

La « bienveillance » de soi

Il y a bien longtemps, dans une galaxie lointaine, très lointaine... qu'une force travaille. Elle travaille à nous faire souffrir, à nous gâcher le plaisir, à nous conduire vers l'échec, à nous empêcher d'être heureux. Elle nous tient prisonnier tant que l'on donne de la force à cette force. Une véritable étoile noire, en construction, quelque part dans notre univers intérieur qui se renforce tous les jours tant qu'elle n'a pas été repérée. Cette étoile noire n'a d'autre but que de nous couper de notre propre énergie. Alors commence un lent et difficile trajet pour la localiser et nous en libérer. La quête peut commencer et nous amener à trouver plusieurs planètes intérieures insoupçonnées, à la fois pleines de danger ou pleines d'espoir. Tout dépendra de son propre regard. Mais si nous voulons réussir, ce regard sera celui de la bienveillance de soi...

Freud est arrivé, à partir de 1920, à la conviction que nous étions tiraillés entre deux pulsions contradictoires : la pulsion de vie, ou Eros, qui cherche à créer toujours plus de lien ; et la pulsion de mort, Thanatos, qui cherche à délier ce qui est lié, à détruire. A détruire quoi, au juste ? Peut-être son propre devenir ou mieux encore, son plaisir que l'augmentation de l'excitation transforme peu à peu en déplaisir. Un principe au service d'une pulsion. Un plaisir avançant vers une mort lente et annoncée...

C'est en 1928 que Jung développe le concept de persona qui est étymologiquement le masque que portaient les acteurs des drames antiques afin de signifier leurs rôles. Chez Jung, la persona est une fonction de représentation de l'individu au sein de la société. L'homme, qui jusqu'ici c'est laissé illusionner sur qui il est réellement, doit apprendre à reconnaître l'ombre qui est en lui. L'ombre est constituée de tout ce qu'il ne supporte pas de lui et qu'il a refusé jusqu'ici de voir.

Reich introduit dans son ouvrage « *l'analyse caractérielle* », la notion de peste émotionnelle en 1933 correspondant à des mécanismes inconscients mis en place par l'homme pour neutraliser ses propres difficultés à assumer ses besoins libidinaux par peur de la punition. Il aboutit à l'homme cuirassé, c'est-à-dire muni d'un blindage rigide capable d'absorber les coups portés contre lui.

Trois pensées fortement différentes, avec lesquelles on peut ne pas être d'accord mais, toutes, en fonctionnement binaire : l'anima et l'animus, la pulsion de vie ou la pulsion de mort et l'homme cuirassé ou l'homme non cuirassé mais qui, toutes, cherchent à expliquer pourquoi et comment l'homme « malade » succède à l'homme « bien-portant ».

Que nous soyons en conflit avec soi-même, masqués ou cuirassés, il semblerait qu'une part de nous-même œuvre contre la réalisation de son être profond. Que cette part porte les noms d'ego, de diable, de possession, de saboteur, de bourreau, de sorcier, d'ogre, d'ennemi, de tourments ou de thanatos, il n'en demeure pas moins vrai qu'elle fonctionne à notre insu, dans le plus grand secret. Elle nous sape, nous use et avance masquée. Elle a du pouvoir, de la puissance et de la ténacité. Cette part de nous-même, obscure, vide, noire ou sombre, nous empêche assurément notre réalisation et nous conduit à vivre répétitivement ruptures, échecs ou souffrances. Comment empêcher le Jedi Anakin Skywalker, dont nous sommes une des représentations, de glisser vers son côté sombre et de devenir un Dark Vador ?

La société semble moins névrosée que psychotisante : elle dresse une barrière entre soi et ses émotions, donc entre soi et soi. Elle met en avant la banalisation de la violence, qu'elle soit dirigée contre soi (boulimie, anorexie, alcoolisme, dépression) ou contre l'autre (incestes, viols, harcèlement moral, violences familiales, etc.). Cette banalisation ne nous aide pas à démasquer ce côté obscur dont la tendance est à l'amplification sauf à travailler sur soi.

Ainsi, je vous propose de trouver les origines de nos côtés obscurs qui fonctionnent à l'insu de notre plein gré, dans un premier temps sidéral. Dans un deuxième, de mettre à jour les mécanismes inconscients conduisant à ce mal-être. Enfin, de prendre le chemin de la force menant à la réalisation de son Être, intégrant, au passage, différentes psychothérapies.

