

Thierry Tournebise

Chaleureuse rencontre avec soi-même,

*le plus court chemin
vers l'autre*



Dangles
"Psycho-soma"

Thierry Tournebise

**Chaleureuse rencontre
avec soi-même**

*Le plus court chemin
vers l'autre*

Ouvrage initialement édité chez Dangles dans la collection "Psycho-soma" 1996

Dangles n'édite plus cet ouvrage.

Il est ici édité par l'auteur lui-même, à qui les droits ont été restitués par Piktos (successeur de Dangles) le 02/11/2011

©Edition en ligne par Thierry TOURNEBISE 2014 (Bergerac - France)

site internet www.maieusthesie.com

Avant-propos

Cet ouvrage s'adresse à toute personne désirant mieux aider les autres et mieux s'aider elle-même. Il s'adresse également à ceux qui souhaitent simplement mieux comprendre leur propre fonctionnement psychologique ainsi que celui de leur entourage.

Mais aussi, il s'adresse particulièrement à tous les professionnels de santé en quête de ce qui peut apporter un mieux aux gens qu'ils aident. Je salue leur dévouement et leur dédie confraternellement ce livre, avec tous mes vœux de succès thérapeutiques.

Dans mon précédent livre : *Se comprendre avec ou sans mots*¹, je traitais de la communication dans différentes circonstances de la vie : dans le monde professionnel, dans la vie familiale puis dans les situations d'aide ou de thérapie face aux personnes en difficultés morales.

Cet ouvrage, où figuraient de nombreux détails originaux sur la communication, ne me permettait pas de développer aussi précisément que je le souhaitais l'approche de réconciliation avec les autres et avec soi-même. Cet aspect thérapeutique innovant met l'accent sur trois choses essentielles

- L'intelligence cachée (mécanisme inconscient) veillant, toujours de façon pertinente, à accomplir deux processus :

¹ Editions Dangles, 1995

- Celui permettant de **passer de l'état fusionnel à l'état individualisé.**
- Celui permettant de **passer de l'état de rupture à celui de réconciliation.**

Pour traiter correctement ces points, il m'était nécessaire de vous proposer ce nouveau livre : *Chaleureuse rencontre avec soi-même. Le plus court chemin vers l'autre.*

Bien que les deux se complètent, on peut aborder celui-ci sans avoir lu le précédent. J'ai choisi d'y être concis : vous trouverez tout ce qui est nécessaire à la compréhension ainsi que de nombreux exemples, mais je me suis abstenu de détails longuement développés dans le premier ouvrage (pour les chercheurs dans l'âme, je proposerai des renvois aux chapitres correspondants).

N'hésitez pas à accorder à cette lecture le temps nécessaire afin de la relier à votre propre expérience de vie où vous trouverez les meilleurs exemples et les meilleures références.

Comme dans l'ouvrage précédent, il s'agit d'une approche originale résultant d'une synthèse personnelle. Celle-ci est le fruit d'expérience en consultation de psychothérapie, en animation de stages et en de multiples recherches où la clarté, le concret et l'efficacité sont des facteurs déterminants. Il ne s'agit pas de principes à suivre ni de règles à appliquer, mais de cheminements vers un « plus d'être » que nous cherchons tous. Vous y découvrirez comment la rencontre avec l'autre passe par la rencontre avec soi et combien celle-ci peut être chaleureuse et agréable.

Je vous souhaite une excellente lecture.

Thierry Tournebise.

Chapitre I

Mieux être

1 Trouver des causes à tout prix

Il arrive que nos journées soient lumineuses. Nous y sommes rayonnants. D'autres fois, elles nous semblent maussades, et nous nous y sentons un peu éteints ou accablés.

Quand la cause nous paraît évidente, il y a quelque chose de rassurant. L'inconfort que nous ressentons quand nous sommes confrontés à des insatisfactions présentes ou à des problèmes importants est presque « confortable » dans la mesure où les circonstances extérieures expliquent parfaitement notre état: il y a souffrance, mais souffrance explicable.

Ce besoin d'un minimum de confort ou de réconfort (même s'il est relatif) nous conduit à rechercher des « causes » à tout prix. Par exemple, quand nous ne parvenons pas à justifier notre état, la météo peut venir à notre secours : « Qu'est-ce qu'on se sent triste avec ce temps gris ! » Et voilà, le tour est joué, nous avons le sentiment d'avoir trouvé la raison.

S'il est vrai que le temps qu'il fait peut avoir une influence sur nous, ce qui s'avère désagréable pour certains peut cependant être agréable pour d'autres. La pluie peut aussi bien être réjouissante car elle abreuve les potagers, permet

d'aller chercher des escargots ou annonce la possibilité prochaine d'aller aux champignons dès que le soleil reviendra... Nous voyons là que notre moral ne dépend pas du temps qu'il fait, mais de ce qu'il représente pour nous en fonction de nos centres d'intérêt.

En vérité, nous ressentons souvent un *mal-être* dont nous identifions mal la cause et nous l'expliquons à la hâte par la première raison qui nous passe par la tête (la météo, le travail, le conjoint, les enfants, ainsi que les objets et les plaisirs qui nous manquent). Parfois, quand le *mal-être* est trop important, nous savons bien qu'il y a quelque chose de plus profond, mais cela paraissant inexplicable nous nous en sentons encore plus affligé. C'est le cas de certains états dépressifs, de phobies, d'angoisses, de pulsions ou d'inhibitions indésirables, de traits de caractère encombrants (on se plaint tout le temps, ou on se met toujours en colère, on se sent souvent persécuté, etc.). Les situations présentes n'expliquant pas ces écarts de comportement, ceux-ci nous dérangent encore plus.

Alors, la psychologie vient à notre secours pour nous apporter des explications plus sophistiquées : cela vient de notre inconscient, ce sont des problèmes de l'enfance qui ressurgissent, de vieilles blessures qui refont surface, etc. D'une certaine façon cela est vrai, mais ces notions apparaissent souvent mystérieuses et inquiètent plus qu'elles ne rassurent. Certaines personnes « connaissant » la psychologie y naviguent avec plus ou moins de clarté et de bonheur; d'autres, moins renseignées, n'en connaissent que les caricatures parfois ridicules ou effrayantes qu'on en fait.

Comme il n'y a pas de fumée sans feu, il y a peut-être un peu de vrai dans ces caricatures. D'autant plus que dans ce domaine on trouvera de nombreuses écoles différentes et, dans chacune d'elles, des praticiens ayant une approche pers-

onnalisée selon propre expérience. Mais d'un autre côté, ces caricatures ne tiennent pas compte des progrès accomplis ni de la volonté et de l'investissement profond de nombreux thérapeutes en vue de soulager la souffrance morale des gens qui les consultent.

Quoi qu'il en soit, des précisions s'imposent afin de démystifier notre fonctionnement psychologique et d'accéder au sens de ce que nous ressentons quand nous sommes en état de *bien-être* ou de *mal-être*.

2. Bien-être et mal-être

Tout d'abord, comprenons ce que signifient ces deux termes. *Bien être* veut seulement dire « être » et *mal être* équivalent à « ne pas être ». Le *mal* c'est le « manque » (avoir le mal du pays c'est quand le pays nous manque, avoir de la malchance c'est ne pas avoir de chance). De l'autre côté, le *bien* c'est l'« avoir » (avoir du bien, avoir des biens, c'est être riche). « ***Bien*** » veut dire qu'il y a, « ***mal*** » signifie qu'il n'y a pas.

Le *mal-être* est « une absence d'être » et quand nous ne nous sentons pas être, nous avons tous fait l'expérience que cela est douloureux. Le travail thérapeutique consiste donc à **accroître sa capacité à être**, et surtout pas à combattre le *mal-être*. **C'est un manque à combler, pas à combattre !** Nous reviendrons plus loin sur cette nuance capitale.

Rechercher le *bien-être* c'est donc « chercher à être » en passant par l'étape intermédiaire du *mieux-être* qui signifie « davantage être ». Mais comment peut-on s'y prendre pour davantage être ? C'est là la question, car le mirage n'est pas loin : en quête de *mieux-être*, souvent nous cherchons surtout à « avoir plus ». Nous mettons plus l'accent sûr l'accroissement de l'avoir que sur celui de l'être. Mais, au bout du compte, nous constatons après le flash de satisfaction de

l'avoir que le *mal être* (manque d'être) est toujours le même. La croissance démesurée de l'avoir ne semble pas combler un tel manque, puisque même des gens très fortunés ou admirés par tous peuvent se trouver en état de souffrance morale, en état de *mal-être* extrême (jusqu'au suicide).

Tenter de combler le manque d'être par une plus grande quantité d'avoir ressemble étrangement au tonneau des Danaïdes de la mythologie : on s'investit éternellement dans son remplissage, mais il n'est jamais plein !

Ce qui nous conduit à ce mirage, c'est **qu'en dessous d'un certain seuil de manque d'avoir, l'avoir peut être prioritaire**. Par exemple, quelqu'un qui meurt de faim a d'abord besoin d'avoir à manger ; s'il ne mange pas il va en mourir... et il n'y aura plus d'être du tout. A ce stade, *être* passe par *avoir*. A partir de là, nous avons inconsciemment (en toute logique) tendance à extrapoler en développant un culte de *l'avoir bienfaisant* !

Mais quand le nécessaire est pourvu au-delà d'un certain seuil (bien difficile à définir), c'est un leurre d'espérer un « plus d'être » grâce à un « plus d'avoir ». On pourrait comparer cela à un élève de collège qui espérerait avoir son bac en faisant sept fois sa 6^{ème} plutôt que de monter de classe chaque année jusqu'à la terminale. Il est vrai que s'il ne fait pas sa 6^{ème} il n'aura pas son bac, mais il ne l'aura pas non plus en développant un « culte de la 6^{ème} » dont il exclurait toutes les autres classes.

L'avoir est-il mauvais, faut-il s'en méfier, faut-il en avoir honte ? Certaines philosophies en font, à tort, la source du mal. Or, on doit juste éviter d'attendre de lui ce qu'il ne peut apporter. Il n'est pas la source du mal : simplement, il ne le comble pas. Ce qui est nuisible ce n'est pas lui, c'est notre illusion. Ainsi, en évitant de nous illusionner ça nous fait déjà éviter un piège. Mais ça ne nous dit toujours pas comment atteindre le « bien-être ».

Alors voilà : le bien-être passe par le fait de se *sentir mieux*.

3. Se sentir mieux

Quand je dis que pour « bien être » il faut se *sentir mieux*, cela peut paraître mièvre, voire inutile ou stupide. Mais il faut comprendre que le *mal-être* ne vient pas du fait que nous avons cessé d'être. Il vient du fait que *nous ne nous sentons plus être*. Nous l'exprimons tout naturellement en disant : « Je me sens mal » qui veut dire : « Je ne me sens pas ». Se sentir mieux signifie **réhabiliter sa propre sensibilité envers soi-même**. Notre *bien-être* dépend de notre capacité à nous sentir nous-même et, plus cette sensibilité est fine, mieux nous nous sentons. On dira alors : « Je me sens mieux » ou « Je me sens bien ».

Etre sensible à soi est très différent de s'admirer ou d'être fasciné par son apparence physique ou intellectuelle. **Celui qui s'admire est insensible à lui** car il ne fait que contempler le personnage qu'il joue. Ce personnage est une idéalisation de ce qu'il voudrait être, mais ce n'est pas lui. Il admire la brillance de surface car il ne veut surtout pas sentir ce qu'il y a en dessous. Il ressemble surtout à quelqu'un qui se parfume beaucoup pour ne pas se sentir. Plus il s'admire, plus cela signifie qu'il s'est anesthésié par rapport à lui, car il en a peur.

Pour oser se sentir, on doit développer un autre regard sur tous ces travers dont nous cherchons à nous débarrasser pour nous sentir mieux. En vérité, *nous n'osons pas nous sentir car nous avons peur de ne pas sentir très bon !*.

Nous vivons dans une culture (mais il y en a d'autres du même genre) qui a semé en nous une idée tenace de culpabilisation. Ce que nous sommes y est évoqué comme empli de mauvaises choses : nous y sommes *habités par le mal* ;

ce que nous sommes au départ est même douteux puisque entaché d'un *péché originel*. Peut-être peut-on entendre tout cela autrement quand on sait que *mal* veut dire « manque » : *habité par le manque*, ça ne sonne plus pareil. Quand au péché originel, on peut en avoir un autre décodage aussi puisqu'il symbolise le premier jugement émanant de nous, notre première capacité à nous mettre en rupture pour éviter ce qui nous dérange (il est intéressant de remarquer que la Résurrection accompagne le Jugement dernier, c'est-à-dire le *dernier jugement*). Peut-être y a-t-il simplement plus de vie quand on ne juge pas !

Parmi les différentes façons de considérer ce que véhicule notre culture, certaines semblent plus satisfaisantes que d'autres. Non pas parce qu'elles nous arrangent, mais parce qu'elles correspondent mieux à ce qu'on voit dans l'expérience de la vie. Ce qui est certain, c'est que la façon dont les choses ont été comprises et véhiculées - tant dans le domaine religieux que dans le domaine laïc - nous a égaré par rapport au fait de *bien nous sentir*.

Si on nous a quelquefois éveillé à l'idée de ne pas juger les autres, on nous a pleinement éduqué à nous juger nous-même en permanence. **Quand vous faites croire à quelqu'un qu'il est horrible, il n'osera pas se regarder dans une glace.** Il y a même des contes où les miroirs ont été interdits pour éviter à celui qui est laid d'être affecté par la laideur de son image !

Or, la psychologie non plus n'a pas vraiment fait l'apologie de notre beauté ! Elle a plutôt décrit notre inconscient comme une sorte de fosse septique où on ne peut naviguer que si on est très bien équipé. La sensibilité y est pratiquement interdite car on nous avertit que, non guidée par un spécialiste, elle est dangereuse. On nous explique aussi, pour nous rendre tout de même un peu d'espoir, que tout ce qui

ne va pas en nous peut être réglé par des gens d'expérience dont c'est le métier. Ils vont nous aider à changer ou à devenir meilleur ou, de façon moins dévalorisante, à nous débarrasser de ce qui nous gêne et que nous portons inutilement.

4. Intelligence fondamentale

Tout le problème est là. Une fois de plus, on nous laisse entendre que ce que nous sommes et ce que nous faisons est le reflet d'une erreur quelque part, que c'est un truc qui cloche et qu'il faut le réparer. Une telle proposition de nous aider est certainement animée par de la bonne volonté, mais elle dévalorise tout de même puissamment le processus qui est en train de s'accomplir en nous. Elle insinue qu'il y a quelque chose de mauvais à extirper.

Or, il n'en est rien. *Notre inconscient n'est pas une fosse septique à nettoyer ! Il est plein de trésors à retrouver.* Ce n'est pas d'une chasse à l'erreur (ou, plus crûment, d'une chasse à la « merde » qui est en nous) dont nous avons besoin, mais d'une chasse au trésor. Le contenu de notre inconscient et nos comportements dans notre vie sont le résultat non pas de nos égarements, mais de notre intelligence cachée qui, en permanence, nous guide inconsciemment vers ce que nous recherchons pour retrouver notre équilibre et notre bien-être. Cette intelligence cachée assure le meilleur comportement possible compte tenu de la conscience et de l'information disponibles en nous. Si notre comportement vient perturber nos propres projets de surface (ceux dont nous avons conscience habituellement et qui sont motivés par nos désirs immédiats), c'est qu'en nous, à notre insu, nous avons d'autres projets prioritaires (projets profonds).

Par exemple, quelqu'un que ses parents ont traité d'imbécile fera tout pour leur prouver qu'ils ont eu tort en essayant

de réussir des choses dans sa vie. Mais il échouera, car son projet prioritaire, profond (inconscient), est de leur donner raison.

Pour lui, des parents qui ont raison sont plus sécurisants que des parents qui ont tort. Il se mettra plus tard (alors qu'il a juré le contraire) à traiter son propre enfant d'imbécile. Il ne le fera pas pour suivre le modèle de ses parents, mais pour mieux les comprendre, pour mieux constater qu'en fait, dans la vie, on ne fait pas toujours ce qu'on veut. Il réalisera alors que leur jugement n'exprimait pas ce qu'il était, lui, qu'il mais seulement ce qu'ils ressentaient de peur, d'inquiétude ou de douleur en eux. Ce message ne parlait pas de lui, mais de leur souffrance, de même qu'aujourd'hui dit à son enfant est l'expression de sa propre souffrance.

Il peut alors changer son comportement et réussir sans leur donner tort. Il peut même, comprenant ce qu'ils ressentaient, tourner vers eux un regard de compréhension et de chaleur qui le porte vers la réconciliation. **D'abord il s'est individualisé** (il est différent d'eux), **ensuite il les a rencontrés.** Il peut enfin être pleinement *lui* sans les perdre. Il pourra désormais réussir non pour leur prouver quelque chose, mais simplement pour accomplir sa vie... et ça marchera !

Son comportement d'enfant n'était pas une erreur car il n'avait pas encore le bagage pour faire autrement. Il a judicieusement mis la situation en attente en se donnant, tout au cours de sa vie, les moyens d'y remédier. Ce qui est curieux, c'est que ces moyens profonds contrariaient ses projets de surface, d'où l'apparence du déséquilibre car il ne parvenait pas à réussir comme il le souhaitait. En réalité, il y avait une priorité sous-jacente : *individualisation* et *réconciliation*. Nous reviendrons longuement sur ces notions. Vous constaterez, à travers l'exemple ci-dessus, que ce que nous portons nous ne le portons pas inutilement. **Ce qui**

nous gêne ne nous nuit pas forcément Quant à changer, nous n'en avons pas besoin. Il ne s'agit pas de changer pour devenir meilleur, mais simplement de *devenir plus soi*. Nos défauts ne sont pas des excès dont il faut nous débarrasser, mais des manques (de nous-même) que nous devons combler (ce qui *fait défaut* c'est toujours ce qui manque, jamais ce qu'on a en trop). Tout ce qui semble être des erreurs dans nos attitudes sont en fait des éléments qui participent à nous « combler ».

On nous a beaucoup mis l'accent sur ce dont nous devons nous débarrasser. Or, il ne s'agit pas de se combattre mais plutôt de se révéler, de naître et de s'accueillir en tant qu'individu.

Derrière l'apparence de désordre des comportements indésirables (timidité, colère, phobies, pulsions, inhibitions, etc.), il y a beaucoup d'intelligence. Quand nous constatons - chez les autres ou chez nous-même - des imperfections, celles-ci ont du sens ; elles servent à quelque chose, ou plutôt à quelqu'un : à nous et à certaines personnes qui nous entourent.

Considérer que tous les actes ont du sens (et qu'on doit davantage devenir soi plutôt que changer) ne signifie surtout pas que nous nous orientons vers le laxisme.

Le processus peut être long, et il est vrai qu'en attendant d'y parvenir, certains manques engendrent parfois des attitudes si nuisibles socialement qu'il n'existe pas d'autres moyens que de les réglementer par des lois. Pourtant, il ne faut pas confondre la nécessité de lois pour vivre en société (venant compenser un manque de conscience de soi et d'autrui) avec une attitude de jugement et d'exclusion n'accordant pas de valeur à l'être humain. Tous les actes ont du sens, mais ils ne peuvent pas tous être permis. Le laxisme serait dangereux et inutile. Ce ne sont pas les actes qu'il faut

permettre, mais les intentions qu'il faut comprendre et accueillir.

Quand on nous conseille la maîtrise de soi, quand on nous dit qu'il faut se dominer, qu'il ne faut pas s'écouter, qu'il faut être fort, ne pas montrer ses faiblesses... on nous invite à nous écarter de la sensibilité envers nous-même. **On ne peut pas se *sentir* bien dans une culture où l'on nous invite partout à ne pas nous sentir !** On nous éloigne de *bien se sentir* et de *bien être*. On a complètement confondu la maîtrise de soi avec l'affirmation de soi. La première exprime le *pouvoir de s'écraser* (car plus je veux me maîtriser, plus je dois me refouler) et la deuxième la *capacité à exister*.

L'affirmation de soi est essentielle. Elle est liée à notre facteur d'individualisation.

Chapitre II

Individualisation

1. La peur secrète de la différence

Il ne s'agit jamais de devenir quelqu'un d'autre pour s'améliorer, mais seulement de devenir davantage soi. **Devenir davantage soi, c'est s'individualiser.**

Pour y parvenir, on acceptera d'accorder de la valeur à ce qu'on sent et à ce qu'on pense. Il faut comprendre que ce que nous percevons du monde, nous le percevons à travers les éléments de notre propre histoire et que comme l'histoire de chacun est différente, chacun a une perception du monde qui lui est personnelle. Celle-ci n'est ni meilleure ni moins bonne que celle des autres... elle en est simplement distincte².

Si nous éprouvons quelques difficultés à y parvenir, c'est que **s'individualiser renvoie à la peur de la solitude**. Prendre conscience que nous percevons tous les choses différemment, c'est prendre conscience que nous sommes seul à percevoir ce que nous percevons tel que nous le ressentons. Face à cette peur secrète, inconsciente, on rencontrera deux tendances :

² Voir *Se comprendre avec ou sans mots* (chap. « Paysage intérieur »).

- Soit **interdire à l'autre de penser différemment** en essayant de le convaincre que c'est nous qui avons raison.
- Soit **renoncer à ce que nous pensons** pour adhérer à ce que pensent les autres.

On dira du premier qu'il a de la personnalité et du second qu'il n'en a pas. Mais, en fait, ni l'un ni l'autre ne sont capables de s'individualiser, tous deux ont peur de la différence.

Celui qui « a de la personnalité » est bien loin de l'affirmation de soi. A défaut d'être individualisé, il sera *individualiste* : il remplace l'affirmation de soi par l'écrasement d'autrui. Celui qui n'en a pas, c'est « le même », mais il n'a *pas encore construit d'ego* pour faire faire illusion et se protéger.

Si l'individualisation renvoie à la peur de la solitude, c'est parce que nous n'avons pas pleinement intégré que **pour nous rencontrer** (et ne plus être seul) **il faut être au moins deux**. Nous maintenons artificiellement un état fusionnel rassurant qui nous en empêche. Nous essayons de défendre des valeurs absolues qui doivent être vraies pour tous. Dans ce but, au cours d'une discussion, chacun est plus préoccupé de défendre son point de vue que d'accueillir et comprendre les différences qui apparaissent.

Mais la douleur du leurre finit par interpeller, *car détruisant la différence de l'autre je le détruis avec* et me trouve à nouveau seul. Détruisant ma propre différence, je me détruis avec et ne peux même plus « être » du tout. Cela conduit inconsciemment vers des comportements libérateurs qui poussent, sans qu'on s'en rende compte, soit à s'éloigner de l'autre provisoirement, soit à vivre les mêmes choses que lui pour comprendre *a posteriori* son individualité.

On trouve là la phase d'adolescence où le jeune rejette ses parents en les trouvant « ringards » pour s'inciter à les quitter (malgré le confort qu'il y aurait à rester chez eux). Il accomplira plus tard le travail de réconciliation compensateur

qui deviendra possible avec la maturation liée à l'expérience. L'individualisme est une phase nécessaire venant compenser la difficulté à s'individualiser. La suite concourt toujours (consciemment ou pas) à un processus de réconciliation. Plus on y résiste, plus ça fait mal !

2. Etre deux

S'individualiser est un processus naturel de la vie. Celui-ci commence à la naissance, où l'enfant nouveau-né s'individualise physiquement par rapport à sa mère en quittant l'état fusionnel et douillet qu'il connaît depuis sa conception. Pendant la grossesse, son existence physique prend de plus en plus de réalité jusqu'au moment de la séparation. Cette séparation n'est que physique, et l'état fusionnel persiste sur le plan psychologique.

Après l'individualisation physique, on passera par une phase d'individualisation psychologique de l'enfant par rapport à sa mère (entre 6 et 8 ans). Mais, pour se rassurer, il se blottit encore dans le cocon familial.

Vers l'adolescence il doit quitter ce cocon familial, mais comme cela est inquiétant, il prépare un « sas », une « couveuse de transition » pour le « prématuré » qu'il est encore. Ce sas, c'est la bande de copains. Pour tenter de s'individualiser par rapport aux parents, il s'identifie aux copains (vêtements, musiques, langage, etc.). Puis, il quittera cette « couveuse » transitoire pour entrer dans une phase importante de maturation grâce à la « couveuse conjugale ». Rien de moins que la passion amoureuse pour s'arracher de la bande de copains et de la famille. Presque adulte, là, il va vivre un nouvel état fusionnel dans l'illusion d'un amour qui, en vérité, n'est encore qu'un attachement, un besoin de l'autre. Puis, avec le temps, cet

attachement, cette passion, perd de la puissance jusqu'à ce que les deux êtres du couple se révèlent l'un à l'autre et à eux-mêmes. Une phase aussi délicate que l'adolescence (souvent vers quarante ans) puisqu'on peut y être tenté de quitter son conjoint comme on a autrefois quitté ses parents. Mais s'il y a eu maturation et que nous ne sommes plus un « prématuré », **cette phase est vécue comme une possibilité de rencontre infiniment plus profonde dans son couple.** Là, le véritable amour commence avec tout le délice de sa dimension. On découvre une véritable façon d'être proche, car enfin on est deux ! Dans l'état fusionnel on ne peut être proche, car on n'est ni un ni deux. Seule l'individualisation permet la rencontre et la communication, seule l'individualisation permet l'amour.

3. L'individualisme

L'individualisme

Si on se méfie un peu de l'idée d'individualisation c'est, comme nous venons de le voir, par crainte d'être renvoyé à la solitude. Mais il y a un autre motif : nous la confondons facilement avec l'individualisme.

Or, non seulement il ne s'agit pas de la même chose, mais c'est pratiquement le contraire : quelqu'un *d'individualiste* est inconscient des autres et de lui-même. Il court après le plaisir personnel pour mieux se fuir et oublier les autres. Quelqu'un *d'individualisé* s'est, au contraire, pleinement rencontré et accueilli ; il devient si conscient des autres qu'il est porté à les respecter. Il ne le fait pas au nom d'une morale, mais parce qu'il y trouve plus de vie et de bien-être. Plus on devient soi (plus on est individualisé) et moins on est individualiste. Quand on permet aux gens d'être eux-mêmes, ils peuvent plus facilement s'individualiser.

Le *collectivisme* conduit évidemment à **l'individualisme** (ou à l'extinction de l'être). **L'individualisation**, elle, conduit à une collectivité constituée d'individualités riches, nuancées, vivantes, dynamiques et créatrices (voir fig. 1).

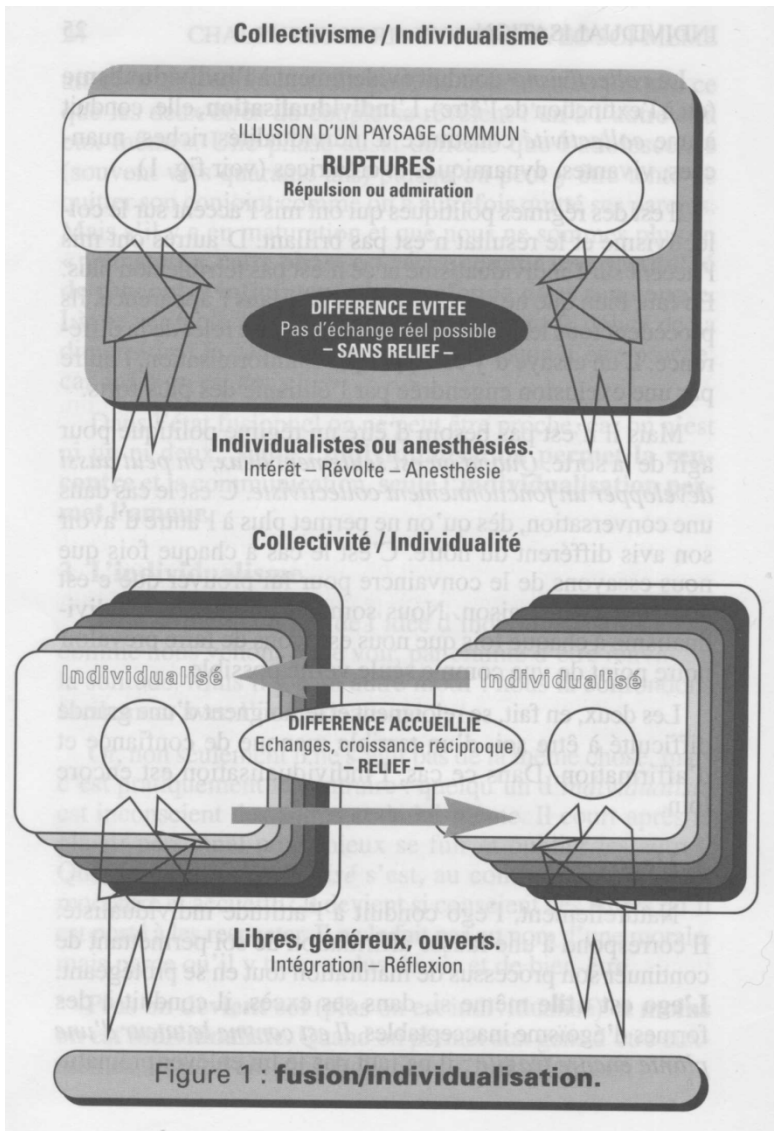
Il est des régimes politiques qui ont mis l'accent sur le collectivisme et le résultat n'est pas brillant. D'autres ont mis l'accent sur l'individualisme et ce n'est pas terrible non plus. En fait, bien que ne se ressemblant pas dans l'apparence, ils procèdent tous les deux de la même zone de rejet de la différence. L'un essaye d'y échapper par l'uniformisation, l'autre par une exclusion engendrée par l'élitisme des plus forts.

Mais il n'est pas besoin d'être un régime politique pour agir de la sorte. *Quand on est seulement deux, on peut aussi développer un fonctionnement collectiviste.* C'est le cas dans une conversation, dès qu'on ne permet plus à l'autre d'avoir son avis différent du nôtre. C'est le cas à chaque fois que nous essayons de le convaincre pour lui prouver que c'est nous qui avons raison. Nous sommes aussi dans l'individualisme à chaque fois que nous essayons de faire prévaloir notre point de vue comme seule vérité possible.

Les deux, en fait, se rejoignent et témoignent d'une grande difficulté à être soi, d'un terrible manque de confiance et d'affirmation. Dans ce cas, l'individualisation est encore loin.

4. L'ego

Naturellement, l'ego conduit à l'attitude individualiste. Il correspond à une fausse affirmation de soi permettant de continuer son processus de maturation tout en se protégeant. **L'ego est utile** même si, dans ses excès, il conduit à des formes d'égoïsme inacceptables. *Il est comme le tuteur d'une plante encore fragile* : il ne faut pas le lui enlever prématurément,



sinon elle pourrait être déracinée par le premier coup de vent. Ce tuteur se renforce en fonction des époques. L'ego de l'adolescent le porte à se révolter contre les gens et les situations, puis à en profiter en les exploitant.

Exploiter les situations devient l'activité essentielle de l'adulte qui renforce son ego tout en nuances et en manipulations adroites pour son profit personnel. Il « fait son trou » dans la société. D'ailleurs, son « projet de carrière » - tant à la mode aujourd'hui - n'est autre qu'un « projet de trou » car, comme chacun le sait, *carrière* veut dire « trou ».

Ce trou est un vide auquel il sera confronté ultérieurement (en principe vers le milieu de sa vie), quand il prendra conscience de son manque d'être, de son manque d'individualisation et qu'il percevra (douloureusement parfois) la différence entre *être* et *avoir*. Mais cela est naturel, il sera porté à abandonner son ego qui ne lui est plus nécessaire pour la suite du parcours.

A ce stade, il a parfois du mal à le lâcher. Mais celui-ci devient encombrant. Loin de lui rendre service, il commence à lui nuire en l'étouffant, en étouffant son besoin *d'être vraiment*. Comme le tuteur nécessaire autrefois à la plante, il faut le détacher et l'enlever, sinon, au lieu de l'aider son lien finira par l'étrangler.

5. Petite mort pour grande naissance

Lâcher cet ego est souvent la phase de la vie où on ressent une peur et une déprime. Tout ce que nous avons refoulé ou évité a tendance à remonter à la surface. Le ou les personnages que nous avons construits pour fonctionner, pour réussir, pour vaincre ou pour nous préserver deviennent encombrants. Il ne nous semble pas encore possible de les lâcher et, pourtant, nous sentons bien qu'ils nous empêchent d'accéder à une autre dimension : celle du *bien-être réel*.

