vous direz à votre cerveau : « Voici l'objectif à atteindre, voici le résultat attendu, voici celui que je suis en ayant atteint ce résultat. C'est possible d'être cette nouvelle personne puisque je le ressens, je l'expérimente ici et maintenant. Ici et maintenant, je suis déjà cette personne, j'ai déjà atteint cet objectif et tout s'aligne dans ma vie pour l'atteinte de cet objectif puisque je vibre déjà que je suis cette nouvelle personne. »



Méditation 4 : apaisement immédiat



<https://www.editions-eyrolles.com/go/meditationapaisementimmediat>

1. Posez-vous et fermez les yeux. Vous avez choisi de pratiquer cette méditation car vous ressentez, ici, maintenant, une émotion douloureuse. Peut-être qu'un événement particulier vient d'avoir lieu. Peut-être a-t-il été désagréable ou peut-être vous rappelle-t-il quelque chose de désagréable. Ou peut-être que cette émotion

douloureuse est apparue soudainement, sans crier gare et sans explication rationnelle. Quoi qu'il en soit, vous êtes légitime dans ce que vous ressentez, ici, maintenant. Vous n'êtes pas seul. Je vous accompagne, et je veux, vraiment, profondément, que vous vous sentiez mieux.

- 2.** Effectuez de grandes respirations. En inspirant lentement, puis en expirant lentement.
- 3.** Observez votre émotion sans l'associer à un objet particulier, même si vous avez identifié ce qui l'a déclenchée. Observez l'émotion seule, l'endroit où elle se loge dans votre corps, éventuellement sa forme, sa couleur, la sensation qu'elle provoque (elle brûle, elle pique, elle appuie, elle diffuse...). Cherchez à l'observer sous toutes les coutures et ressentez son impact sur vous. Au fur et à mesure que vous l'observez, elle bouge, se déplace, se transforme, s'amplifie, diminue. Prenez le temps d'observer tous ses mouvements, ses déplacements, ses modifications, ses allègements, ses résistances. Jusqu'à ce qu'elle s'efface. Totalement.

CHAPITRE 11

Désensibilisation par la stimulation bilatérale alternée

Bien que psychologue et praticienne du traitement des traumatismes, je n'ambitionne aucunement ici de vous apporter l'équivalent d'une thérapie encadrée par un professionnel, ou vous enseigner comment pratiquer cette thérapie complète sur vous-même. Cependant, vous pouvez acquérir une meilleure compréhension de ce qui se joue en vous, ainsi que de l'autonomie dans l'apaisement de vos émotions au quotidien. L'objectif, tout au long de cet ouvrage et quant au protocole qui suit, est double :

- ★ Vous préparer à une compréhension simple et accessible du travail sur soi en traitement de l'information, afin d'enrichir et donner du sens à une éventuelle thérapie ou un travail de développement personnel.
- ★ Vous accompagner dans l'utilisation de protocoles simples, cadrés, et limités à la désensibilisation et à la transformation positive d'un événement dououreux passé, présent ou futur. Cette expérience active vous permettra de ressentir les effets d'une désensibilisation et d'une transformation, de façon autonome et dans votre quotidien.

La *stimulation bilatérale alternée* est un mouvement alterné de gauche à droite, utilisé en EMDR pour remettre en route le traitement adaptatif des informations et réajuster des mémoires douloureuses stockées de façon dysfonctionnelle dans le cerveau. En EMDR, cette stimulation bilatérale alternée s'effectue principalement avec les yeux, de gauche à droite, rapidement et en continu. Nous retrouvons également ce mouvement lors d'une phase du sommeil paradoxal appelée REM (*Rapid Eye Movement/* mouvement rapide des yeux), lorsque nous rêvons. Sur le même principe, pour stimuler le traitement des informations, nous pouvons également utiliser des stimulations tactiles en tapotant en alterné sur les genoux ou les épaules par exemple, de gauche à droite, rapidement et en continu.

Les protocoles transmis s'appuient sur le traitement de l'information par la stimulation bilatérale alternée, la méditation de pleine conscience, la cohérence cardiaque et la visualisation positive. Ils sont le fruit de mes formations, apprentissages, et de mes découvertes lors d'explorations professionnelles et personnelles.