1. LES CÔTÉS OBSCURS DE LA FORCE

Les origines me semblent simples : j'ai remarqué, sur moi-même, que plus je renonçais à mes besoins ou désirs personnels et fondamentaux, plus mes bourreaux intérieurs me faisaient vivre les mille supplices. Plus je cherchais, enfant, à me conformer aux désirs de mes parents, plus je m'éloignais de mon être véritable. Plus je m'écartais de mon **Moi réel**, plus le **Moi agressé** devenait agresseur, plus le **Moi fantasmé** se renforçait, plus le **Moi pulsionnel** se développait. Avant de vous parler de ces trois facettes du Moi, j'en rajouterai une, le **Moi de lignée** correspondant à l'héritage donné par les parents comprenant peurs, angoisses et autres colères familiales non résolues.

Le MOI de lignée

Je suis l'aboutissement d'une transmission génétique à travers ma famille, et mes ancêtres. Le premier travail pour découvrir ma *persona* sera d'explorer l'héritage psychique que m'ont légué mes aïeux. Les praticiens du transgénérationnel considèrent que l'inconscient de chaque individu est constitué du vécu de ses parents, grands-parents et de ses ancêtres plus éloignés. Que nous pouvons même posséder en soi des «fantômes», c'est-à-dire les avatars de traumatismes de ses ascendants, qui se sont transmis d'inconscient à inconscient, de génération en génération, et qui continuent, à notre insu, à nous habiter. Cette idée d'une transmission transgénérationnelle n'est pas nouvelle. Elle est le fruit d'une plus grande maturité des questions du sexe en particulier, du corps et du langage en général. Le concept de « fantôme » élaboré par Nicolas Abraham, celui de « processus originaire » de Piera Aulagnier ont été repris et enrichis par Didier Dumas. Aux fantômes inhibiteurs, Dumas oppose les anges créateurs notamment du langage. L'inconscient familial devient l'impensé généalogique. Freud n'ignorait pas que les troubles mentaux puissent se transmettre dans des relations de filiation, mais il n'est jamais rentré dans ce sujet. Toute son œuvre est exempte des mots de grand-père ou de grand-mère ! Quant à Lacan, il ne s'intéresse à l'Homme qu'à partir de 18 mois, c'est-à-dire quand il sait à peu près dire maman ou papa. Lou Andréa Salomé avait subodoré quelque chose dans l'histoire de cet homme dont le petit frère était mort d'une maladie d'estomac et qui, tous les dimanches matins, souffrait de maux d'estomac terribles, mais sans aller plus loin, découragée par l'absence de réponse de Freud. Heureusement, Françoise Dolto fait preuve d'une plus grande ouverture et n'hésite pas à déclarer que la psychose doit se réfléchir sur trois générations. Et pourtant, nos contemporains n'ont rien inventé. Le concept de transgénérationnel était déjà présent dans certaines cultures. Les taoïstes chinois mesurent un destin sur neuf générations et la bible sur les trois ou quatre auxquelles les « fautes des pères » sont obligatoirement transmises. Ainsi, le fantôme du fratricide de Caïn, tué par Abel, se transmettra, de génération en génération, dans la lignée de Seth, le seul de la fratrie à avoir été conçu avec la Parole. La psychogénéalogie aide donc à débusquer ces fantômes transgénérationnels qui viennent accentuer le côté obscur de la force.

Je prendrais pour illustrer mon propos un seul exemple tiré de ma clinique : une dame de 65 ans atteinte de douleurs insupportables au bassin, liées, disait-elle, à une ablation de l'utérus, à une vulvoplastie postérieure, à une inflammation chronique du vestibule vulvaire, à des cystites répétitives... Elle enchaînait ablations sur mutilations. Son corps sexuel se mettait à hurler depuis 5 ans, mais pour dire quoi ? Elle n'entendait pas le fantôme qui rugissait en elle et qui la « bassinait ». Elle n'écoutait pas le gisant, pour reprendre l'expression du Dr Sellam¹. Elle était aux prises avec ce bourreau intérieur qui la rendait consommatrice d'actes médicaux ou thérapeutiques. Ce bourreau qui lui disait de se plaindre continuellement et la rendait réactive au mot « douleur ». Mais quelles relations faire entre ses fantômes et ses douleurs ? Cette dame fit alors le lien – donc une prise de conscience - avec une IVG réalisée en Suisse deux ans après avoir mis au monde sa fille. C'était un garçon. Après avoir cherché dans son histoire familiale, non sans mal, elle revint me voir sans pouvoir comprendre la direction suivie. Et pourtant ! Son arbre montrait bien des aïeux féminins en surnombre par rapport aux masculins bien souvent solitaires. L'arbre de la famille, du côté paternel comme maternel, montrait des hommes qui mourraient soit jeunes, soit d'accident, soit par suicide, soit par fait de guerre. Ainsi, sa mémoire familiale était porteuse d'une croyance que les hommes mourraient de toute façon de manière violente : donc, à quoi bon faire des garçons ? Une mémoire familiale inconsciente qui parle car le deuil n'en est pas fait et

