

En guise de bouteille à la mer: réflexions d'un psychothérapeute (5)

écrit par Edmond le Tigre | 10 novembre 2022



Une bouteille à la mer: réflexions d'un psychothérapeute (5)

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/>

<https://resistancerepublicaine.com/2022/11/04/en-guise-de-bout-eille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-3/>

<https://resistancerepublicaine.com/2022/11/07/en-guise-de-bout-eille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-4/>

Un peu de sagesse rabbinique

TZIM-TZOOM: Les rabbins se demandaient comment Dieu, qui est partout, avait pu laisser de la place à sa création. Ils conclurent que Dieu avait fait un Tzim-Tzoum, c'est à dire un retrait volontaire de sa présence pour laisser de la place à sa création.

Le rabbin qui me raconta cela ajouta: Qui ne connaît pas la situation suivante: Une personne se plaint de douleurs et l'autre répond: Je te comprends! Moi aussi j'ai des douleurs au dos, surtout quand je fais ceci ou cela etc...etc...Et la lère personne est de fait déjà oubliée. Il n'y a pas eu de Tzim-Tzoum.

Pour avoir de l'empathie, qui nous fait sortir de l'égocentrisme de l'enfance (que nous avons tous plus ou moins conservé) il nous faut nous abstraire un moment de nous-même et nous consacrer à l'autre. En ce sens nous pouvons affirmer qu'il y a peu de personnes empathiques car nous sommes tous (presque tous) tellement occupés à défendre notre ego (la **fausseimage que nous avons de nous-même**) et tellement occupés avec le stress quotidien (gagner sa croute, faire carrière, relation de couple, les enfants, etc...) qu'il reste peu de place pour un rendez-vous avec soi-même.

Je me souviens qu'eu début de ma carrière de psychothérapeute je désirais à tout prix aider mon patient quitte à faire des séances interminables. En réalité ce n'était pas vraiment mon patient que je voulais aider c'était mon **ego** qui me chuchotait à l'oreille: „Tu **dois** être un très bon psychothérapeute et tu **dois** pouvoir aider n'importe qui“

Inutile de dire que cela me stressait énormément.

Aujourd'hui je m'installe dans mon fauteuil face à mon patient et **j'écoute** de tout mon corps, de tout mon coeur...

Leçon Nr. 4: Dès que vous dites (ou que vous pensez) „**il faut que je fasse ceci ou cela...**“ou „**je dois être plus...**(patient, aimable, conséquent, etc..)“ vous n'êtes plus maître de vos décisions, de votre vie!

Vous êtes l'esclave de la fausse image que vous avez de vous-même, **esclave de votre égo qui n'est pas vous!**

Comment accroître sa capacité empathique

<https://www.jechangedecap.com/le-cours-d-empathie-obligatoire-dans-les-ecoles-danoises>

<https://www.jechangedecap.com/les-lecons-de-jalousie>

<https://boomrank.ca/blogue/4-trucs-pour-developper-son-empathie>

<https://www.psychologue.net/articles/etre-empathique-ca-sapprend>

La problématique du couple

Imaginez maintenant ce qui se passe entre les deux personnes d'un couple. Nous n'avons pas face à face deux adultes mais deux enfants affamés de tendresse, affamés d'amour et qui tentent de protéger et sauvegarder leur masque, leur fausse image de soi. Cette faim d'être enfin accepté et aimé entièrement, comme seuls les bébés le sont, fera que toute critique, tout reproche devient une blessure profonde que l'on n'oubliera pas.

Jacques Brel chantait: « *On n'oublie rien. On n'oublie rien du tout. On s'habitue, c'est tout* »

En fait on ne devrait jamais se marier ou vivre en couple sans que les deux n'aient suivi chacun une thérapie.

D'expérience je sais que cela est pourtant compliqué du fait de l'interaction entre les deux membres du couple ce qui multiplie par 4 (au moins) les difficultés.

Au cours de mes 34 ans en tant que psychothérapeute ainsi que dans mes relations personnelles, j'ai eu un certain nombre de réussites mais aussi des échecs. Je me représente le couple en crise comme deux personnes écorchées vives (par des traumatismes de l'enfance ou plus récents) et qui craignent de se rapprocher car le contact des chairs à nu est trop douloureux.