Le reste (tout ce qui n'est pas *être*) semble de plus en plus factice, superficiel, vain. On essaye bien encore de se convaincre par quelques derniers soubresauts d'accroissement de notre « avoir », mais c'est de plus en plus douloureux car force est de constater que non seulement ça ne fait pas progresser notre bien-être mais, en plus, ça nous en éloigne car la croissance d'avoir demande tellement d'investissement en temps, en argent et en travail qu'il nous reste de moins en moins de conscience disponible pour nous trouver intérieurement et pour rencontrer les autres.

Cela fait penser à l'énergie qu'il faut dépenser pour mettre une masse en mouvement. En physique, on nous explique que plus on veut aller vite plus il faut d'énergie. Quoi de plus normal ! On pourrait penser qu'il suffit toujours d'avoir plus d'énergie ? Mais aussi, quand on se rapproche de la vitesse de la lumière la masse augmente (théorie de la relativité). Ainsi, on découvre qu'on ne pourra jamais aller aussi vite que la lumière, car la masse devenant alors infinie, il faudrait une énergie infinie pour y parvenir.

Atteindre l'être, c'est un peu comme aller à la vitesse de la lumière : on ne peut y parvenir par *croissance d'avoir*. Ça marche pour l'accélération de départ mais, très vite, l'avoir augmente la masse et nous alourdit. Valable pour la mise en mouvement (motivation), au-delà d'un certain seuil il devient si coûteux (passion) qu'il en faudrait une infinité (désillusion). Le seul moyen n'est plus d'augmenter l'énergie, mais de devenir lumière soi-même (bien être). Cela ressemble beaucoup à la différence entre la *maîtrise de soi* (rigide, coûteuse, stressante, source de refoulements et de maladies psychosomatiques) et l'*affirmation de soi* (souple, efficace et relaxante). On n'atteint pas la « vitesse de la lumière » avec l'ego, mais avec l'individualisation.

L'avoir c'est l'intérêt, l'être c'est l'attention. « Etre intéressé » est moins important que « donner de l'attention ».

S'individualiser, c'est lâcher son ego en passant de l'intérêt à l'attention³.

Dans le chapitre précédent, nous avons vu l'illusion de l'avoir pour être mieux, mais il faut préciser que le savoir, les discours et les idées ne sont aussi que de l'avoir : de l'avoir intellectuel. Quelqu'un qui est attaché à des pensées, à des théories ou des idéaux ne voit plus les autres et n'a plus conscience de lui-même. L'avoir intellectuel est très utile et ne comporte aucun danger tant qu'il ne prend pas plus d'importance que l'attention que l'on porte aux autres et à soi-même.

En théorie, c'est très simple. Mais lâcher l'intérêt, lâcher prise avec tous ces personnages que nous jouons, lâcher notre ego ça nous angoisse, car ça ressemble à la mort. En effet, on abandonne l'ego et celui-ci va mourir. Mais ce n'est pas nous qui mourons. Comme le premier étage d'une fusée, il est lâché quand il n'est plus nécessaire, quand l'altitude est atteinte. Si on s'oppose à son détachement, non seulement on ne peut plus prendre d'altitude mais, en plus, on risque de redescendre car il devient un poids mort. Ce qui autrefois était nécessaire pour aller de l'avant devient à ce moment un fardeau. Celui qui ne lâche pas son ego vieillit mal !

Mais tout porte à le lâcher, et si on est devenu sensible on s'en aperçoit. L'individu ayant pris un peu d'assurance peut ici se risquer à une telle nudité. Il est en processus de naissance de *celui qu'il est vraiment* et qui a accompli sa maturation dans le secret de ces enveloppes multiples dont il s'est recouvert en attendant le grand jour ! Il peut enfin se libérer de ces enveloppes. Il se retrouve d'abord démuné et entre dans une phase d'apprentissage d'un fonctionnement nouveau. Comme l'enfant qui apprend à marcher, il trébuche

³ Voir Se comprendre avec ou sans mots (chap. « Etre présent », § « Donner et recevoir »)

au début pour finalement trouver une assurance infiniment plus stable et confortable que celle qu'il connaissait autrefois, affublé de son ego.

Il est comme une personne en fin de rééducation qui a longtemps marché avec des béquilles (c'était plus commode compte tenu de son état). Il se découvre maintenant capable de marcher sans, et goûte à une liberté nouvelle. Il serait stupide de vouloir continuer à se déplacer avec ses béquilles alors qu'il n'en a plus besoin. Cela l'entraverait plutôt qu'autre chose. Retenons bien que cela ne veut pas dire que ses béquilles sont « mauvaises » ; elles doivent seulement intervenir uniquement au bon moment. En dehors de ce bon moment, elles deviennent un inconvénient, non pas parce qu'elles sont mauvaises, mais seulement parce qu'elles ne sont pas à leur place. Il en va de même pour l'ego.

Il y a deux façons de résister à cette naissance, à l'individualisation (quand on en a peur) : se mettre en *rupture* ou en *fusion*.

CHAPITRE III

Ruptures et fusions

1. Etre deux

En rupture ou en fusion, dans les deux cas il s'agit *non-individualisation* : on ne sait pas y être deux. Etre distincts nous renverrait à une insupportable idée de solitude.

Dans la rupture, comme nous l'avons vu au chapitre II, § 1, on évite ce renvoi à la solitude en détruisant la différence (qui crie notre unicité). On supprime cette différence soit en détruisant celle de l'autre (quand on est le plus fort), soit en renonçant à la nôtre (si on est le plus faible), soulignant particulièrement ici notre rupture avec nous-même.

La rupture est aussi ce que nous allons utiliser à chaque fois que nous sommes confronté à une situation douloureuse que nous sommes incapable de gérer au moment où nous la vivons.

Cette incapacité vient d'un défaut d'individualisation qui peut aussi se manifester sous un autre aspect de la rupture : l'indifférence. L'indifférence par laquelle on pense prendre de la distance n'est, en fait, que de la *non-différence* (ainsi que l'étymologie du mot nous le montre). Nous, y sommes dépourvu d'acuité, d'individualisation et de sensibilité. Nous n'avons plus vraiment conscience que nous sommes autre,

car nous n'accédons plus aux nuances qui nous le montreraient clairement.

Dans la fusion, on évite cette différence en se mêlant à l'autre pour ne faire qu'un. Faute de maturation suffisante, ce moyen permet de vivre à deux en attendant d'avoir la capacité de s'individualiser pour se rencontrer vraiment.

C'est le cas de la mère et de l'enfant, ou celui de la rencontre amoureuse d'un homme et d'une femme. Mais on trouvera aussi une tendance fusionnelle dans certains groupes de personnes se réunissant autour de la même idée : religieuse, philosophique, associative, politique, etc. Bien sûr, toutes ces situations peuvent se vivre plus ou moins individualisées en fonction de la capacité de chacun. On peut faire partie d'un groupe, vivre en couple, être parent ou enfant libre de la fusion tout en étant soi.

Si on veut suivre chronologiquement l'évolution, on remarquera que, faute de maturation suffisante, la première sécurité est la **fusion**. Ensuite, l'ego apparaissant, la rupture nous permet de **faire semblant d'être deux** sans prendre le risque de la différence. Enfin, on trouvera la **réconciliation** (d'abord avec soi puis avec l'autre) conduisant à la véritable **individualisation**.

2. Rupture/Attachement

Avant que l'individualisation et l'accueil soient accessibles, les solutions transitoires servant de protection permettent quand même une mise en attente de ce qui ne peut être accueilli. Cette sauvegarde inconsciente des informations permettra, plus tard, d'accomplir l'accueil et de tirer l'enseignement pour accroître l'individualisation. On accomplit cela grâce aux états de rupture dont nous distinguons deux types : la **rupture par répulsion** et la **rupture par fascination**. Cela constitue la meilleure réponse

que nous soyons capable de trouver face à une individualisation qui nous fait encore peur.

Dans les deux cas de rupture on devient inconscient de l'autre (ou on évite d'en devenir conscient), comme si un « état de sommeil » nous amenait à ne plus le voir. Naturellement, on le voit *physiquement* et en tant que *personnage*, mais on ne le voit plus en tant *qu'individu*, en tant qu'être sensible et nuancé. Ces aveuglements nécessaires et temporaires comportent aussi un volet attachement, car **rupture et attachement vont de pair**. On ne peut avoir l'un sans l'autre, et heureusement !

Dans la **rupture par répulsion**, plus nous essayons de rejeter loin de nous l'idée de l'autre, *plus nous y sommes attaché*. Avez-vous remarqué combien les gens qui nous agacent alimentent malgré nous nos conversations (bien plus que ceux que nous aimons, car ceux-là nous en sommes libres !). Avec de telles personnes, nous ne pouvons pas être *en communication* (quels que soient les échanges), mais seulement *en relation* (*être communicant* signifiant être ouvert, *être relatif* signifiant être relié, dépendant)⁴.

Plus la rupture est intense, plus l'attachement et la dépendance le sont aussi. Notre vie quotidienne à venir sera pleine de ces analogies imprévues (du présent avec le passé) qui réactivent de tels attachements antérieurs dont nous dépendons... jusqu'à notre réconciliation. Nous reviendrons plus loin en détail sur l'intelligence de la rupture et sur la *quête inconsciente de réconciliation* qu'elle conduit. Comme pour la tension d'un élastique ou d'un ressort, plus on le tend plus la force qui nous attire grandit et moins on peut s'en libérer. Le seul moyen est de ne plus le tendre pour pouvoir enfin s'en décrocher facilement. S'il nous attire plus fort, c'est

⁴ Voir Se comprendre avec ou sans mots (chap. « Du relatif au communicant »).

pour mieux nous indiquer le chemin par lequel on s'en libérera !

Honnêtement, nous sommes plus souvent en relation qu'en communication ! D'autant plus que même quand il n'y a pas rejet apparent il peut y avoir rupture quand même.

Dans la **rupture par admiration**, nous évitons de voir l'autre en l'admirant et en rêvant de lui ressembler. Cela nous permet de *ne pas le voir et de ne pas nous voir nous-même*. Nous entretenons ici un double état de rupture compensé par un attachement consciemment recherché. Ici, l'attachement est évident, mais on aurait pu ne pas remarquer qu'en fait on est en rupture : en négation de l'autre puisque seule sa représentation idéalisée nous est perceptible.

Les artistes célèbres connaissent bien cette différence entre la vraie communication et des relations d'admiration dans lesquelles l'être qu'ils sont n'est jamais considéré. Il peut parfois en résulter de grandes souffrances. Mais il n'est pas besoin d'être un artiste célèbre pour subir l'admiration de son entourage. Par exemple, dans un couple ou dans une relation parent/enfant, l'autre est plus souvent perçu par rapport à un idéal que comme il est... d'où la difficulté de devenir soi sans blesser l'autre ou de permettre à l'autre de devenir lui sans en être soi-même blessé. L'individualisation est alors souvent douloureuse, car elle passe par une crise d'individualisme (toujours nécessaire, mais parfois dangereuse).

3. Quelques pièges

Puisque l'état de rupture ressemble à un inconvénient, on pourrait être tenté de l'éviter. Mais être en rupture avec la rupture... fabrique des idéologies perfectionnistes, intolérantes et incohérentes.

Des personnes dotées d'un tel système de pensée seraient fort pénibles à vivre. Passant leur temps à fuir leurs propres

ruptures, elles devraient s'anesthésier suffisamment pour ne plus sentir ce qui risque de les y ramener. Elles tomberaient ainsi dans un fonctionnement *hors du monde* (qui est une rupture également), se manifestant aussi bien par une extinction de soi que par un combat des autres (elles jugeraient durement que les comportements sont condamnables et qu'il faut les punir).

Nous avons vu, dans le premier chapitre, que le poids de la culpabilisation est fort (qu'il soit d'origine religieuse ou laïque). Il résulte du fait que dans un soubresaut de conscience on a mis le doigt sur les problèmes liés aux ruptures. On a ainsi élaboré de la morale ou de la psychologie. La morale atténue la rupture avec les autres pour favoriser la vie sociale (mais elle aggrave celle avec soi-même en nous faisant coupablement refouler nos pulsions). La psychologie elle, diminue la rupture avec soi en nous permettant d'accueillir ces pulsions par une apparente déculpabilisation (mais elle aggrave aussi l'impact sur soi car on y cherche des « coupables » dans le passé).

Résumons : d'abord « manquant à tous nos devoirs », nous nous mettons en rupture avec autrui (évidemment, car c'est un « emmerdeur »). Mais on n'a toujours pas résolu le problème de la rupture avec autrui (évidemment, car c'est un « emmerdeur »). Mais grâce à la morale, très vite on ne s'y autorise plus (il faut respecter même les « emmerdeurs » !). Pas de chance, rien n'est parfait : on finit par se culpabiliser car on doit « se retenir », refouler, pour ne pas lui en vouloir (c'est très acrobatique). Heureusement, la psychologie vient à notre secours pour nous déculpabiliser. Elle le fait en nous amenant à identifier le coupable antérieur... avec qui finalement nous avons de bonnes raisons de nous mettre en rupture... La boucle est presque bouclée ! Mais on n'a toujours pas résolu le problème de la rupture. *On n'a fait que le déplacer.*

Que de confusions entre « moi » et « soi ». Alors que la morale nous éloigne de l'idée de *pouvoir sur l'autre* et nous

conduit à son *respect apparent*, la psychologie nous fait miroiter un *pouvoir sur soi* qui n'est, en fait, qu'une *glorification du moi*. Le *moi* c'est l'ego, le (ou les) personnage(s). Soi, c'est l'individu que nous sommes et qui se cherche (consciemment ou pas) dans un extraordinaire processus d'individualisation.

On ne peut aboutir à l'individualisation par le pouvoir, mais on le peut par l'accueil. Rappelez-vous bien c'est « être plus sensible à soi ». Pas de rupture, pas de fascination, mais beaucoup de sensibilité. Nous sommes moins vulnérable quand nous sommes plus sensible (à la réalité de ce qu'il y a en l'autre et en nous). Nous sommes alors moins émotionnel et pourtant plus chaleureux.

Si on ne tient compte que de l'apparence, on se retrouve en danger car on n'aboutit qu'à de la sensiblerie. Etre dans la sensibilité ou dans la sensiblerie est très différent. Dans le premier cas on est lucide et efficace, dans le second on est anesthésié et réactionnel. Dans la sensibilité on capte le *flux réel*, dans la sensiblerie ou l'émotion on est insensible et on ne capte (dans le meilleur des cas) que le *flux apparent*. Nous verrons en détail ces deux notions essentielles de *réel* et *d'apparent* dans le chapitre suivant.

4. Anesthésie salutaire

Nous devons essayer de changer notre regard sur ces ruptures si encombrantes. Nous n'en viendrons pas à bout en les combattant. Nous devons d'abord les comprendre.

Une rupture, nous l'avons vu, c'est de l'anesthésie. Nous ne sentons plus (ou pas encore) l'autre ni nous-même en temps qu'individu. Seules les apparences sont accessibles. En vérité, cette anesthésie n'est pas ennemie. Elle est même salutaire.

Notre incapacité à vivre l'individualisation rend douloureuse la confrontation à la différence. Pour ne pas trop souffrir au cours de notre opération d'individualisation, nous nous mettons en rupture (répulsion ou admiration). Viendrait-il à quelqu'un l'idée de dire que nous devons subir ces interventions chirurgicales sans anesthésie ? Même si l'anesthésie comporte des inconvénients, son absence serait bien pire. Celle-ci est salutaire, et la vie nous livre en même temps le matériel de réanimation. Ce matériel, c'est l'aspect « attachement » des ruptures qui nous conduit à rester proche malgré nous, un mécanisme clairement exprimé dans le langage courant. **En répulsion**, voulant être loin, nous dirons quand même : on *s'accroche* toujours (amarrés), je suis contre ces gens-là (collé), on ne se fait que des **reproches** (reproche). **En admiration**, au contraire, croyant être proche, nous nous préservons : il me fascine (hypnotisé), je suis ébloui (aveuglé), je suis emballé (enfermé), il est fabuleux (non réel). Déconnecté de sa réalité, on est bien en rupture, en protection.

Toutes ces expressions montrent comment, dans un cas comme dans l'autre, nous avons en même temps la rupture et l'attachement : la **protection** (anesthésie pour ne pas en souffrir) et la **sauvegarde inconsciente des informations** (pour ne pas perdre la richesse potentielle de la situation).

5. Un processus de croissance

Toute information nouvelle que nous recevons, tout événement nouveau que nous vivons, enclenche chez nous un processus de croissance : la croissance de notre *champ de conscience*. Le champ de conscience représente notre capacité d'accueil et d'intégration face à ce qui est nouveau, face à ce qui est différent de ce que nous connaissons déjà. Il est comparable à un champ visuel : au-delà de sa limite on ne voit rien.

Toute information nouvelle qui ne nous projette pas en dehors de lui nous fait spontanément croître car elle n'est pas douloureuse. Les autres - celles qui nous projettent en dehors de ce que nous sommes capable d'accueillir - nous portent vers l'anesthésie, nous laissant ainsi une période de maturation avant que la croissance puisse s'accomplir. Plus ces informations nouvelles sont différentes et éloignées de ce qu'on peut accueillir, plus l'anesthésie sera profonde.

La rupture qui en résulte nous protège d'une douleur excessive, mais les informations sont sauvegardées pour plus tard (attachement). De l'intégration spontanée à la descente vers l'anesthésie, nous rencontrons différentes étapes intermédiaires :

1. Intégration spontanée :

L'événement qui se produit est tout à fait gérable avec l'expérience de vie dont on dispose déjà. L'intégration est immédiate. Si ce n'est pas le cas, on descend en phase 2.

2. Réflexion :

Faute de capacité d'accueil suffisante, il faut rechercher dans son expérience quelque chose d'utilisable pour comprendre et accueillir ce qui se passe. Pour y parvenir, on doit exercer un effort de réflexion. Si on y arrive, on remonte en phase 1. Sinon, on descend en phase 3.

3. Vide :

Ne trouvant pas de réponse, on ressent de la peur et une sensation douloureuse de vide. A ce stade, il y a rarement accueil du vide. On va alors tenter d'y échapper en s'investissant dans la fuite.

4. Fuite :

Eviter ce vide en le remplissant frénétiquement par de l'avoir, des projets, des centres d'intérêt, de l'activisme... tout ce qui est motivation du « monde moderne », etc. Nous nous y adonnons tant que nous y réussissons. Mais si surviennent

des échecs (que, bien sûr, nous ne pouvons accueillir), nous aurons tendance à nous révolter en passant en phase 5. Il peut quelquefois arriver que, cette fuite nous semblant vaine, nous remontions vers le vide suffisamment riche de ce constat pour remonter jusqu'à la réflexion, puis l'intégration.

5. Révolte :

Quand on rencontre les échecs, ils conduisent souvent à un état de révolte qui nous rend agressif. Cette agressivité à s'exerce tant qu'elle ne rencontre pas d'obstacles. Si nous rencontrons des gens plus forts que nous (il y a même échec de la révolte), nous descendons plus bas, pour nous cacher et nous endormir dans notre « couette », bien à l'abri au fond de notre sommeil. A ce stade, il est rare que - le combat semblant impossible ou inutile - on en tire une richesse et une prise de conscience qui nous propulsent dans une remontée vers les phases 4, 3, 2 puis 1. On a plutôt tendance à « descendre » encore d'un cran et à tomber dans l'anesthésie.

6. Anesthésie :

Le sommeil dont je parle ici est un sommeil de la conscience, mais pas un sommeil de l'intellect. L'individu est inconscient des autres et de lui-même, mais son pilotage automatique mental marche bien. Naturellement, à ce stade le regard manque de vie. Du fait de l'anesthésie, on aura un individu calme, car déconnecté. Il ne réagit plus car il est devenu insensible⁵.

Une attente constructive :

Contrairement à l'apparence, cette chute dans l'anesthésie participe à notre croissance en ce sens qu'elle nous permet de mettre ce que nous ne pouvons pas encore intégrer entre parenthèses, en attente. Comme si, encore immature, nous n'avions pas l'appareil digestif pour le digérer, et ça le

⁵ Voir *Se comprendre avec ou sans mots* (chap. « Stratégie inconsciente »).

met au « congélateur » en attendant d'être assez développé pour profiter de la richesse de cette nourriture. Reste le problème de la décongélation (voir fig. 2) !

6. Un processus de réanimation

a) Réactivation des données

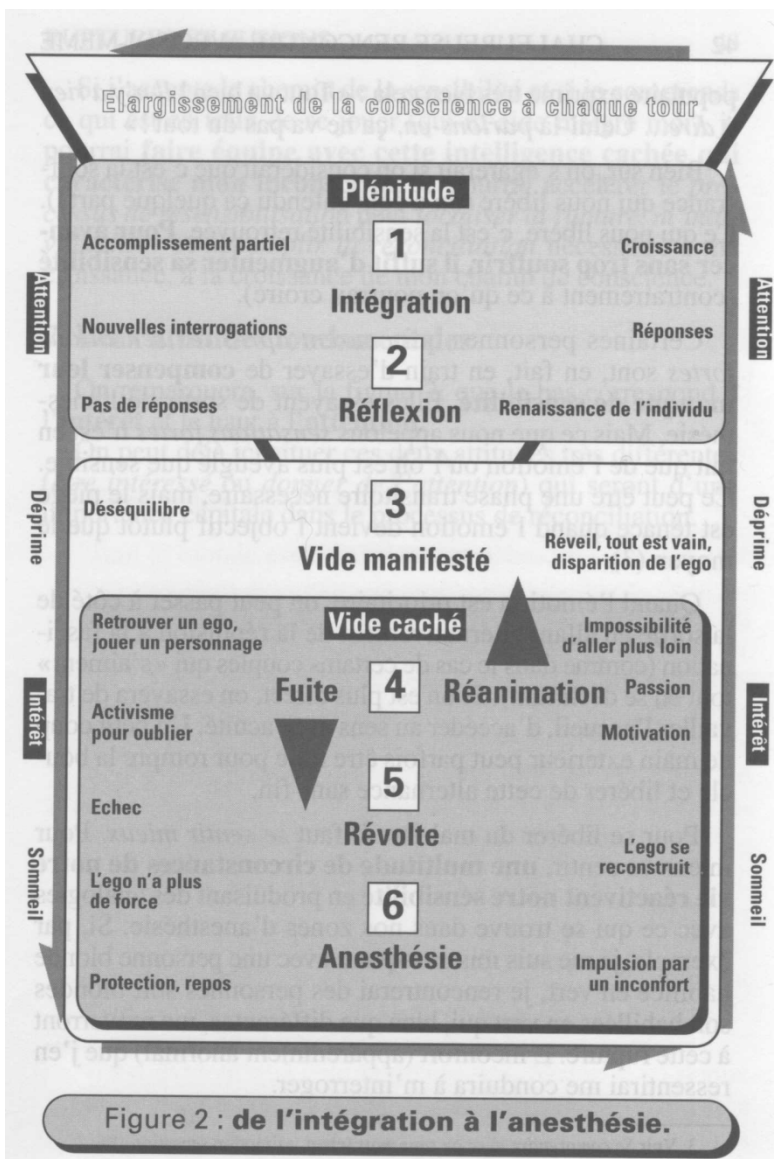
Compte tenu de l'insensibilité qui caractérise l'état de rupture, la douleur ou l'inconfort qui résultent du paradoxe « rupture/attachement » nous pousseront à nous interroger plus profondément.

La douleur si utilement évitée resurgira (tout aussi utilement) sous une autre forme pour nous inciter à l'interrogation. Cette interrogation survenant après une période de maturation qui la rend possible, on traverse alors des moments de crises ne visant qu'à nous aider, à nous « réveiller » et à intégrer.

La réactivation des données se fait en général à l'occasion d'événements qui, par leur analogie avec ce que nous fuyons, nous y renvoient à notre insu. Nous n'avons pas forcément le souvenir de ce dont il s'agit, mais nous en ressentons *l'émotion* et parfois la *somatique*. Nous verrons plus loin que la *sensation émotionnelle* et la *sensation somatique* sont une voie rapide qui nous mène vers les zones de notre histoire que nous devons examiner pour y accomplir l'individualisation et les réconciliations indispensables à notre équilibre.

b) Retrouver la sensibilité

Reconnaissez qu'on est particulièrement enclin à se poser des questions, surtout quand on a un peu mal. Quand tout va bien on ne se pose pas de questions. D'ailleurs, le langage



populaire exprime très bien cela : « Tout va bien ! *Il n'y a rien à dire...* Celui-là parlons-en, ça ne va pas du tout ! »

Bien sûr, on s'égarerait si on considérait que c'est la souffrance qui nous libère (on a déjà entendu ça quelque part !). Ce qui nous libère, c'est la sensibilité retrouvée. **Pour avancer sans trop souffrir, il suffit d'augmenter sa sensibilité** (contrairement à ce qu'on pourrait croire).

Certaines personnes qui *courent après les sensations fortes* sont, en fait, en train d'essayer de **compenser leur manque de sensibilité**. Elles essayent de sortir de l'anesthésie. Mais ce que nous appelons *sensations fortes* n'est en fait que de l'émotion où l'on est plus aveuglé que sensible. Ce peut être une phase transitoire nécessaire, mais le piège est tenace quand l'émotion devient l'objectif plutôt que le moyen⁶.

Quand l'émotion est prioritaire, on peut passer à côté de la sortie en allant alternativement de la répulsion à la fascination (comme dans le cas de certains couples qui « s'aiment » tout en se déchirant). Si on est plus direct, on essaiera de travailler l'accueil, d'accéder au sens avec acuité. Un petit coup de main extérieur peut parfois être utile pour rompre la boucle et libérer de cette alternance sans fin.

Pour se libérer du mal-être il faut *se sentir mieux*. Pour mieux se sentir, **une multitude de circonstances de notre vie réactivent notre sensibilité** en produisant des analogies avec ce qui se trouve dans nos zones d'anesthésie. Si, par exemple, je me suis mis en rupture avec une personne blonde habillée en vert, je rencontrerai des personnes soit blondes soit habillées en vert qui, bien que différentes, me renverront à cette rupture. L'inconfort (apparemment anormal) que j'en ressentirai me conduira à m'interroger.

⁶ Voir *Se comprendre avec ou sans mots* (chap. « Emotion sensation »)

Si j'accepte le chemin de la sensibilité et si je comprends ce qui est en train de se jouer (qui m'aide malgré moi), je pourrai **faire équipe avec cette intelligence cachée qui caractérise mon inconscient**. Je pourrai accélérer le *processus de resensibilisation* pour *localiser la rupture, m'individualiser et accomplir la réconciliation* nécessaire à ma croissance, à la croissance de mon champ de conscience.

7. Deux attitudes fondamentales

On remarquera, sur la figure 2, que le bas correspond à **l'intérêt** et le haut à **l'attention**

On peut déjà ici situer ces deux attitudes très différentes (*être intéressé ou donner de l'attention*) qui seront d'une importance capitale dans le processus de réconciliation.

CHAPITRE IV

Réconciliation

1. Une notion nouvelle

Tout le monde est plus ou moins d'accord sur le fait que des événements antérieurs de notre vie (notamment de notre enfance) peuvent perturber notre présent. Tout le monde ou presque, s'accorde sur l'idée qu'il est salutaire de verbaliser sa vie, et qu'à force de la verbaliser on finira bien par trouver les zones de douleurs antérieures à réparer (nous verrons qu'il y a des moyens de les localiser plus rapidement). Seulement, quand dans le meilleur des cas on a identifié l'origine du trouble psychologique, qui est toujours une **rupture** ou un **manque d'individualisation**, qu'en fait-on ? C'est là où nous trouvons généralement peu de réponses. Quand c'est une rupture, il y a même parfois des propositions tout à fait étonnantes où l'on invite celui qui vient de localiser son conflit à *mettre tout ça à la poubelle* : « Maintenant que vous savez d'où ça vient, et à cause de qui, vous pouvez jeter tout ça et vous en serez libre ! » Il est évident que cela ne libère pas. Même si ça donne parfois un sentiment de soulagement, c'est simplement parce qu'on vient d'ajouter une rupture à la rupture et certainement

pas parce qu'on en est libre. On vient de proposer encore plus d'anesthésie à celui qui était sur le point d'en sortir. La nature étant bien faite, il va inconsciemment **transférer son malaise ailleurs** pour pouvoir l'exprimer d'une manière différente (la première étant occluse). **C'est la garantie pour lui de continuer tout de même son processus de croissance** (mais ça va être plus long). Si on ne veut pas d'un tel transfert, on accomplira la *réconciliation*.

2. Flux apparent et flux réel

Pour bien comprendre ce qu'est la réconciliation, il est primordial de distinguer le flux apparent du flux réel :

a) Le flux apparent

Ce sont les **mots** et les **actes** que quelqu'un nous manifeste, volontairement ou non. Quand de l'information circule entre des individus, celle-ci est véhiculée à **90 % par le non-verbal** (gestes et intonations de la voix) et seulement à **10 % par le verbal** (sens des mots)⁷.

Quand nous disons une chose tout en en pensant une autre, le non-verbal contredit notre parole. Par exemple, face à quelqu'un m'adressant des « conseils » qui me dérangent, je vais ironiquement dire « merci » tout en pensant : « Tu ne perds rien pour attendre » ou « Cause toujours... » Ici, le verbal est courtois et le non-verbal agressif.

Verbal et non-verbal font tous deux partie du flux apparent. Le flux réel, lui, est d'une autre nature.

b) Le flux réel

Il s'agit ici de ce qui préoccupe vraiment l'émetteur. Mon « merci » verbal et courtois cache (un peu) mon agression

⁷ Voir *Se comprendre avec ou sans mots* (chap « Du relatif au communicant »).

non verbale, qui elle-même cache... ma douleur que je ne veux ni montrer à l'autre, ni m'avouer à moi-même.

Mon incapacité à être plus lucide me porte à agresser mon interlocuteur et à le rendre coupable de ce que je ressens. Il devient la cause, l'explication « rassurante » de mon *mal-être*. J'espère ainsi ne plus subir d'inconfort mais ne remarque pas que *j'accumule du stress*... L'élastique de l'attachement se tend : je n'arrête pas d'en parler, d'y penser, etc.

Contrairement à une confusion largement répandue, **le flux non-verbal n'est pas du non-dit**. On remarque que si le non-verbal n'est pas dit avec des mots, *il est dit quand même*... parfois très fort et très clair (si on prend « dit » dans le sens « exprimé »). Par exemple, si je suis en colère et que je sors en claquant la porte, c'est du non-verbal où je dis clairement quelque chose qui n'échappe à personne. C'est un langage explicite !

Ce qui est non dit, c'est le flux réel. Dans l'exemple du « merci », le flux réel est la douleur que je ressens mais que je ne veux pas reconnaître en moi. Quand je claque la porte, je montre ma colère, mais *je dissimule ma douleur inconsciente*. C'est le résultat de l'anesthésie : ne pouvant intégrer, je descends au stade n° 5 de la révolte.

Pour être paisible avec les autres et paisible dans la vie, **ce qui compte** ce n'est pas le non-verbal, **c'est le non-dit**. C'est ce flux réel qui échappe souvent autant à la conscience de celui qui l'émet qu'à celle de celui qui le reçoit.

c) L'intérêt et l'attention

Mais ce flux réel est d'une nature particulière. Il ne peut être perçu que par une sorte de sens différent : **l'attention**.

