

Fédération Française de  
Somato-psychothérapie et Somatothérapie

26

# SOMATO



## PROMOTION DU MOT SOMATOTHÉRAPEUTE SUR PAGESJAUNES

Pour être visible avec le mot SOMATOTHERAPIE et son logo dans la rubrique « Psychothérapie ».




Vous pouvez vous inscrire sur les pagesjaunes en vous nommant SOMATOTHERAPEUTE et en inscrivant le LOGO DE LA SOMATO.

Exemple vignette de la F.F.2.S. :

**3** **Fédération Française de Somatopsychothérapie et Somatothérapie (FF2S)** [+ détails](#)

Activité : psychothérapie (pratiques hors du ...)



6 A r Principale  
68210 HECKEN  
[Plan](#) [Itinéraire](#)

[Voir le numéro](#)  
[Contacter par email](#)

♥ [Sauvegarder](#) → [Partager](#)

Bienvenue sur le site de la FF2S, la Fédération Française de Somatopsychothérapie et **Somatothérapie**. Sur ce site vous pourrez vous informer sur notre ... [Lire la suite](#)

Exemple vignette d'un membre :

**2** **Chidharom Jérôme** [+ détails](#)

Activité : psychothérapie (pratiques hors du ...)



6 A r Principale  
68210 Hecken  
[Plan](#) [Itinéraire](#)

[Voir le numéro](#)  
[Contacter par email](#)

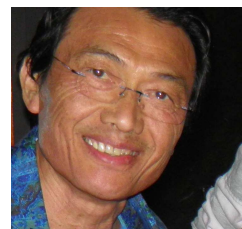
♥ [Sauvegarder](#) → [Partager](#)

Psychosomatothérapeute - Somatothérapeute - Somatanalyste - Hypnothérapeute  
Adulte - couple - enfant - Aide aux victimes, difficultés scolaires, stress, conflit

# sommaire

- 4 **PERSONNALITÉ SOCIOPATHE**  
Jérôme CHIDHAROM
- 10 **LES PERVERS/NARCISSIQUES**  
**les repérer et les éviter**  
Géraldyne PRÉVOT GIGANT
- 16 **PERVERS NARCISSIQUE**  
TÉMOIGNAGE
- 21 **LES BIOTYPES**  
Jean-Louis ABRASSART
- 23 **LE CŒUR**  
**la voie de l'enthousiasme**  
Jean-Louis ABRASSART
- 25 **LES ÉTAPES D'UN SUIVI EN**  
**SOMATOTHÉRAPIE**  
**TRANSPERSONNELLE**  
Nathalie ALVAREZ
- 26 **LA PRÉSENCE À L'AUTRE**  
Nathalie ALVAREZ
- 27 **7 CRITÈRES CLÉS...**  
Proposé par Jérôme CHIDHAROM
- 30 **C'EST QUOI LE TOC ?**  
Jérôme CHIDHAROM
- 38 **PRATIQUER LA RELAXATION**  
Jérôme CHIDHAROM
- 40 **BESOIN DE CORPS, BESOIN DE**  
**L'AUTRE, BESOIN D'ÊTRE**  
Jean-Louis ABRASSART
- 43 **TOUCHER LES ÉMOTIONS**  
Jean-Louis ABRASSART
- 47 **L'EAU TOTUM**  
Proposé par Jérôme CHIDHAROM
- 54 **LES 4 PROFESSIONS « PSY »**  
**ET LES SOMATOS**
- 55 **ÊTRE MEMBRE DE LA FF2S**
- 56 **J'AI AIMÉ JE PARTAGE**
- 58 **INTERWELL 2012**  
**"Salon du Bien-Être et**  
**du développement personnel"**

# éditorial



Cher(e)s collègues somatothérapeutes,  
psycho-somatothérapeutes,

L'année 2013 débute avec une crise plus généralisée. La sécurité de l'emploi, la survie financière se montrent de plus en plus. Chacun d'entre nous se pose la question comment faire face à ce changement imprévisible ? La vie est de plus en plus chère, les clients ont du mal à payer leur séance de thérapie. Pour les libéraux, le prix pratiqué de l'ordre de 50 à 80 euros de l'heure, ne permet pas de faire face à toutes les dépenses fixes, les cotisations sociales et de bien vivre son existence.

Je pense aussi au désespoir des psychothérapeutes expérimentés et compétents qui n'ont pas obtenu le titre de psychothérapeute de la part de l'ARS.

Pour s'en sortir ou pour vivre paisiblement avec soi-même, pour être disponible avec les clients, je crois qu'il faut vraiment croire en soi et persévérer en gardant son appartenance à la FF2S : ensemble nous sommes forts et invincibles.

Nous devenons créatifs, flexibles, adaptables pour réussir. Je vous cite les devises de Frédéric Hudson :

*« La meilleure façon de guider votre vie à travers son changement perpétuel est de suivre vos valeurs et votre vision de l'avenir. Comme un gouvernail, vos valeurs vous garderont dans le chemin préféré de votre intégrité. Comme une voile, votre vision vous fera faire escale dans vos attentes légitimes »*

*« La sérénité totale, les garanties n'existent pas, inutile d'en attendre. En revanche, vous aurez constamment l'occasion de réarranger vos priorités et la direction de votre vie. »*

*« Comment conduire le voyage ? Soyez déterminé quand vous êtes en mouvement. Engagez-vous et soyez flexible. Soyez actif et non passif. Chevauchez les vagues. Pliez sous le vent ! »*

J'ai trouvé une solution pour être visible avec le mot somatothérapie et son logo. Je vous en parlerai d'une manière plus détaillée dans ce numéro.

Pour l'année 2013, le weekend « Reconnaissances et Partages » les 01 et 02 juin se passera à Rivoire :

<http://www.espacerivoire.fr/>. Nous aurons bientôt le programme précis et nous vous le ferons parvenir par mail.

Nous offrons l'ouverture de ce week-end au grand public. Partageons la richesse de la somatothérapie au plus grand nombre de personnes qui s'intéressent au corps, au bien-être et à l'harmonie du corps-esprit.

Ce numéro est consacré à quelques pathologies comme le trouble obsessionnel compulsif, la sociopathie et la psychopathie.

Comment aider les gens qui souffrent de ces pathologies complexes, à prendre conscience que c'est possible de s'en sortir et de trouver une solution à leur problème, de retrouver la maîtrise de leur vie, de vivre l'amour et le bonheur.

Jérôme CHIDHAROM  
Président de la FF2S

---

---

# PERSONNALITÉ SOCIOPATHE

---

---

## PERSONNALITÉ SOCIOPATHE

La sociopathie est à différencier de la psychopathie, qui sont deux pathologies différentes. Il s'agit d'un trouble de la personnalité qui caractérise les personnes antisociales et particulièrement ceux pour qui **les normes sociales sont ignorées** et prompt, généralement à un comportement impulsif. La sociopathie peut être diagnostiquée notamment par le **DSM-IV-TR ou l'ICD-10**. Les personnes diagnostiquées comme sociopathes présentent des troubles liés entre autres à l'expression et au ressenti des émotions humaines aussi bien à l'égard d'autrui qu'à eux même. Concrètement ils ne peuvent ressentir aucune peur ou crainte à la possibilité d'une quelconque souffrance ou douleur physique.

