

L'inconscient existentiel (suite)

La dimension évènementielle est corporelle, sensorielle et psychique.

C'est elle qui amène la personne à venir consulter. Au premier rendez-vous une sensation, une émotion, un sentiment est dit :

« je me sens coupable de tout ce qui arrive à ma mère »

« je suis épuisé(e) »

« j'ai de la chance d'avoir survécu »

« je ne trouve plus goût à la vie depuis...le décès de mon père, ma mère, d'un proche »

« je me sens abandonné(e) »

« j'ai peur de ma violence, de ressembler à mon père (bipolaire), à ma mère (dépressive) »

« j'ai peur de mourir, j'arrive à l'âge que mon père avait quand il est mort »

« je n'en peux plus avec mes collègues de travail »

« je suis traité(e) de parano »

« je pleure pour un rien »

« il y a deux personnes en moi : l'une douce et l'autre odieuse qui ressemble à ma mère »

« je n'ai pas confiance en moi »

« j'ai eu une enfance heureuse, j'étais dans un cocon, j'ai peur de tout »

Tous ces dires correspondent à des situations vécues qui se répètent ; les ressentis présents ont une histoire qui remonte souvent aux origines de la vie de la personne et de son histoire personnelle et familiale.

La dimension réactionnelle.

L'adaptation de la personne à son milieu environnant se construit à travers une chaîne réactionnelle qui produira une réponse automatique qui s'adaptera aux différents âges de la vie.

« J'ai toujours su m'adapter »

« je ne sais pas dire non »

« ma femme me dit que je fais l'enfant »

« je fais comme mon père, ma mère »

« je veux faire tout bien »

« je fais tout ce qu'attend mon (ma) chef »

« tout le monde m'aime et pourtant je suis malheureux »

« je fais rire tous mes amis et pourtant je suis seul »

« je suis toujours le bon ami, le (la) confident(e) »

« je fais pourtant tout ce que l'on me dit et ça ne marche pas »

« je réagis à tout »

Les constructions effectuées pour sortir de l'enfance ont des limites. Ce sont des solutions qui devront évoluer avec la vie d'adulte dans un environnement social différent de la famille. Cette dimension exprime le *faire*, le *comment j'ai fait pour grandir*, car le faire protège l'être. Cette dimension sera aussi celle qui construira les mécanismes de défense nécessaires pour se protéger des intensités contenues dans la dimension évènementielle.

Les logiques à l'œuvre dans la dimension réactionnelle sont les logiques d'évitements, les logiques de contrôle et les logiques de croyance.

Les logiques d'évitements sont des tentatives de se détourner des émotions et des ressentis. Le but est de stopper une réaction émotionnelle que la personne n'arrive pas à gérer :

« je n'arrive pas à prendre la parole en public »,

« je suis gêné chaque fois que l'on me demande mon avis, quand on me fait des compliments. »
La sensation de base est *la peur* (émotion intense), il y a nécessité d'échapper à quelque chose d'effrayant, d'où fuite, retrait, abandon, déni.

Or, les émotions touchent et perturbent la personne en profondeur, elles sont à l'origine de conduites adaptatives et peuvent avoir un aspect inconscient selon Wittezaele et Nardone. Examinons maintenant quatre types d'émotions avec toutes les déclinaisons possibles.

La peur est un mécanisme de survie qui permet de se protéger des dangers, elle apparaît tôt

« j'avais peur du noir »

« j'ai tout le temps peur. »

La peur incite à se cacher, se mettre en retrait, elle devient anxiété :

« il y a toujours quelque chose qui m'inquiète »,

« je suis angoissé(e), je n'y arrive pas. »

Lorsque la peur devient panique apparaît le besoin de se raccrocher à quelque chose :

« j'étais toujours dans les jupes de ma mère. »

Les solutions addictives sont aussi des essais pour supprimer les ressentis liés à la peur.