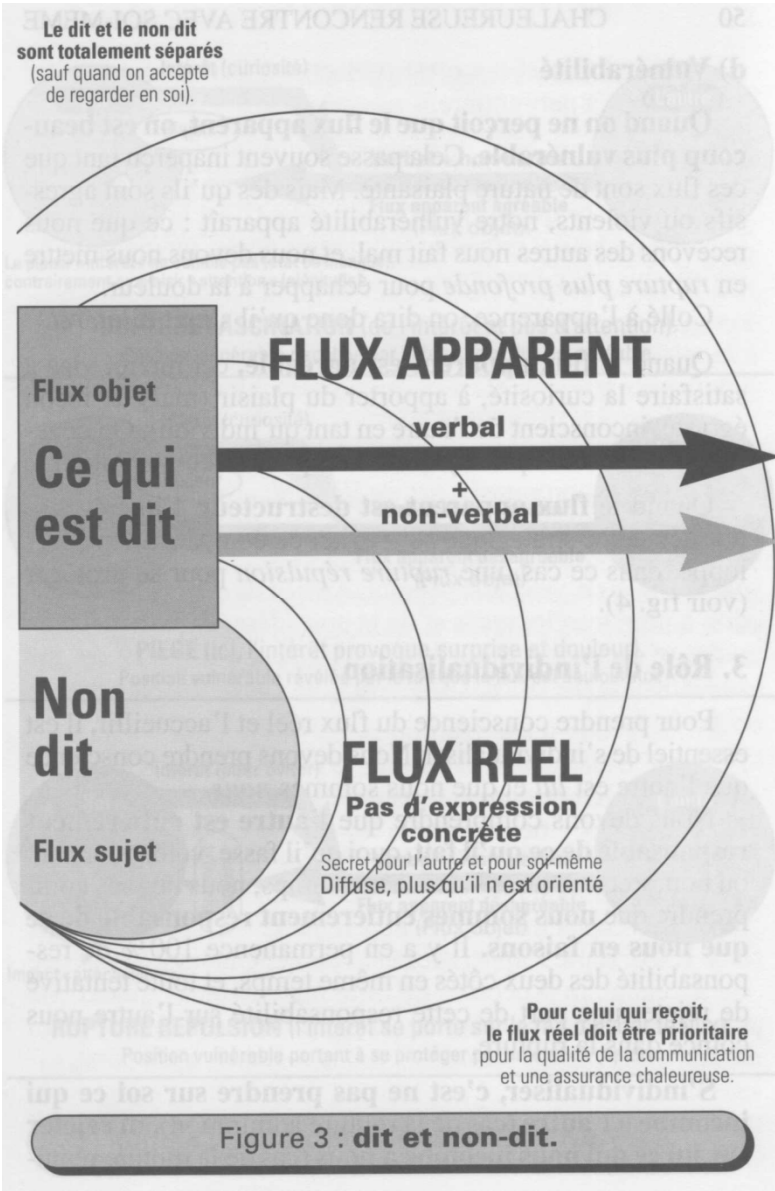
Le *flux apparent* est orienté, linéaire ; il suit un canal. L'intérêt le capte très bien. Ce n'est que de l'information et je l'appellerai « *flux objet* ».

Le flux réel, lui, est un peu comme une onde radio. Il diffuse, s'étend en sphères successives : il n'a pas de direction, mais il est plus ténu. Il ne peut être capté que par l'attention. On pourrait comparer cela au fait que pour entendre quelqu'un parler en direct il suffit d'ouvrir ses oreilles dans sa direction, mais pour l'entendre parler à la radio il faut allumer celle-ci et la régler sur la bonne fréquence.

Evidemment, l'attention ne nécessite aucun appareil. C'est une capacité simple et ordinaire que nous avons tous en nous et qui ne réclame ni effort, ni entraînement. C'est simplement une sensibilité à retrouver. Donner de l'attention, c'est s'ouvrir. C'est plus un état, plus une disposition d'esprit que le fait de faire quelque chose.

Etre sensible au flux réel de ses interlocuteurs permet de se guérir des ruptures passées et présentes. Vous en avez tous fait l'expérience quand vous jugez durement quelqu'un qui est désagréable. Si vous découvrez que cette personne vient d'avoir de graves ennuis, vous ravisez spontanément votre jugement (car vous comprenez alors pourquoi elle était désagréable). Peut-être même envisagez-vous de l'aider ! Ce changement spontané ne vous demande aucun effort, ni aucune référence à aucune morale. C'est un fonctionnement naturel... sauf qu'ici le flux réel est rendu évident par une autre source d'information : quelqu'un nous a renseigné sur la situation.

Ce qui nous manque en fait, ce n'est nullement la capacité à nous réconcilier, c'est seulement celle à percevoir avec plus d'acuité les circonstances réelles : la capacité à percevoir le non-dit qui est l'expression intime (invisible aux yeux et aux oreilles) de l'être se trouvant en face de nous. J'appellerai « flux sujet » ce flux réel qui est une expression de l'être. Quoi que fasse notre interlocuteur (verbalement ou non) nous devons tenter de nous ouvrir à cette expression intime que souvent il se cache aussi à lui-même (fig. 3).



d) Vulnérabilité

Quand on ne perçoit que le flux apparent, on est beaucoup plus vulnérable. Cela passe souvent inaperçu tant ces flux sont de nature plaisante. Mais dès qu'ils sont agressifs ou violents, notre vulnérabilité apparaît : ce que nous recevons des autres nous fait mal, et nous devons nous mettre en *rupture plus profonde* pour échapper à la douleur.

Collé à l'apparence, on dira donc qu'il s'agit d'*intérêt*.

Quand **le flux apparent est agréable**, cet intérêt vise à satisfaire la curiosité, à apporter du plaisir (mais de façon égoïste, inconscient de l'autre en tant qu'individu). On développe alors une *rupture fascination* pour mieux « profiter ».

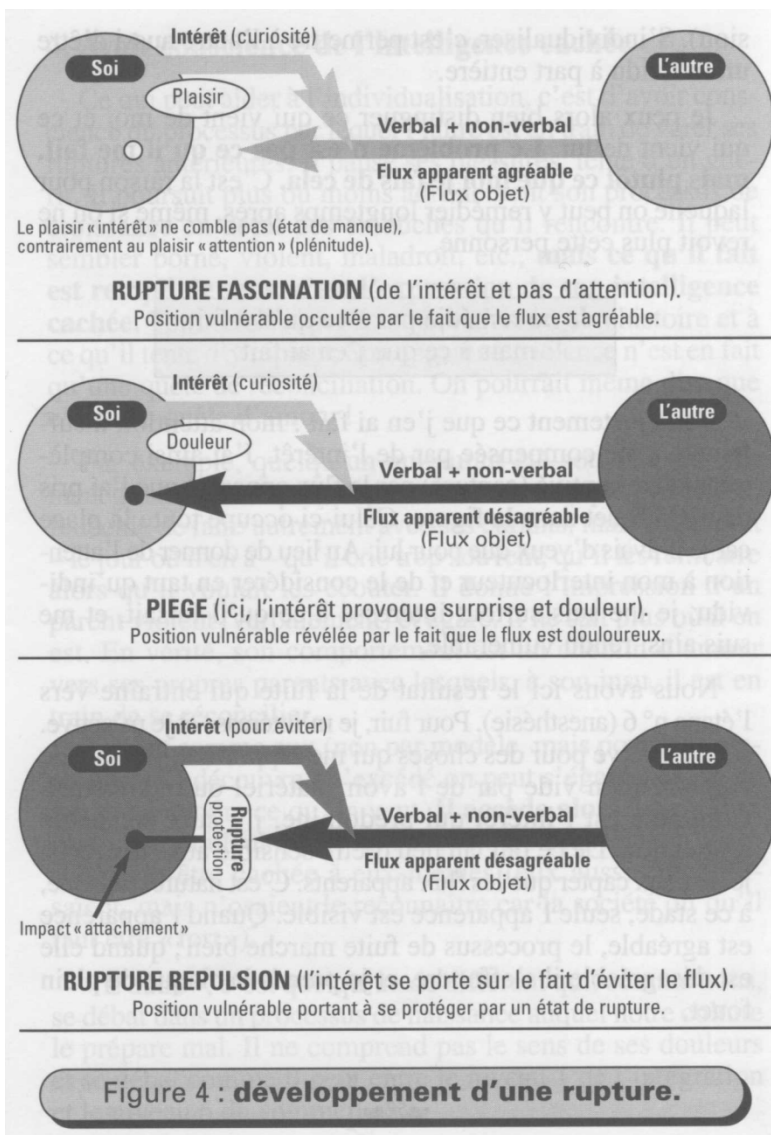
Quand **le flux apparent est destructeur**, l'intérêt vise une démarche stratégique pour éviter ou combattre. On développe, dans ce cas, une *rupture répulsion* pour se protéger (voir fig. 4).

3. Rôle de l'individualisation

Pour prendre conscience du flux réel et l'accueillir, il est essentiel de s'individualiser. Nous devons prendre conscience que l'autre est *lui* et que nous sommes *nous*.

Nous devons comprendre que **l'autre est entièrement responsable de ce qu'il fait**, quoi qu'il fasse, volontairement ou non, « contre nous ». En même temps, nous devons comprendre que **nous sommes entièrement responsable de ce que nous en faisons**. Il y a en permanence 100% de responsabilité des deux côtés en même temps, et toute tentative de rejeter une part de cette responsabilité sur l'autre nous coince dans la rupture.

S'individualiser, c'est ne pas prendre sur soi ce qui incombe à l'autre (cas de la rupture admiration), **ni rejeter sur lui ce qui nous incombe à nous** (cas de la rupture répulsion)



S'individualiser, c'est permettre à l'autre aussi d'être un individu à part entière.

Je peux alors bien distinguer ce qui vient de moi et ce n'est qui vient de lui. **Le problème n'est pas ce qu'il me fait, mais plutôt ce que moi je fais de cela.** C'est la raison pour laquelle on peut y remédier longtemps après, même si on ne revoit plus cette personne.

Je ne remédie pas à ce qu'il a fait, mais à ce que j'en ai fait.

Voilà justement ce que j'en ai fait : mon attention insuffisante a été compensée par de l'intérêt. J'ai ainsi complètement été captivé (capturé) par le flux apparent que j'ai pris de plein fouet dans la figure. Celui-ci occupe toute la place car je n'avais d'yeux que pour lui. Au lieu de donner de l'attention à mon interlocuteur et de le considérer en tant qu'individu, je me suis surtout intéressé à ce qu'il faisait, et me suis ainsi rendu vulnérable.

Nous avons ici le résultat de la fuite qui entraîne vers l'étape n° 6 (anesthésie). Pour fuir, je m'intéresse et je m'active. Je me motive pour des choses qui me rapportent, j'essaie de combler mon vide par de l'avoir matériel ou intellectuel. Comme c'est l'intérêt qui prédomine, j'y suis incapable d'attention. De ce fait, au lieu d'être sensible aux flux réels, je ne peux capter que les flux apparents. C'est naturel puisque, à ce stade, seule l'apparence est visible. Quand l'apparence est agréable, le processus de fuite marche bien ; quand elle est désagréable il s'effondre, et je prends la claque de plein fouet.

4. Avoir conscience de l'intelligence cachée

Ce qui peut aider à l'individualisation, c'est d'avoir conscience du processus par lequel l'autre est en train de gérer ses ruptures antérieures. Il panse ses blessures, tente d'en guérir. Il poursuit plus ou moins adroitement son processus de croissance en dépit des embûches qu'il rencontre. Il peut sembler borné, violent, maladroit, etc., **mais ce qu'il fait est rempli de sens, c'est l'expression de son intelligence cachée.** Tout cela est parfaitement ajusté à son histoire et à ce qu'il tente d'y réparer. Son apparente violence n'est en fait qu'une quête de réconciliation. On pourrait même dire que c'est une quête d'amour !

Par exemple, quelqu'un qui aurait été souvent violemment grondé par ses parents peut s'être mis en rupture avec eux. Il décide de faire autrement avec ses enfants, mais s'aperçoit - le jour où il en a - qu'il crie trop souvent, qu'il les rembarre alors qu'il voulait les écouter. Il donne l'impression d'un parent violent (verbalement) et égaré. Il ne sait plus où il en est. En vérité, son comportement est un chemin d'amour vers ses propres parents avec lesquels, à son insu, il est en train de se réconcilier.

Faisant comme eux (non par modèle, mais pour les comprendre), il découvre qu'excédé on peut s'égarer, qu'on ne fait pas toujours ce qu'on veut. **Il accède alors à leur flux réel** : leur douleur qu'ils lui ont toujours cachée et qu'ils se sont peut-être cachée à eux-mêmes (eux aussi culpabilisaient, mais n'osaient le reconnaître car la société dit qu'il faut être « fort »).

« L'autre », c'est quelqu'un de différent qui, comme nous, se débat dans un processus de naissance auquel notre culture le prépare mal. Il ne comprend pas le sens de ses douleurs et se débat comme il peut entre le niveau 1 de l'intégration et le niveau 6 du sommeil.

Quand il est dans le sommeil on veut le secouer, quand il est dans la révolte on veut le « redresser », quand il est dans la fuite (bassement intéressé par l'avoir) on s'en méfie (parfois on l'admire), quand il est dans le vide. la déprime qu'il nous montre nous conduit à le plaindre, et quand il se pose de réelles questions humaines nous le trouvons farfelu et agaçant car nous ne nous posons pas de telles questions (nous qui sommes plutôt dans la fuite !). S'il n'a pas la chance d'être au niveau de l'intégration spontanée, on trouve toujours à redire à son comportement. Si nous avons conscience de ce processus, cela peut changer notre regard sur notre entourage présent, mais aussi sur notre entourage passé.

5. Se réconcilier

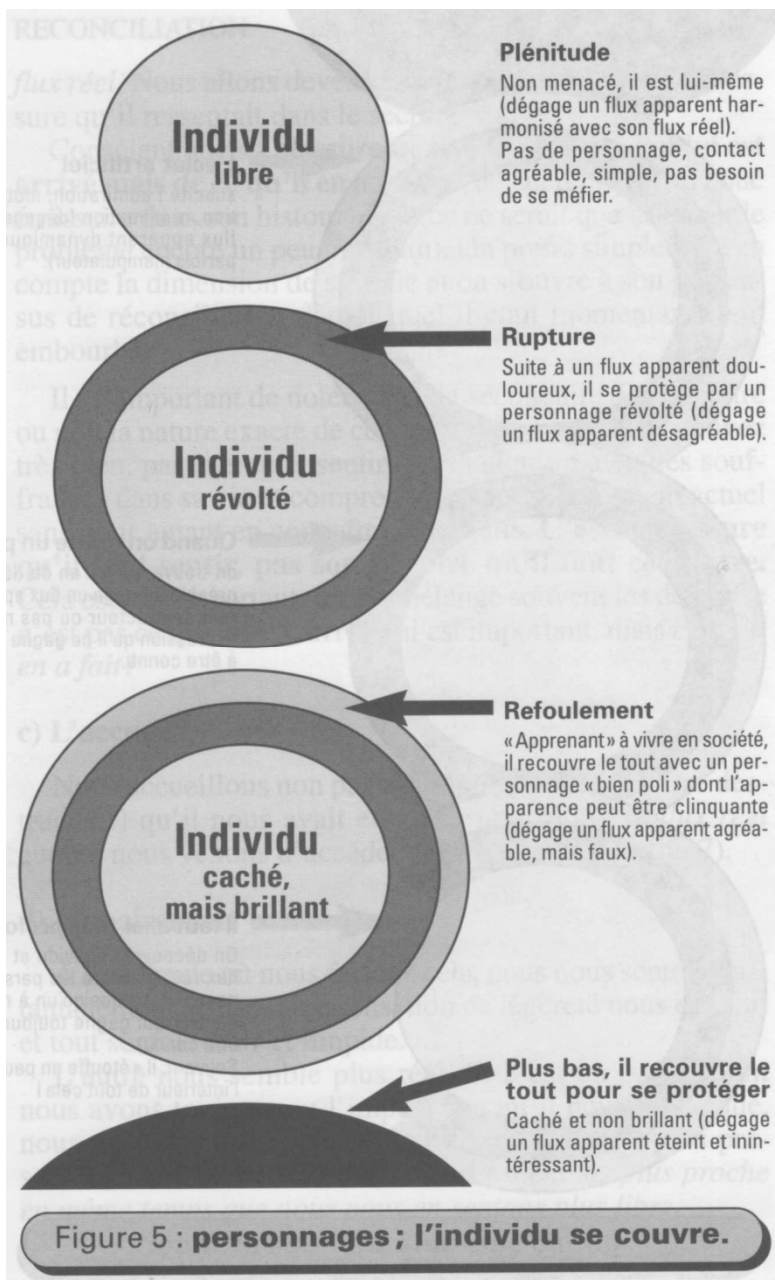
Bien sûr, tout cela permet aussi de se libérer des ruptures anciennes que j'évoquais au début de ce chapitre. Il suffit pour cela de les connaître. Nous verrons plus loin comment les localiser (même lorsqu'elles sont inconscientes) afin de leur appliquer le processus décrit ci-dessous : l'attention, la sensibilité puis l'accueil permettant d'aboutir à l'apaisement.

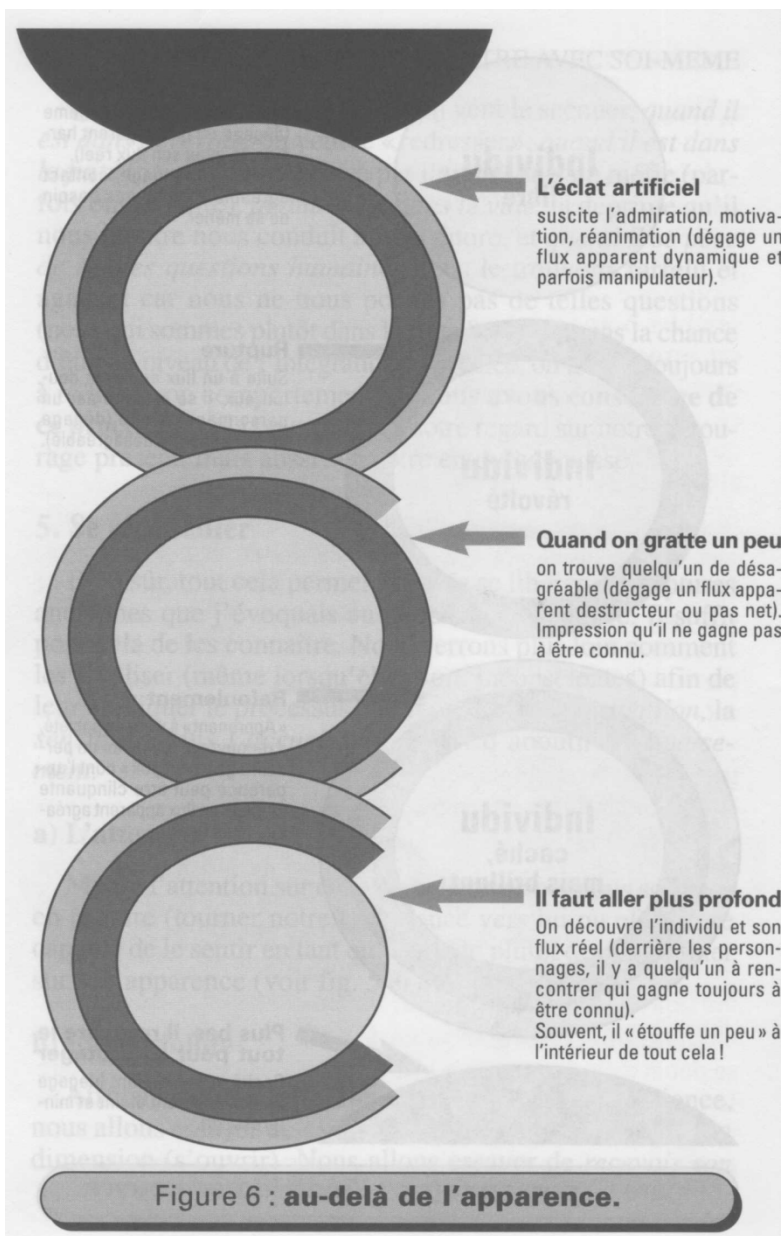
a) L'attention

Mettre l'attention sur celui ou celle avec qui nous sommes en rupture (tourner notre conscience vers lui ou elle). Etre capable de le sentir en tant qu'individu plutôt que de se fixer sur son apparence (voir fig. 5 et 6).

b) La sensibilité

Affûtant notre sensibilité et riche de notre expérience, nous allons essayer de « sentir » l'être qu'il est dans toute sa dimension (s'ouvrir). Nous allons essayer de recevoir son





flux réel Nous allons devenir sensible à la douleur, à la blessure qu'il ressentait dans le secret.

Conscient que **sa blessure ne vient pas de ce qui lui est arrivé mais de ce qu'il en a fait**, on ne cherche pas un bouc émissaire dans son histoire à lui (ce ne serait que déplacer le problème encore un peu plus loin). On prend simplement en compte la dimension de sa plaie et on s'ouvre à son processus de réconciliation dans lequel il était momentanément embourbé.

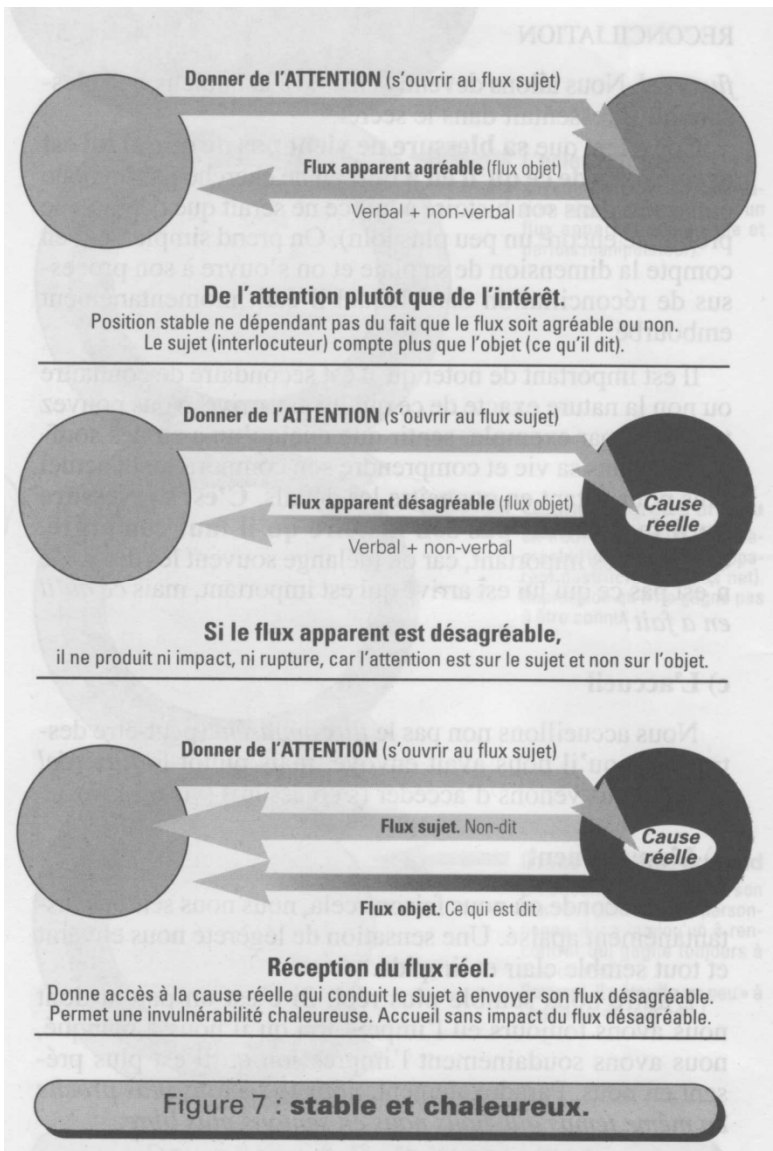
Il est important de noter qu'il est secondaire de connaître ou non la nature exacte de ce qui lui est arrivé. Vous pouvez très bien, par exemple, sentir que quelqu'un a eu des souffrances dans sa vie et comprendre son comportement actuel sans pour autant en connaître les détails. **C'est sa blessure qu'il faut sentir, pas son histoire qu'il faut connaître**. Cela est très important, car on mélange souvent les deux. Ce n'est pas ce qui lui est arrivé qui est important, mais *ce qu'il en a fait* !

c) L'accueil

Nous accueillons non pas le *flux apparent* (peut-être destructeur) qu'il nous avait envoyé, mais plutôt le *flux réel* auquel nous venons d'accéder (sa blessure) (voir fig. 7).

d) L'apaisement

A la seconde où nous faisons cela, nous nous sentons instantanément apaisé. Une sensation de légèreté nous envahit et tout semble clair et limpide. L'autre nous semble plus réel. Si c'est un parent dont nous avons toujours eu l'impression qu'il nous a manqué, nous avons soudainement l'impression qu'il est plus présent en nous. Paradoxalement, *nous le sentons plus proche en même temps que nous nous en sentons plus libre*



6. Démarche unilatérale

Quand je me suis réconcilié, si j'ai l'occasion de rencontrer à nouveau cette personne, il est probable que notre contact sera meilleur. Avant, je dégageais sans m'en rendre non-verbal désagréable avec moi.

Mais il se peut aussi que son comportement ne change pas car elle a trop de travail avec ses propres ruptures. Se réconcilier ne veut pas dire qu'on va voir l'autre, qu'on s'excuse, qu'on lui pardonne ou qu'on lui demande pardon. **La réconciliation peut être unilatérale** et à distance. Ce n'est pas avec l'autre, mais *en nous* que se trouve la rupture !

D'ailleurs, *pardonner* est très différent d'*accueillir*. Quand je pardonne, je constate que l'autre est un peu stupide, mauvais ou égaré... mais je ne lui en tiens pas rigueur ! Quand j'accueille, au contraire, je suis sensible au sens de son comportement et à l'intelligence cachée qui le sous-tend. Quand j'accueille (réconciliation), j'accorde à l'autre une grande valeur. Mais quand je pardonne, je n'exerce qu'une pitié dans laquelle je me place en situation de supériorité (Ô ego, quand tu me tiens !).

Donc, je n'ai pas à le forcer s'il ne veut pas me parler. Je le respecte **tout en restant ouvert et disponible** (ne pas confondre *respect* et *indifférence*). Sa rupture, ça le regarde. Je peux l'aider s'il le veut, mais s'il ne le veut pas cela lui appartient.

Je peux me réconcilier sans jamais le rencontrer. Je peux même me réconcilier avec des personnes alors qu'elles sont décédées depuis longtemps. Il s'agit de rétablir une circulation de flux en soi, de dénouer un blocage de cette énergie de vie que nous avons enkystée en nous.

Nous retrouvons cette énergie de vie en accordant à l'autre sa valeur d'être dans toute sa dimension. En lui accordant de

la considération (dans le sens *co-sidéral* : tous les deux des étoiles).

7. En cas de difficultés

Parfois, tout ce que je viens d'énoncer ne suffit pas. Il arrive soit que nous ayons trop de haine, soit que nous nous interdisions de dire que l'autre nous a été néfaste. Il se peut aussi que celui que nous étions à l'époque de la rupture se sente trop démuné. Examinons chacun de ces cas.

a) Si je protège l'autre

Le sentiment de haine est refoulé pour protéger l'autre. Nous ne voulons pas admettre qu'il ait fait de telles choses. Le reconnaître lui ferait perdre de la valeur à nos yeux, et cela nous est insupportable.

La difficulté ici vient de la confusion entre le flux apparent et le flux réel. Nous avons l'impression que si nous reconnaissons le flux apparent nous allons dévaloriser celui qui l'a émis. Si ce quelqu'un compte beaucoup pour nous (un parent par exemple), nous pouvons nous y refuser car, intuitivement, nous ne voulons pas aggraver notre rupture. Intuitivement, nous savons bien que ce que nous recherchons c'est la réconciliation !

Le flux réel est le seul qui compte. Pourtant, pour y avoir accès, il ne faut pas nier le flux apparent. Je dois d'abord reconnaître l'existence du flux apparent et, ensuite seulement, j'accède au flux réel. Cela peut passer par le stade *d'oser crier mon reproche ou ma haine si longtemps refoulé*. Je dois d'abord reconnaître le comportement destructeur de l'autre pour ensuite accéder à son sens. Ce sens me permet alors d'être en état d'accueil de l'autre dans toute sa dimension avec sa blessure cachée, en train d'accomplir pour le mieux son propre processus de réconciliation, en

train de tenter de combler son manque fondamental ou de se le cacher s'il n'est pas prêt. Je peux alors accomplir ce qui est décrit ci-dessus.

b) Si ma haine est trop grande

Il se peut que je veuille me libérer de cette douleur morale qui me pèse et dont j'ai localisé l'origine. Mais ici, finalement, je n'ai aucun désir de faire la moindre démarche vers la réconciliation.

Dans ce cas, peut-être ne suis-je pas encore prêt ; j'ai besoin d'autres expériences de vie avant d'y revenir. Il faut alors simplement accepter d'attendre en ayant confiance dans l'intelligence cachée. Mais n'oublions pas d'autres possibilités avant de se mettre en attente.

Il se peut que j'ai cru avoir localisé la cause de ma douleur alors qu'en fait elle est ailleurs. Par exemple, je me sens en rupture avec mon conjoint et je n'ai pas envie de me réconcilier avec lui. Je ne réalise pas qu'il n'y est pour rien ! Il ne fait que me réactiver une rupture antérieure que je ne veux pas regarder. Cette rupture concerne peut-être un de mes parents. Ce que je reprochais à mon conjoint était en fait ce dont j'avais le plus besoin pour en reprendre conscience et accomplir la réconciliation que je recherche à mon insu.

Si j'accepte de faire équipe avec mon intelligence cachée au lieu de lutter contre, j'éviterai de tomber dans des reproches inutiles et je pourrais accélérer le processus qui me conduit vers la réconciliation, vers l'individualisation, vers le mieux-être.

Ce qui est curieux, c'est que **ce que nous reprochons le plus est souvent ce dont nous avons le plus besoin** pour pointer nos vraies zones de rupture. Nous n'imaginons pas à quel point l'autre est notre partenaire idéal ! Quand bien même il ne le serait pas, il le deviendrait grâce à notre sollicitation

non verbale et inconsciente qui le pousse à tel comportement plutôt qu'à tel autre. Nous le poussons inconsciemment vers une attitude qu'ensuite nous serons porté à lui reprocher, car il nous renvoie vers de vieilles douleurs que nous essayons de réparer.

Comme sur un ordinateur, il joue le rôle de la souris et va juste là où il faut sur l'écran : il ne reste plus qu'à « cliquer » pour accéder à l'information que nous recherchons ! Que diriez-vous de quelqu'un qui, au moment d'accéder à l'information qu'il cherche, déciderait plutôt d'éteindre l'ordinateur ? Peut-être diriez-vous qu'il perd du temps, qu'il fera mieux de cliquer et de continuer ?

Quand quelque chose nous dérange chez quelqu'un et que la réconciliation avec lui nous est difficile, au lieu d'ajouter à la rupture, au lieu d'éteindre l'ordinateur, pensez à utiliser ce pointage pertinent qu'il représente pour vous. Nous verrons plus loin comment accéder aux informations qui nous intéressent. Pour y parvenir, de telles situations ont une grande valeur.

Il est à noter que **quand la réconciliation de base est accomplie, l'état de rupture avec celui qui n'en était que le révélateur disparaît spontanément**. Nous sommes même alors porté à le remercier pour l'aide (involontaire mais pertinente) qu'il nous a apportée. Il peut s'agir d'un remerciement « intérieur » que nous ne sommes pas obligé de lui formuler.

c) Aller au secours de soi-même

Celui que j'étais au moment de la rupture était trop fragile ; il a trop souffert, il était trop en manque d'amour et de chaleur. Avant d'accomplir ma réconciliation, il se peut que celui que j'étais me réclame un peu d'attention. Si, par exemple, j'ai vécu un moment douloureux dans mon enfance, il se

peut que l'enfant que j'étais à ce moment-là me réclame le réconfort dont il a encore besoin (cet enfant que j'ai été est toujours en moi, que j'en ai conscience ou non ; il fait partie de ce qui me constitue).

Pour y parvenir, je mets d'abord l'attention sur celui que j'étais à ce moment-là. Quand c'est fait, j'imagine que je me rapproche de lui. Je lui apporte la chaleur et le réconfort nécessaires, par exemple en le prenant dans mes bras ou en lui tenant la main (selon son choix).