### Diagnostic DSM-IV-TR

Des critères ont été associés aux troubles comportementaux asociaux dans la dixième révision de l'ICD, dont celles ci :

1. Aucun ressenti de culpabilité et aucune mise à profit des expériences et surtout aux possibles sanctions ou punitions.
2. Peu prompt aux frustrations et faible seuil à la décharge de l'agressivité, y compris par la violence.
3. Aucun signe d'empathie envers autrui.
4. Irresponsabilité et irrespect des règles, normes sociales et engagements soutenus.
5. Dédain quasi systématique de la responsabilité d'une faute commise, rejetant celle-ci sur un tiers, ou tentant de la rationaliser par des excuses plausibles.

### 1. Diagnostic DSM-IV-TR

Comme dit précédemment il existe plusieurs possibilités pour diagnostiquer un cas de sociopathie, notamment le manuel DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), qui permet de détecter les troubles mentaux d'un sujet antisocial répondant au moins à trois (ou plus) des signes suivants :

1. Incapacité à prévoir à long ou court terme / Impulsivité.
2. Problèmes judiciaires récurrents, incapacité à se conformer aux normes sociales et codes culturels.
3. Irresponsabilité chronique, indiquée par l'incapacité à tenir des engagements soutenus ou d'honorer des obligations financières.
4. Non respect de l'intégrité pour lui même ou autrui.
5. Absence de culpabilité ou de remords, indiquée par l'indifférence ou la recherche d'excuses plausibles pour avoir porté atteinte physiquement à autrui.
6. Agressions physiques à autrui récurrentes dues à une irritabilité ou agressivité impulsionnelle.

## DESCRIPTION GÉNÉRALE

La personnalité sociopathe se réfère également à ces personnes précédemment désignées comme ayant une personnalité psychopathique, personnalité antisociale (et la personnalité dyssociale). Chacun de ces termes se différencient des autres, et la personnalité sociopathe est celui le plus largement définie du lot, subsumant les autres au sein de sa classification. Comme le terme l'indique, le sociopathe présente une pathologie de fonctionnement envers les normes sociales en vigueur, bien que cela puisse

varier considérablement selon son niveau de gravité. La personnalité psychopathe est un terme plus ancien, parfois encore utilisé familièrement pour désigner le sociopathe qui présente une pathologie grave ou des troubles de la pensée. La personnalité antisociale est un terme moins employé qui décrit la personne sur la seule base de sa rébellion envers la société. Lorsque cette rébellion est canalisée dans une structure organisée de valeurs sous-jacentes comme c'est le cas avec des bandes de délinquants juvéniles, le terme de personnalité dyssociale (ou antisociale) peut être utilisé.

Un sociopathe désire et cherche le drame et l'excitation. Il maintient un niveau élevé de stimulation et d'excitation, par lequel il s'arrange généralement pour recevoir des 'strokes' négatifs.

**(En psychologie, le terme 'stroke' est utilisé comme une marque d'attention ou signe de reconnaissances).** Le développement du sociopathe est caractérisé par un retard de maturation, probablement en raison du développement cortical immature, ce qui est crucial pour la composante émotionnelle de la personnalité. Il se caractérise également par l'hypoactivité (faible) dû à l'environnement et à un taux de récupération rapide. Par exemple, si une lumière brillante est soudainement projetée dans les yeux d'une personne normale, il aura une intense réaction immédiate au stimulus, suivi d'un retour progressif à l'état pré-lumière. Lorsque la même lumière est projetée dans les yeux d'un sociopathe, sa réponse est beaucoup moins intense et retourne à l'état pré-lumière beaucoup plus rapidement. En d'autres termes, le sociopathe est beaucoup moins sensible aux stimuli de l'environnement que ne l'est la personne normale. En conséquence, d'une manière exagérée, l'entrée sensorielle est réduite et/ou canalisée dans sa propre expérience. Par conséquent, plusieurs indices sont ratés, beaucoup de stimulations sont éliminées, et le cadre de référence interne est maintenu. Une grande partie des informations actuelles concernant les sociopathes a été accumulée par la recherche clinique de la Fondation Asklepieion et s'applique principalement aux hommes incarcérés dans les pénitenciers fédéraux. Des recherches préliminaires avec les femmes sociopathes indiquent des modèles similaires que l'on trouve dans les sociopathes hommes incarcérés, de même que l'expérience clinique avec des sociopathes en milieu non- carcéral. Des études ont montré que les personnes normales présentent un profil de personnalité cohérente telle que mesurée sur l'Inventaire multiphasique de personnalité du Minnesota (MMPI). Le modèle normal est communément appelé un "4-9" pattern. (Les nombres indiquent les scores graphiques qui décrivent la personnalité). Le graphique MMPI mesure les traits de personnalité de deux façons: (1) la configuration, ce qui indique le style, et (2) l'altitude, ce qui indique la gravité. Des personnes d'un niveau d'études supérieures représentent la même configuration "4-9", sauf qu'il y a une augmentation de l'élévation globale par rapport à la population générale. Les Sociopathes avec la même configuration "4-9" ont une élévation globale encore plus élevée que la population normale des personnes éduquées ! Ceci indique que les styles de comportement trouvés chez les gens ordinaires sont d'une plus grande intensité chez les personnes instruites, et à un degré extrême chez les personnes sociopathes.

## STYLE COGNITIF

Les Sociopathes sont souvent des personnes particulièrement brillantes. Ils ont développé leurs capacités d'intuition à un niveau extrêmement élevé afin de maintenir leur cadre de référence interne. La pensée logique et abstraite quant à elle peut ou ne peut pas être aussi développée. Si c'est le cas, le sociopathe utilise ces processus à partir d'une position égocentrique, se concentrant sur sa définition de la réalité de manière à maintenir son style de vie. Il manque d'un ensemble internalisé de normes sociales (conscience) et par conséquent ne réussit pas à modérer ses processus de pensée avec une structure de valeurs sociales. Sa pensée est très flexible et il ne peut pas prendre en compte des informations parce que cela ne convient pas à ses désirs du moment. Il a généralement une pensée rapide et accumule souvent une énorme quantité d'informations pour son usage personnel, par exemple, il a la facilité de faire face à des environnements hostiles. À bien des égards, son style de pensée est comme celle de la personne impulsive. Il n'apprend pas de ses erreurs.

Les sociopathes ne sont pas intéressés par la connaissance ou l'information s'ils ne les considèrent pas comme étant un avantage immédiat pour eux-mêmes. Ils ont aussi une faible tolérance à la frustration et n'aiment pas les efforts de routine.