¹ Voir bibliographie

qui n'est pas entendue se transforme en maux du corps comme meilleure solution du moment. Les fantômes familiaux sont souvent là pour dire des traumatismes liés au sexe ou à la mort. Le bourreau intérieur ne me laisse pas tranquille tant que le Moi de lignée n'est pas en (bonne) relation avec le Moi réel.

Le Moi agressé - agresseur

Lorsque le Moi a vécu des traumatismes dans l'enfance, le voilà submergé d'un autre que Moi, violent (dans le sens qui me détruit) qui se déchaîne contre moi : dévalorisation, primauté des échecs, autocritique négative, pensées négatives, fuites répétées, dénigrement,... Surtout, je ne prends que rarement conscience de cet autre Moi puisqu'il parle en mon nom. Une partie de « je » est en fait l'Autre qui s'active à ma place. Lorsque l'Autre prend ma place et m'indique un chemin qui n'est pas le mien, je souffre comme une victime. Je souffre, je bégaie, je perds mes moyens, je transpire, je vocifère, je me mets en colère sans me rendre compte que je suis aussi l'agresseur à l'origine de cette douleur. Ainsi, cet ennemi intérieur se conduit envers moi-même comme l'agresseur dont j'ai été la victime. Mon corps crie vengeance sans avoir conscience que je l'exerce à mes dépens.

C'est Freud qui a introduit le terme de défense en 1894. Sa fille, Anna Freud, dans son ouvrage "*Le Moi et les mécanismes de défense*" (1936) présente le mécanisme d'**identification à l'agresseur**. Il désigne le fait qu'un sujet, confronté à un danger extérieur, s'identifie à son agresseur selon différentes modalités :

- La substitution : en reprenant à son compte l'agression telle quelle;
- L'imitation : en imitant physiquement ou moralement la personne de l'agresseur;
- La médiation : en adoptant certains symboles de puissance qui caractérisent l'agresseur.

Me voilà donc écrasé d'une force obscure, d'un ennemi intérieur, d'un hôte indésirable, d'un démon violent qui se déchaîne contre moi à chaque opportunité et provoque échecs, dévalorisation ou autocritique permanents...

Jung parle de **projection** où tout objet qui se présente à mon esprit par la perception que j'en ai, est imprégné par les attentes que j'en ai à son égard. L'image projetée ainsi dans l'objet confère à celui-ci une plus value d'énergie psychique. Une partie de mon psychisme se trouve colonisée par mimétisme, par identification à l'agresseur, par mon Moi violent.

A travers le concept de **peste ou fléau émotionnel** (le), Reich introduit le caractère névrotique dans son action sociale destructrice. Cette forme de comportement humain a pour base une structure caractérielle biopathique se révélant dans les relations interpersonnelles. Concrètement, je me revêts d'une cuirasse, d'un blindage rigide capable d'absorber les coups portés contre moi par le monde extérieur ou intérieur.

Le Moi fantasmé

Le Moi fantasmé est un agent critique, la plupart du temps inconscient, filtrant les pulsions au travers de normes intériorisées. Persuadé que je suis, de ne pas être quelqu'un de bien, je me construis une image idéale de ce que je devrais être : Je veux être parfait pour que l'on m'aime ; Je veux qu'ils me cèdent la place, car je suis plus fort ; Je veux être exceptionnel pour que l'on me respecte ; je veux être fort pour être à la hauteur ; je suis responsable des autres parce que les autres ne sont pas fiables... Ce gardien de ma norme intérieure se voit alors chargé de garantir la parfaite adéquation entre mon Moi réel et mon Moi fantasmé. Et, comme je ne peux pas créer une identité parfaite conforme à mon idéal, je me sens constamment en faute ou rabaissé face à mon Moi fantasmé. Cette faute appelle une punition. Et c'est mon autre moi-même, mon bourreau interne, mon ogre intérieur, mon saboteur personnel, qui va se charger de la besogne. Je veux parler d'auto-châtiment, d'expiation, de pénitence, de damnation, de punition...

