

En guise de bouteille à la mer : réflexions d'un psychothérapeute (2ème partie)

écrit par Edmond le Tigre | 2 novembre 2022



La première partie est ici :

<https://resistancerepublicaine.com/2022/10/30/en-guise-de-bouteille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-1/>

Pour raccorder à la fin de la 1ère partie

Je veux signaler ici un piège dangereux: lorsque nous sommes émotionnels le cortex préfrontal loin de relativiser la situation, nous fournit des arguments pour **justifier** notre colère ou nos peurs, bref nos émotions. Donc non seulement les émotions se sont emparées de vous et vous dominent mais de plus elles mettent la raison **à leur service** pour les justifier: „ *Je suis en colère parce que tu...*“

2ème partie

Leçon numero 2:

Ni vous ni moi ne sommes des êtres normaux et rationnels, nous sommes tous un peu schizophrènes... Mais personne ne croit cela pour soi-même: Les autres sont un peu dérangés mais pas nous, voyons!

En allemand il existe un proverbe que je vous vous recommande d'intégrer :

„Glaube nicht alles was du denkst!“ (Ne crois pas à tout ce que tu penses ou imagines!)

J'ajouterai à cela le mot si génial qui nous vient de la méthode scientifique: „**Hypothese**“

Ce mot exprime qu'il n'y a pas de vérité révélée et incontestable mais que ce que vous pensez peut-être contredit, modifié, amélioré ou mis au rebut.

Ressentez la différence entre les phrases suivantes:

„Tu es sacrément en retard, tu te fiches de ce que je fasse le pied de grue à t’attendre“

et

„Tu es sacrément en retard, mon hypothèse est que tu dois avoir eu un empêchement majeur...“

Mieux encore et nous y reviendrons plus loin, **faites systématiquement trois hypothèses** pour chaque incident qui vous ennuie ou vous met de mauvaise humeur.

C’est radical, car la recherche de trois hypothèses alternatives à celle qui vous vient spontanément à l’esprit prend un peu de temps, réactive votre intellect, relativise ce qui vient de se passer et vous démontre qu’il y a plusieurs possibilités d’explication à ce qui vient d’arriver. En somme les trois hypothèses supplémentaires sont comme un premier pas vers **une pensée complexe.**

Exemple:

Réaction spontanée: *„Tu es sacrément en retard, tu te fiches de ce que je fasse le pied de grue à t’attendre“*

Hypothèse numero 1: Sa voiture ne voulait pas démarrer

Hypothèse numero 2: Elle a complètement oublié notre Rendez-vous

Hypothèse numero 3: Son enfant a fait une poussée de fièvre

Peu importe que ces hypothèses soient imaginées, le principal est qu’elles soient possibles et même plausibles car le fait même de les rechercher:

– active votre cortex préfrontal

– donne un peu de temps aux émotions pour s’apaiser

– vous permet de sortir de la mono-causalité, autrement dit d'une cause unique probablement fausse et source de conflits.

J'ajouterai à cela que la réaction spontanée est très probablement liée à votre biographie:

Imaginez que vos parents devaient travailler tous les deux afin de joindre les deux bouts. Vous aurez été probablement délaissé à plusieurs reprises ce qui induira en vous, dans votre enfance, le sentiment de ne pas vraiment compter pour vos parents ou même d'être provisoirement abandonné. C'est ce sentiment qui jaillira spontanément à nouveau dans votre esprit lorsque votre partenaire est en retard ou ne vient pas...

La réaction spontanée n'est jamais innocente et ne reflète presque jamais la réalité.

3) Idéologie (*Je nomme idéologie toute croyance non démontrée*)

Dans la théorie des trois cerveaux il y a un aspect qui manque à mon avis et qui, jusqu'à ce jour, est **unique dans l'évolution** ainsi que dans le règne animal dont nous faisons partie. C'est notre capacité à fantasmer.

Fantasmer c'est se représenter quelque chose qui n'existe pas ou pas encore, c'est la capacité à se projeter dans le futur. **Aucun animal ne peut faire cela.**

Cette capacité à se représenter quelque chose qui n'existe pas a créé les dieux et les cathédrales, la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb, la théorie de la relativité, la méthode scientifique en général, les avions et les fusées mais aussi l'inquisition, la théorie de la race aryenne, les guerres incessantes entre sunnites et

shiites, entre protestants et catholiques, les théories racistes et le culte de l'oignon (si!si! Cela a existé!) bref le meilleur et le pire de l'humanité.