Par conséquent, ils n'ont pas tendance à exceller à l'école et passent des tests standardisés de façon médiocre. Cependant, les sociopathes dans des situations très stressantes pourront apprendre et assimiler l'information beaucoup plus rapidement et bien mieux que la plupart des individus normaux.

## **STYLE AFFECTIF**

Comme la personne impulsive, le sociopathe a tendance à passer rapidement d'un sentiment à un autre, ne ressentant pas un sentiment assez longtemps pour canaliser son énergie vers l'action dirigée. Une exception possible à cette règle est la «rancune», une colère rebelle de bas niveau qui peut être dirigée contre quelqu'un ou quelque chose pendant longtemps. Même la rancune est définie par sa faible profondeur, non pas dans son intensité, mais dans sa caractéristique. Au lieu de canaliser sa colère en action utile en explorant ses sentiments et de se fixer une résolution utile, il conserve sa colère comme une idéation mal formée sans expression appropriée.

Le sociopathe a une faible tolérance à la frustration. Les excès de colère sont fréquents, et ceux-ci peuvent être accompagnés d'actes de violence contre des personnes ou des biens. La culpabilité et le regret sont absents de sa personnalité, de même que la tendresse et les sentiments tels que l'amour et la compassion. La colère est habituellement exprimée d'une position rebelle, et les gens peuvent le qualifier de «susceptible», «méchant», «désagréable» ou «de monsieur je sais tout ». La peur est souvent niée ou ignorée, sauf dans des situations extrêmes, lorsqu'elle peut être intensifiée par un sentiment de panique profonde. Le sociopathe n'est pas en phase avec ses émotions fondamentales en raison de leur refoulement. Pour cette raison, il peut être considéré comme un ignorant qui erre et trébuche sans but dans la vie, ne sachant pas vraiment qui il est, ce qu'il veut, ni où il va. L'énergie normalement utilisée pour éprouver et exprimer ses véritables sentiments a été transformée par des mauvaises conduites délibérées exprimant ses pulsions refoulées afin de les masquer. Ce refoulement fonctionne si bien que la personne ne ressent pas la douleur, la colère, ou l'anxiété qui lui signaleraient ses besoins non satisfaits. Comme il n'a pas intériorisé une structure cohérente de valeur, son comportement est erratique. Le manque de conscience qui s'ensuit lui permet de se livrer à des comportements socialement inacceptables, qui sont utilisés pour réaliser une pulsion refoulée. Lorsque ces comportements sont confrontés à un refus, il peut se sentir anxieux, mais ne sera toujours pas en phase avec sa douleur sous-jacente et sa colère. S'il ne suit pas une expérience de thérapie corrective avec confrontation constante, il continuera d'éviter ses émotions en intensifiant ou en établissant des nouveaux comportements de pulsions refoulées. Une fois que l'anxiété immédiate est soulagée, il poursuivra son trébuchement sans but dans la vie en négligeant ses besoins affectifs de base.

## **STYLE DE COMPORTEMENT**

Puisque le sociopathe fonctionne à partir d'un cadre de référence interne supérieur, la plupart de ses comportements sont conçus pour répondre à ses propres besoins impulsifs et égocentriques. Il peut apparaître comme « très charmant ou séduisant » pour obtenir ce qu'il veut. Il demande rarement directement ou de manière sincère ce qu'il veut. Puisqu'il a tendance à ignorer la stimulation de l'environnement, il est indifférent aux effets de ses comportements sur les autres et il a souvent l'air 'd'être dans son propre monde' sans tenir compte des réactions que les autres peuvent avoir à son égard. Lorsque les autres réagissent à son égard, il ignore généralement leurs commentaires et se défend de leurs remarques en les contredisant avec un air de supériorité, par exemple :

« Pourquoi suis-je toujours votre souffre-douleur ? » ou « Bref, Qui a demandé votre avis ? » Le fait de ne pas prendre en compte les stimuli de l'environnement empêche également le sociopathe d'utiliser des informations précieuses pour son apprentissage et son auto croissance. Il ignore les conséquences de ses actes et donc n'apprend pas de ses erreurs. Il les reproduira même lorsque celles-ci entraîneront des conséquences négatives ou douloureuses. Comme y prêter attention signifie se concentrer sur ses réactions et explorer ses sentiments personnels, il choisit d'ignorer ses erreurs. Il préfère plutôt répéter des erreurs douloureuses que d'accepter la responsabilité de ses sentiments qu'il craint si désespérément.

Comme toutes personnes, le sociopathe a besoin de la reconnaissance des autres pour survivre (des strokes). Il essaie d'obtenir des strokes tout en maintenant un cadre de référence interne et en évitant ses véritables sentiments. Pour ce faire, il met en place des situations dans lesquelles de nombreux traits négatifs sont échangés pendant que des traits positifs sont évités, et il le fait de deux manières. Il s'identifie aux autres soit en prenant une position critique, avantageuse, supérieure ou rebelle. Dans la position critique et avantageuse, il adopte une position d'attaque destiné à écarter les autres et de ne pas les rendre soupçonneux. Elle se compose de dénigrement, d'accusations, de chicaneries, et d'autres méthodes aidant à négliger l'importance des pensées de l'autre, ses sentiments ou ses comportements. La position hautaine et rebelle est utilisée pour se défendre contre les impacts que les autres puissent avoir sur lui en les considérant comme injustes, menaçants, insensibles à ses besoins, ou tout simplement 'pour le piéger'. Cette utilisation de la projection et la réaction paranoïaque du sociopathe peuvent être très prononcées, ce qui conduit souvent à un diagnostic secondaire de la personnalité paranoïaque. (De même, des personnalités paranoïaques sont souvent sujet à un diagnostic secondaire de personnalités sociopathes.)

En plus de procurer des strokes négatifs, le sociopathe utilise des échanges critiques et / ou rebelles afin d'éviter les échanges positifs avec les autres. Les strokes positifs invitent une personne à être elle-même, à se sentir acceptée, et à être plus ouverte dans ses relations avec les autres. Ce qui à son tour l'invite à vivre sa gamme de sentiments afin de les exprimer dans la relation. Puisqu'il a peur de ses sentiments et souhaite éviter la proximité personnelle, le sociopathe rejette cette invitation en évitant les transactions qui impliquent les 'stroke' positifs. Il ne tiendra pas compte des strokes positifs à bien des égards : en les ignorant, les niant, les considérant comme insignifiants, en faisant une plaisanterie, et ainsi de suite. Si quelqu'un lui offre un stroke positif dont il ne peut éviter directement, il peut « falsifier » le stroke en l'entendant comme négatif ou irréel.