Par exemple : Ma compagne ne va pas supporter que je rentre tard ce soir. Je vois d'ici la scène. Je pousse la porte et pense lui proposer, pour me faire pardonner, le concert du soir ou des gambas grillés qu'elle raffole chez le bisontins du coin. Non, non, elle va me jeter, me dis-je. Je ne suis pas à la hauteur ce soir.

Alors je laisse tomber. Voilà une grande règle du sabotage : à fuir sans arrêt des périls non vérifiés, je finis par les provoquer. A toujours repousser la confrontation, je m'illusionne et elle m'écrase. Mon problème c'est ma solution ! Mon problème, ce sont mes illusions ! Mon problème c'est l'importance que j'accorde à mon Moi fantasmé.

Freud va décrire ce processus d'une autre manière : selon lui, le point de départ est une pulsion née dans l'inconscient. Au moment où elle voit le jour, cette pulsion est parfois contrainte par une force supérieure. Il faut donc renoncer à la satisfaction qu'engendrerait la réalisation de l'acte pulsionnel. Mais cette frustration engendre une seconde pulsion, agressive, à l'encontre de l'agent exerçant la contrainte. Une telle réaction (que l'on observe souvent chez les jeunes enfants) n'est pas une réponse socialement adaptée. Pour se sortir de l'impasse, l'enfant a recours à un mécanisme psychique spécifique : **l'identification à l'autorité**. Cette autorité se voit donc intériorisée dans une partie du Moi : le Surmoi. Le Surmoi – Moi fantasmé - est donc le siège des mécanismes de renoncement aux pulsions, contenant les images des différentes forces contraignantes auxquelles le Moi peut s'identifier. Exemple : Puisque je renonce à mon Moi réel pour rentrer dans la réalité du Moi de l'Autre, je me sens en décalage avec moi-même. Je vais me créer une identité conforme au schéma social. Et, je peux, ainsi, me sentir constamment pris en faute.

Pour Wilhelm REICH, le Surmoi du caractère névrosé se signale par une attitude négative face à la sexualité; par conséquent, le Moi pulsionnel et le Moi fantasmé sont en conflit l'un avec l'autre. Comme le complexe d'œdipe n'a pas été surmonté, l'interdiction de l'inceste qui forme le cœur du Surmoi reste pleinement en vigueur et empoisonne toutes les relations, notamment sexuelles. C'est pourquoi, le caractère névrosé est incapable de se défaire d'une sensation de vide intérieur et d'incapacité foncière, quelques efforts compensatoires qu'il fasse. Ainsi, il se trouve que les exigences positives du Moi fantasmé sont en constante augmentation tandis que le Moi réel, impuissant et paralysé par ses sentiments d'infériorité, s'affaiblit de plus en plus.

Le Moi pulsionnel

Le Moi pulsionnel fonctionne avec ses impératifs intériorisés : sois parfait ! Sois fort ! Fais des efforts ! Fais plaisir ! Dépêche toi ! ... Quels beaux impératifs ! Quel est le votre ? Naturellement, ces impératifs sont inatteignables, ce qui déclenche en moi frustration et **sentiment de culpabilité** : coupable de ne pas être parfait, de n'être jamais assez bien, de n'être jamais à l'heure, de n'être jamais à la hauteur, d'être encore un enfant, etc.

Ce sentiment de culpabilité se détecte parfois à travers mes croyances. Ces croyances sont souvent fondées sur des auto-accusations erronées et des messages destructeurs provenant des parents. Je me punis comme si ces accusations étaient réelles. Quand je subis une contrariété ou une frustration alors qu'enfant, je suis encore le centre du monde, c'est le ciel qui me tombe sur la tête. La chute peut être dure devant des imagos parentales idéalisées. L'enfant se dit qu'il n'a pas été assez gentil, assez fort, assez sage, assez intelligent, pour que cet événement douloureux lui arrive :

- Maman tarde à donner le sein à bébé ? Son **ressenti de manque** peut le conduire à développer ses instincts agressifs.
- L'enfant doit rester seul un peu trop longtemps ? Son **ressenti d'abandon** le conduira peut-être à penser qu'on ne l'aime pas.
- Le petit doit faire face à un papa joueur qui ne cesse de lui faire peur ? Son **ressenti d'instabilité**, d'insécurité peut l'amener à développer des angoisses ou une extrême agitation. Etc.