Protocole DAPPS (désensibilisation par affirmation positive et pleine conscience, en stimulation bilatérale alternée)

1. Identifiez une situation qui vous perturbe en ce moment ou qui vous a perturbé récemment, et que vous souhaitez apaiser.
2. Identifiez l'émotion ressentie lorsque vous pensez à cette situation, ainsi que la sensation physique désagréable.

Notez votre niveau de perturbation de 0 (aucune) à 10 (maximale).

3. Identifiez votre pensée négative sur vous, puis identifiez l'affirmation positive opposée (par exemple, si vous pensez « Je suis prisonnier », votre affirmation positive pourrait être « Je suis libre » ; si vous pensez « Je suis nul », votre affirmation positive pourrait être « J'ai de la valeur »). Si vous n'arrivez pas à identifier votre pensée négative ou si vous ressentez le problème comme extérieur à vous, alors créez votre affirmation positive à partir de l'émotion négative notée précédemment : si vous ressentez de la colère, de la tristesse ou une autre émotion négative, votre affirmation positive pourrait être « Je suis calme et apaisé, ici et maintenant ».
4. Maintenant, en gardant les yeux ouverts, pensez à la situation désagréable. Observez avec attention votre émotion et vos sensations physiques, effectuez un auto-tapping* tout en pensant à la situation. Répétez dix fois à voix haute votre affirmation positive, précédée des chiffres de un à dix : « Un, je suis calme et apaisé ici et maintenant. Deux, je suis calme et apaisé ici et maintenant. Trois, je suis calme et apaisé ici et maintenant, etc. »

Pendant toute la durée de l'exercice, continuez à penser à la situation désagréable. Si vos pensées s'éloignent de la situation, revenez-y immédiatement en prenant à nouveau conscience de vos émotions et sensations physiques associées à la situation.

*Autotapping : tapotez doucement sur les côtés droit et gauche de votre corps, de façon alternée. Par exemple, si vous êtes assis, tapotez sur vos genoux de façon alternée (main droite sur genou droit, puis main gauche sur genou gauche, etc.).

Précision : il est normal que vous ne vous sentiez pas du tout en accord avec l'affirmation positive. C'est ici l'objectif de l'exercice : votre cerveau va désensibiliser vos ressentis négatifs et vos résistances lorsque vous pensez à cette affirmation à laquelle vous ne croyez pas. Ainsi, au fil de l'exercice, vous aurez de moins en moins de résistance lors de la répétition de l'affirmation, et, au mieux, vous commencerez même à la ressentir comme vraie ou acceptable. Observez et appréciez votre évolution entre le début et la fin de votre séance.

Après dix nouvelles répétitions de l'affirmation positive, arrêtez la stimulation. Ouvrez les yeux et observez maintenant vos ressentis émotionnel et physique lorsque vous pensez à la situation. Répétez l'exercice précédent, toujours jusqu'à dix répétitions de l'affirmation positive, puis observez vos nouveaux ressentis. Faites l'exercice autant de fois que nécessaire jusqu'à arriver à un apaisement total ou suffisant quant à l'événement. Notez enfin votre niveau de perturbation de 0 (aucune) à 10 (maximale) lorsque vous pensez maintenant à l'événement.



Éléments explicatifs

Lorsque vous utilisez le protocole DAPPS, il est important que vous vous assuriez d'avoir une heure de disponible, même s'il est possible que vous trouviez l'apaisement en un temps beaucoup plus court.

Il est également important de respecter chaque étape telle que décrite dans le protocole, car ces étapes sont étudiées pour une désensibilisation efficace et sûre.

1. Identifiez une situation qui vous perturbe en ce moment ou qui vous a perturbé récemment, et que vous souhaitez apaiser.

L'objectif premier du protocole est l'apaisement et la transformation positive d'une perturbation du quotidien. Il ne s'agit aucunement d'aborder un travail thérapeutique impliquant le rappel d'un souvenir ancien. Travailler seul en stimulation sur un souvenir ancien peut être dangereux, car cela peut venir réactiver des événements douloureux de votre histoire, que vous aurez du mal à apaiser sans un accompagnement adapté. Ainsi, recherchez une perturbation présente ou récente.

2. Identifiez l'émotion ressentie lorsque vous pensez à cette situation, ainsi que la sensation corporelle désagréable le cas échéant. Notez votre niveau de perturbation de 0 (aucune) à 10 (maximale).