#### **Exemples :**

"Salut Joe ... content de te voir"

"Salut" (en pensant: "Je me demande ce qu'il veut de moi")

Ou "Vous avez fait un bon travail sur la pelouse"

"Ouais ... mais je ne l'ai pas aussi bien fait que vous"

Quand un sociopathe échange des strokes positifs, il les dissimule d'ordinaire comme sarcastiques, cyniques, ou dénigrement ludiques. Ceci permet de réduire leur valeur et l'aide à éviter les sensations normalement agréables, mais menaçantes (pour lui) qui pourraient accompagner un échange de strokes réellement positifs. Ce type de transaction est parfois visible dans d'autres milieux aussi, lorsque les gens veulent échanger des sentiments positifs, mais ont peur de le faire. Il s'agit d'un comportement commun chez les adolescents et aussi chez les hommes adultes qui se sont adaptés aux attentes de la société exigeant une force de caractère. C'est pourquoi ils assimilent des actes de compassion à de la faiblesse ou à de la féminité. Considérez ce qui suit comme une conversation "amicale" entre deux amis de longue date :

Tom: "Eh, Dick, mon vieux, Comment vas-tu 'F.D.P' ?"

Dick: " Tom, quelle surprise, moche comme d'hab je vois ! "

Tom: "Ouais, mais j'essaie (Ha! Ha !) Tu as pris un petit peu de poids, mon vieux !"

Dick: " Dis, bon à rien !... qu'est-ce que tu as foutu, rien de bon, je parie !"

Tom: "Eh bien, je ne suis pas encore millionnaire "

Dick: "n'y pense même pas ! Et si tu devais partager... Eh, détends-toi mon pote et arrête de me fixer."

Tom: "Ouais, toi aussi ... Prends soin de ce ventre, mon pote ... la prochaine fois que je te vois, tu pèseras probablement 182 kilos !"

Le genre de strokes positifs qu'évite le sociopathe le plus rigoureusement est celui qui est offert à partir d'une position attentionnée et nourricière. Pour se protéger de ces strokes, le sociopathe développe une dynamique consistant à 'les prendre pour des idiots'. Une fois que cette dynamique a été développée, il mettra tout en œuvre pour réitérer ces actes, dans le but d'éviter d'être choyé, éduqué et de renforcer ses convictions sur le monde. Cette dynamique renvoie à une série de transactions entre le sociopathe et une autre personne. Celle-ci lui tend la main à partir d'une position nourricière (en général une tentative pour le sauver psychologiquement) et il répond en ironisant ce qu'il est. Fritz Perls a appelé cela «un piège à ours», l'ours (le nourricier, le thérapeute, le gardien, etc.) "avale les dires du sociopathe" et ensuite "il est estomaqué".

### **Voici quelques exemples:**

- "Laisse-moi t'aider avec ça. "
- "Je ne suis pas handicapé, je peux le faire ! " ou
- "Je vais t'acheter un coca. "
- "Mec, je n'accepte pas d'allocations " ou
- "Je serais heureux de faire ça pour toi, si tu le souhaites. "
- " Pas question, mec! Je dois m'assurer que ce sera bien fait ! "

Les sociopathes prennent les thérapeutes 'pour des idiots' en leur demandant de faire des choses, en les manipulant, en les séduisant, ou en leur faisant des promesses qu'ils ne peuvent tenir. Parfois, il saura séduire un thérapeute avec une promesse 'd'évolution', 'd'aller mieux', et en essayant de lui faire plaisir par d'autres moyens. Si le thérapeute se concentre sur l'égo du client en 'prenant soin' de lui, il va nourrir son ego en lui faisant croire à tort que le client va de mieux en mieux (grâce aux compétences brillantes du thérapeute). C'est alors que le sociopathe prend le thérapeute pour un idiot en se comportant mal délibérément et en le blâmant pour son incapacité à 'le guérir'. Un thérapeute peut se laisser duper en accordant des faveurs spéciales (tels que : séances supplémentaires ou prolongées ou des contacts téléphoniques inutiles), en développant des relations équivalentes à celle d'un tuteur en dehors des séances de traitement (en faisant son chauffeur, en le tirant d'affaire, de prison,) et provoquant ainsi le transfert d'une relation centrée exclusivement sur lui (en l'incitant à répondre à des questions personnelles, en explorant ses sentiments et ses attitudes). Tout ceci peut être évité en permettant et en attendant du client qu'il prenne ses responsabilités, y compris celle de demander ce qu'il veut, de l'accepter lorsqu'il l'obtient, et de demander à répondre de façon appropriée lorsqu'il ne l'obtient pas. Les Sociopathes ont tendance à se regrouper pour créer des sous-cultures qui favorisent certains types de comportement. Quand une personne s'identifie à une sous-culture et assume ses valeurs, elle développe une personnalité dyssociale, c'est à dire, ses valeurs et ses comportements sont syntoniques avec sa sous-culture, mais dystoniques avec sa culture de souche.

Ceci fournit un groupe de fratrie qui maintient une position rebelle anti-sociale. Une valeur commune dyssociale parmi les sous-cultures sociopathes est le «Code of the West» : une règle implicite contre le fait de 'cafter' ou 'de dénoncer' quelqu'un dans l'ordre social de la sous-culture. Il s'agit d'une loyauté artificielle puisqu'elle est fondée principalement sur la rébellion contre la culture primaire au lieu que ce soit basé sur l'amitié. Les sous-cultures ont aussi tendance à accorder une grande valeur aux caractéristiques hypersexuelles, produisant une surabondance de « Bonnies et Clydes », « John Waynes » et « Fonzies. » Les modèles de langage, d'habillement et de stroke sont nettement proscrits et un niveau élevé de conformité est exigé pour qu'il y ait une acceptation continue dans la sous-culture, même si cela est souvent nié par ses membres.

## **ASPECTS DU DÉVELOPPEMENT**

Généralement, les sociopathes sont issus de famille où ils n'ont pu être dépendants assez longtemps pour développer certains aspects importants de leur personnalité. Souvent, la mère d'un sociopathe développe une forte symbiose avec l'enfant dès la naissance. Ceci s'avère vrai lorsque ses besoins (à elle) ne sont pas satisfaits, souvent parce qu'elle n'a pas de partenaire régulier. Elle développe la symbiose avec l'enfant dans le but de répondre à ses propres besoins et peut être, trop protectrice à son égard. Lorsque l'enfant grandit, souvent vers l'âge de 15 ou 16 mois, il devient plus autonome et intéressé à ses propres besoins. Comme il devient moins dépendant, la mère devient plus consciente de ses besoins non-satisfaits,