Lorsque la peur devient terreur, les phobies et les troubles obsessionnels compulsifs en deviennent l'expression

« je ne peux pas sortir seul »

« les animaux (chiens, chats, araignées, souris) me font peur »,

« je me lave les mains tout le temps, j'ai peur que quelque me salisse, d'être contaminé si je m'approche trop d'une poubelle ».

La peur peut paralyser tous les autres ressentis et les émotions deviennent dangereuses.

Dans Star Wars, épisode 1 (La menace fantôme) Yoda dit à Anakin :

« La peur est le chemin du côté obscur. La peur mène à la colère, la colère mène à la haine, la haine mène à la souffrance... Je sens beaucoup de peur en toi... »

La peur ouvre ou ferme la porte d'accès aux autres émotions.

La colère et la haine. La première est réactive et exprime un mécontentement, elle peut être légitime

« je n'arrive pas à me mettre en colère, si je le fais j'ai peur d'être jugé, de subir des représailles »

« J'explose ça me fait du bien, mais ce n'est pas une solution »

« ça ne se fait pas de se mettre en colère sur son lieu de travail »

« je me suis mis(e) en colère et rien de grave ne s'est passé »

Dans la colère il y a aussi une affirmation de soi qui peut faire peur.

La haine est à la fois réactionnelle et décisionnelle.

« j'ai la haine, il (elle) m'a manqué(e) de respect »

La haine sert enfin à cacher un autre ressenti important : la douleur.

« mon compagnon, ma compagne m'a quitté pour quelqu'un d'autre je le (la) hais »

La douleur de la séparation se cache derrière la haine.

La douleur, la souffrance et la tristesse sont les ressentis liés aux blessures psychiques et corporelles, aux traumatismes. Ces ressentis s'expriment indirectement, un symptôme sert d'intermédiaire, il porte un message dont le sophia-analyste s'occupe. Il est essentiel de le reconnaître.

« depuis mon agression je ne prends plus le métro »

« j'ai mal au ventre tous les matins »

« j'ai toujours mal quelque part »

« je ne pleure jamais ou un garçon ça ne pleure pas »

« il ne faut pas montrer ses faiblesses alors je n'ai jamais mal ».

La douleur appartient au passé et pourtant la peur est que demain la douleur revienne. Néanmoins, contacter la douleur donne de la force, ainsi la douleur ne fera plus peur et pourra rester dans le passé.

Le plaisir, le désir sont des ressentis positifs et ils sont complexes.

- « ma mère n'a jamais eu de plaisir, moi non plus »
- « je n'ai pas de plaisir à faire ce que je fais »
- « désirer c'est dangereux, il vaut mieux conserver ce que l'on a »

Et puis au cours du travail, nous entendons

- « je commence à avoir plaisir à aller à mon travail »
- « je suis content de pouvoir parler de ma journée »
- « je suis capable d'avoir des projets »
- « quelque chose se détend en moi ».

Ces émotions ouvrent une perspective d'avenir à la personne, permettent des projets, améliorent la qualité des relations.

Les logiques de contrôle sont des solutions pour tenter de dissoudre les émotions.

L'objectif est de maîtriser ce qui est inmaîtrisable. Anticiper, prévenir, prédire sont toujours présents à l'esprit.

- « J'envisage toujours le pire, comme ça il n'arrive pas »,
- « mes parents voulaient connaître tous mes amis »,
- « ma mère ne me faisait pas confiance »,
- « si mon conjoint changeait tout irait mieux »

Certes, le contrôle de soi est nécessaire à la vie en société. Mais le contrôle implique des explications à n'en plus finir.

- « j'étais avec mes amis »,
- « tu ne me crois jamais »,
- « oui j'ai bien envoyé ce document »,
- « je suis arrivé à 9h ce matin »

Se justifier épuise le sens, le contrôle fait apparaître des pensées obsédantes, il nécessite des efforts constants afin d'arriver à un calme intérieur qui ne sera jamais atteint. Faire souvent la même chose est une solution réflexe :

- « je vérifie plusieurs fois que j'ai bien fermé ma porte »

Ici la pensée a disparu, le sens aussi. La volonté de vouloir que l'autre change

- « ah si tu pouvais te conduire autrement »

est une façon de dire

- « si tu n'étais pas toi-même tu serais mieux ».

