

En guise de bouteille à la mer: réflexions d'un psychothérapeute (6)

écrit par Edmond le Tigre | 13 novembre 2022



Les articles précédents ici :

<https://resistancerepublicaine.com/2022/10/30/en-guise-de-bouteille-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/>

<https://resistancerepublicaine.com/2022/11/10/en-guise-de-bout-eille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-5/>

Les 7 Cercles de l'Enfer

1er Cercle: la famille atomisée: 99% du temps de son existence l'humanité a vécu en petits groupes de 20 à 50 personnes (tribus, clans, grandes familles...). Au cours des 100 à 150 dernières années, nous avons grandi dans de petites familles (2 parents dans le meilleur des cas, souvent un seul parent) qui ne pouvaient jamais donner et satisfaire complètement ce dont le bébé ou le petit enfant a besoin : amour, tendresse, contact corporel, chaleur, caresses, sécurité... et cela 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 ! S'il est vrai qu'*il faut tout un village pour élever un enfant*" (proverbe africain) alors 1-2 parents sont irrémédiablement débordés et ne peuvent donner toute l'attention dont le petit a besoin (N'oublions pas que les bébés humains sont des prématurés). Il y aura donc un manque pour l'enfant, une carence, un déficit, un *"trou dans l'âme"*...

2ème cercle: l'égoïsme du petit enfant : Attention je n'ai pas dit l'égoïsme, qui est de tout rafler pour soi! L'égoïsme c'est tout rapporter à soi. Le petit enfant rapporte tout à lui-même. Il ne peut en être autrement ! Il interprétera donc ce déficit (voir ci-dessus) comme **son** déficit. Il lui est impossible d'imaginer que ses parents doivent travailler, qu'ils ne peuvent pas être tout le temps

autour de lui. Puisqu'il ne peut "*penser*" qu'en fonction de lui-même, il «*pensera*»(*sans mots bien sûr*. que s'il n'obtient pas ce qui est si vital pour lui, si existentiel, c'est que cela tient à lui, que c'est de sa faute, d'où un "trou dans l'âme"... **Et ce quel que soit, dans le meilleur des cas, l'amour de ses parents qui n'en peuvent mais...**

3ème cercle: l'émergence de croyances centrales mais fausses:

« *Je n'obtiens pas ce dont j'ai absolument besoin pour vivre...je ne mérite donc pas de l'obtenir... il y a quelque chose qui ne va pas chez moi...* Evidemment le bébé ou le petit enfant ne peut pas penser comme cela. Mais cela sera **ressenti** Selon ses tendances génétiques, l'environnement dans lequel il vit, ses expériences précédentes, ce ressenti pourrait se traduire ainsi (si le petit pouvait penser, bien sûr) – *Je suis insatiable...Je n'ai jamais assez ... je ne suis pas aimé... tout est de ma faute – Je n'y arriverai jamais... etc., etc, etc.*

4ème cercle: ces croyances centrales et fausses se cristallisent en convictions ressenties:

- Je n'obtiens jamais assez...
- On ne peut pas m'aimer...
- Je suis de trop pour les autres...
- Un jour ou l'autre je serai abandonné...
- D'une certaine manière, je fais toujours tout de travers...
- Il aurait mieux valu que je ne naisse pas...
- Je n'y arriverai jamais...
- etc...etc...etc.

5ième cercle: ces croyances centrales sont invivables. Pouvez-vous vous imaginer ce que cela signifie de vivre avec ces convictions intimes, minute après minute, heure par heure,

jour après jour? De n'être pas à sa place, de ne pas appartenir, de ne pas être suffisant, de ne pas être aimé, d'être destiné au sceau à ordures? (Des comptes-rendus de psychanalystes témoignent que ce dernier fantasme est bien plus répandu qu' on ne le pense)

INSUPPORTABLE, INVIVABLE

On ne s'étonnera plus du nombre d'adolescents qui se droguent, boivent jusqu'à l'inconscience ou se suicident...

6ième cercle: Les stratégies de survie: Contre ce qui est insupportable, voire invivable, l'enfant développe inconsciemment des stratégies de survie (à prendre mot pour mot: **des stratégies pour survivre**) afin de recevoir un peu, même si c'est très peu, de ce dont il a un besoin **vital**: Amour, tendresse, chaleur, sécurité...

Des stratégies vont naître, dépendantes de son environnement, de ses gênes, de ses vécus...

1. Être gentil, aimable, ...
 - Être serviable...
 - Être une victime...
 - Le petit tyran...
 - Être bon élève...
 - Faire le clown...
 - Le petit confident de Maman,
 - etc...etc...etc..

7ième cercle: La sclérose: pourquoi gardons-nous à l'âge adulte ces stratégies de „survie“ (J'ai mis „survie“ entre guillemets car nous **avons** survécu! ?)

a) Parce que ta stratégie de survie a fonctionné: **Tu as survécu!** Alors pourquoi se débarrasser de ce qui fut efficace? „Never change a winning strategy!“ Pourquoi devrions nous abandonner quelque chose qui a réussi?

b) Chaque tentative de se débarrasser de nos stratégies de survie, fera remonter en surface les traumatismes du passé, les anciennes blessures, les anciennes peurs du grand inconnu, le vide...la mort... Avec force et violence...Et cela est difficile à supporter. C'est le moment où certains patients interrompent la thérapie ou entrent en conflits avec le thérapeute...

c) **Le vide:** Lorsque j'ai passé toutes ces années à me construire une façade, à jouer un rôle, à porter un masque (afin de me protéger et afin d'être accepté par les autres) alors il devient évident que j'ai négligé le développement de mon être intérieur, de mon âme:

J'ai oublié mes rêves d'enfance, j'ai oublié celui que j'aspirais à être, j'ai oublié qui je suis vraiment, je me suis nié, trahi, vendu. Je me sens vide...**Non, je suis vide...**

Et je cours encore et encore sur l'axe X, craintif, frustré et vide... à la poursuite de ce que je ne peux atteindre car il ne s'y trouve pas.

Devinette: Combien de temps me faudra-t'il courir sur X pour atteindre Y