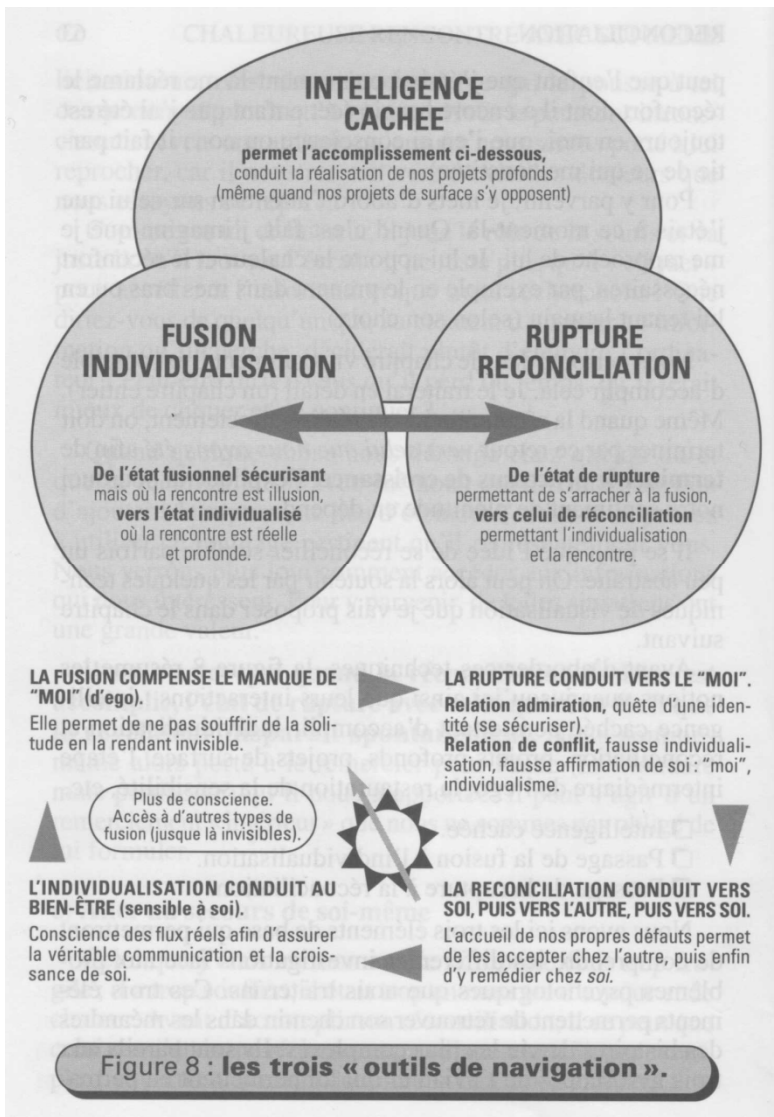
Nous verrons, dans le chapitre VII, comment il est possible d'accomplir cela. Je le traiterai en détail (un chapitre entier). Même quand la réconciliation se réalise directement, on doit terminer par ce retour *vers celui que nous avons été* afin de **terminer le processus de croissance**. J'expliquerai pourquoi notre sentiment de plénitude en dépend.

Il se peut que l'idée de se réconcilier semble parfois un peu abstraite. On peut alors la soutenir par les quelques techniques de visualisation que je vais proposer dans le chapitre suivant.

Avant d'aborder ces techniques, la figure 8 résume les notions vues jusqu'ici ainsi que leurs interactions : intelligence cachée permettant d'accomplir individualisation et réconciliation, projets profonds, projets de surface, l'étape intermédiaire de l'ego, la restauration de la sensibilité, etc.

- Intelligence cachée.
- Passage de la fusion à l'individualisation.
- Passage de la rupture à la réconciliation

Nous avons ici les trois éléments de base qui permettront de comprendre les différentes investigations face aux problèmes psychologiques que nous traiterons. Ces trois éléments permettent de retrouver son chemin dans les méandres des histoires de vie les plus complexes. Ils sont trois gyroscopes de l'aviateur qui lui permettent en permanence



de connaître sa position dans le ciel. Sans eux, il quitterait la bonne trajectoire.

De la même façon, **intelligence cachée, fusion/individualisation et rupture/réconciliation** doivent en permanence rester sur notre « tableau de bord », ou alors nous risquerions de nous perdre dans une multitude de détails inutiles. Sans ces trois outils de navigation, nous ne pouvons voyager dans le contenu mental, dans ce *paysage intérieur* qui contient l'ensemble de notre histoire et tous ceux que nous avons été⁸.

Plus loin, dans le chapitre VII, je développerai avec encore plus de détails les rôles de cette *intelligence cachée*.

⁸ Voir *Se comprendre avec ou sans mots* (Chap. « Paysage intérieur »).

CHAPITRE V

De l'idée à l'action

1. Concrétiser

Non seulement l'idée de réconciliation peut sembler abstraite, mais elle peut même rencontrer une barrière mentale qui s'y oppose : on voudrait bien se réconcilier mais, parfois, rien que d'entendre ce mot provoque de l'allergie ! On pourra contourner cette difficulté en s'appuyant par la visualisation. Mais, même quand il n'y a pas de blocage à contourner, cela permet **« d'agir » plutôt que de rester dans des considérations risquant de n'être qu'intellectuelles**. Or, si les considérations ne sont qu'intellectuelles, aussi justes soient-elles, nous n'aboutissons à aucun résultat. La réconciliation doit s'accomplir de façon concrète pour produire ses fruits de plénitude et de bien-être.

Je viens de développer largement dans le chapitre précédent comment l'accomplir, j'y ai décrit les mécanismes à l'œuvre et les différentes étapes que l'on peut y rencontrer. Mais selon la sensibilité que l'on a dans ce domaine, ça peut être ou ne pas être suffisant. Si ça ne l'est pas, l'approche par la visualisation sera indispensable. Dans le cas contraire, celle-ci sera tout de même une garantie contre tout risque d'intellectualisation du processus.

Je vous rappelle que **nous partons pour l'instant du postulat que nous avons déjà localisé, la vraie zone de rupture**. J'évoquerai plus tard la façon dont on peut y accéder rapidement.

Si je préfère parler de la réconciliation avant de développer la localisation des ruptures, c'est parce que c'est le plus important et le plus nouveau dans le domaine de la psychologie. A quoi nous servirait-il de rechercher les ruptures si on ne sait pas quoi en faire quand on les trouve ? D'autre part, quand nous savons clairement pourquoi nous les recherchons, cela guide notre exploration avec plus de précision.

2. Le support

La lumière est le principal vecteur des visualisations que je vais vous proposer. Pourquoi la lumière ? En dehors du fait qu'elle est souvent le symbole de la paix, de l'amour, etc., on remarquera que le mot *lumière* signifie à la fois « ce qui est lumineux » et « ouverture ». Une *lumière dans un mur*, c'est une ouverture dans celui-ci. Dans un tube, on parlera de la *lumière du tube* pour désigner le passage qui se trouve en son centre. La lumière désigne **ce par quoi on peut passer ou ce à travers quoi on peut voir**.

Utiliser la lumière comme support de visualisation consiste à créer une ouverture vers l'autre et à **amorcer sa réconciliation en posant un acte plutôt qu'une réflexion**. On ne peut trouver meilleur support pour refléter l'état communicant, dont nous avons vu que c'est un état d'ouverture.

On peut se demander dans quelle mesure visualiser de la lumière est plus concret qu'un concept intellectuel. L'expérience montre que c'est très différent. Quand, en consultation, je propose de « s'ouvrir au flux réel de l'autre », c'est parfois difficile. Quand j'utilise une visualisation avec de la lumière (dont je donnerai ci-dessous les modalités), la

personne le fait et il se produit instantanément quelque chose dans presque tous les cas : une sensation de légèreté. En vérité, ce n'est pas l'acte de visualiser **qui libère, mais le fait que pour visualiser on se mette spontanément dans l'état d'esprit qui convient pour la réconciliation.**

Quand on se sent mal, on a une sensation de lourdeur liée à notre état de rupture (conscient ou pas). Une rupture, c'est un jugement, une prise de parti où l'on est contre l'autre. Nous y **sommes pour la distance et contre la proximité.** Il en résulte une charge nettement ressentie. Dans le langage populaire, on dira que l'atmosphère est *chargée*, qu'elle est *lourde* pour en indiquer le conflit. On dira même que la situation est bien sombre, etc. A l'inverse, on dira : « On a fait la lumière sur ce problème. »

Je remarque aussi qu'en physique quand on observe dans leur *état séparé* un électron (particule) et un positron (son antiparticule), ils sont tous les deux pesants (ils ont une masse) et chargés (respectivement - et +). Si on les fait se rencontrer, à eux deux, dans leur *état uni*, ils deviennent une particule de lumière : un photon (ni masse, ni charge).

Je ne sais pas si on peut s'autoriser à faire le parallèle, mais la similitude entre le fonctionnement de ces particules et les phénomènes qui se produisent au niveau mental selon que l'on est en rupture ou réconcilié sont étonnants. La lumière qui signe l'événement de réconciliation dans les deux cas s'accompagne de *légèreté* et d'absence de *charge*.

Est-ce l'esprit qui fonctionne comme la matière ou la matière qui fonctionne comme l'esprit ? Il ne s'agit pas ici de développer une vision matérialiste du fonctionnement de l'esprit, mais plutôt de constater que le monde matériel dans lequel nous vivons est curieusement à l'image de notre fonctionnement le plus intime, et que de l'observer nous renseigne sur nous-même, si on le regarde avec un œil avisé.

Comme pour les mots qui, dans chaque langue, ne sont pas seulement construits sur des bases étymologiques, mais spécialement élaborés (inconsciemment) pour refléter notre fonctionnement psychologique et peut-être nous indiquer certaines solutions. Pour celui qui regarde il y a de l'information pertinente partout !

Si nous prenons seulement le mot *communiquer* qui signifie aussi « être ouvert », ou les mots déjà évoqués : *contre*, *accrochés*, *reproche*, *emballé*, *ébloui*, *lumière*... mais encore *bienveillant* et *malveillant* - indiquant que l'un est conscient (veillant) et l'autre anesthésié (non veillant) - nous trouvons dans tous ces cas un décodage différent qui nous renseigne beaucoup sur le fonctionnement de notre psychologie.

Cela ressemble un peu aux *stéréogramme* s, ces images que l'on voit fleurir dans certains ouvrages spécialisés. Leur apparence est ordinaire, parfois sans intérêt, d'autres fois chatoyante et décorée, mais toujours plate et sans relief. Si vous les regardez avec une certaine accommodation de la vue, vous accédez par contre à une vision stéréoscopique qui non seulement vous permet de voir en relief, mais vous fait aussi accéder à une image cachée dans l'image de départ. En vision ordinaire elle était invisible.

Il faut savoir regarder le monde de cette façon. En vision ordinaire il peut sembler banal et plat. En accommodant sa vue (de l'esprit), il prend un relief extraordinaire et on y découvre des choses nouvelles jusqu'alors invisibles. Même quand il est déjà beau et chatoyant, en étant plus attentif on y découvre aussi des messages cachés, une profondeur étonnante.

Utiliser la lumière est un moyen (il y en a certainement d'autres) d'accéder à une telle sensibilité. L'idée m'en est venue « par hasard », le jour où, en consultation, une personne

me mentionna qu'elle avait l'impression que l'autre (avec qui elle était en rupture) lui envoyait un flux sombre. Je lui ai proposé de mettre de la lumière sur ce flux qui a alors instantanément cessé de la perturber. Cette approche était rudimentaire, mais elle a été à l'origine de ce qui va suivre.

3. Diriger son attention

La première étape consiste à mettre l'attention sur l'individu avec qui on est en rupture. Par exemple on pense à lui. Il est important de ne pas chercher à avoir une image de lui. Si on en a une on peut l'utiliser, mais ce qui compte c'est de penser à lui. Par exemple, vous pouvez penser à quelqu'un avec qui vous avez un rendez-vous le lendemain, même si vous ne l'avez encore jamais vu. Vous y pensez sans avoir son image.

Quand vous le connaissez, ne recherchez pas une image non plus. Toutefois, ne la chassez pas si elle se présente.

Quand j'aide quelqu'un - après que nous ayons localisé sa rupture, et avec qui - je ne lui dis pas qu'il doit se réconcilier, je ne lui dis pas non plus d'améliorer ce qu'il voit comme ça l'arrange, je ne porte pas de jugement et ne l'incite pas à le faire non plus, je ne l'invite pas à y repenser plus tard. Je lui demande simplement aussitôt : « **Mettez l'attention sur lui !** », sans autre commentaire. Au moment où il le fait, si on est observateur on sent qu'il y est parvenu.

Au début, on peut trouver étonnant de pouvoir sentir cela mais c'est très vite facile. Dans les divers stages que j'anime, les participants accèdent tout de suite à cette sensibilité qui n'a rien d'extraordinaire et qui est à la portée de tous. Il ne s'agit que d'une sensibilité au non-verbal et au flux réel. On ne va pas ici «interpréter», mais plutôt «sentir». Le **décodage se fait tout seul et sans l'intellect.**

Maintenant que la personne a son attention sur l'individu avec qui elle a la rupture, je lui demande : « Que ressentez- vous ? » Elle risque de me décrire alors son inconfort, sa rancœur, ses somatiques... « C'est plutôt clair ou plutôt sombre ? » Bien sûr, la réponse est généralement que c'est sombre. Mais la personne doit rester libre de dire qu'elle trouve ça clair si tel est le cas ; cela signifierait que la rupture est ailleurs. Elle peut aussi ne rien sentir du tout. On devra alors soit passer par un peu plus de description des circonstances de la rupture, soit utiliser la notion de *lourd* ou *léger* plutôt que de *clair* ou *sombre*.

Je lui demande ensuite : « Mettez bien votre attention sur lui et imaginez-le lumineux ! » Puis je précise : « N'essayez pas de le changer mais, tel qu'il est, mettez de la lumière sur lui ! »

Remarquez que je ne propose pas ici le type de visualisation soi-disant *positive* où l'on édulcore ou améliore ce qu'on voit afin de le rendre acceptable. Une telle visualisation serait négative puisqu'elle nous conduirait à la négation de ce qui est.

Négatif signifie « négation des faits » et *positif* « reconnaissance des faits ». Attention au piège qui incite à calquer sur positif et négatif la mauvaise interprétation de bien et mal (eh oui ! la culture est tenace !)⁹. On est négatif quand on nie, et c'est donc par exemple le cas de l'optimiste forcené qui vous dit à chaque douleur : « Positivez ! Ne vous laissez pas abattre ! » Celui-là est en vérité très négatif. On ne peut rien lui dire. Quand on veut lui communiquer ce qu'on ressent, cela glisse sur lui comme l'eau sur les plumes d'un canard. En général, ça ne sert à rien de lui parler si on veut avancer, et on y renonce spontanément.

⁹ Voir *Se comprendre avec ou sans mots* (chap. « Positif et négatif »).

La visualisation que je propose est «positive» en ce sens qu'elle invite à reconnaître ce qui est sans détour. « **Mettre de la lumière** » **ce n'est pas changer ce qu'on voit mais s'y ouvrir**. J'aurais aussi bien pu dire : « Ouvrez-vous à lui ! », mais là j'aurais rencontré une résistance mentale plus forte.

Ce n'est pas la nature de ce que nous regardons qui est en cause, mais plutôt la façon dont nous le considérons. Ce n'est pas une négation dans laquelle on refuse que ce soit sombre en le rendant lumineux. **Il s'agit, en fait, de le rendre lumineux pour y accéder avec plus de sensibilité au réel.**

Il faut comprendre que la situation n'est ni sombre ni lumineuse. C'est le fait qu'on y soit ouvert ou fermé qui crée la différence. On ne change rien à l'événement en mettant de la lumière dessus, on s'y ouvre simplement et on y capte le flux réel (qui était caché par le flux apparent).

4. Exploiter les zones sombres

Il se peut que la personne n'arrive pas à « mettre de la lumière » sur le sujet de sa rupture ; elle dira : « Tout reste sombre ! » Elle ne doit surtout pas se sentir dévalorisée de ne pas y parvenir, car il y a forcément une excellente raison à cela. Je l'invite alors à accéder à de nouvelles nuances : le problème est qu'elle n'a pas encore suffisamment de précision sur la nature de sa rupture.

Je lui demande : « Quelle est la zone la plus sombre ? » et je préciserai, pour l'aider, avec une question à choix multiple : « Est-ce que c'est plutôt en haut, en bas, à droite, à gauche, devant, derrière, au centre... ? » (comme si elle devait scruter un écran). Autant la personne ne pouvait rien dire au départ, autant là il lui est facile de pointer immédiatement la zone. Elle dira par exemple : « En haut ! » je lui demanderai alors : « Dirigez votre attention sur cette zone ! »

et quand elle le fait j'ajouterai : « Mettez-y de la lumière ! » Si elle n'y parvient toujours pas, je lui demanderai de préciser à nouveau dans ce champ partiel quelle est la partie la plus sombre. Je peux formuler cela de façon plus directe en demandant : « D'où vient le sombre ? »

La sensibilité est de plus en plus accrue, et l'interlocuteur précise la zone d'où vient ce qui le gêne. Notez qu'ici **la difficulté vient du manque de précision dans la localisation de ce qui cause la rupture**. En fait, elle n'est pas encore pleinement identifiée, elle n'a été qu'approchée.

Par exemple, à la question : « D'où vient le sombre ? » il répondra : « C'est au niveau du visage, ce sont ses oreilles qui sont sombres. » Et il prendra conscience de la nature de la rupture : « En fait, ce qui m'a toujours gêné c'est qu'elle ne m'écoutait jamais quand j'en avais le plus besoin. »

Remarquez que **nous avons accédé à un plus grand degré de précision non pas en faisant détailler la situation, mais en faisant examiner le champ de perception en terme de « plus clair » ou « plus foncé »**. La zone identifiée comme étant la plus foncée est celle que nous recherchons, celle de la rupture sur laquelle nous allons devoir travailler. Cela est très commode et évite de se perdre en détails descriptifs inutiles qui ralentiraient le cheminement thérapeutique.

Dans certains cas où la visualisation est difficile, un cheminement par le descriptif peut néanmoins être utilisé. Mais il sera beaucoup plus long et il ne faudra surtout pas perdre de vue que **le but est la réconciliation et non la description**.

Au contraire, il arrive quelquefois que le seul fait de mettre de la lumière provoque une réconciliation instantanée. Mais souvent il faut accompagner le processus un peu plus loin avec l'étape ci-dessous.

5. Réception du flux réel

On peut démarrer par cette étape-ci sans passer par la précédente. Dans ce cas, il faut que la rupture soit déjà précisée et pleinement reconnue : l'acte ou le flux désagréable de l'autre y est pleinement accepté comme existant. Attention : **reconnaître que ce flux existe ne veut pas dire qu'on soit déjà réconcilié.**

Nous avons aussi le cas où la personne voudrait « protéger » celui avec qui elle est en rupture. Cela est bloquant. Il faudra d'abord explorer l'intérêt pertinent qu'elle a à protéger l'autre afin de la libérer de l'état fusionnel qui lui est encore nécessaire. On verra cela, par exemple, dans le cas d'un parent à qui on ne veut pas attribuer une attitude néfaste, bien qu'on en ait souffert.

On passera d'abord par l'accueil de ce blocage et de son sens profond pour ensuite reprendre le cours normal du travail : remonter les étapes vers la **révolte** (5), la **fuite** (4) qui, dans ce sens remontant devient *réanimation* (intérêt, curiosité), le **vide** (3) qui est le lâcher-prise. A partir de là, nous arrivons comme pour les autres cas à la **réflexion** (2) et à **l'intégration** (1) correspondant à ce que je vais vous proposer ci-dessous.

Une fois l'existence de la situation de rupture reconnue (conscience de la rupture et du vide), on va enfin accéder au flux réel dont nous avons parlé dans le chapitre IV. Pour y parvenir, je demanderai à nouveau : « Mettez votre attention sur lui ! » et je préciserai délicatement : « Sur lui en tant qu'individu, pas sur son apparence destructrice. Essayez de percevoir toute la dimension qui est en lui. Mettez l'attention sur ce qu'exprime en vérité son attitude apparente. Mettez l'attention sur ce que ça exprime de lui. Essayez de voir et de sentir que cet acte est le reflet de son histoire et de ses blessures qu'il gère comme il peut en vue de se réconcilier,

en vue d'exister. Essayez de sentir sa détresse, son manque d'être... Essayez d'être réceptif à tout cela ! »

Faisant référence à sa propre vie, l'individu aidé sait bien que lui-même ne fait pas toujours ce qu'il veut et que ses actes sont souvent soit des réactions par rapport à des blessures, soit le résultat d'un manque de sensibilité lié à son inexpérience. Il en sait quelque chose, d'autant plus que c'est pour ça qu'il a demandé de l'aide : une partie de ses réactions ou de ses comportements lui échappe et il ne comprenait pas pourquoi. Par le travail que nous faisons il accède à ce sens. **Si lui, a pu être troublé par des ruptures** (il se voit et se sent ainsi), **il ne fait aucun doute que ceux qu'il a rencontrés dans sa vie connaissaient une situation différente, mais analogue.** L'histoire est différente pour chacun, mais le processus est le même.

Conscient de tout cela, il dispose d'un bagage qui lui permet aujourd'hui d'identifier et de comprendre le flux réel. Il en est à l'étape de la **réflexion** (2).

Je lui propose alors de s'ouvrir pleinement non pas à ce que l'autre a fait (cela reste inacceptable, surtout si c'était violent), mais **à ce qu'il exprimait de lui à travers ça**, à ce que cela exprimait de son flux réel.

Quand je sens qu'il y accède (et là aussi cela se sent parfaitement), je lui propose : « Mettez bien l'attention sur ce qui est en lui, qui le blesse et qu'il ne sait ni exprimer ni résoudre, mettez l'attention sur lui et sur sa blessure, sur sa difficulté d'individualisation, recevez ce flux réel venant de lui, ouvrez- vous à ce flux réel ! »

Notez que **le flux apparent peut tout à fait demeurer inacceptable alors que le flux réel, lui, peut être accueilli.** Le flux apparent, c'est *l'objet de la rupture*. C'est parce que nous avons fixé notre attention sur cet objet que nous avons augmenté notre souffrance. Une fois que l'objet de la rupture

a été identifié et reconnu, je propose immédiatement de mettre plutôt l'attention sur *le sujet de la rupture*. Le *sujet*, c'est l'individu qui était en face et qui a produit l'objet (flux apparent). Son comportement (flux apparent) n'était en fait que l'expression de son flux réel qu'il n'osait pas exprimer ni aux autres, ni à lui-même (ses blessures cachées).

Le flux apparent est un *flux objet* et le flux réel est un *flux sujet*. L'essentiel, en communication, est d'avoir davantage l'attention sur le sujet que sur l'objet. Or, souvent l'intérêt (ou la curiosité) prime par rapport à l'attention : seul *l'objet* du discours nous mobilise. Le *sujet*, l'individu qui exprime ce discours, on s'en fiche un peu. D'ailleurs, souvent, quand son discours cesse d'être intéressant on n'hésite pas à prendre de la distance. On se moque du pourquoi l'individu a une quelconque difficulté à mieux s'exprimer. On n'imagine même pas de l'aider... c'est son problème car nous, on est là juste pour le discours (pour l'objet).

Du fait de cette attraction culturelle vers l'objet plutôt que vers le sujet, **nous sommes beaucoup plus vulnérable quand les objets sont désagréables.**

Tout le travail thérapeutique que je propose est d'inverser l'échelle de valeur qui trouble notre perception et nous rend vulnérable. Ce n'est plus l'objet en premier et le sujet (éventuellement) en second, mais le sujet en premier et l'objet (éventuellement) en second.

Quand on réhabilite la sensibilité au sujet (flux réel), la réconciliation suit presque spontanément.

Bien qu'à ce stade nous ayons déjà considérablement avancé, il reste cependant encore quelques étapes pour que l'apaisement soit plus profond et définitif. L'étape suivante, après avoir accueilli le flux réel, est de *manifester notre accueil*.

6. Flux d'accueil

Puisque la personne que je suis en train d'aider vient de *s'ouvrir au flux réel*, je vais maintenant lui proposer d'envoyer un « retour » vers le « sujet » qui était à l'origine de ce flux. Je vais lui proposer de lui retourner un **flux d'accueil**.

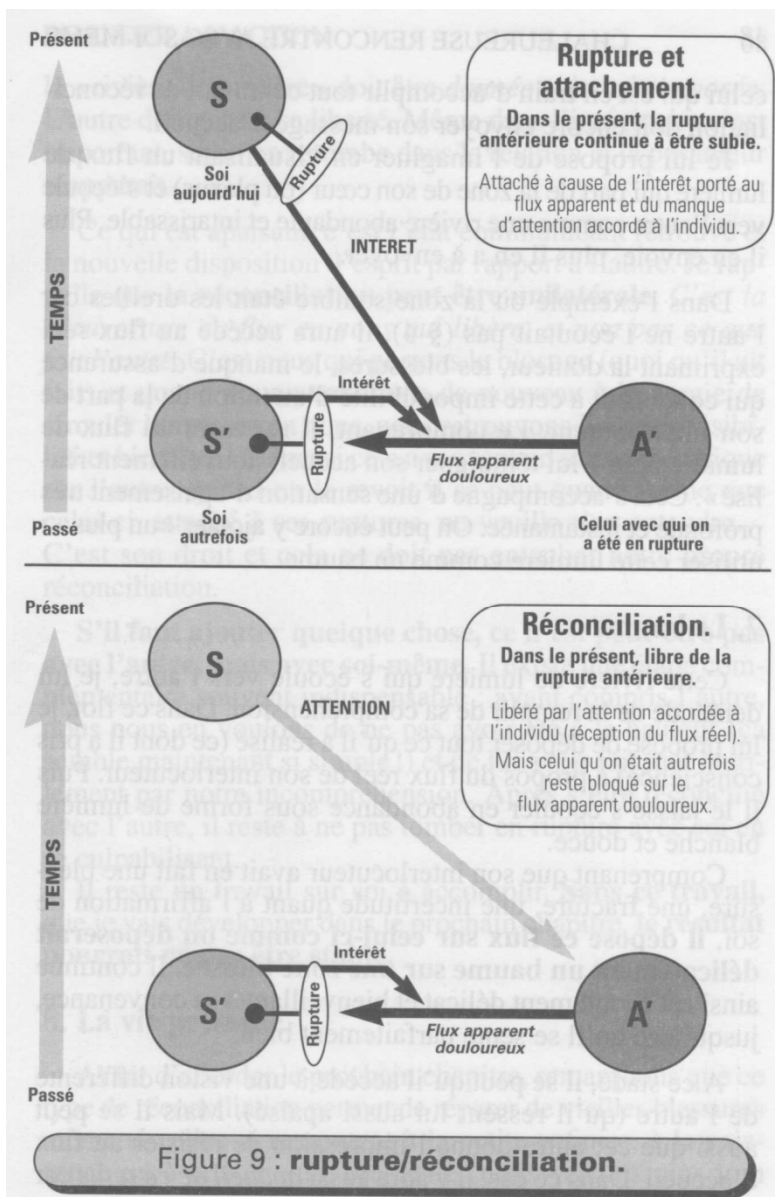
Comme en communication, c'est quelque chose de rarement mentionné. Quand je reçois une information d'un interlocuteur, si je suis communicant il y a trois étapes : **recevoir** (qui justifie en retour un accusé de réception), **comprendre** (qui justifie en retour un message de compréhension) et **accueillir** (qui justifie en retour un message d'accueil). Le plus souvent il y a *recevoir*, parfois on aura *comprendre*, mais rarement on trouvera *accueillir*.

Recevoir procède de notre outil physique de perception (organes des sens), *comprendre* procède de notre outil mental d'analyse et de synthèse (intellect) et *accueillir* procède de *l'individu* que nous sommes, qui est le **sujet**, véritable « acteur » conscient et volontaire. Plutôt que d'être « acteur », on est souvent « subissant » et l'accueil ne peut se faire¹⁰.

Cela est d'autant plus fréquent que *l'objet* de la discussion nous mobilise plus que le *sujet* qui l'exprime... Alors, l'accueil ne nous effleure même pas l'esprit. **Nous devenons ainsi plus vulnérable à chaque fois que l'objet est désagréable**. Nous nous mettons à chaque fois en rupture avec le *sujet* qui en est la source. Quand il n'y a pas d'accueil, nous n'avons plus que de la relation. Nous devenons « relatif », attaché.

S'ouvrir au flux sujet, c'est rétablir l'état communicant, l'état ouvert, l'état libre ! L'état communicant a des vertus thérapeutiques. Pour le concrétiser, après s'être ouvert

¹⁰ Voir *Se comprendre avec ou sans mots* (chap. « Manifestation de l'état communicant »).



celui qui est en train d'accomplir tout ce travail de réconciliation doit encore envoyer son message d'accueil.

Je lui propose de l'imaginer en visualisant un flux de lumière qui part de la zone de son cœur (ou plexus) et s'écoule vers l'autre comme une rivière abondante et intarissable. Plus il en envoie, plus il en a à envoyer.

Dans l'exemple où la zone sombre était les oreilles car l'autre ne l'écoutait pas (§ 4), il aura accédé au flux réel exprimant la douleur, les blessures, le manque d'assurance qui conduisait à cette impossibilité d'attention de la part de son interlocuteur. Le comprenant, il renverra un flux de lumière pour « lui témoigner son accueil nouvellement réalisé ». Cela s'accompagne d'une sensation d'apaisement très profonde et instantanée. On peut encore y ajouter « un plus » : utiliser cette lumière comme un baume.

7. Le baume

Cette rivière de lumière qui s'écoule vers l'autre, je lui demande de la remplir de sa compréhension. Dans ce flot, je lui propose de déposer tout ce qu'il a réalisé (ce dont il a pris conscience) à propos du flux réel de son interlocuteur. Puis il le laisse s'écouler en abondance sous forme de lumière blanche et douce.

Comprenant que son interlocuteur avait en fait une blessure, une fracture, une incertitude quant à l'affirmation de soi, **il dépose ce flux sur celui-ci comme on déposerait délicatement un baume sur une zone blessée**. Il continue ainsi cet écoulement délicat et bienveillant à sa convenance, jusqu'à ce qu'il se sente parfaitement bien.

A ce stade, il se peut qu'il accède à une vision différente de l'autre (qu'il ressent lui aussi apaisé). Mais il se peut aussi que cet autre donne l'impression de résister au flux d'accueil. Dans ce cas, il y aura aussi *accueil de ce refus* car

la « rivière de lumière » doit être donnée et jamais imposée. L'autre doit garder sa liberté. Même dans l'imaginaire c'est important, sinon on retombe dans la relation et la pesanteur réapparaît.

Ce qui est apaisant, c'est l'état communicant retrouvé et la nouvelle disposition d'esprit par rapport à l'autre. Je rappelle que **la réconciliation peut être unilatérale**. *C'est réouverture du flux en nous qui libère, et non pas ce que fait l'autre*. C'est nous qui portons le blocage (quoi qu'il ait fait) et quand nous permettons de nouveau à l'énergie de circuler librement en nous, nous retrouvons liberté, sensibilité et bien-être ! Même si cela a souvent un impact bénéfique sur l'autre, quand on le revoit il se peut quand même que celui-ci, attaché à ses ruptures, ne veuille rien entendre... C'est son droit et cela ne doit pas entacher notre propre réconciliation.

S'il faut ajouter quelque chose, ce n'est peut-être pas avec l'autre, mais avec soi-même. Il existe une étape complémentaire souvent indispensable : ayant compris l'autre, nous nous en voulons de ne pas avoir été à la hauteur (ça semble maintenant si simple !) et de lui avoir fait mal inutilement par notre incompréhension. Après s'être réconcilié avec l'autre, il reste à ne pas tomber en rupture avec soi en se culpabilisant.

Il reste un travail sur soi à accomplir. **Sans ce travail, que je vais développer dans le prochain chapitre, le résultat pourrait ne pas être stable.**

8. La vie présente

Avant d'aborder le prochain chapitre, remarquons que ce type de réconciliation permet de réparer de vieilles blessures même si celles-ci remontent à la petite enfance, à la naissance ou à une époque prénatale (nous verrons plus loin

comment retrouver de telles ruptures). Mais remarquons sur- tout que cela concerne autant la vie adulte et en particulier... la vie présente !

Pourquoi se priver d'une telle possibilité à chaque fois que nous sentons apparaître un différend avec quelqu'un de notre entourage ? Nous pouvons appliquer tout ce que nous avons vu ci-dessus à propos de situations actuelles avec un voisin, un collègue, un patron, un membre de sa famille... **Cela permet de se libérer d'un stress parfois très pesant.**

Quand ça ne marche pas, c'est que la personne nous réactive de vieilles blessures importantes sur lesquelles il faudrait d'abord travailler. Dans ce cas, l'autre aura joué ce rôle extraordinaire de catalyseur, nous sensibilisant à ce que nous devrions réconcilier quelque part dans notre histoire. Il aura été notre partenaire involontaire dans ce processus de croissance et d'intégration que nous poursuivons parfois à notre insu, mais toujours assidûment.