se désintéresse de l'enfant, et peut se laisser aller dans une réaction hystérique ou dépressive, ce qui provoque une rupture brutale de la symbiose. L'enfant réagit avec une peur intense d'abandon et ressent de façon innée la nécessité de garder l'amour de sa maman pour survivre. Il apprend à mettre en place un nouveau modèle de symbiose avec sa maman dans lequel il 'prend soin d'elle' à sa manière primitive. Il développe ses capacités intuitives à un haut degré, afin de 's'adapter psychologiquement' à sa maman pour lui donner ce dont elle a besoin, et la garder près de lui. Depuis que sa maman le ressent comme un fardeau et se trouve dans l'incapacité de s'occuper de lui, à cause de ses propres besoins non satisfaits, l'enfant apprend à ignorer ses besoins afin de soulager le fardeau de sa maman. Ainsi, il commence à prendre soin d'elle sur une base émotionnelle. Cette nécessité d'adaptation psychologique favorise un développement extrême de sa pensée intuitive et par la suite, à son cadre interne de référence. Ignorer ses propres besoins le conduit à nier ses sentiments, à les refouler, puis à se conduire mal délibérément afin d'éviter ses sentiments. Il apprend d'abord à prendre soin de sa maman en ne l'étouffant pas de ses sentiments. Ce modèle mère-enfant continue jusqu'à ce qu'il développe plus de capacités à devenir son 'petit bonhomme', un terme qu'elle peut utiliser pour le décrire. Il devient 'le petit homme à tout faire' à la maison, le tuteur de maman, ou son "pote". Il peut être très poli et les autres peuvent renforcer ce comportement de responsabilité. Malheureusement, accepter la responsabilité pour des choses qu'il ne peut pas encore gérer est une partie intégrante de la cause du développement de sa pathologie. Il a désespérément besoin d'être aimé et élevé par sa maman et pourtant il n'ose lui demander par crainte d'abandon. Le fait de ne pas pouvoir lui demander est douloureux pour lui, donc il refoule ses sentiments et ignore ses besoins. En grandissant, il va reproduire cette scène en manipulant et trompant les gens pour qu'ils soient attentionnés à son égard (séduction), pour finalement se persuader du contraire et les repousser ('les prendre pour des idiots ou les tourner au ridicule').

Pendant sa croissance, il prend conscience de la façon dont sa maman se lie d'affection avec lui, généralement en comparant sa façon d'être avec d'autres enfants. Ses besoins réapparaissent, mais il a toujours encore peur de lui demander de les satisfaire. Ou, s'il lui arrive de le lui demander, elle le lui refuse tout en cédant à ses caprices. C'est alors qu'il intériorise à nouveau sa douleur, cette fois-ci en la mêlant de colère et d'hostilité, ce qui est si caractéristique de la personnalité sociopathe.

Il a peur d'exprimer sa colère de façon rectiligne, c'est pourquoi il développe des moyens de les évacuer à travers le sarcasme, le cynisme, le blâme, la chicanerie, la rébellion, et d'autres attitudes hostiles. Par la suite, il se réfère à des sous-cultures où ces comportements sont acceptés et renforcés.

Le développement des caractéristiques hypersexuelles se produit lorsque l'enfant se considère comme "une grande personne" et veut prendre soin de sa maman. Un sociopathe ne se comporte pas comme un adulte mature, mais plutôt comme un enfant qui essaie d'agir comme tel. Il devient la caricature d'un adulte en reproduisant leurs comportements à travers sa perception. Il y a généralement peu ou pas de modélisation disponibles pour l'apprentissage approprié des comportements sexuels. Dans le cas d'un garçon, il peut y avoir soit aucune référence paternelle disponible, soit une série de figures paternelles incohérentes, ou soit des figures paternelles qui sont eux-mêmes des caricatures d'hommes adultes. Dans le cas d'une jeune fille, la mère assume un rôle d'enfant dans sa relation avec celle-ci pour qu'elle ne la compare pas directement en tant que femme adulte. Ou la mère elle-même peut agir comme une caricature d'une femme adulte. Ces caricatures varient selon les sous-différences culturelles. La dysfonction et la confusion des rôles sexuels sont des problèmes communs avec les sociopathes et sont souvent une source importante de gênes dans leur vie d'adulte.

#### **Avec les bibliographies :**

PSYCO-DIAGNOSIS IN BREF

Dr Michael Brown

[www.sociopathe.com](http://www.sociopathe.com)

Séminaire de psycho-pathologie

Prof Michel Guichard



**CECFMI**

**Jérôme CHIDHAROM**

Coach-Formateur-Consultant-  
Somatothérapeute

6A Rue Principale- 68210 HECKEN

☎ : 03 89 25 91 03 - Mobile : 06 49 47 14 93

E- mail : [info@chidharom.fr](mailto:info@chidharom.fr)

Site : <http://www.chidharom.fr>



---

---

# LES PERVERS-NARCISSIQUES :

## les repérer et les éviter

---

---

« Je ne suis pas du tout certain qu'il faille être fou pour comprendre les psychotiques. Mais ce dont je suis sûr, c'est que pour comprendre un pervers, quand on ne l'est pas, on souffre. » Paul-Claude Racamier

Dans « Le canari du nazi <sup>1</sup> » Michel Onfray illustre son propos sur la monstruosité par cette anecdote. Eichmann après une journée de travail à gérer et peaufiner la machinerie de la solution finale, se déchaussait sur le pas de sa porte afin de rentrer chez lui en chaussettes pour ne pas réveiller son canari qui dormait paisiblement. La psychopathologie des nazis n'est pas le sujet de cet article. Cependant la complexité humaine est résumée dans cette scène. Elle rappelle que tout n'est pas tout noir ni tout blanc. Ces monstres comme Eichmann ont ceci d'incompréhensible et de déroutant : ils témoignent d'une grande humanité un instant pour, l'instant suivant, devenir monstrueux. Et c'est à cela que Hannah Arendt fait référence lorsqu'elle parle de la « banalité du mal <sup>2</sup> » Beaucoup ont écrit sur le sujet des pervers-narcissiques : des spécialistes, des psy, des professionnels de la justice, des victimes... Certains auteurs sont mesurés dans leurs propos d'autres plus radicaux. Cet article se veut un stimulateur de réflexion afin de ne pas rester (comme nous l'avons souvent lu) dans une présentation caricaturée du PN. (pervers-narcissique) Mais pourquoi susciter la réflexion ? Afin de ne pas tomber dans le piège de notre éventuelle toute puissance de psy et de se dire que, peut-être, nous n'avons pas encore tout compris de cette pathologie. Plus nous serons en recherche sur ce sujet plus nous découvrirons des subtilités indispensables pour aider les pervers-narcissiques et leurs victimes.

### 1- Les origines

C'est Paul-Claude Racamier, psychanalyste, qui en 1992 introduit la notion de pervers-narcissique dans son livre *Le Génie des origines, psychanalyse et psychose* <sup>3</sup> ainsi que dans *Inceste et incestuel* <sup>4</sup>. Pour certaines écoles psychothérapeutiques et psychanalytiques le terme Pervers-narcissique serait redondant. C'est la raison pour laquelle certains préféreront « narcissique à tendances perverses ».

Quant à l'origine du mot pervers il provient du latin *pervertere* voulant dire retourner, renverser.

Cette pathologie entre dans la rubrique des états limites du DSM IV. Pourquoi le terme "état limite" ? Parce qu'entre les deux, à la limite : entre la psychose et la névrose. Mais cette définition serait, pour certains, obsolète, bref dépassée. Le PN s'est construit depuis l'enfance sur un faux-self <sup>5</sup>. Il n'a pas pu apprendre à créer du lien de manière naturelle. Il a du construire un masque. Il ne sait pas entrer en relation par le biais des affects mais par le biais du contrôle et de la domination. Il se nourrit de la souffrance de l'autre.

