

En guise de bouteille à la mer: réflexions d'un psychothérapeute (3)

écrit par Edmond le Tigre | 4 novembre 2022



Homo Sapiens Sapiens ?

Les articles précédents ici :

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

<https://resistancerepublicaine.com/2022/11/02/en-guise-de-bout-eille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-2eme-partie/>

Lecon 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 recommande d'intégrer en vous:

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

J'ajouterais le mot si génial qui nous vient de la methode scientifique: **„Hypothese“**

Ce mot exprime qu'il n'y a pas de verité 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 systematiquement 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 la **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 invraisemblables voire farfelues, 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'ajouterais à cela que la réaction spontanée est très probablement liée à votre biographie:

Imaginez que vos parent 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. 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 chaque croyance non démontrée

et qui sert d'explication générale)

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 fusées vers la lune mais aussi l'inquisition, la théorie de la race aryenne, les guerres incessantes entre sunnites et chiites, 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 dans quelle partie du cerveau 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 ces éblouissantes réalisations mais aussi ses pires déviations.

Je me souviendrais toujours avoir entendu au Smithsonian

Institute à Washington, un enregistrement de J.F.K. déclarant au micro: „Dans un délai de dix ans nous enverrons un homme sur la lune et le ferons revenir.“ Il ajouta “We choose to go to the moon in this decade and do the other things, not because they are easy, but because they are hard.”)

(Nous avons décidé d'aller sur la lune, non pas parce que c'est facile mais parce que c'est difficile)

Ce fantasme fut réalsé 7 ans plus tard lorsque Neil Armstrong posa le pied sur la lune.

Nous avons tous cette faculté sans pour cela être des hommes d'Etat, 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 impots 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!

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'Amerique 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 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: „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 hommages 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 (*réponses en italique*)

LES QUATRE QUESTIONS DE KATIE BYRON

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 en cette conviction? (*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 à 100% sûre.

Littérature: „The four questions“ (Katie Byron)

„The work of Katie Byron

4) Conflits et image de soi

Il s'agit ici de toutes sortes de conflits, que ce soit des conflits entre associés, dans un couple, entre deux religions ou deux pays.

Je me suis longtemps demandé ce qu'il y avait à la base de ses conflits acharnés, jusqu'au jour où quelqu'un me raconta un conflit qu'il avait eu avec sa femme: „Nous nous disputons à propos d'un costume qu'elle avait acheté, **comme si notre vie en dépendait**, alors que nous en avons les moyens financiers.“

Cette phrase de mon patient déclencha en moi une illumination, un flash, un éclair de compréhension: C'était exactement cela: Nous discutons, nous nous affrontons, nous bataillons nous nous disputons à propos de choses sans valeur réelle ou d'idées sans importance réelle,

comme si notre vie en dépendait.

Je me souviens de coups de téléphone avec une amie qui avait la mauvaise habitude de souvent m'interrompre, ce que je déteste! Après un nième coup de téléphone frustrant, je lui écrivit un mail pour lui expliquer pourquoi ses interruptions m'étaient insupportables. Et au beau milieu de mes explications surgit une phrase que j'écrivis: „*Quand tu fais cela, tu nies mon essence*“

Cette phrase me poursuivit plusieurs heures! Qu'avais-je voulu dire avec cette phrase qui avait surgi du fin fond de mon inconscient? Je ne le savais pas moi-même: **En quoi une**

interruption (ou plusieurs) peut- elle nier mon essence (mon existence) ?

Comme je ne trouvais pas de réponses j'utilisais la méthode des deux chaises apprise dans ma formation de trois ans en Gestalttherapie.

Je m'imagine qu' il y a sur une chaise „Edmond le patient“ et sur l'autre „Edmond le therapeute“. Je commence en general par „Edmond le therapeute“ puis je vais sur la chaise d'Edmond le patient et j'expose le problème. Je change de chaise à nouveau et je réponds en tant qu'Edmond le therapeute. Et ainsi de suite je change à chaque fois de chaise selon que je suis le patient ou le thérapeute. Cela peut vous paraître idiot ou ridicule **mais cela marche!**

C'est comme si le fait de changer de chaise et endosser un rôle différent activait des régions différentes de notre cerveau

Au cours de cette séance remonta en moi un souvenir. J'avais 12 ans, l'âge du début de la puberté, on commence à s'interesser aux filles au lieu de les trouver idiotes, des tas de changements ont lieu dans nos corps...Ma mère, couturière, était assise devant sa machine à coudre, à la fenêtre et nous parlions: Ma mère me raconta, sans vraiment réaliser ce qu'elle faisait, que nous étions très, très pauvres et que lorsqu'elle s'était trouvée enceinte de moi, elle avait essayé de m'avorter.