CHAPITRE VI

Retrouvailles

1. Etape finale et importante

Maintenant que la réconciliation avec l'autre est accomplie, on peut soit se sentir complètement libéré, soit avoir l'impression qu'il y a encore quelque chose qui nous dérange.

Après l'euphorie de la libération, il reste un « je ne sais quoi » d'inconfort indéfinissable. Pourtant, la réconciliation est correcte. En réalité, cet inconfort résiduel se situe par rapport à nous-même. **Nous nous sentons un peu (ou beaucoup) coupable de ne pas avoir fait mieux plus tôt.** Puis, quand nous comprenons pourquoi nous n'avons pas fait mieux, nous ressentons toute la détresse de celui que nous avons été et à qui il manquait tant de choses pour faire face. Nous accédons soudain à toute la dimension de notre désarroi antérieur. Il peut en résulter une grande émotion.

Ces deux aspects : **culpabilisation de ne pas avoir mieux fait et prise de conscience de notre détresse antérieure**, nous étaient jusque-là cachés par le fait que nous reportions toute la culpabilité sur l'autre. Donc, nous n'avons jamais regardé ce qui s'était passé chez nous. Libre de cette attitude culpabilisante vis-à-vis de l'autre, nous accédons soudain à toute la dimension de celui que nous avons été, à tout le

manque, à toute l'incapacité à faire mieux. Regarder cela avec notre conscience d'aujourd'hui nous est douloureux, car nous aurions voulu être meilleur ! Cela est le résultat (encore) de notre culture à la fois culpabilisante et élitiste dans laquelle il faut être bon, efficace et gagnant pour mériter la considération. Or, nous découvrons que nous n'avons pas été cela.

Mais c'est aussi, de façon plus valorisante, le résultat pro- fond de **notre aspiration intérieure qui nous pousse vers un désir de réconciliation et un respect d'autrui authentique**. S'il n'y avait pas ce deuxième aspect, tout cela nous serait bien égal. Nous serions resté dans l'anesthésie et dans un jeu de personnages qui étalent une perfection fausse et illusoire.

Cette nouvelle étape, grâce à notre sensibilité retrouvée, sera celle des *retrouvailles avec soi-même* : avec celui ou celle que nous avons été. Nous portons un nouveau regard sur ce moment de notre histoire où s'est déroulée la rupture que nous venons de dénouer. Nous y découvrons ce *nous-même* d'autrefois qui nous attendait... (sans le savoir).

2. Celui qu'on a été

De même que nous avons précédemment mis l'attention sur l'autre, nous allons ici mettre l'attention sur nous-même. *Celui que nous sommes aujourd'hui met l'attention sur celui que nous étions au moment de la rupture.*

Cela est possible en ce sens que tous ceux que nous avons été sont présents en nous. Le bébé, le petit enfant, l'enfant, l'adolescent, le jeune homme ou la jeune femme, l'adulte, la personne mûre, etc. Même concernant la période prénatale, celui que nous avons été à ce moment-là est présent en nous maintenant.

Cette présence n'est pas accessible par la mémoire habituelle, mais par le ressenti. Grâce à la sensibilité que nous avons développée dans les étapes précédentes, nous n'essayerons pas de nous le rappeler, mais de mettre l'attention sur lui pour y accéder. Ici aussi, nous n'avons pas besoin d'image. Si nous en avons, nous pouvons l'utiliser, mais quelquefois cela peut nous égarer car ce n'est pas une affaire de souvenir mais de sensibilité. Quand nous fixons notre attention sur un souvenir, nous risquons de ne plus être sensible à nous-même. *L'image*, c'est l'objet. *Nous* c'est le sujet... Toujours le même piège qui nous porte vers l'intérêt (curiosité) plutôt que vers l'attention (ouverture).

S'interroger sur son passé est de l'intérêt porté à l'objet que sont les *images souvenir*. Cet aspect de la mémoire, ici, ne nous concerne pas. Ce que nous voulons, c'est qu'il se passe quelque chose en terme d'être et non en terme d'*album photo* (aussi intéressant soit-il). Certes, les souvenirs peuvent être une aide en première approche, mais il faut savoir les lâcher sous peine de s'égarer et de perdre sa sensibilité à l'essentiel.

L'essentiel, ce ne sont pas les images que nous avons de nous, mais ce que nous sentons de nous quand nous tournons notre attention vers ceux que nous avons été.

Selon que nous leur permettons d'exister ou non, nous nous sentons « entier » ou pas. **Rejeter certaines parties de soi antérieures correspond à une auto-amputation.** Ensuite, nous portons douloureusement ce *manque de soi* sans l'identifier et sans en mesurer l'impact dans notre épanouissement quotidien.

3. Rencontre

Ici, je demanderai à la personne que j'aide : « Mettez l'attention sur vous-même à ce moment-là. Mettez l'attention

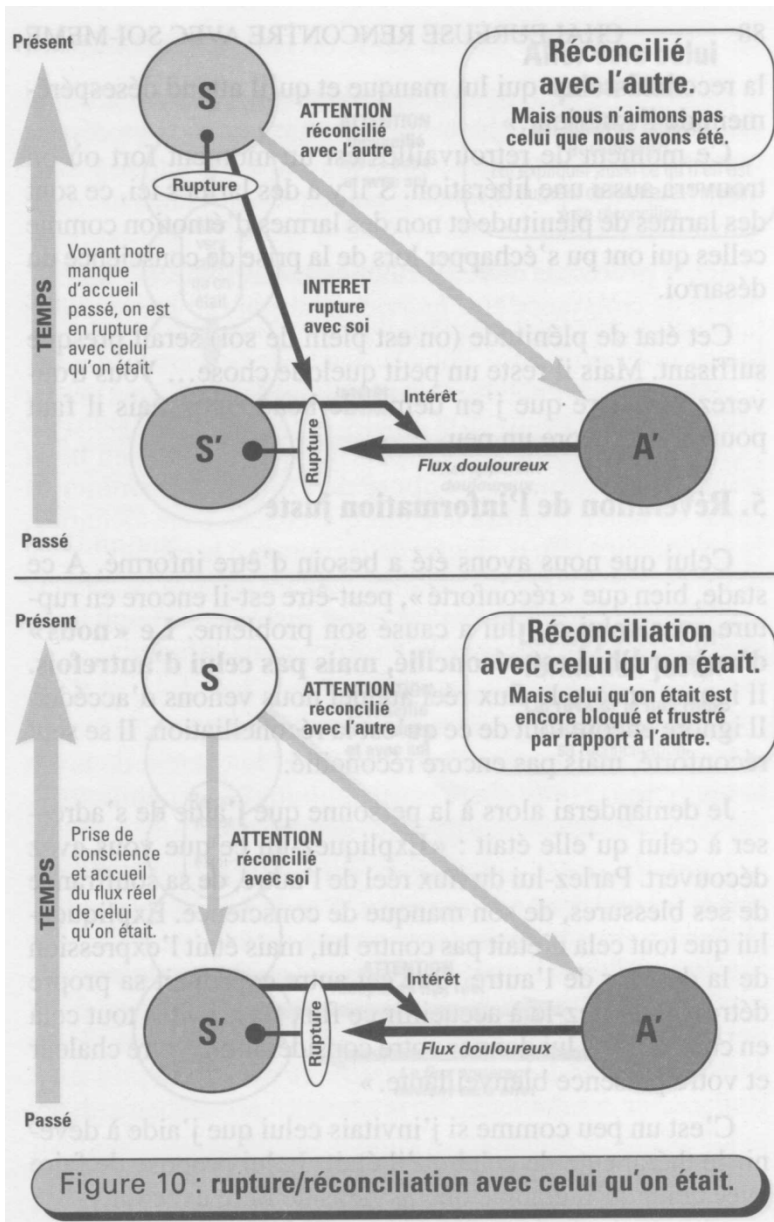
sur celui que vous avez été » (de la même façon qu'il a mis précédemment l'attention sur l'autre).

S'il y a affliction de ne pas avoir été à la hauteur, j'inviterai : « Mettez l'attention sur celui que vous étiez et soyez sensible à ses possibilités dans ce moment. Celui que vous étiez aurait-il pu faire autrement ? De quel bagage disposait-il pour y parvenir ? Constatez qu'il a fait pour le mieux compte tenu de ce qu'il pouvait. Pour vous, aujourd'hui, ça semble facile, mais pour lui... Pouvez-vous reconnaître qu'il a fait pour le mieux ? Pourriez-vous lui accorder ça ? » Je l'invite ainsi à se libérer du *flux apparent* (ce qu'il a fait) pour s'ouvrir au *flux réel* (ce qu'il ressentait et ce dont il disposait intérieurement) (voir fig. 10).

Libéré ainsi de la rupture avec soi, il y a alors un douloureux ressenti face à cet être démuné. S'il s'agissait de l'enfant qu'il a été, il prend toute la mesure de ce que ressentait celui-ci. Il en prend la mesure comme jamais cela ne lui a été possible dans aucun de ses souvenirs. Nous pouvons alors passer au flux d'accueil chaleureux et réconfortant.

4. Chaleur

Ici, nous procéderons un peu différemment par rapport au flux d'accueil des étapes précédentes. Je lui demanderai (si nous gardons l'exemple de l'enfant - mais on ferait pareil avec toute autre époque de la vie) : « Vous avez l'attention sur lui ? Vous comprenez son désarroi ? Approchez-vous de lui. Si vous en ressentez le besoin, prenez-le dans vos bras. Témoignez-lui votre chaleur. Expliquez-lui que son comportement est naturel car il y a encore beaucoup de choses qu'il ne sait pas. Expliquez-lui que cela ne vous empêche pas de l'aimer. Laissez plein de lumière sortir de votre cœur et entourez-le de cette lumière pour le réchauffer. Apportez-lui



la reconnaissance qui lui manque et qu'il attend désespérément de l'extérieur »

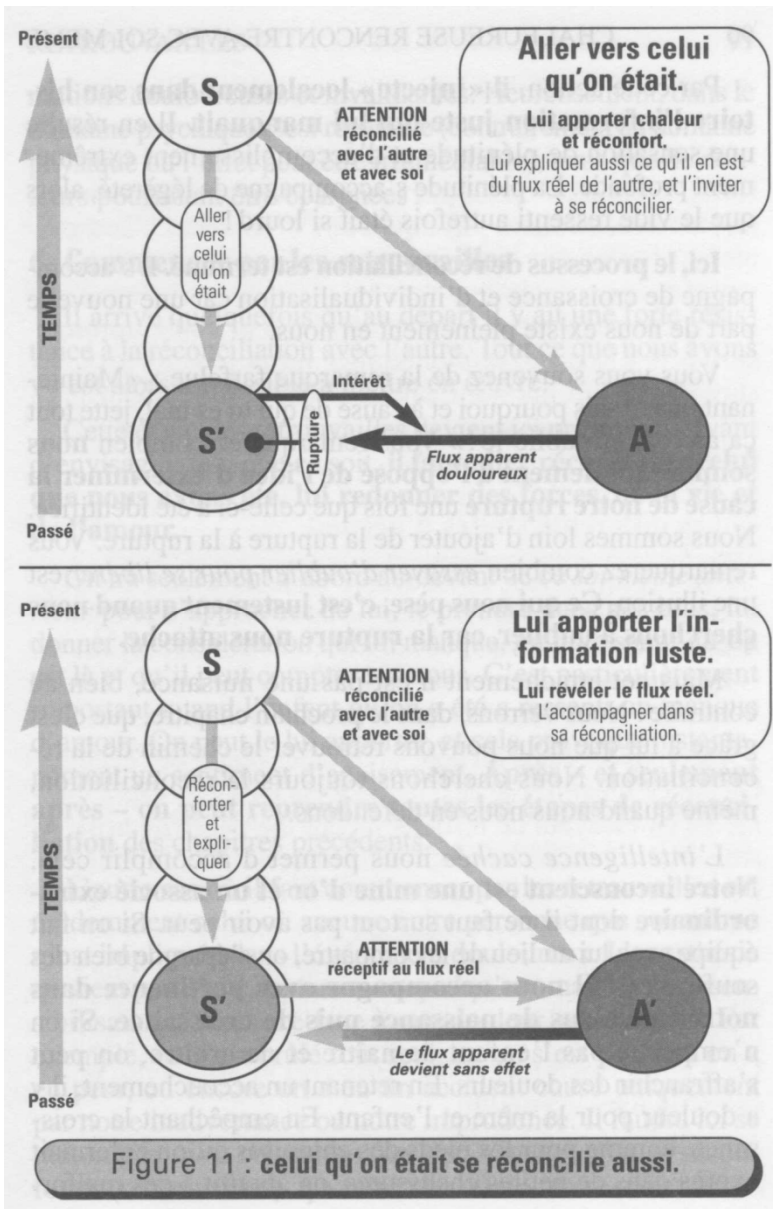
Ce moment de retrouvailles est un moment fort où on trouvera aussi une libération. S'il y a des larmes ici, ce sont des larmes de plénitude et non des larmes d'émotion comme celles qui ont pu s'échapper lors de la prise de conscience du désarroi.

Cet état de plénitude (on est plein de soi) serait presque suffisant. Mais il reste un petit quelque chose... Vous trouverez peut-être que j'en demande beaucoup, mais il faut poursuivre encore un peu

5. Révélation de l'information juste

Celui que nous avons été a besoin d'être informé. A ce stade, bien que « réconforté », peut-être est-il encore en rupture avec celui qui lui a causé son problème. **Le « nous » d'aujourd'hui est réconcilié, mais pas celui d'autrefois.** Il ignore encore le flux réel auquel nous venons d'accéder. Il ignore encore tout de ce qu'est la réconciliation. Il se sent réconforté, mais pas encore réconcilié.

Je demanderai alors à la personne que j'aide de s'adresser à celui qu'elle était : « Expliquez-lui ce que vous avez découvert. Parlez-lui du flux réel de l'autre, de sa souffrance de ses blessures, de son manque de conscience. Expliquez- lui que tout cela n'était pas contre lui, mais était l'expression de la douleur de l'autre. Que cet autre exprimait sa propre détresse. Invitez-le à accueillir ce flux réel. Faites tout cela en continuant à lui donner votre considération, votre chaleur et votre présence bienveillante. » C'est un peu comme si j'invitais celui que j'aide à devenir le thérapeute de celui qu'il était. Je lui propose de faire avec celui qu'il était ce que je viens de faire avec lui.



Par cette action, **il « injecte » localement dans son histoire l'information juste qui lui manquait.** Il en résulte une sensation de plénitude et d'accomplissement extrêmement profonde. La plénitude s'accompagne de légèreté, alors que le vide ressenti autrefois était si lourd !

Ici, le processus de réconciliation est terminé. Il s'accompagne de croissance et d'individualisation car une nouvelle part de nous existe pleinement en nous.

Vous vous souvenez de la remarque farfelue : « Maintenant que tu sais pourquoi et à cause de qui tu es mal, jette tout ça au loin et oublie-le ! » Vous remarquerez combien **nous sommes totalement à l'opposé de l'idée d'exterminer la cause de notre rupture** une fois que celle-ci a été identifiée. Nous sommes loin d'ajouter de la rupture à la rupture. Vous remarquerez combien *essayer d'oublier pour se libérer* est une illusion. **Ce qui nous pèse, c'est justement quand nous cherchons à oublier, car la rupture nous attache.**

Mais cet attachement n'est pas une nuisance, bien au contraire ! Nous verrons, dans le prochain chapitre, que c'est grâce à lui que nous pouvons retrouver le chemin de la réconciliation. Nous cherchons toujours la réconciliation, même quand nous nous en défendons.

L'intelligence cachée nous permet d'accomplir cela. **Notre inconscient est une mine d'or et un associé extraordinaire** dont il ne faut surtout pas avoir peur. Si on fait équipe avec lui au lieu de le combattre, on s'épargne bien des souffrances. **Il nous accompagne avec pertinence dans notre processus de naissance puis de croissance.** Si on n'empêche pas l'enfant de naître et de croître, on peut s'affranchir des douleurs. En retenant un accouchement, il y a douleur pour la mère et l'enfant. En empêchant la croissance, comme pour les pieds des chinoises qu'on enfermait exprès dans de petites chaussures, on aboutit à des malformations

douloureuses et invalidantes. Heureusement, dans le domaine psychique c'est réparable (contrairement au domaine physique où l'effet peut être irrémédiable), mais que de douleurs pourraient être épargnées !

6. Commencer par les retrouvailles

Il arrive quelquefois qu'au départ il y ait une forte résistance à la réconciliation avec l'autre. Tout ce que nous avons vu est alors impossible à mettre en œuvre.

Cette étape des retrouvailles devient ici prioritaire. Avant d'envisager quoi que ce soit, **il faut aller reconforter celui que nous avons été, lui redonner des forces, de la vie et de l'amour.**

On ira seulement d'abord au-devant de ce *soi-même antérieur* pour s'approcher de lui, le prendre dans nos bras, lui donner la considération qui lui manque, lui faire sentir qu'on est là et qu'il peut compter sur nous. C'est particulièrement important quand l'enfant qu'on a été a ressenti un manque d'amour. On peut le lui apporter, et cela provoque instantanément un sentiment d'apaisement. **Après - et seulement après - on peut reprendre toutes les étapes de réconciliation** des chapitres précédents.

L'autre cas où il faut commencer par les retrouvailles est évidemment celui où aucune autre personne que soi-même n'est impliquée dans l'événement douloureux. L'anesthésie ne vient pas d'une rupture avec quelqu'un, mais d'une insensibilisation nécessaire face à une douleur accidentelle. Par exemple, on s'est brûlé tout seul, ou on s'est perdu et on a eu peur, ou encore on a eu un accident causé uniquement par notre inadvertance ou notre imprudence. Il faudra ici se réconcilier avec soi-même (on s'en veut) et aller se reconforter (retrouvailles). Ça reste une affaire entre soi et soi

Mais le plus souvent, les situations qui engendrent des douleurs psychologiques contiennent un « autre » avec qui il faut accomplir une réconciliation. Nous sommes toujours (ou presque) **plus blessé par la rupture psychologique que par les circonstances physiques de l'événement**. Par exemple, quelqu'un qui aura reçu des coups sera plus affecté du manque de considération dont lui témoigne l'autre que par la douleur physique. **L'empreinte liée à la non-communication et à la non-reconnaissance est la plus forte**. C'est surtout elle qui nécessite une réparation. La douleur physique, prioritaire au moment de l'événement, devient secondaire par la suite.

7. Les différents stades d'accueil

Au départ, il faut **s'accueillir comme ayant un problème**. Tant que nous refusons de nous reconnaître comme ayant une blessure psychologique ou comme ayant un comportement qui ne correspond pas à ce que nous voulons, nous ne pourrons pas avancer.

La première étape est donc la reconnaissance de ce qui est. Quand ce n'est pas le cas, je me mets en lutte contre moi-même en essayant de refouler ce qui me gêne (maîtrise de soi). Mais, comme on dit, « le naturel revient au galop ! » C'est heureux, car sinon je perdrais la trace du travail que je dois accomplir¹¹.

A force que « le naturel revienne au galop », une fois qu'on s'est accueilli comme ayant une difficulté on comprend mieux qu'il puisse en être de même pour les autres. **Cela nous sensibilise à leur flux réel et augmente notre capacité à les accueillir**.

¹¹ Voir *Se comprendre avec ou sans mots* (chap. « Stratégie inconsciente », § « Les niveaux réveil à partir de 'se voir' »).

Il s'ensuit, comme nous venons de le voir, un autre regard sur le nous-même d'autrefois. On peut alors se sentir coupable de ne pas avoir fait mieux. **Mais ayant pu accueillir l'autre, nous connaissons le processus par lequel on peut s'accueillir soi.**

En résumé :

1. L'accueil de soi (reconnaissance du problème qu'on a) conduit à préciser notre rupture avec l'autre (qui a causé ce problème).
2. S'étant accueilli comme ayant soi-même un problème, on peut accéder au flux réel de l'autre (à qui on peut accorder qu'il en a un aussi) et se réconcilier avec lui.
3. Cette réconciliation avec l'autre nous conduit à une rupture avec nous-même (culpabilité de ne pas avoir fait mieux plus tôt).
4. Mais ayant su accueillir l'autre, nous pouvons nous accorder cela aussi à nous-même.

On boucle ainsi la boucle. Connaître ces différentes étapes permet de trouver le bon point de départ en fonction de là où on en est. C'est pour cela que tout au long de mon cheminement j' 'ai été amené à vous dire : on suit ce cheminement mais, parfois, on peut commencer directement ici, d'autres fois il faut passer par là, etc.

Il ne faut rien stéréotyper mais être à l'écoute afin de se situer à la juste étape. Si on se trompe, la résistance qui en résulte est un bon indicateur. Elle sera un bon guide pour nous aider à nous recentrer. On peut sans risque essayer plusieurs tentatives *pourvu qu'on n'y dévalorise jamais notre interlocuteur quand il éprouve une difficulté à y parvenir.*

8. Diagnostic final

Quand la réconciliation complète est terminée, il peut être utile de procéder à une petite vérification en demandant à la personne d'évaluer comment elle se sent par rapport à tout à l'heure : se sent-elle plutôt plus lourde, plus légère ou pareille (et ce, tout en mettant l'attention sur ce qui la gênait) ?

- **Si elle se sent plus légère**, c'est que le travail a été terminé (tout au moins une étape importante de ce travail qui peut s'arrêter en attendant une maturation ultérieure).
- **Si elle se sent pareille**, il doit y avoir quelque chose qui nous a échappé. On peut soit laisser mûrir jusqu'à une prochaine fois, soit essayer de pointer ce qu'on aurait dû voir.
- **Si elle se sent plus lourde**, c'est soit que la réconciliation n'a pas abouti (ce que la personne a fait, elle ne l'a fait qu'intellectuellement), soit que la rupture sur laquelle il faut travailler se trouve ailleurs. La réconciliation entreprise ne produit pas de résultat, car ce qu'on a cru être source du problème n'était en fait qu'un facteur réactivant de la vraie rupture qui, en général, se trouve plus loin dans le passé.

Dans ce cas, il faut localiser la vraie rupture et reprendre toutes les étapes (ou trouver l'étape par laquelle on peut commencer directement, si c'est possible).

Ne sous-estimons pas non plus **l'éventualité où on aurait commis une erreur de communication en dévalorisant (même en non-verbal) celui que nous sommes en train d'aider**. Tout exercice de pouvoir, de persuasion, de dévalorisation, etc., produirait une telle « lourdeur » qui, alors, serait de notre fait. Elle n'est pas catastrophique si on s'en aperçoit. On peut la réparer en l'identifiant (en partenaire avec l'autre) puis en la reconnaissant ouvertement. Ensuite, on reprend le travail juste au point qui a précédé notre erreur. Il en résulte un grand confort immédiat pour l'autre et pour soi-même.

Il y aura encore le cas où la personne était vraiment mieux, mais où elle n'a pas pu le dire de façon à ce qu'on le reconnaisse. Ce mieux-être non identifié, non validé, peut créer une rechute alors qu'il y a pourtant vraiment eu libération de la rupture. Dans ce cas, plus on continue à travailler sur la rupture, plus cela dévalorise le résultat, et va en empirant. Quand on s'en rend compte, il suffit de réhabiliter cette libération passée inaperçue pour que le poids s'en aille.

La réconciliation n'a donc maintenant plus de secret, mais il reste à localiser les zones de notre vie sur lesquelles elle doit s'appliquer. Ainsi, nous en arrivons enfin au chapitre concernant la localisation des ruptures. Pour introduire cette étape de la localisation, je vous propose juste un petit détour par l'intelligence cachée et ses manifestations. Il est important de bien en comprendre le processus afin de réaliser que **nous sommes plus des chercheurs de trésors que des exhumateurs de fosse septique !**

CHAPITRE VII

Manifestation de l'intelligence cachée

1. Système de protection

Nous avons vu *qu'a priori* nous intégrons les situations nouvelles afin d'assurer notre croissance. Nous trouvons là la nourriture idéale qui nous fait « grandir ». Seulement, quand ces situations vont au-delà de ce que nous sommes capable d'intégrer spontanément (de digérer, dirons-nous !), nous tendons à passer par une phase de réflexion.

Nous devons marquer un temps d'arrêt pour rechercher en nous, dans notre histoire, ce qui nous permettrait de comprendre, de gérer et d'accueillir ce qui se passe (la digestion est possible, elle est seulement un peu plus longue). Si nous y parvenons, nous repassons aussitôt à l'étape d'intégration où nous bénéficions désormais des précieuses « vitamines » résultant de notre « digestion ».

On oscille ainsi entre la phase de **l'intégration** [stade 1] et celle de la **réflexion** [stade 2]. Cela fonctionne tant que ce qui se produit n'est pas trop éloigné de notre expérience habituelle, n'est pas trop en dehors de notre *champ de conscience* dont on a ainsi une croissance douce et progressive.

Plus notre expérience est riche, plus notre champ de conscience est vaste, plus notre capacité d'intégration augmente et plus nous sommes capable d'accueillir ce qui est nouveau.

Mais s'il y a plus de nouveautés que notre intégration ne le permet, nous aboutissons à un **vide** [stade 3] qui est très lourd (il ressemble à ce qu'on ressent après un repas indigeste). Spontanément, nous tenterons d'y échapper par la **fuite** [stade 4] en interprétant ce que nous voyons de façon à ce que ça nous arrange ou en dirigeant frénétiquement notre attention vers quelque chose qui mobilise notre intérêt. L'intérêt, c'est l' »alka seltzer« de l'indigestion mentale ! C'est un peu comme lorsqu'un enfant pleure parce qu'il vient de tomber et qu'on lui dit : « Oh ! regarde le camion de pompier ! Qu'est-ce qu'il est joli ! » Même s'il s'arrête de pleurer (mais souvent ce n'est pas le cas), il aura échappé à un utile apprentissage grâce auquel, à l'avenir, il aurait pu moins tomber. Ça se fera de toute façon, mais ce sera plus long.

En vérité, cela ne permet pas de digérer, mais masque plutôt l'agression du « bol alimentaire » en attendant mieux ! Comme quand on fait le trou normand « pour digérer », en vérité cela ne fait qu'anesthésier notre indigestion... qui durera plus longtemps !

Quand nous sommes adulte, nous ne regardons plus les camions de pompier (quoique !), mais nous savons nous lancer dans des activités qui nous permettent de « ne plus penser ». Nous enclenchons par là un processus d'anesthésie qui peut prendre deux aspects : soit **l'euphorie** de la phase de fuite tant que ce que nous entreprenons marche bien, soit **l'effondrement** (qui ne manque pas de se produire un jour ou l'autre... heureusement d'ailleurs, sinon on serait bloqué !). Dans les deux

cas, il s'agira de *rupture répulsion* compensée par l'intérêt puis retrouvée par la douleur de l'échec. Aussi, après l'échec, nous passons dans une phase de **révolte** [stade 5] qui bat son plein tant que notre ego est fort, mais trouve son maître un jour ou l'autre (heureusement aussi !). Alors, nous nous réfugions dans le sommeil, dans notre couette, pour ne plus rien sentir, mais aussi pour lâcher prise (de force). Dans ce stade **d'anesthésie** [stade 6] qui nous protège, nous ne souffrons plus. Vous souvenez-vous de quoi il nous protège ? De *la douleur certes, mais surtout de la douleur par rapport au vide*.

Dans le cas où la nouveauté est agréable mais nous dépasse (tant elle est forte), nous tomberons aussi vers le vide car nous n'avons pas de références pour l'intégrer. Afin d'échapper à ce vertige, nous tomberons aussi dans une anesthésie qui se fera, cette fois-ci, par fascination. **Nous fabriquerons une image idéalisée de ce qui nous échappe mais qui fut source de plaisir intense**. Nous avons ici la rupture par admiration qui, elle aussi, nécessitera un processus de réconciliation.

Cette rupture par fascination est souvent entretenue pour échapper à l'individualisation à laquelle on n'est pas prêt. S'individualiser par rapport à ses parents ou par rapport à son conjoint (par exemple) peut provoquer une angoisse de vide telle qu'on veut préserver l'état fusionnel. Pour n'être plus tout à fait fusionnel sans être individualisé non plus, on utilisera l'admiration : l'autre est idéalisé, comme une sorte de Dieu qui nous rassure et qui fait qu'on ne se sent pas seul. Le réveil passera par une phase de désillusion (vide) qui, si on sait la traverser, nous conduit à la véritable rencontre et nous fait sortir de cette solitude tant redoutée.

Dans l'illusion nous étions seul sans nous en rendre compte. Dans la désillusion nous prenons conscience de cette solitude

Au-delà, nous aboutissons à la véritable rencontre où la solitude n'existe plus¹².

Si, au contraire, nous peinons à accepter l'individualisation, nous aurons tendance à nous mettre en rupture répulsion avec celui ou celle que nous admirons. C'est une façon (mieux que rien) de sortir de l'illusion, mais là nous créons une rupture répulsion qu'il nous faudra réparer aussi.

2. Les cartons de vrac

Puisqu'il y a anesthésie, que devient l'information de ces événements ? Le mental stocke toujours l'information, mais il le fait de différentes façons. Quand nous sommes dans l'indifférence (relationnel, mais sans rupture) il va **classer l'information**, alors que si nous mobilisons notre attention (état communicant) il va plutôt la **structurer**. Nous trouverons là la différence entre quelqu'un d'érudit mais sans idées personnelles et quelqu'un qui sait penser par lui-même et être créatif à partir de ce qu'il a appris.

Quand l'information n'est pas intégrable et conduit à l'*anesthésie*, il n'en va plus de même. L'information n'est évidemment pas structurée, mais elle n'est même pas classée non plus. Elle sera *archivée en vrac*. Dans une sorte de « carton d'archives », on déposera l'ensemble de l'information relative à cette rupture sans en différencier les éléments. Tout de même, le carton portera un titre (**l'émotion**) et un sous-titre (la **somatique**) qui restent les moyens d'accès à cet archivage.

Pour accéder à l'information de ce carton, il est plus important d'utiliser le titre et le sous-titre que de cheminer dans un descriptif d'événements aussi laborieux qu'inutile. Nous verrons comment dans le chapitre suivant.

¹² Voir *Se comprendre avec ou sans mots* (chap. « Stratégie inconsciente »).

3. Système de réanimation

Ce système de protection est heureusement accompagné d'un mécanisme de réactivation des données. Si ce n'était pas le cas, l'information serait perdue et nous nous cantonnerions dans ce que nous savons déjà. Notre champ de conscience n'aurait aucune opportunité de croissance et nous serions condamné à la sclérose.

L'intelligence cachée par laquelle nous avons pu nous protéger d'une situation provisoirement excessive va nous permettre d'y revenir quand nos capacités seront meilleures.

Si la douleur nous a conduit vers l'anesthésie, c'est elle aussi qui va nous en sortir. Une fois encore, je ne veux surtout pas faire l'apologie de la douleur - car ce n'est pas elle qui nous libère, mais la réflexion qui l'accompagne. Cependant, dans la phase d'anesthésie, si nous n'étions confronté à aucun inconfort nous y resterions sans nous poser de questions. C'est l'inconfort qui nous aiguillonne. **Plus l'anesthésie est profonde plus nous avons besoin d'être aiguillonné fortement pour nous réveiller.** En dehors de l'anesthésie, si nous sommes au stade de la réflexion [stade 2], nous n'avons pas besoin de douleurs pour avancer !

Au contraire, anesthésié il nous faut soit de la douleur pour nous investir dans le fait d'y échapper, soit du plaisir émotionnel pour nous inciter à nous le procurer. **Ce plaisir émotionnel a ceci de parfait qu'il ne nous comble jamais** et nous incite à toujours courir plus vers lui pour satisfaire notre manque. Il joue en ce sens un rôle puissant de réanimation jusqu'à la phase de prise de conscience où on s'aperçoit qu'on court dans le vide. Comme la carotte pour l'âne, on ne l'attrape jamais, mais elle nous fait avancer. La **désillusion** (on découvre qu'on a été un âne) et la **déprime** qui s'ensuivent (*dé-primer* : ne plus mettre en premier!) sont alors une phase de reconnaissance de la conscience où nous

sommes porté à regarder en nous, libre des bâtons et des carottes¹³.

A ce stade, si c'est trop dur, la conscience peut redescendre vers l'anesthésie.