### 2- Mais qui est ce pervers-narcissique ?

Dans un premier temps le PN se présente sous son aspect le plus séduisant.

Précisons qu'il peut s'agir tout aussi bien d'un homme que d'une femme. Il séduit sa victime afin d'avoir l'ascendant sur elle. C'est toujours par cette première phase qu'il opère. Puis, il va s'arranger pour que sa victime soit rapidement dépendante de lui. Petit à petit, il va prendre progressivement le dessus. Il sera le conseiller sécurisant ou bien l'amoureux idéal. Ce processus évoluera sur plusieurs semaines voir plusieurs mois. Puis viendront les pics, les critiques, les humiliations (en privé bien entendu afin de toujours garder la face auprès de tous). C'est ainsi que la victime du pervers-narcissique se retrouve seule. Cette domination, cette violence psychologique se fera toujours à huit clos. Le PN jouit de la souffrance de l'autre. Au début de la relation il se nourrit de l'admiration qu'il suscite (sa dimension narcissique) puis ensuite il se nourrit de la souffrance qu'il inflige (sa dimension perverse).

En résumé le PN est :

- séducteur
- manipulateur
- dominateur

- égocentrique
- dans une relation à l'objet
- destructeur
- culpabilisant
- critique
- rabaissant
- humiliant
- violent psychologiquement et/ou physiquement.

### **3- Le pervers-narcissique est-il conscient de son processus de destruction ?**

La majorité des avis vont dans le sens d'un PN conscient de ce qu'il fait. Conscient de l'emprise qu'il met en place, conscient ensuite du mal qu'il fait. Je pense que cette notion peut parfois nous empêcher de voir ce que j'appelle les petits PN. Une personne manipulatrice qui n'est pas consciente du mal qu'elle fait est peut-être une personnalité borderline ou narcissique. Le PN serait donc conscient de ses actes, réalisant les conséquences désastreuses de ses comportements. Mais qu'en est-il de ceux qui ne se rendent pas compte de qu'ils font ? (et dont l'inconscience n'est pas une stratégie de manipulation).

Pour mieux nous y retrouver dans cette complexité nous avons émis l'hypothèse des gros PN et des petits PN (ou personnalité à tendance pervers). Imaginons un curseur, bleu à un extrême, rouge à l'autre. Imaginons que les personnes fortement atteintes aient un curseur allant dans les rouges et les personnes peu touchées, dans les bleus. Il y a donc des personnes ayant des symptômes excessivement marqués et d'autres avec de légères manifestations. Suivant les cas, la personne sera plus ou moins consciente. On pourrait donc imaginer qu'il y a des PN ayant des fortes manifestations de manipulations et de destructions et d'autres ayant de légères manifestations. Ainsi ceux de la zone bleue seraient les « petits PN » et ceux de la zone rouge de « gros PN ». Pour aller plus loin on peut envisager qu'il y ait des PN conscients (rouges) et d'autres peu ou pas conscients (bleu). Disons pour simplifier que ceux de la zone bleue sont à "tendance" PN et les autres de "vrais" PN.

### **4- Le passé du PN**

Comme toutes personnalités limites, le PN peut avoir été, dans son enfance, victime de violences physiques et/ou psychologiques, de traumatismes, de la perte d'un parent, de harcèlement, de domination. Ou bien le PN dans son enfance peut avoir été dans une relation fusionnelle avec, principalement, sa mère. Une relation sans père où la mère n'aurait pas su cadrer son enfant, l'empêchant ainsi de connaître la frustration et donc de renoncer à l'illusion toute puissance infantile (ITPI). Pour le PN l'illusion de toute puissance est toujours présente. Il ignore le désir de l'autre. L'autre doit entrer dans le désir du PN.

### **5- Les pervers-narcissiques sont-ils plus nombreux qu'auparavant ?**

Mis à part une étude et des statistiques poussées, il sera toujours difficile dévaluer précisément la situation. Cependant certains avancent que les P.N correspondraient à 3% de la population. Ce qui est certain c'est que le terme existant depuis 20 ans et ayant été mis en lumière par Racamier, il s'est répandu auprès du grand public notamment via les ouvrages de Marie-France Hirigoyen. Puis la presse a contribué à vulgariser le sujet. Notre société consumériste peut aussi contribuer à l'apparition croissante des PN. Rappelons-nous que ce profil psychologique fait partie des états limites, il est donc dans relation à l'objet. Et le mode relationnel des PN est très clairement une relation à l'objet. Hors notre société de consommation favorise les pathologies liées à la relation à l'objet : on prend et on jette les êtres comme des objets. Il ne faut pas oublier que nous ne savons pas encore tout de la psyché humaine et de cette pathologie. Des recherches sont toujours en cours. Je déplore la posture rigide de certains spécialistes qui, pour diverses raisons, refusent d'élargir leur vision et s'en tiennent à des idées et concepts. Je pense que cela nous empêche de voir plus loin que le bout de notre nez et ne contribue pas à avancer dans la recherche. La complexité et la dangerosité du sujet PN n'arrangent pas la situation. Mais je suis convaincue qu'en observant des sujets que j'appelle les petits PN nous pouvons découvrir des subtilités qui pourraient nous faciliter la compréhension de ce profil.

## 6- J'ai rencontré brièvement un PN

Un jour homme pervers-narcissique est entré dans ma vie privée. Il illustre parfaitement ce qu'est être manipulateur, dominateur et destructeur. Récemment quitté par sa femme il avait mis en place une vraie stratégie de harcèlement à son égard et il ne s'en cachait absolument pas. Les personnes autour de lui le comprenaient, elles le pensaient malade d'amour. Et lui même était dans un état de désespoir d'avoir perdu son objet. Il était conscient qu'il voulait la détruire mais n'avait pas conscience qu'il se nourrissait, depuis le départ, de l'emprise et du mal qu'il lui faisait. Cet homme avait déjà eu deux épouses dans le passé avec qui les séparations avaient été tumultueuses. Et sa fille de 25 ans ne voulait plus avoir aucun contact avec lui. Visiblement ils détruisaient les femmes. Lorsque j'ai croisé cet homme, il était sous anti-dépresseur en phase dépressive : il ne dormait pas, avait perdu 25 kilos, avec de violents accès de larmes. Il lui aurait suffi de peu pour accepter de consulter. Il n'en était pas loin. Mais, comme tous les PN, il estimait être suffisamment fort pour s'en sortir tout seul. Durant plusieurs jours il tenta de tisser entre lui et moi un lien toxique. Il utilisait la séduction, en se rendant indispensable, en prenant de plus en plus de place dans ma vie. Mais vint rapidement la prise en main de ma personne, des critiques sur mon physique ou ma tenue vestimentaire, ainsi que des conseils sur comment « booster ma carrière » alors que je ne demandais rien. Cet homme était un PN dans la zone rouge du curseur et j'ai su le démasquer en quelques jours. Je m'en aperçus lorsqu'il a mis en place la stratégie de « la colle ». Cette stratégie est tout simplement une forme de harcèlement. Il me téléphonait toutes les deux heures et s'assurait ainsi de savoir où j'en étais de ma journée. Autrement dit il vérifiait avec qui j'étais et où. Il me faisait des « surprises » : apparaissait à la brasserie où je prends souvent mon café, ou bien il passait dans la rue en voiture (reconnaissable car très voyante bien sûr), dans mon quartier. Une nuit je le retrouvai en bas de chez moi alors que je rentrais d'une soirée. Là j'ai eu la confirmation. C'est alors que calmement je lui dis qu'il n'était pas possible de nous voir sans avoir pris rendez-vous, qu'il ne pouvait pas passer sa vie avec moi, qu'il était préférable de préserver nos espaces de vie. Ce soir là son visage se décomposa. Il monta dans sa voiture et parti sans un mot. Lorsqu'il a compris que je l'avais démasqué, que je n'avais absolument pas besoin de lui, il disparu du jour au lendemain. Si nous nous étions connus plus longtemps, si j'avais été une dépendante affective (ou tout simplement en manque affectif), si je n'avais pas eu confiance en moi alors il serait certainement revenu à la charge. Mais connaissant ma profession, il a compris que je savais à qui j'avais affaire. Je pouvais donc être tranquille.