Se sentir coupable renvoie à la sensation de dévalorisation. Se sentir coupable, c'est se sentir pris en faute, d'avoir agi comme je n'aurai pas du faire. Se sentir coupable, c'est endosser l'habit de la victime qui appelle un châtiment. Quand une victime se déclare, cherchez le bourreau, il n'est pas loin. La victime a besoin d'un bourreau pour expier ses fautes liées à sa culpabilité.

Attention, tout se passe à l'insu de la victime qui entend sa petite voix intérieure parler à la première personne du singulier : je serai bien parti en vacances avec toi, mais pas de bol, j'ai une gastrite... Je ferai bien l'amour avec toi ce soir, mais pas de chance j'ai une cystite depuis ce matin... Je serai bien resté à votre soirée, mes amis, mais mon humeur du moment m'oblige à rentrer chez moi... Je te donne rendez-vous aujourd'hui, mais j'oublie et me mets dans une autre activité... J'étais bien avec toi il y a seulement quelques minutes, et voilà que tout à coup mon humeur devient massacrant... J'étais en grande conversation avec toi, mais brusquement un mal de tête me prend...

Il y a sûrement une petite phrase qui résonne en vous, non ?

Ce jeu destructeur est entretenu par mon côté obscur, chargé de honte ou de dévalorisation de soi, de confusion, de dégoûts, de colère... Combien de temps cela doit-il encore durer ? Aussi longtemps que la victime se sent victime. Aussi longtemps qu'Isis s'enferme dans la souffrance et l'orgueil attend la résurrection d'Osiris. Aussi longtemps qu'Anakin Skywalker reste Dark Vador. Aussi longtemps que j'accepte la construction de mon labyrinthe intérieur. Aussi longtemps que nécessaire tant que je ne décide pas à identifier mes pulsions destructrices ou mes forces obscures.

Chez W. Reich, les pulsions libidinales envahissent les activités culturelles et sociales, ce qui provoque de nouveaux troubles du fait que ces activités sont associées à des pulsions refoulées et interdites ; dans certains cas, comme dans la crampe du violoniste, elles prennent même le caractère d'une activité sexuelle déviée. La composante libidinale de l'activité sociale n'est pas disponible puisqu'elle se trouve refoulée du fait de son association avec des objectifs instinctuels infantiles. Les pulsions sont ainsi, pour Reich, à l'origine des troubles du caractère.

Pour S. Freud, la pulsion n'a pas d'organisation propre et s'emplit d'une énergie qui rentre en tension avec le Moi réel et le Moi fantasmé.

Chez Jung, la *persona* est une fonction de représentation de l'individu au sein de la société. Lorsque le sujet en arrive à identifier l'essentiel de ce qu'est sa personne à ce que donne à voir la *persona*, il provoque une réaction compensatrice de la part de son inconscient. Un excès d'identification à la *persona* provoque l'intervention de l'inconscient dont les contenus s'infiltreront au sein de l'activité consciente et la parasite ou la paralyse. Voilà comment, chez Jung, un Moi pulsionnel contribue à la paralysie du Moi réel.

2. LES MÉCANISMES DE LA FORCE

Je suis agi de l'intérieur depuis ma plus tendre enfance tout en tenant compte de ce qui m'a été transmis, de mon environnement, de mes joies, de mes blessures et souffrances aussi. Mon bourreau intérieur qui siège dans mes comportements inconscients, se manifeste généralement en deux occasions :

1°) lorsque je connais (ou vais connaître) une grande joie, plaisir, satisfaction, jubilation, bonheur, bien-être...

Pour moi, mes forces obscures vont s'amuser sur l'un de mes deux paradigmes : celui de la foi catholique, apostolique et romaine, où je me demanderai s'il m'est permis de vivre joyeux ou heureux alors que le Christ est mort pour moi sur la croix ? Dans mon autre paradigme, celui d'une société laïque, technocratique, excentrique, lubrique et prosaïque, je me demanderai s'il m'est possible d'afficher ostensiblement ma réussite, mon bonheur, ma joie ?

2°) lorsque mon coupable intérieur se sent chatouillé par une blessure récente, un ressenti douloureux lié à un vécu immédiat ou l'impression de ne plus avoir de chance. Quand Laurent, un client, me dit qu'il vient de se disputer avec son patron, il vit une émotion forte proche de la colère. Le morceau aura du mal

à passer et va bougonner tout le restant de la journée. En rentrant le soir chez-lui, il s'en prendra à sa femme et rejettera violemment ses enfants venus chercher le baiser du soir.