Mais aussi elle peut monter, se voir et s'accueillir avec les réalités de ce qu'elle ressent, avec la vraie nature de sa problématique. Nous avons vu que cette phase **d'accueil de soi** (avec ses défauts) conduit à une phase **d'accueil de l'autre** (avec les siens). Il s'ensuit un réveil et une réconciliation qui produisent la plénitude que nous recherchions. Contrairement au plaisir émotionnel qui ne nous comblait jamais, nous accédons ici à une capacité de plénitude et de jouissance où nous retrouvons tout ce que nous connaissions d'agréable (et plus encore), mais de façon plus intense et sans manque.

Cela est la conséquence du fait qu'il n'y a plus à fuir un vide sans fin. Ce que nous vivons participe à notre croissance dans un ressenti dont nous ne sommes plus absent ! Le vide, c'était notre absence : nous étions vide de nous-même.

Pour nous réanimer, **notre intelligence cachée va nous porter à nous exposer à des situations qui réactiveront les données**. Si, par exemple, nous avons été en rupture avec une personne habillée en jaune, nous aurons malgré nous tendance à aller vers des situations où il y a du jaune (alors que cette couleur nous est désagréable). Si nous sommes en rupture avec un de nos parents, nous aurons tendance à faire notre vie avec quelqu'un qui « lui ressemble ». La fascination de départ envers le conjoint occulte ça (et c'est là toute la malice de l'intelligence cachée).

Quand la fascination diminue, le mal-être lié à la rupture avec le parent resurgit, non pas pour nous embêter, mais

¹³ Pour plus de détails sur déprime et désillusion, voir *Se comprendre avec ou sans mots* (chap. « Stratégie inconsciente »).

pour **nous inciter à l'indispensable réconciliation**. Le piège est que nous risquons ici de tomber dans ce que j'appelle un mirage relationnel où nous attribuons à notre conjoint ce que nous reprochons au parent. Au lieu de nous réconcilier avec le parent, nous risquons ici de quitter le conjoint comme nous avons autrefois quitté la cellule familiale... Quel dommage ! Ça ferait seulement une réconciliation de plus à accomplir !

4. Les ajustements « surprise »

Vous remarquerez, par ce que je viens d'exposer, que curieusement **ce qui nous dérange le plus chez l'autre semble être ce dont nous avons le plus besoin**. C'est même, à travers notre intelligence cachée, ce que nous recherchons chez lui. D'un côté nous aimerions qu'il change car son attitude nous est inconfortable, mais notre intelligence cachée produit chez nous un non-verbal qui le porte non seulement à continuer, mais parfois même à produire une attitude encore plus dérangeante !

Je me souviens, par exemple, du cas d'une personne qui s'interrogeait sur la raison du comportement de son enfant à table : avec ses parents il était insupportable, mais jamais quand il y avait d'autres personnes. Cela conduisait la maman à devenir dure et autoritaire... alors qu'elle était contre ce genre de comportement parental. Elle réalisa que bien qu'ayant eu une vie familiale agréable, elle a toujours trouvé son propre père trop dur, trop autoritaire, et que sans s'en rendre compte elle avait un peu de rupture avec lui. On peut dire que le comportement de son enfant était *spécialement adapté pour elle*. En non-verbal, elle devait en faire la demande et l'enfant y répondait sans problème en étant insupportable. Grâce à cela, elle était portée à faire *comme son père*, ce qui l'amenait à comprendre celui-ci et à sortir de sa rupture. Si on

accomplit pour cette femme la réconciliation comme dans les chapitres précédents, son enfant changera de comportement spontanément, non pas parce que lui aura résolu un problème (il n'en a pas), mais parce que sa mère n'en a plus besoin.

On remarque là des ajustements étonnants où l'on découvre à quel point nous sommes partenaires les uns des autres.

Bien sûr, on pourrait trouver l'inverse et que ce soit la mère qui, sans le vouloir, s'ajuste à la demande non verbale et inconsciente de l'enfant. Dans ce cas, ce peut être l'enfant qui cherche, grâce à son intelligence cachée, à résoudre ses propres ruptures en provoquant chez sa mère les comportements dont il a besoin. Nous verrons plus loin pourquoi un enfant, même petit, peut avoir des ruptures à résoudre.

5. Le sens de ce qui gêne

Quand on comprend ces mécanismes de l'intelligence cachée, on cesse d'avoir peur de l'inconscient. On peut vivre avec lui comme avec un partenaire bienveillant. Si on fait équipe au lieu de s'en méfier, tout va plus vite et on peut encore mieux profiter de sa vie.

Ce qui gêne nous enseigne en réactivant les données enfouies dans l'anesthésie. Cela nous propose des chemins d'accès. **Ce sont autant de « sésames » qui nous ouvrent la porte de nos cartons de vrac** pour les ranger. Ce qui me gêne me génère, me fait naître ! Amusant que les mots *gêner* et *générer* se ressemblent tellement alors que leurs sens semblent contraires. Gêner venant de *gehir* (avouer) est associé à l'idée de révélation. Générer venant de *gen* (contenant l'idée d'engendrer) évoque la naissance.

Nous trouvons ici un regard sur la vie où le hasard a moins de place. Nous pouvons y être plus acteur et moins passif face à ce que nous appelons la fatalité. Si les choses « sont

Ecrites », souvent, **c'est nous qui les écrivons à notre insu avec l'intelligence cachée** afin de nous *individualiser* et de nous *réconcilier*.

Au fur et à mesure que l'individualisation et les réconciliations s'accomplissent, l'écriture change car les besoins ne sont plus les mêmes. **C'est une écriture mouvante et ajustée dont nous sommes l'acteur inconscient, permanent et pertinent.** Comme avec un traitement de texte, on peut y rectifier plein de nuances à chaque fois que nous progressons. Rien n'y est écrit de façon absolue ou définitive.

Mais les changements ne s'y accomplissent pas quand on cherche à exercer un pouvoir dessus. Ils ne se produisent que quand on accepte le *partenariat*. L'écriture change non pas parce qu'on veut éviter, mais parce que des choses cessent d'être nécessaires du fait de notre croissance.

Ici encore, on notera le piège de la quête de pouvoir tout aussi néfaste que l'attitude passive. On pourrait parler d'un *accueil actif* où on sait naviguer dans sa vie car on y reconnaît les courants qui nous attendent pour nous porter. Le contre-courant est une pratique épuisante et sans succès car au bout d'un certain temps la lutte est inégale compte tenu des forces du rameur que nous sommes.

6. Reconnaître le bon courant

Peut-être a-t-on parfois peur de s'égarer et d'emprunter un mauvais courant ? Nous sommes ici au cœur de notre prochain chapitre : comment localiser les vraies ruptures, comment ne pas aller trop vite et risquer de se briser.

Notre principal outil de navigation est la connaissance de cette intelligence cachée et la conscience que nous avons de son rôle. Cela nous donne notre capacité de décodage et notre lucidité (revoir fig. 8, p. 64).

Nous sommes complètement sorti des considérations culpabilisantes sur soi ou sur les autres. Nous ne sommes plus encombré par la peur des « monstres qui sont en nous », car nous savons que ce ne sont pas des monstres mais des *trésors à retrouver*. Tout ce qui se passe, si nous sommes attentif, nous conduit à ces trésors qui nous permettront d'accéder à la croissance et à la plénitude que nous recherchons plus que tout, même quand on n'en a pas conscience.

Les ruptures ne sont pas des déchets à éliminer, mais des trésors de nourriture à retrouver, car elles contiennent les vitamines qui nous manquent.

Quand on veut aider quelqu'un, il ne faut jamais le laisser « vomir » son verbe et son histoire, il faut l'aider à les digérer !

CHAPITRE VIII

Accès

1 Recherche méthodique

On recherche les cartons de vrac en parcourant sa propre histoire à partir d'un événement qui nous gêne. Partant de là, on en localise d'autres qui lui sont associés, qui lui ressemblent et qui nous ont gêné aussi... et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on trouve le carton de vrac initial qui est la cause de tous nos maux !

Le fait d'avoir un fil conducteur augmente considérablement les chances de trouver rapidement ce qu'on cherche. Attention : la verbalisation n'y est pas une fin en soi ; elle facilite simplement le travail de celui qui aide. La verbalisation ne libère que du refoulement des problèmes, pas des problèmes eux-mêmes. Pour en être libre, il faut accomplir la réconciliation telle que nous l'avons décrite dans les chapitres précédents.

Bien qu'il accompagne la recherche, celui qui aide **doit accepter de ne pas savoir à la place de son interlocuteur** et donc être humble. Il guide, mais il ne doit pas influencer et fabriquer l'histoire de l'autre à sa place.

Quand on aide quelqu'un, on utilise ce qu'il dit pour l'accompagner vers les précisions dont il a besoin. **On lui**

demande toujours pour savoir : c'est lui qui sait, pas nous (il est notre partenaire et non un patient - *patient* signifie : qui subit).

Pour trouver dans son propos les éléments permettant de le guider, on utilisera les « outils de navigation » évoqués dans les chapitres précédents :

L'intelligence cachée.

Le processus conduisant de la **fusion** à **l'individualisation**.

Le processus conduisant de la **rupture** à la **réconciliation**.

Nous avons vu qu'on peut les comparer aux trois gyroscopes de l'aviateur, qui lui permettent de conserver les trois axes de coordonnées en référence afin de ne pas s'égarer et se retrouver « la tête à l'envers » ! Grâce à ces trois éléments, on ne se perdra pas dans les méandres d'une histoire complexe comme dans une forêt vierge. On y gardera le cap vers les cartons de vrac qui, une fois identifiés, permettront d'accomplir les réconciliations libératrices. On les trouvera sans se perdre, car les informations révélées par celui qu'on aide nous conduisent rapidement vers la vue globale du puzzle de son histoire, apparemment décousue ou catastrophique.

Pour que ces trois outils soient opérationnels, on doit aussi être *communicant* (c'est-à-dire ouvert). **Même avec toute la compétence du monde, sans être communicant, on n'a aucune chance d'être vraiment efficace.** Pour plus de détails sur cet aspect essentiel, je vous renvoie aux précisions de mon précédent ouvrage¹⁴.

On peut donc utiliser un des événements inconfortables que la personne qu'on aide a rencontré et dont elle se plaint.

¹⁴ *Se comprendre avec ou sans mots* (Editions Dangles, 1995)

Si, par exemple, elle a peur de l'eau, on lui demandera d'évoquer un moment où cela s'est produit, de le « regarder » intérieurement, puis (après qu'elle l'ait « rejoué » silencieusement pour elle-même) de nous raconter ce qu'elle a « vu » et ressenti. Ensuite, après qu'elle ait « navigué » plusieurs fois dans cet événement, on lui propose d'en trouver un autre, généralement plus ancien. Puis, on fait de même, etc.

Il est important de noter que la décharge émotionnelle est plus fréquente quand la personne regarde en elle (silencieusement) que quand elle raconte. *Regardant en elle*, elle « vit » cette histoire. En *la racontant* elle n'en est que spectatrice !

Quand les cartons de vrac retrouvés sont importants, il peut y avoir des décharges émotionnelles, mais la question est toujours de savoir **si nous sommes sur un événement portant la rupture de base ou seulement sur un événement ultérieur l'ayant réactivée**. Le paragraphe suivant y répondra.

Par ce type d'action, je me souviens avoir libéré bien des personnes, et notamment quelqu'un d'une peur de l'eau très ancienne en une seule et courte séance. La démarche décrite ci-dessus est efficace. Mais, la plupart du temps, on risque d'y être trop long et les résultats sont décevants. En plus, **cette démarche comporte des risques d'intellectualisation** de ce qui est retrouvé alors que ce qui nous intéresse c'est le **ressenti**.

Ne la négligeons pas tout de même car, dans certains cas, elle représente un **bon outil de déblocage** et permet d'amorcer la sortie d'une anesthésie trop profonde.

2. Accès direct par le présent

Plutôt que la recherche méthodique, je préfère l'approche par la sensibilité. Ma quête d'efficacité me conduit à utiliser

L'accès par le présent plutôt que celui par le passé et les souvenirs. **J'ai plus besoin de sensibilité que de mémoire.**

Je demanderai : « Quand vous avez ce problème, que ressentez-vous ? » et je proposerai de décrire ce ressenti. Au départ, il est vague. Par exemple, la personne répond : « Je me sens mal ! » Je l'invite alors à préciser : « Pouvez-vous me décrire cette impression de vous sentir mal. Mettez l'attention sur cette impression et décrivez-la moi. » La personne la décrit et, tout en la décrivant, il se peut qu'il lui vienne à l'esprit des idées, des images. **Ce qui lui vient à l'esprit est presque toujours le contenu du carton de vrac que nous recherchons.** Pour décrire ce qu'elle ressent, elle utilise sans s'en rendre compte le contenu du carton.

Mais les éléments qui lui viennent à l'esprit n'ayant parfois ni queue ni tête (en apparence), il se peut qu'elle n'ose pas les dire. Par exemple, une personne me décrivant son angoisse face à la solitude finit par me dire : « Je vois un égout ». Nous en avons trouvé le sens après. Mais, au départ, on aurait pu être tenté de ne pas en tenir compte, **d'où l'importance d'avoir confiance dans l'intelligence cachée de l'autre** pour bien naviguer et ne pas passer à côté de la bonne route. Se rappeler que c'est une affaire de partenariat et que c'est l'autre qui sait. Seulement, il ne sait pas qu'il sait. Il a besoin de nos questions pour le découvrir.

Nous avons donc l'accès par le présent et par le ressenti de ce présent. Pour décrire ce ressenti, le cheminement ressemble à un cheminement analytique puisqu'il incite à la précision. Mais on n'y perd pas de vue ce que nous cherchons : *la rupture à réconcilier ou l'état fusionnel à individualiser.*

Nous reconnaitrons ainsi aisément les éléments pertinents qui font avancer le processus. C'est surtout par rapport à ceux-là que nous demanderons les précisions.

En effet, les précisions ne nous intéressent pas en tant que telles. Ce qui compte, c'est qu'elles contribuent à éclairer l'individualisation ou la réconciliation.

Quand ces précisions nous ont amené dans la zone de rupture et nous permettent d'identifier avec qui, nous pouvons mettre en œuvre ce que nous avons vu dans les chapitres IV, V et VI (réconciliations).

3. Des « sésames » sur le chemin

Les réactivations de cartons de vrac sont multiples au cours de notre existence. Il y a les ruptures de base, puis les autres qui, en vérité, ne sont pas vraiment des ruptures, mais plutôt une façon de rejouer quelque chose qu'on cherche inconsciemment à retrouver.

Il arrive ainsi que nous vivions un événement désagréable à cause de quelqu'un qui s'est mal comporté avec nous. Nous avons le sentiment que nous sommes en rupture avec cette personne. Ce qui est vrai ! Mais ce que nous ne voyons pas, c'est qu'elle vient de nous faire vivre quelque chose qui nous renvoie plus loin.

Par exemple, tel collègue de bureau qui m'a fait « une crasse » a produit en moi une pulsion de rupture envers lui. Je lui en veux. Puis, si je regarde mieux le sentiment qu'il a réveillé en moi, je remarque que ce sentiment, je le connais bien : c'est celui que j'ai ressenti à l'école, le jour où un copain m'a fait punir à sa place. Je n'avais jamais mesuré, avant l'incident du collègue, à quel point cet événement scolaire avait eu un impact sur moi. Je réalise d'ailleurs que ce n'est pas la première fois que je ressens cela et que, même quand on ne me fait rien, j'ai toujours tendance à me protéger. Je suis toujours habité par une méfiance qui, la plupart du temps, n'est pas du tout justifiée. Finalement, je me rends compte que cette méfiance me mets des bâtons dans les roues.

Grâce à l'incident du collègue, je peux accomplir la réconciliation sur l'événement d'école où j'étais en rupture. Il m'a aidé sans le savoir. **Celui que je croyais dangereux pour mon équilibre m'a permis, au contraire, d'en trouver davantage.**

La vie est pleine de telles situations tant au travail qu'en famille, mais aussi en dehors avec des gens qui nous sont étrangers. Je me souviens d'une personne qui était plus que fâchée contre le responsable d'un accident de voiture qu'elle avait subi (avec blessures bénignes, mais significatives). Elle prit conscience de beaucoup de choses grâce à cet accident, si bien qu'elle devenait non seulement capable de se réconcilier avec le responsable, mais aussi de le remercier pour le cheminement qu'elle a fait grâce à lui. Ce qui semblait un inconvénient avait permis une ouverture salutaire. Je précise encore que l'état de réconciliation et de remerciement n'implique pas qu'on rencontre l'autre. Cela peut être unilatéral et se passer intérieurement au plus profond de nous. Ce sera rarement exprimé à l'intéressé et, de toute façon, ce serait souvent inutile.

Je ne me permettrai pas d'extrapoler sur des situations plus graves, quoique j'ai souvent rencontré des personnes qui, suite à des situations dramatiques, sont sorties de leur anesthésie et ont pris conscience de beaucoup de choses.

Les clins d'œil sont partout et plus on est sensible mieux on les repère et mieux on peut profiter de l'enseignement des petites choses. De nombreux « sésames » sont ainsi à notre disposition tout au long de notre vie pour nous faire accéder aux trésors qui sont en nous.

4. Ruptures très antérieures

Nous pouvons accéder à des événements de notre vie très anciens. Par la démarche qui consiste à être attentif à ce que

nous ressentons (dans l'instant présent) quand nous mettons l'attention sur ce qui nous gêne, nous accédons à l'information enfouie dans de vieux cartons de vrac.

Nous touchons ainsi de la conscience des choses qui se sont parfois passées dans notre petite enfance comme cette personne qui revivait un moment où, toute petite, elle s'était brûlée sur la cuisinière à bois et s'était faite grondée fortement. C'est aussi le cas de cet enfant qui retrouve le contact avec ce bébé qu'il était et qui, à deux ou trois mois, avait assisté à une scène de violence entre ses parents.

Par cette approche avec la sensibilité, on peut aussi accéder à sa propre naissance et revivre cet instant particulier d'individualisation physique plus ou moins confortable. La personne commence, dans sa description de ce qu'elle ressent, à éprouver, par exemple, une impression physique de pression, d'étouffement, puis de sortie, etc. Cela peut s'accompagner d'images ou de dialogues (en mode verbal ou non) qui apparaissent petit à petit dans l'événement. Riche de cette conscience nouvelle, elle peut apporter une aide à cet enfant qui naît, comme nous l'avons vu précédemment. Elle peut se réconcilier avec sa mère ou d'autres personnes présentes (quand cela est nécessaire) en s'ouvrant à leur flux réel et en leur renvoyant l'accueil correspondant.

On peut aussi aboutir à un événement prénatal comme le cas de cette personne ressentant qu'elle est portée par une mère qui ne la veut pas. Elle ressent le manque de reconnaissance et d'accueil dont elle souffre. Sa première réaction est de penser que c'est normal, car l'enfant qu'elle était ne valait rien (se dévaloriser pour donner raison à sa mère est plus rassurant que de penser que sa mère était mauvaise). Elle évite ainsi de se mettre dans une *rupture répulsion* qui la conduirait à un manque de mère (car sans mère elle n'existerait pas !). Ici aussi, on accomplira la réconciliation en accédant

au flux réel de la mère et en permettant l'individualisation par reconnaissance du sens différent de la situation pour chacune (mère et enfant).

On trouve ici un « souvenir » de rejet, mais on peut avoir aussi parfois une intention d'interruption de grossesse ou une tentative (on réconciliera de la même façon). Par contre, **on aurait tort de croire qu'il faille des situations extrêmes pour qu'il y ait un carton**. Il suffit de situations émotionnelles de la mère. Même un état trop fusionnel de sa part peut être aussi pernicieux qu'un rejet ou que de l'indifférence.

En vérité, les parents font toujours pour le mieux, compte tenu de leur histoire, de leur culture et de leur situation au moment de l'événement. On aurait tort de les juger quoi qu'ils aient fait... Pensez toujours au flux réel ! Quoi qu'il se soit passé, c'est toujours réparable et cela fait partie de la richesse du cheminement. D'autre part, ce qui crée la différence, c'est ce que l'enfant en fait.

Mais les parents ne sont pas toujours impliqués dans un événement prénatal, comme dans le cas de cette personne qui retrouve la cause de son angoisse de solitude en ressentant sa conception (rencontre ovule/ spermatozoïde) puis la division en plusieurs cellules et la séparation de l'œuf en deux pour finalement arriver à l'essentiel de l'événement : la perte de son jumeau en tout début de la grossesse de sa mère (la mère ne s'en étant probablement même pas aperçu).

L'accès par le ressenti l'avait amenée à voir l'égout dont j'ai parlé plus haut. Puis un cercle. Puis un point. Le point rentre dans le cercle. Ça se multiplie. Ça se sépare... Il y en a un qui s'en va... dans l'égout ! C'est étonnant, car on peut se demander sur quel support une telle information a pu être enregistrée alors que l'œuf n'existait pas encore.

Pourtant, on peut aller encore plus loin. C'est du moins ce qui se produit spontanément dans de nombreux cas si on

laisse les personnes vraiment décrire ce qui leur traverse la conscience et surtout **décrire ce qu'elles ressentent** Nous exhumons des événements qui ne se trouvent pas dans leur existence. Comme par exemple la personne anorexique qui « retrouve » un supplice de gavage qu'elle a « vécu » il y a plusieurs siècles, ou cette personne victime d'une pulsion à tuer son enfant (qu'elle aime) et qui accède au moment où, elle-même petite fille, a été « violée et tuée » par quelqu'un... dans une histoire qui n'est pas dans sa vie actuelle.

Cela semble dépasser l'entendement ! Mais l'expérience m'a montré que si on accepte que les personnes accèdent à de telles informations et qu'on les fait travailler dessus en termes de réconciliation et d'individualisation, leur problème disparaît instantanément. Pour ce qui est de penser qu'il s'agit effectivement de vies antérieures ou d'images symboliques ou de mémoire génétique ou d'inconscient collectif ou... je ne sais quoi d'autre encore, chacun doit rester libre de se rallier à ce qu'il veut.

Ce qu'il faut, c'est rester pragmatique. Il y a parfois des passions (soit disant) scientifiques aussi aveugles que des passions ésotériques. Si on veut rester objectif, il y a beaucoup d'éléments en faveur d'une explication spirituelle (que l'on différenciera soigneusement des explications avancées par les religions ou de celles avancées par des sectes). Il y en a moins en faveur d'une explication matérialiste. Mais peut-être l'une n'exclue-t-elle pas forcément l'autre. Attention de ne pas tomber dans le sectarisme qui, scientifique ou mystique, devient de toute façon un obstacle à notre progression.

5. Sensibilité normale

Il est important de savoir que les incidents hors du champ de la mémoire consciente sont facilement accessibles. Qu'il

s'agisse d'événements de petite enfance, prénataux ou extérieurs à la vie actuelle, ils sont à portée de conscience. On imagine parfois qu'il faut une pratique spéciale pour y parvenir. En vérité, il n'y a besoin de rien d'autre que de *mettre l'attention dessus*. Habituellement, non seulement on ne le fait pas parce qu'on ne pense pas que ce soit possible, mais aussi parce que les informations qui nous viennent à l'esprit ne sont pas explicites au premier abord. Alors nous n'y prêtons même pas attention.

On croit à tort qu'il faut des situations particulières pour avoir cette qualité d'attention. Si la concentration est nécessaire, il ne faudrait pas attribuer la qualité de celle-ci forcément aux circonstances extérieures. Il m'est arrivé d'aider quelqu'un de la sorte aussi bien dans mon cabinet que dans la rue, dans un couloir, dans un café ou au restaurant, au milieu des gens, tout en mangeant. Ces situations ne sont pas optimum, il est vrai, mais quand c'est le moment il vaut parfois mieux le saisir que d'attendre une autre opportunité qui tardera peut-être à se produire. Attendre de « bonnes conditions » est parfois un alibi pour cacher notre peur de nous engager ou notre difficulté à aider quelqu'un. Ce n'est pas une affaire de protocole, c'est simplement une affaire d'êtres qui s'investissent dans leur processus de croissance (réconciliation et individualisation).

Notre sensibilité est là, toute proche en permanence.

Par exemple, quand on parle de ressentir l'autre à distance, tout le monde trouve que c'est une faculté étonnante, qui peut être réservée à certaines personnes douées... si toutefois il est vrai que ce soit possible !

Mais quand dans un stage je demande s'il est arrivé à quelqu'un de penser à une personne juste avant que celle-ci l'appelle au téléphone, plus de 90 % disent en chœur : « Ah ! oui ! ça m'est arrivé souvent ! » Ils disent ça comme s'il

s'agissait de quelque chose de tout à fait banal alors que c'est un événement statistiquement impossible (que dire alors du fait que ça arrive « souvent » pour 90 % d'entre eux ?).

La sensibilité nécessaire pour le travail sur soi que je vous propose est du même ordre : facilement accessible parce qu'elle fait partie de nous. Il suffit de le savoir et de s'en servir.

6. La rupture dans le deuil

Cette sensibilité nous permet d'aller très loin dans des zones habituellement laissées inexplorées. Nous pouvons ainsi aider quelqu'un qui souffre d'un deuil. En général, face à celui qui vit une telle douleur, on se sent démuni et on ne sait pas quoi dire. Il est vrai que souvent il est souhaitable de savoir être présent et de se taire. Mais il faut saisir les opportunités d'aider quand elles se présentent. Evidemment, c'est spontanément le cas quand la personne vous confie sa douleur et vous demande directement de l'aide. Sinon, en période de crise, il faut savoir être présent, mais discret.

Vous remarquerez que très fréquemment ces personnes disent spontanément, en parlant de l'être qu'elles ont perdu : « C'est quand même bizarre ! On dirait qu'il [ou elle] est là. »

Naturellement, il se peut que ce ne soit pas le moment. Ce sera le cas pendant la période d'anesthésie qui suit l'événement où on a l'impression que la personne ne ressent rien (autoprotection contre la douleur), ou pendant la période de réveil où se manifeste une crise douloureuse (prise de conscience de ce qui s'est passé)... quoique ! il n'y a pas vraiment de règle : il est préférable d'être sensible, ouvert, et de ne suivre aucun stéréotype. L'idée est que cet être disparu lui manque terriblement. Alors que tout le monde essaye de la distraire pour qu'elle ne pense ni à lui ni à sa douleur (comme pour le camion de

pompier avec l'enfant qui est tombé), cette personne ne peut oublier. *Elle « le » sent tellement présent !* Mais elle doit se résigner à ne plus y penser. Les tentatives des autres pour l'aider lui semblent pourtant dérisoires à côté de ce qu'elle ressent. De plus, les gens ont peur de sa douleur car ils ne savent pas quoi en faire... Alors à qui dire, avec qui partager, à qui confier ?

Plutôt que de l'aider à ne plus y penser, je lui proposerai : « Vous pensez souvent à lui ? » ; elle me répondra que oui et je lui demanderai : « Quand vous pensez à lui, que ressentez-vous ? » Ici, on pourrait croire que j'attise la douleur. C'est parfois vrai le temps d'un instant (mais pas toujours). En vérité, la personne est extraordinairement heureuse d'avoir le droit de penser à l'être perdu en notre compagnie et que nous soyons capable de lui permettre sa douleur.

Ensuite je lui redemanderai : « Quand vous pensez à lui, que ressentez-vous ? *Le ressentez-vous ?* » Si elle ne répond pas oui ou si elle hésite, je lui demanderai : « *Mettez l'attention sur lui*, là, maintenant ! Pas sur son apparence, sur lui ! » A ce moment, **elle ressent la présence chaleureuse de cet être qui lui manquait**. Si ce n'est pas le cas, je n'insisterai pas et me contenterai de l'accompagner par ma présence dans son chagrin. Mais il est rare que ce ne soit pas le cas.

Je lui propose ensuite de s'ouvrir à lui et de constater ce qu'elle ressent. Elle ressent alors un flux venant de lui, parfois avec un message apaisant. Elle peut à son tour lui en envoyer un de la même façon. Cet échange de flux réels provoque une réconciliation de haut niveau qui apaise instantanément la douleur du deuil. L'événement reste douloureux, mais il a changé de dimension et peut se vivre. On peut dire que cette personne vient d'accomplir son deuil qui n'est alors **ni un renoncement ni une résignation**.

Parfois, elle ressent l'autre (l'être perdu) très désappointé de son propre décès. Je lui propose alors, par l'attention et

la visualisation de flux (voir chap, V) d'éveiller celui-ci à *l'accueil* et aux *flux réels*. Cela représente un accompagnement apaisant et rassurant pour lui, dont elle ressent en elle l'accomplissement.

En dehors des gens que j'aide personnellement, la majorité des soignants que je forme en milieu hospitalier (sur l'accompagnement des personnes en fin de vie) peuvent témoigner d'une telle sensibilité et de son efficacité. Tout ce qui est dit aujourd'hui sur les N.D.E.¹⁵ (1) semble corroborer ce qui est ressenti dans ces circonstances.

Bien des personnes que j'ai formées sentaient déjà cela avant. Mais elles en avaient peur car on a mis trop « d'épouvantails » sur ce chemin. Il vaut mieux la sensibilité que le mystère ou les croyances. Là aussi, la confiance dans l'intelligence cachée est essentielle. Rappelez-vous que le « mal » *n'est que le manque*... le manque d'amour. Il ne faut pas combattre ce manque, mais le combler. L'apaisement est instantané.

7. Réconciliation tardive

Souvent, on me demande : « Mais comment se réconcilier avec quelqu'un à qui on en a voulu alors qu'il est mort depuis longtemps ? » Il se peut qu'on prenne conscience de l'importance de la réconciliation bien longtemps après que la personne ait quitté ce monde. On peut en éprouver beaucoup de regrets (le décès ne libère pas de la rupture !).

Nous procéderons ici de la même façon que dans les chapitres précédents concernant la réconciliation, les flux réels, et la visualisation. Mais là, **l'attention sur l'autre correspondra au type d'attention que l'on donne lors du deuil**. Dans ce cas, la personne aura le sentiment de réellement.

¹⁵ *Near death experiences* : expériences de mort rapprochée. En français, E.F.M. : expériences aux frontières de la mort.

renvoyer son flux d'accueil vers l'autre qui est « là quelque part ». Il y aura une *reconnexion apaisante* conduisant à un sentiment de plénitude.

De la même façon, il peut arriver que, malgré le temps, on ne soit pas guéri d'un deuil ancien. Tout le travail que je viens de proposer ci-dessus reste valable et peut être accompli de la même façon. Est-ce parce qu'il y a de l'imaginaire ? Ou est-ce parce que l'être perdu est à la fois là et parti (car hors du temps, dans une dimension qui nous échappe) ? Toujours est-il que cela peut se faire avec beaucoup de succès et qu'il ne faut surtout pas s'en priver, surtout quand on sait la douleur que représente une telle situation. Pour ce qui est des interprétations, je ne crois pas que ce soit le plus important. Ce qui compte c'est la sensibilité... et le résultat.

Comme je l'ai mentionné dans les premières pages, le bien-être c'est bien se sentir. Et bien se sentir c'est être sensible à soi-même. Mais c'est également bien se sentir entre nous. Ne disons-nous pas :: « On se sent bien ensemble ! » pour parler du bonheur que l'on ressent à être proche l'un de l'autre ?

CHAPITRE IX

Ajustements

1. Rester libre

Je viens de vous proposer les différents éléments que j'ai été amené à développer au cours de ma pratique professionnelle, tant en consultation qu'en formation. Je suis d'autant plus heureux de les avoir partagés avec vous à travers cet ouvrage, que ces éléments ont été d'une aide précieuse à beaucoup de monde, tant dans le domaine personnel que dans le domaine professionnel des soins hospitaliers. Je souhaite qu'il en soit de même pour vous.

Tout cela doit venir en complément de la richesse qui était déjà la vôtre avant cette lecture. Aucune approche aussi valable soit-elle ne peut prétendre à être exhaustive, pas plus la mienne que tout autre. C'est la somme et la synthèse de tout ce que vous saviez plus ce que vous venez de découvrir qui fait la valeur de ce nouveau bagage. C'est ce qui vous permettra à l'avenir d'être encore ouvert vers tout ce qui peut vous permettre de continuer cette croissance. *Vous trouverez des choses auxquelles je n'aurai jamais pensé*, car nos chemins sont tous différents. C'est justement le partage de ces différences dans un esprit d'ouverture qui nous donne les impulsions créatrices nous conduisant vers le vrai progrès.