Cet homme était donc un vrai pervers-narcissique. Mais s'ensuivi une longue réflexion sur le sujet. J'en suis venue à la conclusion que les recherches sur ce sujet devraient continuer et être approfondies. Car en élargissant notre champ de vision nous pourrions obtenir d'autres réponses que celles que nous avons déjà. Le monde psy ne se reposerait-il pas sur ces lauriers ? Par exemple :- Les PN ne consultent jamais les pys. Mais est-ce si juste que cela ? Pour ma part j'ai rencontré des patients assez manipulateurs, mettant parfois en place des stratégies pour prendre le pouvoir. Les vrais PN ne consultent en effet pas mais les personnalités à tendance PN consultent bel et bien.

- Les PN sont conscients de ce qu'ils font : les vrais sont conscients car ils jouissent de cela. Ils savourent leurs victoires. C'est ainsi qu'ils se « narcissisent » Et il y a des personnalités à tendance PN, qui eux, peuvent prendre un instant du recul et se rendre compte de ce qu'ils ont fait subir à l'autre. Vient ensuite la culpabilité et parfois la haine de soi. C'est là que le thérapeute peut se demander : "mais alors comment dois-je accompagner le patient à tendance PN ?".

## 7- Les PN bleus (à tendance PN) qui consultent. Les pièges à éviter.

Les personnes à tendance PN qui viennent consulter sont généralement en décompensation sur un mode dépressif. Sinon elles ne consulteraient pas, leur narcissisme les en empêcherait.

C'est là une occasion inespérée pour le thérapeute; mais attention aux pièges. Le thérapeute devra rester vigilant : en dire le moins possible sur sa personne, sa vie et ses sentiments. Il devra s'en tenir à ce que les psychanalystes appellent la neutralité bienveillante. Le thérapeute devra faire attention à ne pas tomber dans le piège du perfectionnisme car la personnalité à tendance PN mettra en place un discours du genre « j'ai vu d'autres professionnels avant vous mais aucun ne m'a convenu. La plupart n'étaient pas assez intelligents et doués » Bien entendu si vous n'y prenez pas garde, vous serez peut-être tenté d'être le thérapeute qui a réussi avec ce patient. Et même si vous êtes plutôt du genre humble, ce patient saura susciter chez vous ce type d'élan. La personne à tendance PN, le PN bleu (voir plus haut), sera tentée de vous

mettre en situation d'échec. C'est sa façon de mettre en place ses résistances à la thérapie. Là, deux choix s'offrent à vous :

- Vous expliquerez à votre patient qu'il met en place une stratégie pour vous mettre en échec. Et vous l'invitez à réfléchir sur ce qu'il y gagnera si vous échouez. Il s'agit là d'une forme de méta-communication ou bien méta-thérapie.
- Vous lâchez-prise et vous lui ferez comprendre que vous ne voyez vraiment pas comment l'aider, que vous êtes dans une impasse. Là, soit vous avez affaire à un PN qui a repris de la force et qui est à nouveau en zone rouge et qui vous dira « vous voyez que vous n'êtes pas un si bon pro que cela. » Soit, se retrouvant seul avec son problème – et s'il est toujours en zone bleue – il aura l'élan de vouloir s'en sortir. Et il reprendra le cours du travail thérapeutique.

Après un certain nombre de séances (plusieurs semaines voir plusieurs mois) la personnalité à tendance PN pourra tenter de vous mettre face à votre incompetence (autre tendance de mise en échec du thérapeute). Cela sera par exemple une erreur de rendez-vous ou un retard de votre part. Le patient à tendance PN pourra par exemple, sur le pas de votre porte alors que la séance est terminée, aborder un sujet « chaud » sur lequel vous ne rebondirez pas car vous respectez le cadre. Il repartira très ému, s'assurant que vous vous en rendez compte. Et si vous ne lui téléphonez pas dans les prochaines heures (parce que vous savez qu'il saura gérer) il vous dira à la séance suivante « je pensais que vous alliez me téléphoner, vous avez bien vu dans quel état je suis reparti, j'aurai pu faire n'importe quelle bêtise. Vous vous rendez compte de la gravité de la situation ? Vous n'avez pas été là pour moi. Vous n'avez pas fait votre boulot. » Tout psychopraticien étant un sauveur dans l'âme (qui s'est soigné certes mais un sauveur tout de même!) vous ne pourrez qu'être déstabilisé.

## **8- La victime**

La cible favorite du PN est une personne qui le valorisera. Elle pourra être belle, intelligente et réussissant. Ou bien elle sera admirative et dépendante. Elle pourra aussi être les deux.

Mais systématiquement la victime aura une faille narcissique où s'engouffrera le PN. Cette fragilité pourra être la dépendance affective, le non-amour de soi, la mésestime de soi, le doute et la méconnaissance de soi. Le PN trouvera ainsi un moyen d'avoir un ascendant sur sa victime. Le plus difficile pour les conjoints de PN est de prendre conscience de la relation toxique et de l'emprise qu'ils subissent. Ces proches parfois peuvent mettre des années à réaliser la situation et s'en sortir leur sera encore plus compliqué.

Après l'admiration et la dépendance, c'est la peur qui maintient la victime en place. Et il faut beaucoup de force et de courage pour s'en sortir. L'accompagnement d'un professionnel de la psychothérapie est indispensable à la victime si elle veut s'en sortir au mieux et au plus vite.