Cette solution fait sentir la perte du sens de la vie, rien ne bouge, tout s'arrête.

- « c'était toujours mieux avant ».

Les logiques de confirmation par des croyances sont des tentatives de transcender les émotions par une instance supérieure : une croyance. La formation et l'existence de croyances sont utiles et nécessaires à la personne, car celle-ci a besoin de valeurs sur lesquelles se reposer en cas de difficultés.

Dans ce cas, rechercher les ressources qu'une personne possède est plus important que de souligner ses manques. Les croyances d'une personne viennent souvent du *mythe familial* :

- « nous faisons des études supérieures »,
- « nous sommes une famille de médecins »,

Les croyances peuvent aussi venir de l'imaginaire :

- « on ne fait jamais attention à moi, pourtant j'en fais plus que les autres, je parle à tout le monde »

En faisant cela, la personne ne se rend pas compte qu'elle finit par indisposer son environnement, qui l'évite. Plus elle fera des efforts, pire ce sera. Une croyance est à déconstruire ou à reconstruire lorsqu'un traumatisme l'a détruite.

Une croyance peut être aussi un ressenti fort

« c'était une journée extraordinaire »

puis trois jours plus tard

« aujourd'hui c'était fantastique »

la journée extraordinaire est oubliée.

Ces auto croyances sont nécessaires pour se sentir bien, ce sont des énergies puissantes permettant de vivre intensément un moment, de se mettre en mouvement pour réaliser un objectif.

Les

« je suis nul (nulle) »,

« le monde est pourri »

« tout fini par s'arranger dans la vie »,

« je suis un monstre »,

« dans notre famille on n'a pas de chance »,

« mon thérapeute est amoureux de moi »

vont chercher auprès des autres des confirmations : il faut les convaincre afin qu'il y adhère. L'écrivain japonais Haruki Murakami dans son ouvrage « Underground » illustre comment une personne peut remettre à un groupe (la secte Aum) sa capacité à penser, à décider, afin d'être libéré de tout ressenti conduisant à la construction d'une pensée personnelle.

La dimension décisionnelle.

Elle est issue du processus réactionnel : la personne transforme sa réaction en décision et en action. Elle peut aussi travailler à l'adapter à la situation présente ou même la changer ; la liberté fait partie de ce processus mais les solutions de base choisies sont celles qui apportent la plus grande sécurité, du moins le croit-on.

« Je finis toujours par me soumettre »,

« je ne peux pas faire autrement »,

« obéir m'a toujours réussi »,

« je suis les conseils qu'on me donne même si je sais que ça ne donnera rien »,

« je cherche à satisfaire tout le monde ».

Les solutions adaptatives conçues pour sortir de l'enfance vont devenir les problèmes de l'adulte. Par exemple :

« Enfant il décide qu'il est grand comme solution existentielle pour s'adapter à son environnement. Mais, adulte, cette solution devient un problème : il doit prouver à tous qu'il est grand, en particulier à ses employeurs ou futurs employeurs »

Le « je suis grand » continuait à être pensé par l'enfant, même si la personne était adulte.

Les solutions existentielles, en tant que décision, peuvent perdurer ; ce sont des automatismes qui échappent à toute forme de pensée, ce sont des réflexes, des agir dont la conscience et le sens se sont éclipsés. En prendre conscience est une première étape.

Examiner tout ce qui a été valable avec ce processus, ce qui nous a permis de vivre et de réaliser tout ce qu'on fait jusque là dans notre vie, constitue la seconde étape. Adapter cette solution ou construire une nouvelle décision est un des objectifs de cette psychothérapie.