Noter votre niveau de perturbation de départ vous permettra de vous rendre compte du bénéfice réel de la séance. Car à la fin de la séance l'apaisement peut être tel que vous pourriez oublier que cette situation vous a un jour perturbé, et penser alors que la séance n'a pas eu d'intérêt ! Certaines personnes vont tellement mieux après une séance, qu'elles se demandent pourquoi elles sont venues !

3. Identifiez votre pensée négative sur vous, puis identifiez l'affirmation positive opposée (par exemple, si vous pensez « Je suis prisonnier », votre affirmation positive pourrait être « Je suis libre » ; si vous pensez « Je suis nul », votre affirmation positive pourrait être « J'ai de la valeur »).

Si vous n'arrivez pas à identifier votre pensée négative, ou si vous ressentez le problème comme extérieur

à vous, alors créez votre affirmation positive à partir de l'émotion négative notée précédemment : si vous ressentez de la colère, de la tristesse, du dégoût ou une autre émotion négative, votre affirmation positive pourrait être « Je suis calme et apaisé, ici et maintenant ».

L'intérêt ici est de connecter à l'affirmation positive idéale à la résolution de la situation perturbante. Identifier votre pensée négative a pour seul but de trouver cette affirmation positive idéale pour vous. Une fois trouvée, connectez uniquement à l'affirmation positive et ne revenez plus sur l'affirmation négative.

4. Maintenant, en gardant les yeux ouverts, pensez à la situation désagréable. Observez avec attention votre émotion et vos sensations physiques, puis effectuez un autotapping tout en pensant à la situation.

Nous utilisons ici le tapping, qui est une SBA (stimulation bilatérale alternée) tactile, effectuée par le patient lui-même afin de renforcer sa présence à la séance. Les SBA oculaires sont généralement utilisées en première intention en EMDR, mais nous ne les utiliserons pas ici car nous ne souhaitons aucunement mobiliser des souvenirs anciens ou activer un traitement conscient de l'information, les SBA tactiles étant moins déclencheuses.

Répétez dix fois à voix haute votre affirmation positive, précédée des chiffres de un à dix : « Un, je suis calme et apaisé ici et maintenant. Deux, je suis calme et apaisé ici et maintenant. Trois, je suis calme et apaisé ici et maintenant, etc. »

L'expression à voix haute permet d'activer plus intensément la résistance ou la croyance en l'affirmation énoncée, et de rester connecté au moment présent. Le nombre de répétitions est une indication que vous pouvez modifier à votre convenance.

Pendant toute la durée de l'exercice, continuez à penser à la situation désagréable. Si vos pensées s'éloignent de la situation, revenez-y immédiatement en prenant à nouveau conscience de vos émotions et sensations physiques associées à la situation.

L'objectif premier du protocole est l'apaisement et la transformation positive, et non l'activation consciente de réseaux de mémoires comme cela serait le cas en thérapie EMDR. Ainsi, lorsque des pensées veulent s'inviter, revenez immédiatement aux émotions et sensations physiques.

Précision : il est normal que vous ne vous sentiez pas du tout en accord avec l'affirmation positive. C'est ici l'objectif de l'exercice : votre cerveau va désensibiliser vos ressentis négatifs et vos résistances lorsque vous pensez à cette affirmation à laquelle vous ne croyez pas. Ainsi, au fil de l'exercice, vous aurez de moins en moins de résistance lors de la répétition de l'affirmation, et, au mieux, vous commencerez même à la ressentir comme vraie ou acceptable. Observez et appréciez votre évolution entre le début et la fin de votre séance.

5. Après dix nouvelles répétitions de l'affirmation positive, arrêtez la stimulation. Ouvrez les yeux et observez maintenant vos ressentis émotionnel et physique lorsque vous pensez à la situation. Répétez l'exercice précédent, toujours jusqu'à dix répétitions de l'affirmation positive, puis observez vos nouveaux ressentis. Faites l'exercice autant de fois que nécessaire jusqu'à arriver à un apaisement total ou suffisant quant à l'événement. Notez enfin votre niveau de perturbation de 0 (aucune) à 10 (maximale) lorsque vous pensez maintenant à l'événement.

Protocole de désensibilisation pour forte perturbation

Ce protocole est à utiliser si l'événement sur lequel vous avez prévu de travailler, seul ou avec votre thérapeute, est si douloureux qu'il vous est difficile de vous y replonger.