Cela veut dire qu'**il serait erroné de s'enfermer dans ce que j'ai décrit ici.**

Je l'ai énoncé avec une progression et une structure nécessaires à sa compréhension. Mais j'ai plusieurs fois signalé qu'on pouvait parfois commencer par une étape plutôt que par une autre. C'est qu'en fait il n'y a pas de protocole absolu. Il y a des probabilités de départ mais, au-delà, **il faut savoir se laisser guider par ce que notre interlocuteur nous propose.** Cela peut conduire quelquefois à trouver une nouvelle approche qui vous est inspirée par la personne que vous aidez ou par le travail que vous faites sur vous-même.

Restez un libre penseur, mais ouvert aux autres et à vous-même. Un libre penseur, mais pas un intellectuel, quelqu'un d'individualisé qui n'a pas peur des autres et ne se sent jamais en danger quand il rencontre de la différence. Quelqu'un qui partage avec le monde et non quelqu'un qui impose des idées ou qui s'isole. Quelqu'un pour qui l'expression des autres est une richesse.

Peut-être ne savons-nous être cela que de façon très imparfaite. L'essentiel est seulement d'en avoir conscience.

2. Souplesse, source de richesse

Même si je n'évoque pas tout ce qui est écrit dans ce livre au cours de tous mes stages, j'en saupoudre quelques éléments en fonction des thèmes et des demandes des participants. Par exemple, quand on me demande d'animer une formation sur la conduite d'équipe dans une administration ou une entreprise, je ne parlerai pas de thérapie, mais je serai quand même amené à clarifier la notion de flux réel qui est indispensable à la qualité de la *communication simple*.

Le reste de la formation sera surtout basé sur le contenu de mon ouvrage précédent : *Se comprendre avec ou sans mots*.

Quand j'enseigne auprès d'un public de soignants sur la relation d'aide ou sur l'accompagnement de personnes en fin de vie, je donne de nombreux éléments contenus dans les chapitres précédents. Dans tous les cas, je m'ajuste avec souplesse à la demande des participants qui, d'un groupe à l'autre, se nuance en permanence même si le thème et le type de public sont identiques.

Cet ajustement m'est d'autant plus aisé que je suis libre de toute école pour présenter le fruit de mon cheminement. Sa valeur s'appuie davantage sur ses résultats que sur des références théoriques extérieures. **Cela me permet une créativité à laquelle je convie tout le monde.** Chaque personne que je rencontre, par les questions qu'elle me pose ou par l'aide qu'elle me demande, contribue à cette créativité.

Toujours en recherche, jamais figé, mais avec des bases qui aujourd'hui permettent de ne pas s'égarer dans des considérations nébuleuses ou partisans, je poursuis mon cheminement grâce aux gens que je rencontre, et je les en remercie.

3. Néanmoins des règles

S'il est souhaitable de rester libre, il existe tout de même quelques règles à respecter. **Il ne faut pas confondre liberté avec anarchie.**

On peut se demander s'il y a des risques à s'engager dans une aide telle que je l'ai décrite dans les chapitres précédents, que ce soit pour d'autres ou pour soi-même. Je crois sincèrement qu'il n'y en a pas si on respecte les conditions que je vais indiquer ci-dessous.

Il n'y en a pas, car une personne ne vous confiera que ce que vous êtes capable d'entendre et d'accompagner. Il y a de bons filtres naturels qui bloquent les zones pour lesquelles

on n'est pas prêt (avec les autres ou pour nous- même).

Alors d'où viennent les risques ? Car en faisant n'importe quoi, il peut arriver que l'on fasse du mal. Cela est évident. Les dangers sont les suivants :

- Croire que l'on sait tout et surtout que l'on sait à la place de l'autre.
- Décider à sa place de ce qui est important (confondre hypothèse et certitude). Lui imposer des solutions.
- Interpréter ce qu'il découvre et en estimer la valeur à sa place.
- Lui imposer une façon de penser (surtout quand il ne se reconnaît pas dans celle-ci).
- S'intéresser à ce qu'il raconte plutôt que de lui donner de l'attention. S'attacher à l'histoire plutôt qu'au senti (car son « cas » est passionnant).
- Etre prisonnier d'une idéologie (quelle qu'elle soit).
- Ne pas avoir compris ce qu'est la communication, ne pas être sensible à soi ou à l'autre, ignorer la notion de flux réel et d'intelligence cachée.
- Dramatiser (donc mal interpréter et mal accompagner) une décharge émotionnelle. Cela vient de l'ignorance de l'intelligence cachée et d'un manque de partenariat avec l'autre.

Si on évite ces écueils, les risques sont minimes (si toutefois ils existent). On ne doit jamais pousser quelqu'un dans un processus qu'il ne ressent pas, **on ne doit jamais « appliquer une technique »**. On doit se laisser porter, s'ouvrir et sentir.

4. Quelques repères

Pour être efficace sans risques :

- Accepter de ne pas savoir à la place de l'autre.
- Avoir intégré l'idée d'intelligence cachée, de flux réel, d'individualisation, de réconciliation et de croissance.
- Etre libre de la culpabilisation et du jugement.
- Bien différencier une hypothèse d'une certitude. Quand on a une piste probable, cela peut aider, mais celui qu'on aide doit toujours avoir le dernier mot. Rappelez-vous : *c'est lui qui sait*. On doit toujours être prêt à tous les recentrages nécessaires qu'il nous révèle (verbalement ou non).
- Etre partenaire avec l'autre Ne pas porter seul l'aide que nous lui apportons. Si nous sommes le pilote, il est notre indispensable copilote. C'est nous qui conduisons, mais c'est lui qui nous indique la route. Nous savons seulement lui poser les bonnes questions pour qu'il regarde au bon endroit sur la carte.
- *Savoir lâcher prise sans abandonner*. Aptitude à ne pas insister s'il y a une résistance, mais rester disponible. Pour cela, je renvoie expressément à la communication telle qu'elle est décrite dans *Se comprendre avec ou sans mots*, avec toute la dimension du non-verbal. Le non-verbal sera l'expression de votre authenticité !

Les réponses que nous cherchons sont simples et à portée de conscience. Il suffit de tourner notre attention vers elles.

Quelques exemples

CHAPITRE X

Quelques exemples

Au long de cet ouvrage, vous avez probablement pensé à une foule de cas que vous avez rencontrés chez les autres ou chez vous-même. Peut-être avez-vous déjà démêlé quelques situations de rupture ou de défaut d'individualisation ? Peut-être avez-vous déjà retrouvé sans difficulté, en vous, des informations d'époques anciennes ? Il se peut aussi que certaines choses vous semblent difficiles à exploiter.

J'ai écrit ce nouveau chapitre pour apporter des compléments d'information visant à concrétiser ce qui se passe dans un déroulement d'entretien. On découvre ici **la nécessité « d'oublier » les méthodes et les principes et de se laisser porter tout en ayant intégré l'essentiel**. Affûter sa sensibilité pour s'ajuster à ce qui se présente et ne s'enfermer dans aucun système.

Notion de durée

Certains cas correspondent à un entretien très court (quinze à trente minutes). D'autres ont été raccourcis pour alléger le texte (ils représentent, en fait, une séance de une à trois heures),

mais l'esprit du déroulement y reste et la durée en est tout de même relativement courte par rapport à l'importance de ce qui y est traité.

A mon sens, la durée ne doit pas être limitée au cours d'un entretien (mais ce n'est pas toujours possible). Quand une personne est sur le point de toucher au but, il est dommage de lui proposer de revenir plus tard.

Limiter le temps est nécessaire pour gérer les rendez-vous du thérapeute dans son cabinet, mais pas pour l'efficacité thérapeutique. Cependant, il ne faut pas trop lui en vouloir car, sans un minimum de rentabilité, un cabinet n'existe pas longtemps. On peut plus ou moins limiter le temps par nécessité d'organisation, mais on ne devrait pas en faire un argument thérapeutique qui, à mon sens, n'est pas juste (bien au contraire).

Il est souhaitable d'être persévérant et de ne pas écourter un entretien difficile. Mais **on doit aussi rester libre de tout acharnement et être capable de lâcher prise**. La résolution en une séance ne doit pas être une obsession !

Souvent, l'approche proposée dans ce livre permet de se libérer de ruptures psychologiques en un seul entretien tout en touchant aux racines des problèmes. Que penser alors de cette brièveté quand on sait que les psychanalyses sont longues (des années) et les psychothérapies aussi (des mois) ? Il faut nuancer notre jugement en comprenant que toutes les démarches ont leur place. Si nous prenons soin de ne parler que de celles qui sont sérieuses (incompétence ou charlatanisme, diplômé ou non... s'abstenir !), il faut accepter que leur nombre de séances soit différent, car elles ne traitent pas exactement des mêmes choses et ne s'adressent pas au même public.

Tout le monde ne souhaite pas examiner sa vie de la même façon. Tout le monde ne souhaite pas (ou ne peut pas) aborder

l'essentiel tout de suite. Il est aussi des parcours différents parce que certains libèrent des blocages, d'autres permettent d'ordonner l'ensemble de sa vie, d'autres encore vont surtout s'axer sur le processus de croissance. Toutes les démarches traitent un peu de tout cela, mais certaines vont mettre l'accent dans une direction privilégiée.

Selon l'aspiration de chacun et le chemin qu'on a déjà parcouru, on peut se sentir inspiré dans une direction plutôt qu'une autre. Toutes ont de la valeur quand elles sont ajustées à ce que l'on souhaite accomplir. Ce que je propose ici ne vient pas « remplacer » quelque chose d'existant, mais plutôt offrir un complément, un prolongement, un autre choix possible quand celui-ci est mieux en correspondance avec ce qu'on recherche.

Seul celui qui a besoin d'aide est le bon juge dans un tel choix pour lui-même. S'il n'a pas (ou n'a plus) l'impression d'avancer, peut-être doit-il changer d'orientation. Il faut noter qu'on peut avoir le sentiment d'avancer dans un cheminement long et, au contraire, se leurrer dans un travail trop bref. Ce n'est pas la longueur qui est suspecte, c'est la stagnation ou l'enthousiasme exagéré.

La lecture des exemples

Afin de simplifier la lecture, vous trouverez en italique les paroles de celui qui est aidé et en caractères standard celles de celui qui aide. Vous aurez, en plus petits caractères et/ou entre crochets les commentaires sur le déroulement. Un message sans mots, exprimé par le non-verbal, sera entre crochets avec les caractères correspondant à celui qui l'exprime : par exemple [Accueil non verbal] pour signifier que j'ai accueilli le propos de mon interlocuteur, ou [Oui] pour indiquer sa réponse silencieuse. Afin d'alléger la lecture, je n'indiquerai pas toujours [Accueil non verbal], mais vous devrez

considérer que cet accueil existe de ma part après chaque propos de celui que j'aide.

Je vous souhaite une bonne lecture de ces exemples et me permets encore d'insister sur la **nécessité « d'oublier » les méthodes et les principes : se laisser porter tout en ayant intégré l'essentiel.**

Les exemples

1. Je n'ai pas de valeur

- *De toute façon, moi je n' ai pas de valeur. Les autres, oui. Pas moi !*

- D'accord. Qu'est-ce qui vous donne l'impression que vous n'avez pas de valeur ?

- *Je ne peux pas en avoir. Ma mère n'a pas voulu de moi quand j'étais petite !*

- Oui, si elle n'a pas voulu de vous, je comprends que vous puissiez penser cela. Mais qu'est-ce qui vous rend certaine que c'est parce que vous n'avez pas de valeur ?

- *Une mère ne fait pas ça avec son enfant. C'est impossible. Si elle l'a fait, c'est que je ne vaud rien !*

- D'accord. Pour vous, une bonne mère ne fait pas ça à son enfant et c'est pour cela que vous pensez que vous n'avez pas de valeur. Est-ce parce que vous ne pouvez pas concevoir que votre mère soit une mauvaise mère ?

- *Oui.*

- Est-ce que, en pensant que c'est de votre faute, cela vous permet de ne pas la juger et, finalement, d'avoir une mère tout de même ?

- *C'est tout à fait ça !*

A partir de là, je dois lui mettre l'attention sur la notion d'individualisation et lui proposer de regarder le flux réel de sa mère.

- Est-ce que vous pouvez considérer que votre mère a fait cela par rapport à sa vie de femme, à ses douleurs passées et à ses soucis présents ? Est-ce que vous pouvez considérer qu'elle a fait ce qu'elle pouvait faire de mieux compte tenu de ce qu'elle ressentait en elle, compte tenu de son histoire et de ses blessures ? Pouvez-vous considérer qu'elle l'a fait non parce qu'elle est mauvaise, mais parce qu'elle

souffrait et que cette souffrance n'était pas à cause de vous mais en elle, au plus profond, et qu'elle ne savait pas la résoudre ?

- *Oui, je crois que je peux comprendre ça.*

- Mettez l'attention sur votre mère ! Vous la ressentez ?

[Réponse *Oui* non verbale.]

- Bien. Mettez l'attention sur ce qu'il y a dans son cœur, sur sa douleur, sa confusion, sa blessure ! Vous le percevez ?

[Réponse *Oui* non verbale - Accueil non verbal.]

- Imaginez que depuis votre cœur, vous envoyez vers elle un flux de lumière. Vous y parvenez ?

[Réponse *Oui* non verbale - Accueil non verbal.]

- Imaginez que c'est comme une rivière abondante dans laquelle vous lui dites que vous la comprenez. Déposez cette lumière sur son cœur comme un baume pour apaiser sa blessure. Que ressentez-vous ?

- *Ça me fait chaud [il y a quelques larmes]. Je la sens. C'est paisible.*

- Vous venez de ressentir que ce n'est pas à cause de vous et qu'elle n'est pas mauvaise non plus, même si elle n'a pas fait ce qu'il fallait. Pouvez-vous vous permettre de vous sentir exister avec de la valeur sans avoir l'impression que cela la dévaloriserait, elle ? Est-ce que vous pouvez vous accorder de la valeur à toutes les deux en même temps ? Est-ce que vous pouvez imaginer que vous êtes en face d'elle et que vous avez de la valeur sans que cela lui porte tort ?

- *Oui, j'arrive à le faire. Je n'ai plus besoin de me sentir nulle. Je peux avoir de la valeur et j'ai quand même ma mère.*

- Maintenant, pouvez-vous mettre l'attention sur l'enfant que vous étiez ?

[Elle fait : *Bien.*]

- Vous la percevez ?

[Réponse *Oui* non verbale.]

- Imaginez que vous allez vers elle. Vous voyez cette enfant qui ne comprend pas pourquoi sa mère ne veut pas d'elle ? Pouvez-vous lui expliquer ce que vous venez de découvrir et surtout, en même temps, donnez-lui beaucoup de chaleur, prenez-la dans vos bras. Apportez-lui l'amour qui lui a manqué. Faites-lui sentir que vous l'aimez tendrement.

- Comment ressentez-vous cette enfant que vous avez été ? Comment est-elle ? Comment se sent-elle maintenant ? Est-elle mieux ou est-elle encore troublée par l'attitude de sa mère ?

[Il est important de proposer les deux possibilités dans la question, afin que la personne ne se sente pas portée vers une réponse « suggérée ».]

- Ça lui fait du bien. Elle revit, elle sourit.

Vous constaterez que ce déroulement se fait en toute simplicité. S'il y avait eu une négation, un refus ou une résistance, j'aurais lâché prise et choisi une autre orientation.

Ici, le déroulement que je vous ai proposé ne contient pas plus de mots qu'il n'en est écrit. Cela aura duré quelques minutes seulement (il n'y avait pas à rechercher le carton de vrac) et porté des fruits significatifs qui ont duré. Cependant, les mots ont été prononcés en leur accordant le temps qui leur revient, avec ce qu'il faut de non-verbal pour leur donner leur dimension rassurante et valorisante.

C'est un type d'action que l'on peut mener n'importe où si le moment se présente.

2. Blessures de bricoleur

Incidentement, au cours d'une discussion sur la communication, une personne me demande :*

- *Est-ce qu'il peut y avoir une raison au fait que je me blesse toujours en bricolant ?*

- Je n'en sais rien, mais c'est possible ! Mettez l'attention sur le fait que vous vous blessez. Que cela vous évoque-t-il ?

Il recherche un instant, puis, je perçois dans son regard et son expression qu'il vient de capter quelque chose. Je lui demande :

- A quoi venez-vous de penser ?

- *Ça me fait penser à quand j'étais petit. Mon père était opticien. Je marchais à quatre pattes et n'avais pas le droit d'aller dans son atelier à cause des débris de verre. J'y allais tout de même. Il ne me grondait pas et c'était presque un rituel qu'il me prenne sur ses genoux pour enlever les petits bouts de verre que je venais de m'incruster dans la peau.*

- Quel rapport y a-t-il entre le fait que vous vous blessiez aujourd'hui et cette période de votre vie ?

- *J'ai perdu mon père il y a quelques années. J'en ai eu beaucoup de chagrin [émotion, yeux humides en l'exprimant]. J'ai l'impression que je me suis blessé en bricolant surtout après sa mort.*

- Vous manque-t-il ?

- *Oui !*

- Est-ce que de vous blesser en bricolant peut être un moyen de penser à lui comme dans son atelier quand vous étiez petit ? Est-ce que c'est un moyen de vous sentir proche de lui comme quand il vous prenait sur ses genoux ? Ou bien est-ce que cela n'a rien à voir avec ça ?

- *Oui, c'est ça. Il me manque vraiment et ça m'aide sans que je m'en rende compte.*

- Mettez l'attention sur lui. Sur lui maintenant ! Vous le ressentez ?

- *Oui, je le sens.*

- D'accord. Est-ce que vous ressentez quelque chose qui émane de lui vers vous ?

- *Oui, je sens beaucoup d'amour.*

- Pouvez-vous mettre l'attention sur votre père et vous ouvrir à cet amour qui émane de lui ? Vous le sentez ?

- *Oui, je le ressens et ça méfait beaucoup de bien. J'ai l'impression qu'il est là !*

- Imaginez un flux de lumière qui part de votre cœur et qui s'écoule vers lui. Dites, dans ce flux, que vous avez reçu son amour. Puis envoyez-lui le vôtre.

[Il le fait]

- Que ressentez-vous ?

- *Je me sens proche de lui à nouveau, mais il y a quelque chose qui me gêne.*

- D'accord. Mettez l'attention sur ce qui vous gêne. Que percevez-vous ?

- *Je lui en veux d'être mort !*

- D'accord. Envoyez vers lui cette lumière et, dedans, dites-lui votre peine.

[Il le fait]

- Sentez-vous qu'il la comprend ?

- *Oui, il la comprend.*

- Maintenant, est-ce que vous pouvez lui accorder de partir ? Est-ce que vous vous sentez suffisamment proche de lui pour le lui permettre sans que cela vous fasse mal ?

- *Oui, maintenant c'est possible. Je ne lui en veux plus.*

Vous remarquerez ici une double rupture. Celle par la mort, puis celle par le reproche d'être mort. Quand la première est apaisée, pour que la libération soit totale il faut aussi dénouer la deuxième.

Le sujet avait, à cet instant, le sentiment d'enfin terminer un deuil qui pourtant était ancien et, finalement, ne le préoccupait pas tant que ça (en apparence) dans sa vie de tous les jours. Le « sésame », c'était les blessures en bricolant et, curieusement, il a éprouvé le besoin de me questionner là- dessus.

Vous comprendrez ici toute la dimension de ce que je veux dire quand je parle d'intelligence cachée et de partenariat avec celle-ci. Les réactivations pertinentes qu'elle produit (ici par les blessures en bricolant) nous conduisent effectivement vers un trésor : les retrouvailles avec son père et la fin d'un deuil douloureux.

3. L'alcool et la violence

- Je souffre beaucoup. Je touche le fond. C'est tellement douloureux ! La personne avec qui je vis aujourd'hui se met à boire. Je ne supporte pas ses comportements. J'ai déjà quitté un mari parce qu'il buvait et qu'il était violent. Je ne veux pas revivre ce que j'ai déjà vécu !

M'expliquant cela, la personne est vraiment très affectée avec de l'émotion, des larmes. Elle appelle au secours.

- Je comprends que ça puisse être douloureux. Est-ce que vous avez rencontré d'autres personnes alcooliques et violentes dans votre vie ?

- Non. Je n'en ai pas rencontré d'autres... Enfin si. Il y a eu mon père qui buvait. Il était assez violent. Ça aussi, ce fut douloureux pour moi. Mais il est mort, il y a quatre ans.

Ici, il est probable qu'elle ait besoin de se réconcilier avec son père et que ses deux vies de couple servent à ça.

Contrairement à l'apparence, ces hommes alcooliques qu'elle a rencontrés involontairement sont pourtant ceux qu'elle recherchait inconsciemment pour accomplir cette réconciliation. C'est pour elle le moins mauvais moyen permettant de se rapprocher de ce père à qui elle en veut.

Ce n'est qu'une probabilité qui doit être vérifiée. Il est clair que le décès n'a de toute façon pas réglé la rupture.

- Est-ce que vous en avez voulu à votre père ?

- Oui !

- Est-ce que vous lui en voulez toujours quand vous pensez à lui ?

- Oui, je lui en veux toujours !

- Est-ce que vous pourriez mettre l'attention sur lui, là, maintenant ?

[Elle le fait, ça se voit à son expression.]

- Quand vous mettez l'attention sur lui, que ressentez-vous ?

- Je lui en veux. J'avais peur.

- D'accord. Savez-vous pourquoi il buvait et pourquoi il était violent ?

-Non.

- Bien. Mettez à nouveau l'attention sur lui et essayez de sentir pourquoi il buvait. Essayez de sentir pourquoi cette violence s'exprimait de lui. Que disait-elle de lui ? Essayez de sentir !

- *J'ai l'impression qu'il souffrait !*

- O.K. ! Mettez l'attention sur cette souffrance qui était la sienne et essayez de la sentir avec plus de précision. Essayez de vous ouvrir à ce qu'il ressentait.

- *Il était vraiment malheureux !*

- Est-ce que vous pouvez imaginer comme un rayon de lumière qui part de votre cœur et qui s'écoule vers lui comme une rivière abondante et intarissable. Est-ce que vous pouvez, à travers cette lumière, lui faire savoir que vous avez ressenti sa douleur et que vous la comprenez ?

[Elle le fait y ça se voit à son expression.]

- Très bien... Est-ce qu'il reçoit votre flux ? Comment le reçoit-il ?

- *Oui, il le reçoit. Ça lui fait du bien.*

- Est-ce qu'il émane quelque chose de lui vers vous ?

- *Oui. Il regrette. Il souffre de sa douleur, mais aussi de ce qu'il a fait.*

- Pouvez-vous accueillir ce qu'il exprime ?

- *Oui.*

- Pourriez-vous lui envoyer encore un flux de lumière partant de votre cœur ? Envoyez ce flux pour le déposer sur sa douleur, sur ses blessures, comme un baume apaisant.

- Je me sens proche de lui. Je le ressens comme s'il était là. Ça lui fait du bien et à moi aussi.

Suite à ce travail, cette personne a pu constituer un couple différent dont l'excès d'alcool était absent. Le sens de ses couples passés était de se rapprocher de ce père qui lui manquait non pas parce qu'il s'était mal occupé d'elle, mais parce

qu'elle s'était mise en rupture avec lui. Ici, on n'a pas fait le travail de retrouvailles avec l'enfant qu'elle était.

Les situations ne sont pas toutes menées de façon identique. Il ne s'agit pas de suivre un mode opératoire, mais de s'ajuster à ce que la personne qu'on aide nous présente.

4. Anorexie

Il s'agit du cas d'une personne très amaigrie, à la limite de l'hospitalisation, anorexique depuis de nombreuses années avec des mieux et des rechutes. Je la reçois accompagnée de son mari qui espère qu'enfin on puisse l'aider. Je commence par explorer la sensation présente :

- Face à la nourriture, que ressentez-vous ?

- *Je ne la supporte pas. Rien qu'un yaourt me fait peur. Dès que je mange un peu, après je ne peux pas le garder. Souvent je vomis ce que j'absorbe. Je n'arrive pas à me forcer à manger.*

- D'accord. Si vous mettez l'attention sur cette nourriture, qu'est-ce que ça évoque pour vous ?

- *Ça me fait penser à du gavage.*

- O.K. ! Que voulez-vous dire par gavage ?

- *C'est comme un supplice. Ça me fait peur.*

- Bien. Mettez l'attention sur ce supplice. Dites-moi à quoi il ressemble.

- *Je vois un supplice de gavage comme on en faisait au Moyen Age.*

- D'accord. Mettez l'attention sur ce supplice et dites-moi ce que vous voyez ou ce que vous ressentez.

- *Je crois que c'est un film que j'ai vu à la télé quand j'étais gamine. On remplit quelqu'un de nourriture pour le faire souffrir.*

[Accueil non verbal.]

- Essayez de dérouler cette histoire en vous. Ensuite, vous me raconterez ce que vous avez perçu.

Elle rejoue plusieurs fois ce « film » en elle, puis me le raconte avec quelques détails. Puis finalement :

- En fait ce film, c'est une chose, mais j'ai vraiment l'impression de ressentir ce que ressent cette personne. L'histoire que je vois est différente. J'ai l'impression que c'est la mienne. Ce n'est plus le film. J'ai l'impression que ça m'est arrivé à moi.

- Très bien. Essayez de repasser cette histoire qui vous semble être la vôtre. Vous me direz ensuite ce que vous avez perçu.

Elle rejoue plusieurs fois cette nouvelle histoire en elle, puis :

- C'est vraiment moi qui vis cela. Je comprends pourquoi la nourriture me fait tellement horreur. Pour moi, la nourriture est synonyme de torture, de douleur et de mort.

- Comment vous semble la nourriture maintenant ? Si vous mettez l'attention dessus, que ressentez-vous ?

- Ce n'est plus tout à fait pareil. J'ai l'impression que je fais mieux la différence entre les deux situations. Celle d'autrefois et celle de maintenant.

Le travail que nous avons fait s'est arrêté là, car la personne se sentait vraiment mieux. Plusieurs années après, l'anorexie qui avait disparu suite à cette séance n'est pas revenue. Nous n'y avons pas fait de travail de réconciliation. Cela aurait pu être envisagé...

L'aptitude à différencier la situation ancienne de gavage et l'alimentation d'aujourd'hui a suffi à la libérer. Elle avait retrouvé son acuité mentale sur la nourriture.

Il faut s'habituer à l'idée qu'il y a des règles, mais qu'il n'y a pas de schéma type. C'est l'interlocuteur et le cheminement de l'entretien qui conduisent vers le type d'approche à adopter.

Celui qui aide est un guide, mais un guide qui guide avec les instructions qu'on lui donne. On pourrait dire que c'est lui qui conduit (comme en voiture), mais il le fait en suivant les instructions de son indispensable copilote (celui qu'il aide).

5 double deuil

Une femme me demande :

- *Est-ce que les maux de ventre peuvent être psychosomatiques ?*

- C'est possible. Mais ce n'est pas forcément le cas. De quoi s'agit-il ?

- *J'ai subi une ablation de l'utérus.*

- Oui. Effectivement, il peut y avoir un rapport entre les deux.

- *Ça m'est arrivé à cause d'une grossesse extra-utérine*

Ici, on peut se demander si ce qui est douloureux est surtout la perte de l'utérus ou l'enfant qu'elle n'a pas eu. Où est le deuil qui la préoccupe ? Le plus simple est de le lui demander. Mais avant que je puisse continuer, la personne ajoute :

- *Et puis, il y a quelques mois, j'ai perdu mon mari d'un cancer !*

Il est vrai que parfois quand la personne sent qu'on peut écouter, elle en profite pour dire enfin ce qu'elle ne peut pas aborder habituellement. La question devient alors tout autre. Encore une fois, il faut s'ajuster à ce que la personne qu'on aide propose.\$

- Qu'est ce qui est le plus douloureux ? La perte de l'utérus et de la grossesse ou le décès de votre mari ?

- *La perte de mon mari est très lourde à porter. Il est vrai qu'on ne s'entendait plus et qu'il y a eu tout un cheminement. Mais c'est lourd quand même. J'ai déjà fait un travail avec un psychothérapeute qui m'a aidé. Ça m'a beaucoup apporté, mais ce n'est pas encore ça !*

- Pouvez-vous mettre l'attention sur votre mari ?

Elle le fait spontanément. Cela ne lui est pas difficile, car elle pense facilement à lui. Souvent, elle doit surtout faire des efforts pour ne pas y penser, plutôt que l'inverse. Alors justement, là, je lui demande de faire ce que tout le monde (et elle-même) l'incite à ne pas faire.

- Quand vous avez l'attention sur lui, que ressentez-vous ?

- *je le sens.*

Cela n'est pas très original, car dans les deuils, presque toujours les personnes sentent l'être perdu comme s'il était là. Mais c'est très important.

- D'accord. Mettez encore l'attention sur lui... Ressentez-vous quelque chose qui émane de lui vers vous ?

- *Oui. Je ressens de l'amour qui émane de lui vers moi.*

- Vous pouvez vous ouvrir à cet amour ?

[Elle acquiesce.]

- Dites lui que vous l'avez reçu en envoyant vers lui un flux de lumière qui émane de votre cœur. Comme une rivière intarissable et abondante dans laquelle vous lui communiquez votre compréhension.

[Elle le fait.]

- Maintenant, y a-t-il quelque chose que vous voudriez lui dire ?

- *Oui. Que je l'aime et que je voudrais qu'il soit heureux.*

- Envoyez à nouveau ce flux de lumière vers lui, et mettez dedans ce que vous voulez lui communiquer.

[Elle le fait.]

- Comment le reçoit-il ?

- *Bien. Je me sens tout à fait apaisée par rapport à lui. J'avais déjà fait un gros travail sur ma douleur, mais je n'avais jamais ressenti cet apaisement. J'ai l'impression que tout est en ordre.*

Notre échange venait de se dérouler en quelques minutes (dix peut-être). Alors, lui demande si maintenant elle veut qu'on aborde son opération et sa grossesse extra-utérine. Comme elle donne son accord, je continue :

- Dans cette opération, qu'est-ce qui est le plus douloureux ? Est-ce l'ablation de l'utérus ou la grossesse qui n'a pas eu lieu ?

- *Les deux. Mais cet enfant que je n'ai pas eu, je le regrette tellement Je pense souvent à lui !*

- *Pouvez-vous mettre l'attention sur cet enfant comme vous venez de le faire avec votre mari ?*

[Elle le fait]

- *Que ressentez-vous ? Le sentez-vous, lui aussi ?*

[Elle méfait signe que oui.]

- *Y a-t-il quelque chose aussi qui émane de lui vers vous ?*

- *Oui. Beaucoup de tendresse. Je me sens très proche de lui.*

- *Aimeriez-vous lui dire quelque chose ?*

- *Oui. Que je l'aime !*

- *Dites-le lui ! Envoyez vers lui aussi cette lumière et emplissez-la de votre message, de votre amour. Baignez-le dans votre amour !*

[Elle le fait]

- *Je me sens bien. Je nous sens proche. Je n'ai plus ma douleur. Je peux accepter qu'il ne soit pas né car nous aurons quand même été proches.*

Le résultat est que cette personne a terminé ses deux deuils en moins de vingt minutes. On peut se demander si c'était vraiment réel et durable.

Il se trouve que peu de temps après elle a pu rencontrer un autre homme sans que cela porte offense à son premier mari. Elle pouvait le faire, car ce n'était pas pour fuir sa douleur ou son souvenir. C'était le résultat de la plénitude dans laquelle elle se sentait et où tout le monde était présent (sans encombrement ni contradiction, au contraire).

6. Pulsions meurtrières

- *Je voulais vous rencontrer pour que vous m'aidiez : j'adore ma fille, mais j'ai des pulsions meurtrières envers elle. Tant que mon mari est là je n'ai pas trop peur, mais quand il s'absente j'ai peur de moi.*

- D'accord. Que ressentez-vous quand vous avez ces pulsions ?

- *J'ai l'impression que je suis poussée à l'étrangler.*

[Accueil non verbal de la réponse.]

- Mettez l'attention sur cette pulsion que vous ressentez. Mettez l'attention dessus.

[*Elle le fait.*]

- Que ressentez-vous, qu'est-ce que cela vous évoque ?