Je n'ai aucune idée de la partie du cerveau dans laquelle est logée cette capacité extraordinaire d'imaginer quelque chose qui n'existe pas, ou pas encore. Je ne sais pas s'il faut imaginer un 4ème cerveau ajouté aux trois autres (cortex préfrontal, cerveau limbique et cerveau reptilien), mais le fait est que nous pouvons imaginer ce qui n'existe pas (ou pas encore) et que **cette faculté est responsable de l'incroyable aventure humaine avec ses éblouissantes réalisations mais aussi ses pires déviations.**

Je me souviendrai toujours avoir entendu au Smithsonian Institute à Washington, un enregistrement de J.F.K. déclarant au micro: ***„je crois que cette nation devrait se donner comme objectif, avant que cette décennie ne se termine, d'envoyer un Homme sur la Lune, et le ramener sain et sauf sur Terre“*** et il continuait: *„Nous avons décidé d'aller sur la lune, non pas parce que c'est facile mais justement parce que c'est difficile“.*

Ce fantasme fut réalisé 7 ans plus tard lorsque Neil Armstrong fut le premier homme a poser le pied sur la lune.

Nous avons tous cette faculté d'imagination sans pour cela être des hommes d'État, des savants prestigieux ou des artistes de renom. Nous l'utilisons (ou y sommes soumis) quasi quotidiennement.

Quand vous avez des battements de coeur à l'idée de revoir bientôt l'élue de votre coeur ou parce que votre chef veut vous voir et que vous craignez une réprimande, quand vous vous imaginez bronzer au soleil sur votre plage favorite ou quand vous vous demandez comment vous allez bien pouvoir payer vos impôts sur vos revenus à la fin du mois..vous

nagez en plein fantasmes.

De même quand vous vous imaginez mordre à pleines dents dans une pomme verte et que vous pouvez sentir les sucs salivaires se déverser dans votre palais...(Les opposants à la psycho-somatique auraient dû mordre dans une pomme!). Je n'ai vraiment rien contre les phantasmes, mais...

...Mais le problème le plus grave de l'Humanité, problème auquel nous avons constamment à faire est que nous n'avons aucun moyen de faire la différence entre nos fantasme et la réalité.

Qu'il s'agisse du retard de votre partenaire et que vous imaginez que peu lui importe que vous „fassiez le pied de grue“ (voir plus haut) ou qu'il s'agisse de l'Amérique entière croyant (à part quelque esprits lucides peu écoutés) que Saddam Hussein essayait d'obtenir des armes de destructions massives et que cela justifiait une invasion, cette confusion du fantasme et de la réalité est la source de disputes violentes, de révolutions, de bouleversements et de guerres, bref des malheurs de l'humanité..

Nous sommes trop souvent la proie de nos fantasmes et des émotions ainsi que des changements physiologiques induits par eux.

Leçon numéro trois: „Glaube nicht alles was du denkst!“

„Ne crois pas à tout ce que tu penses ou imagines!“)

Autrement dit: Méfie toi de ton imagination! Elle peut-être un excellent serviteur mais aussi un dangereux maître.

Je veux rendre ici hommag à Katie Byron qui a imaginé une méthode simple pour nous aider à différencier nos fantasmes

de la réalité.

Supposons que tu penses à quelque chose qui te chiffonne, t'embête, que tu refuses ou qui te met en colère, voire en fureur, par exemple que ta partenaire te trompe.

LES QUATRE QUESTIONS DE KATIE BYRON (*exemples de réponses en italique*)

1) Est-ce vrai? (*Oui bien sûr!*)

2) Peux-tu affirmer à 100% que c'est vrai ? (*Hum...A 100%, non! Rien n'est jamais sûr à 100%, si quelqu'un dit oui, il ment ou se ment à lui-même*)

3) Comment réagis-tu (physiquement, émotionnellement) lorsque tu continues à croire à cette conviction que ta partenaire te trompe? (*Je suis furieux, envie de tout casser, déprimé et malheureux...*)

4) Qui serais-tu et comment te sentirais-tu (physiquement, émotionnellement) sans cette conviction? (*Je pourrais mieux respirer, je serais soulagé, comme au sortir d'un mauvais rêve*)

Il s'agit de faire prendre conscience à la personne qu'elle se torture mentalement sur la base d'une hypothèse dont elle avoue elle-même ne pas être sûre à 100%

Litterature:

<https://www.lyoncapitale.fr/Actualite/Katie-Byron-4-questions-essentielles-pour-vivre-serein>

Commentaire d'une lectrice:

„Le Travail“ , méthode d'introspection novatrice , d'une

facilité déconcertante m'a littéralement scotché. Depuis je ne vois plus mes pensées de la mm façon.

Pour qui veut progresser, effectuer un vrai travail de fond sur les pensées stressantes, je dirais: attention !

vous allez découvrir une méthode qui va révolutionner votre vie.

Je recommande vivement ce livre de Byron Katie.

Pour plus d'informations : la méthode peut être consultée, gratuitement et de manière anonyme, sur les sites français et anglais www.lettravail.org et www.thework.com, et des vidéos sur YouTube montrent Katie Byron en train de la pratiquer.

Edmond le Tigre