Ici, nous ne travaillerons pas sur l'événement lui-même, mais **sur le malaise que vous ressentez à l'idée d'y travailler**. En apaisant cette appréhension, vous accéderez enfin à l'événement et pourrez y travailler grâce au protocole DAPPS ou à l'accompagnement de votre thérapeute. Donc, pour cet exercice, à aucun moment il ne vous est demandé de vous connecter aux images ou à la mémoire de l'événement traumatisque. Si des mémoires de l'événement s'imposent à vous (images ou autres sensations), je vous invite à revenir immédiatement à un état de bien-être ou de conscience de votre présence ici et maintenant.

Exercice préalable : méditation de base, état de détente profonde. En premier lieu, pratiquez la méditation de base proposée précédemment. Elle vous permettra d'ancrer en vous un lieu-ressource sur lequel vous vous appuierez pour pratiquer l'exercice suivant. Une fois votre lieu-ressource intégré, vous pouvez commencer :

1. Notez votre niveau de perturbation de 0 (aucune) à 10 (maximale) lorsque vous pensez à travailler sur cet événement.
2. Tout en vous faisant un tapping doux, placez-vous dans un état agréable grâce au lieu-ressource, ou en prenant conscience de votre état de bien-être ici et maintenant. Lorsque vous vous sentez suffisamment bien, faites une pause et ouvrez les yeux.

3. Reprenez le tapping doux et connectez-vous maintenant mentalement à l'idée de travailler sur le souvenir traumatisique. Ne connectez pas aux images ou à la mémoire de l'événement, mais simplement au malaise que vous ressentez à l'idée d'y travailler. Vous pouvez vous dire : « Je me sens tellement mal à l'idée d'aller travailler sur ce souvenir-là. Il a été tellement douloureux que j'ai l'impression que je ne serai pas capable d'y retourner mentalement. » Observez très brièvement ce que vous ressentez en vous disant cela, puis connectez-vous immédiatement à votre lieu-ressource. Lorsque vous ressentez un état suffisant de bien-être, dites-vous : « J'ai touché à la mémoire traumatisique et je suis bien, vivant et en sécurité, ici et maintenant. » Ouvrez les yeux.
4. Reprenez l'exercice six à douze fois, toujours en tapping : les yeux ouverts, je connecte brièvement à mon état de malaise, je ferme les yeux et je me plonge dans mon lieu sûr, dès que je me sens suffisamment bien, je fais une très brève pause en ouvrant les yeux, etc. L'exercice doit être le plus rapide possible. Toutes les étapes doivent être les plus brèves possible.

À la fin de l'exercice, mesurez à nouveau la perturbation de 0 (aucune) à 10 (maximale).

Conclusion

Tous inter-reliés

Nous sommes tous inter-reliés. Ne pensez pas y échapper. Même discrètement isolé au milieu d'une forêt, vous faites trembler le monde. Vous êtes l'autre du monde. Je me souviens de ce vieil homme solitaire, qui m'a confié un jour être mieux avec les animaux qu'avec les hommes ; qui m'a conté son rêve d'une petite maison dans la forêt, isolée, loin de tous. Je dis à ce vieil homme que, moi aussi, j'ai eu ce rêve. Être loin de tous, seule, tranquille. J'ai eu ce rêve lorsque je pensais que l'autre était source de souffrance. M'en éloigner alors, pour trouver le bonheur en moi. Mais ignorer l'existence des autres et penser que l'on peut se suffire à soi-même, c'est ignorer que des cerveaux ont pensé le monde dans lequel nous vivons, qu'un homme et une femme se sont unis pour nous donner la vie, qu'un ventre nous a bercés, que des mains ont cousu les vêtements que nous portons, que d'autres ont façonné les murs de notre habitat, qu'un ami a été là lorsque nous en avons eu besoin. Il y a un « autre », derrière tout ce qui est. L'ignorer, c'est ne pas vouloir nous regarder en face. C'est vouloir s'ignorer soi-même. La relation à l'autre et la relation à soi sont indissociables. Ignorer l'autre, c'est ignorer notre propre existence.

Croyance erronée que de penser qu'il puisse exister un être ou une chose dans ce monde, dissocié des autres êtres ou des autres choses de ce monde. Tout ce qui EST, fait partie du Grand Tout ; tout est inter-relié, interconnecté. La mécanique quantique met en relief cette logique, très loin de la logique rationnelle majoritairement répandue aujourd'hui. À travers l'intrication quantique (ou enchevêtement quantique), elle démontre que deux particules très éloignées l'une de l'autre (et peu importe la distance qui les sépare) peuvent représenter un système unifié où l'état de l'une a un impact sur l'état de l'autre.