Cette force obscure qui travaille intérieurement à ma place n'a d'autre objectif que de me faire souffrir car je considère qu'à ce moment là, cette souffrance est mon seul remède. Tout du moins, c'est ma croyance à l'instant « t ». Cette fausse croyance participe à l'élaboration de réactions de défense que je connais bien : le rire du pendu, le mensonge, le déni, le refoulement, l'oubli, l'exclusion, le rajout, l'affabulation, la rationalisation, l'ironie, les blagues salaces chroniques, et ainsi de suite...

Cette force obscure qui travaille intérieurement à ma place, n'a d'autre but que de me couper de ma propre énergie. Le mécanisme de victimisation est un mécanisme passif. Plutôt que de lutter pour obtenir de l'énergie, je vais chercher à me couper de mon centre par tous les moyens : le doute, l'immobilisme, la peur, et le mensonge. Voyons en détail ces quatre points :

1. Quatre doutes provoquent le dénigrement de ses forces vives:

Le doute fondamental : « ce n'est pas vrai, ce que tu dis est faux, je ne suis pas malheureux(se). Il faut garder les pieds sur terre, je serais le premier à le savoir.... »

Le doute de mes capacités : « même si c'est vrai, je n'ai pas la force de faire ce que tu me demandes. Les autres le peuvent mais pas moi. Il faudrait un miracle pour que cela marche. Seul un super thérapeute (sous entendu qui n'existe pas) peut faire quelque chose pour moi. Comment peut-on aimer quelqu'un comme moi ? ...»

Le doute de non gravité : « la situation n'a pas l'air si grave que tu le dis. Ce que j'ai, je le sais, c'est bénin, ce n'est pas grave, je m'en sortirai tout(e) seul(e)... »

Le doute de mes croyances : « j'ai besoin de certitudes pour vivre et je n'en ai plus aucune. Je perds espoir. A quoi bon. De toute façon tout ce que j'entreprends, ça rate toujours. Comment je pourrai savourer ma vie avec un partenaire pareil ! ... »

2. Deux forces majeures provoquent l'immobilisme :

Je n'ai plus confiance en moi donc dans les autres : « je suis sûr de ce que j'ai, pas de ce que l'on me promet. A quoi bon vivre dans un monde pareil ! A quoi bon vivre puisque je vais mourir ! J'ai trahi mes rêves d'enfance. Comment être heureux avec des souvenirs comme ça !... »

Je ne m'autorise rien, ça ne sert à rien : « trop de joie ou de bonheur est suspect. Je n'ai pas le droit d'être heureux, il y a des milliers de personnes qui souffrent autour de moi. De toute façon, à un moment ou à un autre, il y aura bien une tuile que je prendrai sur la tête... »

3. Huit peurs qui vont empoisonner ma vie :

La peur de s'aimer, car s'aimer c'est forcément souffrir. S'aimer, c'est s'engager avec l'autre. Combien de gens sont morts parce qu'ils s'aimaient ? S'aimer c'est prendre un risque, celui de la rupture, et je ne supporte pas les ruptures...

La peur de se guérir soi-même, car je doute de trop. Je doute de moi, de ma capacité à vouloir, de ma force, de ma puissance, de mes qualités, ...

La peur de changer car je suis trop bien dans ma souffrance. Elle me justifie aux yeux des autres. Peur des rumeurs, des médisances, de plus être reconnu, de sortir de mon système. Peur de l'avenir mais aussi de mon passé...

La peur de mourir que nous avons tous, consciemment ou inconsciemment. Peur de la transformation qui m'amène vers un inconnu étranger à soi et donc forcément hostile. Peur de renaître dans du nouveau car le nouveau fait peur...

La peur de vivre heureux car la croyance qu'une tuile va me tomber sur la tête est fort ancrée dans l'inconscient collectif qui me fait croire, aussi, que pour échapper à cette tuile il faut vivre caché...

La peur de séduire car la séduction est entachée de tromperie, de supercherie, de mystification, de mensonge, ... La littérature est remplie de séducteurs manipulateurs. C'est la peur de ne pas pouvoir gérer la réaction de l'autre à mon égard.

La peur d'être puissant au-delà de toutes limites. « *C'est ma propre lumière qui me pose problème et non pas ma propre obscurité qui m'effraie le plus. A la question : qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux, et merveilleux ? Je réponds, en fait, qui suis-je pour ne pas l'être ?* » Nelson Mandela²

La peur du plaisir car freinée par des injonctions du style sois parfait, sois fort, sois à la hauteur, dépêche-toi, fais des efforts, fais moi plaisir. Les notions de péché chères à l'Eglise catholique ne sont pas loin. Des cadres de référence trop rigides et la notion de fidélité reste largement incomprise...