CHOC À LA PUISSANCE DIX . Moi qui m'étais toujours senti comme étant le soleil autour duquel tout tournait, **j'apprenais tout d'un coup que j'aurais pu ne pas être! INCONCEVABLE! (Ce qui ne peut se concevoir...)**

C'est cela qui était remonté de mon inconscient 80 ans plus tard lors des interruptions de cette amie: „*Quand tu m'interromps, tu nies mon essence*“

Et voilà ma théorie: Le bébé quand il naît est, contrairement à d'autres animaux, inachevé. Lors d'un séminaire à Odenwald Institut, j'allais chercher du lait à la ferme voisine et la fermière me présenta un veau né deux heures plus tôt. Il était déjà debout, achevé et occupé à téter sa mère. **Le bébé humain est, lui, inachevé:** On a calculé que pour être au même niveau de développement que ce veau, il ne devrait naître qu'après 21 mois de gestation, donc un an plus tard, ce qui est évidemment impossible!

Mais cela veut dire que c'est en réalité un fœtus qui est expulsé du ventre de sa mère un an trop tôt, un fœtus-bébé que nous prenons dans nos bras et non pas un bébé achevé comme le veau dont je parlais plus haut.

Ce fœtus-bébé, n'ayant plus le ventre de sa mère, a besoin d'un ventre social pour être cajolé, choyé, caressé, **rassuré et aimé 24 heures sur 24, 7 jours sur 7**. Lorsque les grandes familles atteignaient parfois 8 à 12 personnes ou plus, ceci était possible. Dans les familles nucléaires d'aujourd'hui, (un père et une mère dans le meilleur des cas!) ceci est pratiquement impossible et donc le bébé-fœtus ne reçoit pas toute l'attention dont il a **existentiellement** besoin.

Littérature: „Auf die Suche nach dem verlorenen Glück“ Jean Lidloff

Traduction „A la recherche du bonheur perdu“

En anglais: „The continuum Concept: In search of Happiness lost“ Jean Lidloff

Je n'ai pas trouvé de traduction française, hélas, car ce livre est absolument **essentiel**

Il y a alors un manque non-comblé qui influera toute sa vie d'adulte: Il/elle ne cessera de chercher **l'âme soeur** avec une demande impossible: **Accepte moi tel que je suis, en tout, partout et toujours**, avec tous mes défauts et ne me

critique jamais car toute critique met en doute mon existence selon **une chaine de pensée analogique:**

critique --> tu n'es pas d'accord avec moi --> tu n'acceptes pas ce que je fais--> tu n'acceptes pas ce que je suis--> tu ne m'acceptes pas --> tu nie ce que je crois--> tu me nies --> tu nies ce que je suis --> Tu nies mon existence...

D'ou ces conflits acharnés pour savoir „*qui doit descendre les poubelles*“ et où chacun lutte „**comme si sa vie en dépendait**“

Ce que j'écris ici se base sur la pensée analogique qui est beaucoup plus fréquente et dominante que la pensée logique. Les enfants connaissent très bien la pensée analogique. En voici un échantillon que nous récitons en tant que gosse il y a de cela... bien longtemps...

J'en ai marre

marabout

bout de ficelle

selle de cheval

cheval de course

course à pied

pied à terre

terre de feu

feu follet

lait de vache

vache bretonne

tonne de miel

miel d'afrique

fricassée

J'en ai assez

La pensée analogique c'est cela et nous l'utilisons sans cesse, sans nous en rendre compte et infiniment plus souvent que la pensée logique que nous nous targons, à tort, d'avoir en tant que Homo Sapiens Sapiens.

La pensée analogique peut créer des merveilles (Arts, Theories scientifiques, littérature) mais aussi empoisonner notre existence quotidienne en suggérant **l'existence de relations inexistantes.**

Ceci est la définition de la paranoïa: Croire en l'existence de relations inexistantes

„Cette voiture nous suit depuis un quart d'heure, que nous veulent-ils? Je vais essayer de les semer“

Ou encore:

„Avec qui téléphones tu aussi longtemps? Avec un de tes ex-amants?“

(La tendance paranoïde se caractérise par une sensibilité exagérée au rejet, et est particulièrement vulnérable et méfiante. Elle a tendance à interpréter la critique comme hostile ou méprisante. Fréquemment, des soupçons récurrents et injustifiés sur la fidélité sexuelle du conjoint ou du partenaire sexuel D'autre part, les personnes concernées ont tendance à être excessivement égocentriques (CIM-10).
(Wikipedia)

Quelle est la source de ce poison? Une fausse image (négative) de soi d'où le manque de confiance en soi.

La jalousie (mais ce qui suit s'applique à bien d'autres

domaines), la jalousie disais-je est due à un terrible manque de confiance en soi. „*En fait je ne vauX pas grand chose, je ne suis pas grand chose et un jour ou l'autre elle s'en rendra compte, elle me quittera et partira avec un autre homme plus beau, plus intelligent, plus élégant, un homme qui a réussi dans la vie...etc...etc...etc...*“.

Ce terrible manque de confiance en soi se traduit aussi dans d'autres domaines: Travailler dur sans être récompensé, voir ses collègues promus tandis que votre chef vous oublie, difficulté à avoir de vrais amis, timidité dans les relations avec l'autre sexe, tendances à l'impuissance ou à la frigidité, etc...etc...etc..

(A suivre)