Vous pouvez apprendre beaucoup de vos expériences douloureuses avec autrui. Si par le passé vous avez été manipulé, vous pouvez apprendre à faire confiance à votre propre pensée et à vos propres ressentis, plutôt que de laisser un individu mal intentionné vous convaincre de combler ses besoins à vos dépens. Si vous avez été déçu par un ami, vous pouvez apprendre qu'il est vain de rechercher un véritable bon ami. Le véritable bon ami c'est d'abord soi-même, le seul de qui l'on devrait exiger l'amour et le respect, et le seul apte à nous les apporter.

Ce qui vous fait mal chez l'autre vient juste mettre en lumière ce que vous avez à travailler en vous. Si vous êtes bien en vous, si vous vous aimez et vous respectez, reste la seule demande légitime à l'autre, le seul besoin que l'autre a la faculté de pouvoir combler en vous : le besoin de partager avec les autres humains de la planète. Nous pourrions bien être l'autre de nous-même, bien sûr, mais qu'avons-nous à nous apporter de nouveau ? Qu'avons-nous à nous dire que nous ne sachions pas déjà, consciemment ou inconsciemment ? Ainsi, n'ayez pas peur de vous confronter à l'autre, d'en apprendre sur vous-même, à travers lui.

Bibliographie

- DELBROUCK Michel, *Le burn-out du soignant. Le syndrome d'épuisement professionnel*, De Boeck Supérieur, 2008.
- LAMARE Patricia, *La théorie de la désintégration positive de Dabrowski*, Sens & lien, 2017.
- PERSIAUX Gwénaëlle, *Guérir des blessures d'attachement*, Eyrolles, 2021.
- PETITCOLLIN Christel, *Je pense trop*, Éditions Trédaniel, 2019.
- PETITCOLLIN Christel, *Pourquoi trop penser rend manipulable*, Éditions Trédaniel, 2020.
- RICARD Matthieu, *Plaidoyer pour le bonheur*, Pocket, 2018.
- ROQUES Jacques, *L'EMDR*, PUF, 2016.
- SALMONA Muriel, « La mémoire traumatisante : violences sexuelles et psycho-trauma », *Les Cahiers de la Justice*, vol. 1, n° 1, 2018, p. 69-87.
- TOLLE Eckhart, *Le pouvoir du moment présent*, J'ai lu, 2010.

Remerciements

À mon ami-frère *Dimitri ALAMKAN*, qui a cru en moi et en cet ouvrage, qui m'a poussé et soutenu du premier au dernier mot, qui n'a jamais cessé de me manifester sa présence, son soutien, son amour. Merci.

À mes parents, Josy et Nathalie, qui m'ont forgé et m'ont toujours transmis, démontré, témoigné leur amour inconditionnel.

À ma petite Jany et à ceux qui m'ont soutenu de près ou de loin : Serge, Gabrielle, Aquincia, Charlotte...

À mes patients.

À vous.

À moi.

Les méditations

Flashez le QR code ci-dessous pour retrouver l'ensemble des méditations proposées dans cet ouvrage.



<https://www.editions-eyrolles.com/dl/0101372>

Comment lire les QR codes de cet ouvrage ?

Repérez tout d'abord les QR codes : il s'agit de codes-barres à deux dimensions permettant d'accéder à un fichier via un Smartphone, simplement en les photographiant. Pour lire un QR code, il vous suffit de télécharger une application dédiée (MobileTag, par exemple) et de passer votre Smartphone sur le QR code lorsque l'application est lancée. Vous serez alors automatiquement redirigé vers le fichier ou le lien choisi.

Mention légale : le service de téléchargement proposé ci-dessus est délivré à titre gratuit. Les émetteurs se réservent le droit de retirer ou de modifier cette possibilité sans préavis et en cas d'utilisations qui s'avéreraient sans commune mesure avec les ventes du livre. Les documents à télécharger restent la propriété de l'auteur et de l'éditeur qui les mettent à la disposition du lecteur pour son usage personnel ; en retour, celui-ci s'engage à ne pas les diffuser et à ne pas en faire un usage commercial sans l'accord de l'auteur et de l'éditeur. En cas de difficultés de téléchargement, veuillez écrire à l'adresse suivante : numerique@eyrolles.com