4. Le mental menteur :

Cet autre qui travaille intérieurement à ma place, qui me coupe de ma propre énergie, qui me fait prendre pour une victime n'est autre que mon mental. Ce mental qui me fait douter de moi, qui m'empêche d'avancer, qui me fait avoir mes peurs est champion toutes catégories. Ce mental qui se joue de mes quatre doutes, deux forces, et huit peurs. 4-2-8 : un tiercé gagnant à tous les coups ! Il me propose de jouer au pile je gagne, face tu perds. Mon mental me ment ! Il m'arrache au monde donné, afin d'en créer un autre, plus conforme à mon désir, et qu'il ne songe même pas à faire passer pour réel. En fait, en m'éloignant du réel, il provoque souffrance, dévalorisation, échec et mal de vivre. Combien de fois ne me suis-je pas dit que j'étais nul ou un bon à rien ?

Mais, ... il a un talon d'Achille :

Achille avait un point faible. Le mental menteur également. Pour agir, le M&M a besoin du consentement de la personne pour agir. C'est parce que je dis OUI à ses agissements, que mon côté obscur peut me couvrir de son voile. Détecter, repérer cette petite voix intérieure qui me bouffe l'existence, m'a permis de faire un pas vers la déprogrammation. C'est sortir de mon côté sombre ou ténébreux. C'est faire une place à l'Incal³ Lumière en direction de la maîtrise Jedi. C'est permettre à Dark Vader de tuer le sith Dark Tyranus.

3. LE COTE LUMINEUX DE LA FORCE

(Exemple de stratégie)

Vouloir se débarrasser de son hôte indésirable peut prendre du temps. Et, pour y arriver, il faut être aussi tenace que lui. Passer du statut de chevalier à Maître s'apprend et surtout s'expérimente. Une stratégie de guérilla apprise à l'école des padawans s'impose, inspirée de ce qui se fait en TCC :

1°) faire la liste des prix payés pour les soumissions aux injonctions.

2°) Localiser ses forces obscures au sein de son étoile noire. Ainsi, repérer les armes de l'ennemi et leur lieu de stockage et cela, sans passer à l'action sous peine d'être immédiatement écrasé et de renforcer les défenses de l'ennemi. Il s'agit plutôt d'un travail d'observation pour repérer comment l'ennemi fonctionne. Je rappelle que l'ennemi est invisible, par définition, et c'est ce qui fait justement sa force. Il frappe quand on ne s'y attend pas...

3°) chercher un pays allié dans la fédération, ou qui défend la même cause : on le trouvera chez le psychologue par exemple. Il aidera à la désidentification entre le sadisme du bourreau et le masochisme de la victime. La relation d'aide sera empathique, vraie, respectueuse, accessible et par conséquent congruente.

4°) rassembler ses forces vives grâce à un travail conjoint réalisé avec le thérapeute allié. Echanges de technologies ou d'outils, mise en commun de moyens. Partage des connaissances sur les systèmes de défenses. Repérage des poches de résistances. Identification des pulsions de mort.

5°) seulement après, attaquer l'ennemi intérieur avec la force, la ténacité et sans complaisance pour éviter le retour de la culpabilité. La stratégie mise en place est celle de la prise de pouvoir afin de récupérer cette énergie pompée par ces hôtes indésirables pour la mettre au service de l'épanouissement de la personne.

² Introduction au discours d'intronisation à la Présidence de la République d'Afrique du Sud en 1994

³ Clin d'œil à la BD de Jodorowski & Moebius

Sortir de la maltraitance de soi et aller vers la bienveillance de soi. Sortir du côté obscur de la force pour devenir un Jedi c'est-à-dire un **Jeune Ergothérapeute**⁴ **Dégagé** de ses **Illusions**.

4. QUE LA FORCE SOIT AVEC TOI !

Faudrait-il réapprendre à être Soi ? Pourquoi pas? La formation du Moi ne se limite pas à un groupe de soutien et d'écoute même piloté par Maître Yoda. Les difficultés peuvent tout simplement relever de l'ignorance. Les hommes ont aujourd'hui peu de repères pour se construire un projet cosmique. Et si les ouvrages qui prodiguent les conseils de Maître Yoda sont pléthores, les informations ont du mal parfois à passer dans la pratique.