De plus chacun des deux reproche sa souffrance à l'autre et lui en veut. La colère, la rancune, la méfiance, la peur et l'agressivité ne font que croître jour après jour et chaque petit coup de griffe est ressenti comme une blessure douloureuse...

Quelles sont les chances d'un couple arrivé à ce stade? A mon avis minimes. Pas nulles mais vraiment minimes.

Pour tenter d'aider les couples, voici un „outil“ nommé

„**lignes rouges**“ que ma femme et moi avons inventé au cours d'un séminaire de psychothérapie de groupe que nous dirigeons.

Lignes rouges

Chaque personne du couple répond, séparément, à deux questions fondamentales

1) *Qu'est-ce qui m'est si essentiel dans ma vie de couple, que je préfère vivre seul(e) que de ne pas l'avoir (exemples: sexualité, pouvoir parler de tout, être accepté tel que je suis...1-3 réponses maximum)*

2) *Qu'est ce qui est pour moi si inacceptable dans la vie de couple, que je préfère vivre seul(e) plutôt que de subir cela (exemples: mon/ma partenaire me trompe, il /elle bat les enfants, violences à mon égard...1-3 réponses au maximum)*

Ces lignes rouges étant définies tout le reste sera **radicalement accepté** car non essentiel. Ceci même si l'un ou l'autre souhaiterait un comportement différent de la part du partenaire. On peut à la rigueur en exprimer calmement le souhait mais ce ne doit plus être un *casus belli* ni l'occasion de faire des reproches. A ce sujet j'avais expliqué à ma femme qu'elle pourrait tout obtenir de moi en me disant par exemple: „*Edmond, cela me ferait plaisir si tu descendais les poubelles*“ au lieu de: „*Tu n'as toujours pas descendu les poubelles!!!*“ car si je voulais **vraiment** lui faire plaisir j'étais par contre **allergique** aux reproches.

Je trouve en effet qu'il est tragique que deux personnes, qui sont dans le fond **aimables**, (dans le vrai sens du terme: **qui méritent d'être aimées**) se déchirent et se blessent.

Pourquoi ai-je écrit „ *l'interaction entre les deux membres du couple **ce qui multiplie par 4** les difficultés.*“?

Parce que chacun des deux a un besoin obsessionnel d'amour (le comportement ressemble étrangement à celui de drogués en état de manque) **ET** que chacun des deux essaie de protéger son masque (sa **fausse** image de soi, son égo). Les deux effets combinés multiplient par 4 les risques de mésentente et de conflits.

Résumé:

Le bébé humain est inachevé. Il a besoin d'une constante attention. La petite famille nucléaire ne peut lui donner cela. Il va donc souffrir de ce manque et chercher toute sa vie à le combler (chercher l'âme soeur, faire carrière, devenir puissant, se droguer, etc...)

Le bébé est fondamentalement égocentrique. Nous continuons à l'être à l'âge adulte. Deux personnes égocentriques ne peuvent pas former un couple heureux car elles sont incapables d'aimer sans conditions.

Le bébé reçoit de son entourage proche une fausse image de lui-même.

Il défendra plus tard cette fausse image de lui-même (son ego) **comme si sa vie en dépendait.**

Devenu adulte il consacrera sa vie à la recherche d'un eldorado inexistant (l'âme soeur, carrière, gloire et honneurs, richesse, grand amour, etc...)

La seule voie que je connaisse pour sortir de cette prison sans barreaux est de partir à la recherche de soi en acceptant toutes les expériences comme des bribes de réponse à la question: **Qui suis-je vraiment?**

« Connais-toi toi-même » est l'un des préceptes gravés sur le

fronton du temple de Delphes, et souvent rapporté dans les écrits de Platon et dans les mots de Socrate.

Chez Héraclite, une centaine d'années environ avant Socrate, il y a une interrogation semblable: dans un fragment, il dit « **Je me suis cherché moi-même** ».

(à suivre)