- *Je vois une petite fille. [Emotion.]*

- Mettez bien l'attention sur cette petite fille que votre pulsion évoque. Pouvez-vous me décrire ce qui se passe avec cette petite fille ?

- *C'est une petite fille qui est agressée par quelqu'un. [Forte émotion, larmes.]*

- Qu'est-ce que c'est, cette agression ?

- *Il y a un homme qui est en train de la... violer [la sensation de peur est plus forte]. Puis, il la tue !... [Silence.]*

- Pouvez-vous me décrire cet homme et cette petite fille ? Comment sont-ils, qui sont-ils ?

- *L'homme, je ne sais pas. Mais la petite fille, j'ai l'impression que c'est moi. Oui, c'est moi... Puis il me tue !*

La personne a le sentiment d'avoir vécu cette histoire dans une autre vie où elle a été violée puis tuée.

- Pouvez-vous mettre l'attention sur l'homme qui a fait ça ?

[*Elle le fait.*]

- Mettez l'attention non pas sur son acte, mais sur l'homme. Que ressentez-vous en lui ?

- *Il est brutal. Il est violent. Il est comme fou ! Pourquoi a-t-il fait ça ?*

- Essayez de ressentir ce qui se passe en lui. Essayez de rentrer au plus profond de son cœur et d'être attentive à ce qu'il y a en lui qui le pousse à cela !

- *Je sens qu'il est torturé. Personne ne le comprend. **Pas plus que je ne me suis comprise moi-même avec mes pulsions** [prise de conscience] et pas davantage que les autres ne peuvent me comprendre.*

- Pouvez-vous vous tourner vers lui et ressentir ce qui se passe en lui ? Pouvez-vous lui apporter cette compréhension que personne ne pouvait lui donner, et encore moins cette petite fille à qui il a fait tant de mal, tant d'horreur ?

- *Oui, Je sens qu'il est plein de blessures et de confusions. Il est faible et misérable. Il est très dangereux, mais il est faible.*

- Est-ce que vous avez le sentiment de le comprendre [évidemment, le comprendre ne veut pas dire l'excuser] ?

- *Oui !*

- Imaginez que depuis votre cœur vous laissez s'écouler vers lui une rivière de lumière dans laquelle vous mettez cette compréhension qui lui manque et dont il a besoin. Déposez cette lumière sur lui comme sur la blessure de quelqu'un qui souffre !

Elle le fait et son visage change d'expression. Il s'apaise. Cela peut sembler curieux d'agir ainsi pour un tel événement, mais la libération en sera effective et définitive.

On n'aurait jamais obtenu cela en entretenant de la rancœur (ou de la haine). Il ne s'agit pas d'être « bon » avec les méchants, mais de se libérer et d'accéder au bien-être (au moins pour soi-même).

- Maintenant, mettez l'attention sur cette enfant dont vous avez dit que c'était vous. Cette enfant était terrorisée. Elle ne pouvait comprendre ce qui se passait. Allez vers elle et apportez-lui votre amour. Rapprochez-vous d'elle et rassurez-la. Imaginez que vous la prenez dans vos bras avec beaucoup d'amour et de tendresse !

- *Ça lui fait du bien. Mais elle ne comprend pas ce qui se passe !*

- C'est normal qu'elle ne comprenne pas. Mais vous, vous venez de comprendre. Pouvez-vous lui expliquer ce que vous venez de comprendre ?

- *Oui, je peux faire ça !*

- Soyez très tendre avec elle. Expliquez-le-lui avec beaucoup de douceur et accompagnez-la dans cette fin de vie très douloureuse. Donnez-lui tout l'amour et toute la tendresse dont elle a besoin pour être rassurée.

- *Je crois qu'elle comprend. Qu'elle se sent en sécurité près de moi. Je la sens plus paisible, même après qu'elle soit morte. Sa mort ne lui semble plus pareille. Elle est morte, mais elle n'est plus ni révoltée, ni terrorisée. Elle est libre, paisible. Je sens sa chaleur.*

- Très bien. Maintenant, si vous remettez votre attention sur votre pulsion meurtrière envers votre enfant, que se passe-t-il ? Que ressentez-vous ?

- *Je me sens plus légère. Je ne crois plus que j'aurai à nouveau cette pulsion. En tout cas, je n'en ai plus peur.*

Effectivement, elle n'a plus eu cette pulsion. Cela s'est résolu en une séance de deux heures environ.

Nous avons ici un cas qui comporte deux thèmes particuliers : d'abord l'évocation de quelque chose qui n'est pas dans l'histoire actuelle de cette personne, puis le point particulièrement délicat de la réconciliation vis-à-vis d'un être qui a commis quelque chose d'horrible.

On pourrait préférer imaginer qu'on détruit cet être pour mieux se libérer. Mais le problème est que cela ne marche pas. Aussi difficile que cela puisse être, seule la réconciliation sera libératrice. Sinon, le souvenir caché par une apparente destruction ressortira un jour ou l'autre à l'occasion d'une circonstance évocatrice.

Cependant, avant d'être capable d'aborder la réconciliation, il est parfois nécessaire d'oser exprimer sa haine. Tant que la haine est refoulée, on ne peut se réconcilier.

7. Peur de perdre ses parents

- *Je me sens angoissée à l'idée d'aller prochainement à l'enterrement auquel je dois me rendre. Je ne sais pas ce que je dois dire dans ces moments-là.*

- Quelle est la nature de cette angoisse ? Si vous mettez l'attention dessus, que ressentez-vous ?... Mettez l'attention sur cette angoisse.

- *En vérité, je me rends compte que ce n'est pas cet enterrement qui me fait peur. C'est plutôt qu'il m'évoque que je pourrais perdre mes parents.*

- Comment vous sentez-vous par rapport à vos parents ?

- *Très bien. Nous nous entendons parfaitement bien. Nous sommes proches et solidaires. Nous nous sentons très bien ensemble à chaque fois que nous nous voyons. Ça a toujours été comme ça.*

Ici, on ne trouve pas de rupture à réconcilier, mais probablement un problème d'état fusionnel qui, nous verrons pourquoi, est générateur de cette angoisse.

- Mettez l'attention sur vos parents !

[Elle le fait.]

- Vous vous sentez proche d'eux ?

- *Oui. Très proche !*

- Mettez l'attention sur eux et essayez de percevoir le fait qu'ils sont des individus avec une dimension intérieure qui leur est propre à chacun. Une dimension intérieure pleine de joies, de blessures, de désirs, de peines, de passions avec tout ce que cela comporte. Imaginez beaucoup de lumière sur eux et voyez-les tels qu'ils sont. Soyez ouverte à leur différence et à leur dimension humaine avec ce que cela comporte de certitudes et de troubles, de désirs et de plaisirs, d'amour et de sexualité, etc.

- *C'est curieux, en faisant cela j'ai l'impression qu'ils sont plus réels.*

- Pouvez-vous imaginer que vous êtes en face d'eux et qu'ils sont eux et que vous êtes vous ? Mettez de la lumière sur eux, mettez-en sur vous. Vous êtes tous proches, mais tous différents et tous humains dans toute votre dimension.

- *Oui, je peux vraiment faire ça. En le faisant, ça me fait du bien. J'ai l'impression d'être plus proche d'eux. Curieusement, je n'ai plus cette angoisse de les perdre.*

- Est-ce parce que vous ne vous étiez pas encore individualisée par rapport à eux ? Vous pensiez être proche, mais en fait vous étiez fusionnels. De ce fait, vous ne pouviez les voir ni les sentir, car vous n'aviez pas conscience de leur différence. Vous aviez peur de les perdre parce que vous ne les aviez pas encore rencontrés. Avec ce que nous venons de faire, vous vous êtes individualisée, ce qui vous permet d'en être plus proche.

- *En effet je ne ressens plus cette angoisse. Bien sûr, je serai triste de les perdre, mais ce n'est pas pareil. Ce n'est plus une idée qui m'opresse et qui m'habite. Je peux mieux profiter d'être avec eux.*

Nous remarquons ici que le problème évoqué au départ (angoisse d'aller à un enterrement) n'est pas le problème réel. Celui-ci, plus profond, a pu être rapidement cerné non pas en s'interrogeant sur « le pourquoi du comment », mais simplement en se servant de la sensibilité à ce qui est.

On remarquera aussi qu'il ne s'agit pas de quelque chose engendré par une rupture ou une douleur passée, mais simplement par un état qui est resté fusionnel. La fusion, avec la maturité apportée par l'expérience de vie, conduit à une impression confuse de manquer de cet autre dont on ne s'est pas individualisé.

La rencontre passe par l'individualisation. On ne pourra être proche que si on est individualisé.

8. L'enfant éteinte

- *Je voulais vous rencontrer pour savoir si on peut faire quelque chose pour ma fille. Elle semble triste, un peu éteinte. Les études ne la motivent pas. Je ne trouve pas son attitude normale. J'aimerais pouvoir faire quelque chose pour elle.*

- *Est-ce qu'elle a toujours été ainsi ?*

- *Je n'ai pas l'impression. Je crois que ça a été plus net à la naissance de son petit frère.*

- *S'est-il passé quelque chose de particulier à la naissance de son petit frère ?*

- *Non, Ça s'est très bien passé. Mais c'est curieux, je constate que je n'ai jamais su être près d'elle comme je suis près de lui.*

Ici, attention aux interprétations hâtives et culpabilisantes pour la mère. Nous verrons que l'histoire qui se joue est beaucoup plus noble et subtile qu'il n'y paraît (toujours l'intelligence cachée au service de l'individualisation et de la réconciliation).

- *Si vous mettez l'attention vers votre fille, que ressentez-vous ?*

- *Comme un vide, une absence !*

- *Mettez l'attention sur ce vide.*

[Elle le fait.]

- *Qu'évoque-t-il pour vous ?*

- *En fait, je n'ai pas aimé quand elle est née. J'aurais aimé la garder près de moi... dans mon ventre. Depuis qu'elle est née, je ne la sens pas, mais dans mon ventre, je la sens [émotion].*

Ici, comme dans le cas précédent, il y a probablement défaut d'individualisation (mais, cette fois-ci, de la mère vis-à-vis de son enfant). Il s'ensuit une rupture apparente dans le présent qui n'est autre qu'une non-rencontre par fusion. Cela est douloureux, car il y a quête d'amour (de la part de la mère

et de l'enfant), mais celle-ci ne peut aboutir qu'avec l'individualisation, avec la reconnaissance de la différence. Pour pouvoir se rencontrer, il faut être deux.

Puisque son ventre est le lieu où elle la perçoit facilement, on utilisera ce vecteur comme lieu de rencontre. On reprendra le cheminement à partir de ce moment où elle la sentait encore jusqu'à celui où elle aurait dû s'individualiser.

- Mettez l'attention sur votre fille, dans votre ventre.
Avez-vous l'attention sur elle ?

- *Oui. Je la ressens. J'aime la sentir là. [Emotion.]*

- Essayez de la sentir comme un être à part entière. Essayez de sentir qu'elle est ELLE, qu'il en est déjà ainsi dans votre ventre. Elle est proche de vous et, en même temps différente de vous... La ressentez-vous en vous, à la fois proche et différente ?

- *Oui et c'est très agréable.*

- Puisque vous pouvez être proches et différentes en même temps, pourriez-vous, tout en mettant votre attention sur elle, là, dans votre ventre, imaginer qu'elle naît. Elle sort pour venir vers vous. Mais cette fois-ci à l'extérieur. Mettez bien l'attention sur elle et accomplissez cette rencontre nouvelle.

- *Je la sens naître. Je peux la ressentir avec beaucoup de chaleur en dehors de mon ventre. Si je pense à elle, elle me semble plus réelle.*

Quand nous nous sommes revus, cette mère me confia que sa fille avait spontanément changé de comportement et qu'elle devenait capable d'une tendresse qu'elle n'exprimait pas auparavant.

Bien sûr, l'enfant n'était pas en danger et la mère n'était coupable de rien. Elle ne pouvait supporter (inconsciemment) que son enfant soit née. Le problème n'était pas qu'elle ne l'aimait pas... au contraire. Mais l'enfant sentant qu'on ne la voulait pas au-dehors s'est mise à devenir « transparente » et à rester « au-dedans » pour accomplir le ressenti maternel qu'elle trouvait en face.

Toutes ces informations circulent par le biais du non-verbal, à l'insu de tous. Elles provoquent des ajustements salutaires qui, si on y prête attention, sont des « sésames » vers le mieux-être, l'individualisation, la rencontre et la croissance.

Ici, le travail accompli par la mère (qui ne consultait pas pour elle) a engendré un ajustement différent chez son enfant (grâce à son changement personnel). Un changement dans lequel elle est devenue plus elle-même (individualisée) et non pas dans lequel elle serait, de façon illusoire et culpabilisante, devenue une autre (pour être soi-disant meilleure, alors qu'on est parfait uniquement quand on est soi !).

9. Problème de couple (I.V.G.)

-Je m'en veux vis-à-vis de ma fille. Je me sens mal. Puis dans mon couple, ça va de moins en moins bien.

- Que se passe-t-il avec votre fille et votre mari ?

- Eh bien ! mon mari ne voulait pas d'enfant. Or, une négligence de contraception m'a amenée à être enceinte... j' ai failli faire une I.V.G. Je m'en veux envers ma fille d'avoir eu une telle intention. Je crains qu'elle ne m'en veuille et que cela la perturbe. Surtout, je me sens coupable.

Mais je ne voulais pas faire d'I.V.G. Pour moi, c'est quelque chose de grave et je ne veux pas faire ça. Pourtant, je suis allée jusqu'à la salle d'intervention... puis j'ai rebroussé chemin. Mais je me sens coupable d'en avoir eu l'intention.

- D'accord. Mettez l'attention sur cette culpabilité et dites-moi ce que vous ressentez, dites-moi ce qui vous vient à l'esprit !

- En vérité, je pense à un premier enfant... à ma première grossesse. Là aussi je suis tombée enceinte par une négligence de contraception... Etait-ce vraiment involontaire de ma part ? Mon mari ne voulant surtout pas d'enfant à ce moment-là aussi, il me poussa vers l'I.V.G., et là je l'ai faite. La deuxième fois, j'ai réussi à dire non au dernier

moment, mais la première fois je l'ai faite. J'en ai été très affligée, car je ne suis pas d'accord avec ça. Je lui en ai aussi voulu.

- Si vous n'étiez pas d'accord, je comprends que ça ait été douloureux. Mettez l'attention sur cette première I.V.G. et sur la douleur qui l'accompagnait... Dites-moi ce que vous ressentez.

- *C'est affreux !*

- Que ressentez-vous ?

- *J'ai l'impression d'être étouffée.*

- D'accord. Qu'est-ce qui vous étouffe ?

- *Ma mère ! Elle avait plein de qualités, mais elle était toujours angoissée et étouffante. Je repense à une situation où je me suis violemment révoltée contre elle.*

- D'accord. Qu'est-ce qui a provoqué votre révolte ?

- *J'étais petite. Elle m'empêchait toujours de sortir jouer avec mes copines. Elle avait peur qu'il m'arrive quelque chose. Cette fois-là, c'était important pour moi de sortir. Elle n'a rien voulu entendre et je me suis violemment révoltée contre elle. Je lui ai dit des choses très désagréables, très méchantes. Je lui ai fait plein de reproches. J'aurai voulu l'écraser !... Maintenant, je regrette ça.*

- Très bien. Mais qu'est-ce que vous regrettez précisément ?

- *Je regrette d'avoir été une enfant aussi mauvaise envers elle. Je n'aurais jamais dû la traiter ainsi.*

- Vous n'aimez pas cette enfant que vous avez été à ce moment-là ?

Il est intéressant de noter qu'elle n'aime pas l'enfant qu'elle a été et qui, forcément, est en elle (comme tous ceux que nous avons été sont en nous). Cela a peut-être un lien avec l'interruption de grossesse qu'elle se reproche, d'autant plus que partant de l'I.V.G. elle arrive spontanément à ce point.

Vous constaterez ici comment, en partant d'un événement apparemment majeur (I.V.G.), on arrive soudain par la sensibilité

au carton de vrac essentiel (culpabilité de l'enfant qu'elle était, qui est en elle et qu'elle rejette). On aurait perdu beaucoup de temps en se polarisant sur l'I.V.G., sur son enfant ou sur son mari.

- *Non. Vraiment pas du tout !*

- Est-ce parce que aujourd'hui vous comprenez mieux le comportement angoissé de votre mère ?

Comme si, en fait, elle avait spontanément commencé son processus de réconciliation avec sa mère (accès au flux réel) avant de venir me voir. Elle sait ce que c'est que de s'angoisser pour son enfant !

- *Oui, aujourd'hui je la comprends.*

- Mettez l'attention sur elle.

[Elle le fait.]

- Imaginez que vous envoyez vers elle un flux de lumière qui s'écoule de votre cœur et dans lequel vous lui adressez votre compréhension. Imaginez que vous lui faites savoir que vous la comprenez. Déposez cette lumière pleine de votre compréhension comme un baume sur ses blessures et sur son angoisse pour la soulager !

[Elle le fait.]

- Que ressentez-vous ?

- *C'est agréable pour elle et pour moi !*

Elle montre, en non-verbal, qu'il y a encore quelque chose qui la gêne. Il n'est pas impossible que ce soit la rupture avec l'enfant qu'elle a été. Elle est réconciliée avec sa mère, mais pas avec l'enfant qu'elle était à cette époque et à qui elle en veut d'avoir été si dure.

- Est-ce qu'il reste quelque chose par rapport à l'enfant que vous étiez à cette époque-là [le plus simple est de le lui demander pour vérifier] ?

- *Oui. Je lui en veux vraiment. Je ne l'aime pas. Ce qu'elle a fait n'est pas acceptable. Sa mère avait des problèmes.*

- Mettez l'attention sur cette enfant que vous étiez... Essayez de percevoir ce qu'elle ressentait. Avait-elle, compte tenu de ce qu'elle ressentait, assez d'expérience pour pouvoir agir autrement ? Est-ce que vous prenez bien la mesure de ce qu'elle ressentait et des moyens dont elle disposait ?

- *Oui, je ressens son désarroi. Elle ne pouvait pas faire autrement. Aujourd'hui, je peux comprendre. Mais pour elle c'était impossible.*

- Vous la comprenez ?

- *Oui !*

- Pouvez-vous imaginer vous approchant d'elle... que vous la prenez tendrement dans vos bras... que vous la rassurez en lui faisant savoir que vous la comprenez. Vous lui donnez plein d'amour, vous lui dites que vous l'aimez, vous lui apportez tendrement la chaleur dont elle a besoin. Puis, vous lui expliquez délicatement ce que vous avez compris pour sa mère. Apportez-lui les éléments qui lui manquaient pour comprendre.

[Elle le fait]

- Que ressentez-vous ?

- *Je me sens bien. Je ne lui en veux plus. Je la sens en moi.*

- Est-ce qu'on peut dire que vous ne vouliez pas de cette petite fille en vous ?

[Elle acquiesce.]

- A-t-elle un rapport avec votre I.V.G. ? Ce premier enfant dont vous étiez enceinte ne vous a-t-il pas confronté à la douleur de ne pas aimer la petite fille que vous étiez et qui était en vous ?

[Elle acquiesce.]

- Cette grossesse ne vous a-t-elle pas mise sur le chemin d'une réconciliation avec l'enfant que vous étiez, qui était en vous et que vous ne vouliez pas non plus ?

- *Je sens que cet enfant dont j'ai interrompu la grossesse m'a aidée dans cette prise de conscience.*

- Pouvez-vous mettre l'attention sur lui et l'en remercier. Il aura eu une merveilleuse contribution dans votre vie. Votre brève rencontre aura été fructueuse. Pouvez-vous le remercier pour cela ?

- *Oui, et je me sens très proche de lui... Je réalise soudain que quand je suis retournée à la salle d'intervention pour ma deuxième... en fait ce n'était pas pour accomplir une seconde I.V.G... c'était pour retrouver le premier... comme un pèlerinage en souvenir de lui ou plutôt pour le sentir à nouveau... Il me manquait*

- C'est donc votre fille, votre deuxième enfant qui vous a permis cela ?

[Elle acquiesce.]

- Pouvez-vous imaginer que vous l'en remerciez aussi ?

- *Oh ! oui, tout à fait ! Je me sens proche des deux. Je ne me sens plus coupable ni vis-à-vis de ma mère, ni vis-à-vis de mes enfants... ni de celle que j'ai eu... ni de l'autre qui n'a pas pu naître ! J'en voulais à mon mari, mais je me rends compte que lui aussi a contribué à tout cela, même s'il l'a fait sans le savoir. Je comprends mieux mes négligences de contraception ainsi que son comportement. Je me sens à nouveau plus proche de lui.*

Cette histoire peut sembler un peu emmêlée au départ. On y voit très bien à quel point il faut savoir se laisser porter pour en dénouer l'écheveau des différentes circonstances : la femme adulte, celle qu'elle était lorsqu'elle était petite fille, le mari, la mère, les deux enfants dont l'un n'est pas né...

Avec nos trois outils de navigation, on peut y garder le cap grâce aux indications qu'on reçoit du « copilote ». Nous savons ce que nous cherchons : fusion/individualisation, rupture/réconciliation, et le tout conduit par des circonstances de vie dont nous savons que, derrière l'apparent désordre, elles sont l'expression de l'intelligence cachée. L'apparente facilité ne doit pas nous faire perdre notre humilité : ce n'est pas nous qui savons, c'est la personne qu'on aide.

CONCLUSION

Libre et sensible

1. Le déroulement des exemples

Les exemples du chapitre précédent, montrent bien à quel point il ne faut pas s'enfermer dans une approche théorique si on veut accomplir un cheminement efficace.

L'esprit de ce que j'ai décrit dans les différents chapitres s'y trouve, mais j'y prends la liberté d'un déroulement ajusté au cas que je rencontre.

Il est essentiel de ne pas s'enfermer dans un processus particulier. La personne qu'on aide est notre partenaire et il faut toujours rester à son écoute. Vous n'avez besoin que des trois instruments de navigation : intelligence cachée, fusion/individualisation, rupture/réconciliation. Pour le reste, vous découvrez le chemin au fur et à mesure. Rappelez-vous : vous êtes le pilote, mais l'autre est le co-pilote. Il vous donne les informations de la carte au fur et à mesure que vous les lui demandez (compte tenu de vos trois instruments de navigation). **Cela vous permet de reconnaître les informations pertinentes,** d'en vérifier la validité par une question (c'est toujours l'autre qui sait), puis de terminer votre voyage vers l'individualisation et les réconciliations nécessaires.

2. Le contenu des cas

Quant au contenu des exemples que j'ai décrits, vous constaterez qu'on y retrouve différentes possibilités de localisation dans le temps (y compris hors du champ des événements de la vie actuelle de la personne).

J'ai choisi ces cas pour leur représentativité. Quant au fait de dire que les événements qu'ils relatent sont une vérité absolue, honnêtement on ne peut se permettre de l'affirmer si on veut rester rigoureux. Par contre, pour ceux qui les trouvent et qui les vivent, ils représentent une réalité indiscutable et libératrice. Ce qui compte, c'est cette liberté retrouvée. Pour le reste, c'est une affaire de croyance ou de sensibilité dans laquelle on se reconnaît ou non.

Ces exemples nous montrent **qu'il ne faut rien rejeter a priori**. Il peut s'agir d'une rupture à réparer qui date de quelques jours, de quelques années, qui est prénatale... ou bien en dehors du champ des événements de la vie présente (peut-être une vie antérieure). Il serait erroné de privilégier une piste plutôt qu'une autre. Etre ouvert à tout, mais **gare à la quête de fantastique à tout prix**. Ne jamais omettre les possibilités de réponses simples. Dans le cas contraire, on passerait de l'attention à l'intérêt (curiosité) et il n'y aurait plus d'effet libérateur.

3. Libéré sur quoi

Compte tenu de la brièveté du déroulement des cas évoqués dans les exemples (de quinze minutes à trois heures, en une seule séance), on peut se demander si le travail accompli est réellement efficace.

L'expérience montre qu'il l'est pour le problème dont la personne cherche à se libérer (c'est ce qu'on observe encore longtemps après). Il l'est aussi en ce sens qu'elle y acquiert

une vision des choses beaucoup plus claire **lui permettant à l'avenir de travailler seule sur d'autres ruptures**. En effet, le vécu y est si naturel, si conscient et si évident, qu'il constitue une expérience utilisable à l'avenir.

Mais comme la tendance est de s'enfermer dans quelque chose qui a marché, il peut y avoir une limite que l'on demandera à une personne extérieure de nous aider à dépasser.

Il est clair que **la libération sur une chose, aussi importante soit-elle, ne constitue pas une libération sur la vie entière**. La vie elle-même est un processus d'individualisation qui nécessite de nombreux aller et retour entre l'intégration et l'anesthésie. Cela assure une croissance qui exige de continuels ajustements. Chaque accroissement de conscience nous fait accéder à de nouvelles données qui appellent un nouveau travail sur soi.

4. Sagesse ou plénitude ?

La sagesse est souvent désignée comme le but suprême. Ici aussi, nous avons un leurre. **La sagesse, ce n'est que le savoir absolu** (définition du dictionnaire). Or, le *savoir* ce n'est que de l'*avoir intellectuel*.

Ce que nous cherchons, ce n'est pas d'avoir plus, mais d'être plus. Le *mieux avoir* nous importe moins que le *mieux-être*. Le *bien avoir* nous apporte moins que le *bien-être*.

La philosophie, dont la réflexion est d'une réelle richesse et qui a beaucoup apporté à l'humanité, devient un frein si on ne tient pas compte de cela. **L'avoir est nécessaire au début, mais au-delà d'un certain seuil on s'y empêtre et il produit l'effet contraire** (il augmente la masse au niveau mental et ralenti la réflexion juste - vitesse de la lumière impossible).

Bien des philosophes qui semblent parler de quête *d'être* ne parlent, en fait, que de quête *d'avoir*. Quant au sage qui semble avoir atteint l'absolu (à supposer que ce soit vrai), il n'a atteint qu'un *absolu d'avoir*. S'il a plutôt développé de *l'être*, c'est à tort qu'on l'appelle « sage » (sens réel du mot : celui qui a le savoir absolu). C'est naturel, car on n'a pas de mot pour désigner celui qui est arrivé à *l'être absolu*, la *sérénité* : la **plénitude**.

Avoir atteint le *bien-être* semble peu à côté d'avoir atteint la *sagesse*. Pourtant, le bien-être est infiniment plus important ! Il est le seul à vraiment nous remplir.

C'est comme pour la tolérance que j'ai souvent mentionnée au cours de cet ouvrage. Il semble, au premier abord, que l'accueil c'est seulement gentil alors que la tolérance c'est grand ! En fait, entrer dans un groupe où on est toléré ne produit pas le même effet que d'entrer dans un groupe où on est accueilli. Notre culture est pleine de confusions de ce genre qui nous encomrent et nous conduisent à courir après des chimères.

Rester libre d'esprit, ne s'enfermer dans aucun système de pensée et rester ouvert à tout semble le meilleur gage de richesse et d'accomplissement. Tout peut être intéressant tant qu'on ne s'y enferme pas.

Je vous invite à faire de même avec la démarche que je vous propose : **harmonisez-la par rapport à vous-même, votre propre expérience de vie étant votre meilleure base**. J'ai écrit ici en vue de proposer un « plus d'ouverture ». J'aurais échoué si on aboutissait à un enfermement dans un nouveau système de pensée.

Souhaitant que cet ouvrage ait contribué à votre cheminement personnel, je vous adresse tous mes vœux de *bien-être* pour vous-même, pour ceux qui vous sont chers ainsi que pour tous ceux que vous souhaitez aider.

Tables des matières

Avant-propos.....	9
Mieux être	11
1. Trouver des causes à tout prix.....	11
2. Bien-être et mal-être	13
3. Se sentir mieux	15
4. Intelligence fondamentale	17
Individualisation.....	21
1. La peur secrète de la différence	21
2. Etre deux	23
3. L'individualisme.....	24
4. L'ego	25
5. Petite mort pour grande naissance.....	27
Ruptures et fusions	31
1. Etre deux	31
2. Rupture/Attachement.....	32
3. Quelques pièges.....	34
4. Anesthésie salutaire	36
5. Un processus de croissance	37
6. Un processus de réanimation.....	40
7. Deux attitudes fondamentales	43
Réconciliation.....	45
1. Une notion nouvelle.....	45
2. Flux apparent et flux réel.....	46
3. Rôle de l'individualisation	50
4. Avoir conscience de l'intelligence cachée.....	53

5. Se réconcilier	54
6. Démarche unilatérale.....	59
7. En cas de difficultés.....	60
De l'idée à l'action	67
1. Concrétiser.....	67
2. Le support.....	68
3. Diriger son attention	71
4. Exploiter les zones sombres	73
5. Réception du flux réel	75
6. Flux d'accueil	78
7. Le baume	80
8. La vie présente.....	81
Retrouvailles	83
1. Etape finale et importante.....	83
2. Celui qu'on a été.....	84
3. Rencontre	85
4. Chaleur	86
5. Révélation de l'information juste	88
6. Commencer par les retrouvailles	91
7. Les différents stades d'accueil.....	92
En résumé :	93
8. Diagnostic final	94
Manifestation de l'intelligence cachée.....	97
1. Système de protection.....	97
2. Les cartons de vrac	100
3. Système de réanimation.....	101
4. Les ajustements « surprise »	103
5. Le sens de ce qui gêne	104
6. Reconnaître le bon courant.....	105
Accès.....	107

1 Recherche méthodique	107
2. Accès direct par le présent.....	109
3. Des « sésames » sur le chemin	111
4. Ruptures très antérieures	112
5. Sensibilité normale	115
6. La rupture dans le deuil	117
7. Réconciliation tardive.....	119
Ajustements.....	121
1. Rester libre	121
2. Souplesse, source de richesse	122
3. Néanmoins des règles	123
4. Quelques repères	125
Les exemples.....	129
Notion de durée	129
La lecture des exemples.....	131
1. Je n'ai pas de valeur	133
2. Blessures de bricoleur.....	135
3. L'alcool et la violence	138
4. Anorexie	140
5 double deuil	142
6. Pulsions meurtrières	144
7. Peur de perdre ses parents	148
8. L'enfant éteinte.....	150
9. Problème de couple (I.V.G.).....	152
CONCLUSION	157
Libre et sensible	157
1. Le déroulement des exemples.....	157
2. Le contenu des cas.....	158
3. Libéré sur quoi.....	158
4. Sagesse ou plénitude ?.....	159

Chaleureuse rencontre avec soi-même

Cet ouvrage pratique est destiné à ceux qui cherchent un « plus » de plénitude, une dimension plus complète et plus valorisante de leur vie dite « ordinaire ». Il s'adresse non seulement aux thérapeutes, mais aussi à toute personne en quête d'un « plus » de sens et d'un « plus » d'être pour elle-même et son entourage.

Qui n'a pas entendu : « *Tu t'écoutes trop... Ne sois pas si sensible !... Maîtrise-toi un peu...* » ? Ces affirmations lancées pour « aider à se ressaisir » invitent au contraire à se perdre de vue. En effet, **nos défauts ne sont pas un « mal à combattre ou à rejeter », mais plutôt un manque à combler.** Ils sont souvent l'indicateur d'une piste qui nous conduit à des richesses intérieures que nous n'avons pas encore su accueillir. Quand on dit : « Ceci fait défaut », cela signifie qu'on en manque et notre principal défaut est un « défaut de soi » engendré par la rupture et la culpabilisation. Au contraire, nous devons développer une grande sensibilité à soi et aux autres afin de ne plus subir les situations émotionnelles inconfortables où nous plonge notre fermeture. En découvrant (par la sensibilité et non par la réflexion intellectuelle) le sens profond de nos comportements, nous devenons plus nous-même et pouvons réparer nos ruptures ou nos blessures.

Thierry Tournebise, auteur de *Se comprendre avec ou sans mots*, nous invite ici à **retrouver notre chemin dans les dédales de notre histoire personnelle.** Il nous donne les outils de navigation pour reconnaître ce qui est essentiel et accéder directement aux zones de vie qui nécessitent réparation, ou plutôt « réhabilitation ». L'originalité est qu'il ne s'arrête pas là. Il nous propose également l'approche par laquelle on pourra exploiter ces zones de vie pour se libérer de ce qu'on appelait autrefois un « défaut » et aller vers ce mieux-être que nous cherchons.



Couverture :
Photo Photonica
Stock Image

Prix :
89 FF