La réflexion sur la bienveillance de soi ne fait en réalité que continuer. La bienveillance de Soi, prévient les répétitions futures du malheur, des dépressions, des violences, des peurs et des colères. Elle construit la qualité de nos échanges avec les autres... Elle fait circuler un fluide qui relie les êtres vivants dans tout l'Univers, une énergie qui nous entoure et nous pénètre et maintient la galaxie comme un tout unique. Elle pose en quelque sorte les premières pierres de l'avenir de l'humanité consciente et responsable.

Reich propose un travail « **par le corps** » car cette technique prend en compte les manières originales que le sujet a d'habiter le sien. Un travail « **pour le corps** » car elle cherche à rétablir l'équilibre du système végétatif (respiration, circulation, sécrétions) et le libre flux de la pulsation de vie dans l'organisme. Enfin, « **avec le corps** » parce qu'elle propose, outre un travail verbal, des mobilisations neuromusculaires spécifiques. L'importance accordée à "l'énergie vitale" et à l'orgasme est essentielle dans l'analyse reichienne pour transformer ses côtés obscurs.

Pour Jung, il s'agit de se libérer de l'emprise de son Moi et de reconnaître son âme. Réaliser son Soi revient à emprunter les voies de l'**individuation**, c'est-à-dire un vrai et durable travail de nettoyage pouvant passer par certaines histoires de vie par la purgation.

Chez Freud, l'**ambivalence** et la **haine**, d'abord perçues comme secondaires à la frustration et subordonnées à la sexualité, deviennent plus fondamentales dans les pulsions de mort tendant à la projection des tensions (la paranoïa de l'empire), la fusion avec ses pulsions libidinales (sadisme ou masochisme) ou leur retournement contre le Moi (mélancolie). Pour Freud, la vie passe par la réduction des tensions sur le divan, c'est-à-dire par autoapprentissage.

L'heure a sonné pour moi de saisir le sabre laser pour me défendre contre mes ennemis intérieurs développant activement à mon côté obscur. Mais devenir attentif à soi et à l'autre pour affiner l'écoute de mon cœur, tel est mon programme. Que la force soit avec Moi. Que la force soit aussi avec vous !

Pascal FOUCAULT
Psycho-somatothérapeute
Besançon

⁴ Traitement par le travail. Il libère le sujet dépressif de ses idées fixes, canalise son activité et restaure sa confiance en lui-même
la bienveillance de soi colloque Paris 2006.docPage 8 sur 9

BIBLIOGRAPHIE

- ABRAHAM N. - l'écorce et le noyau - Flammarion
AMADO E. - Job : réponse à Jung au Cerf, Paris - 1991
BAUDOIN Ch. - Psychanalyse du symbole religieux - Fayard, 1957
BERNE E. - Des jeux et des hommes - Stock, Paris - 1994
CORBIN H. - La Sophia éternelle, à propos de la Réponse à Job - Revue de Culture Européenne, 1er trim 1953.
CORNEAU G. - Victime des autres, bourreau de soi-même Chez Laffont, Paris - 2003
D'ASSEMBOURG Th. - Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Editions de l'Homme, Montréal - 2001
DOLTO F. - l'image inconsciente du corps - Points, Paris - 1984
DUMAS D. - l'ange et le fantôme - Editions de Minuit, Paris - 1985
DUMAS D. - Sans père et sans parole - Hachette, Paris - 1999
FREUD A. - Le moi et mécanismes de défenses - Puf
FREUD S. - Au-delà du principe de plaisir - Payot, Paris - 1981
GIRARD R. - le bouc émissaire - Le Livre de Poche
JUNG C.G. - Dialectique du moi et de l'inconscient- Gallimard, Paris 1973
JUNG C.G. - La vie symbolique : psychologie et vie religieuse - Albin Michel, Paris, 1989
JUNG CG - Réponse à Job - 1ère édition Paris chez Buchet & Chastel - 1964
LABONTE M.L - au cœur de notre corps - Editions de l'Homme, Montréal - 2000
MIJOLA S. (DE) - penser la psychose - approche de l'oeuvre de Piera Aulagnier - Dunod
OLIVIER Ch. - L'ogre intérieur - Fayard, Paris - 1998
ONNIS L. - les langages du corps - ESF, Paris - 1996
REICH W. - L'analyse caractérielle - Payot, Paris - 1992
SELLAM S. - le syndrome du gisant - Bérangel 2003
SOLIE P. - mythanalyse jungienne - ESF, Paris - 1998
WATZLAWICK P. - Faites vous-même votre malheur - Seuil, Paris - 1983