Le piège, pour certaines d'entre elles, sera de s'enliser dans le rôle de victime. En fonction de son histoire et de son profil psychologique, la victime pourra basculer dans une forme de victimisation. Certaines personnes ne pouvant – et ne sachant – pas exister autrement. Il sera alors nécessaire de leur apprendre l'existence des jeux psychologique à l'image du Triangle dramatique de Karpman. Avec ce modèle la victime pourra comprendre les pièges relationnels ainsi que le piège du statut de victime. Mais pour cela, rappelons qu'il est indispensable d'avoir au préalable accompagné le patient dans sa reconstruction. Seulement ensuite il sera possible d'aborder la difficile question « pourquoi ai-je rencontré (parfois plusieurs fois) une personnalité pervers ? Qu'ai-je à comprendre ? »

La dernière phase que traversent les personnes ayant été victime est la peur de rencontrer à nouveau ce type d'individus. Le thérapeute rappellera, alors, à la victime qu'elle a certainement eu une pensée qui, à la première rencontre, l'a alertée. Pensée qu'elle n'a pas écoutée. La victime va ainsi découvrir qu'elle a eu un signal l'avertissant que "quelque chose ne va pas". On va donc lui réapprendre à écouter ce signal, en lui rappelant qu'aujourd'hui elle est renforcée par l'expérience. Elle peut se faire confiance si elle sait s'écouter.

Malheureusement des victimes qui ne consultent pas risquent de s'enfoncer dans une attitude paranoïaque et voir des PN partout. Dès qu'elles croiseront des personnes belles, charismatiques, souriantes et agréables,

les victimes traumatisées ne sauront plus discerner à qui elles auront affaire. Certaines deviennent encore plus informées que les professionnels de la psy : elles ont tout épluché (les blogs, forums, sites et ouvrages) sur le sujet : elles souffrent donc elles veulent comprendre. S'ouvre alors un triple piège : ne pas consulter (puisqu'elles en savent beaucoup), ne voir que des ennemis partout et s'enfermer dans ce monde totalement clivé<sup>6</sup> (les bons d'un côté et les mauvais de l'autre). Elles seront aussi tentées de « sauver » toutes les victimes se présentant à elles, s'appuyant sur un sentiment de toute puissance totalement illusoire.

C'est alors que nous pouvons nous demander s'il ne s'agit pas de personnalités borderline (clivage, volonté de sauver l'autre afin de restaurer une meilleure image de soi, etc.)

### **9- Perversion Narcissique ou Borderline ?**

Le trouble de la personnalité borderline toucherait 2% de la population et la perversion-narcissique 3% !

Le trouble de la personnalité borderline, tout comme la perversion narcissique, fait partie l'axe 2 du DSM IV. Cette personnalité se caractérise par une instabilité émotionnelle et relationnelle, une impulsivité (dépenses compulsives, sexualité débridée et/ou décalée, dépendances diverses, compulsions alimentaires, autodestruction etc) et une instabilité en ce qui concerne l'image de soi.

La personnalité borderline a un sentiment de vide qu'elle tente de combler de n'importe quelle façon, y compris par des conduites à risques. Le mal-être peut la pousser jusqu'au passage à l'acte : tentative de suicide ou automutilation. La personnalité borderline est hypersensible. Dans son passé, elle a été victime d'agressions ou a vécu dans un climat familial violent. Des colères intenses et inappropriées seront aussi observées.

Sur le plan relationnel, la personnalité borderline va tantôt idéaliser, tantôt rejeter elle-même ou autrui. (Clivage) Et elle est, ce que nous appellerons, abandonnique : elle a constamment peur d'être abandonnée.

Lorsque la personnalité borderline est en désespoir d'amour, elle devient harcelante, tyrannique voir manipulatrice. C'est la raison pour laquelle certains proches s'interrogent : « pervers-narcissique ou borderline ? »

Une différence notable réside dans la motivation de leurs actes. Le borderline va harceler (voir manipuler) pour obtenir de l'amour ou encore plus d'amour. Pour le PN cela sera pour contrôler et assujettir sa victime. Pour l'un, la raison est le besoin d'amour, pour l'autre le besoin de contrôler. Le PN pourra parfois sembler désespérer mais son intention est de reprendre sa ou son partenaire en main.

Le pervers-narcissique a un ego surdimensionné (faux-self) et va chercher à utiliser l'autre pour ses propres fins. Il va toujours se faire passer pour la victime et maintenir constamment une relation dominant-dominé. A contrario le borderline a une très faible estime de soi ce qui l'entraîne dans des relations amoureuses destructrices voir destructrices. La personnalité borderline sera la réelle victime.

Le PN (même s'il est dans une souffrance psychique inconsciente) ne souffre pas d'être ce qu'il est et de mettre en place les processus qu'on lui connaît bien. Le borderline lui est dans une souffrance consciente et quasi constante. Il se voit faire et cela le consterne et accentue sa mésestime.

Le sujet qui occupe le plus le PN est lui-même. Le borderline peut parfois donner l'impression de nier l'autre mais il est obnubilé par sa souffrance et fera tout pour l'apaiser. Il tente d'échapper aux flots émotionnels. Si il fait du mal à autrui, s'ensuivra un temps relativement long de remord et de culpabilité (ce que le PN ne connaît pas).

La confusion entre les deux profils de personnalité (autrement dit : prendre une personnalité borderline pour un PN) peut être dramatique pour le borderline qui va se sentir rejeter, nier et totalement incompris. Cela va accentuer le processus de sentiment de rejet et va altérer encore un peu plus son estime de soi.

Pour résumer et garder un point de repère tangible : le borderline culpabilise et le PN ne culpabilise pas. Le borderline est souvent la victime du PN.

### **10- Les thérapeutes PN**

La question la plus taboue dans ce domaine est « y a-t-il des thérapeutes PN ? »

L'approche classique dira que non puisque les PN, ne se remettant jamais en question, ne consultent pas et ne s'intéressent qu'à eux-mêmes.

Mais il y a des personnalités à tendance PN qui pourront avoir un parcours dans l'accompagnement. Pour ma part je n'ai jamais rencontré de psychopraticiens ou psychothérapeutes PN. Mais j'ai rencontré des personnes travaillant dans le milieu de l'accompagnement ayant une tendance PN. Rien de plus séduisant pour ces personnalités narcissiques que d'exercer un métier où elles pourront avoir l'ascendant sur les autres. Et en tant que formatrice à la relation d'aide j'ai eu parfois des candidats désirant être formés à l'accompagnement. Ayant développé mon instinct pour détecter ce type de profil, je ne les ai, fort heureusement, pas laissés entrer dans le cursus. Et l'implication (travail sur soi) de cette formation les en a dissuadés.

Dans *Wisdom of psychopaths*<sup>7/8</sup> Kevin Dutton démontre que les chefs d'entreprise et les PN partagent certaines caractéristiques : « "Les psychopathes ont confiance en eux et ne procrastinent pas (remettre à plus tard). Ils voient toujours le positif et ne se reprochent jamais rien, même s'ils ont commis une erreur." Pour Dutton, les métiers de l'accompagnement n'intéressent pas les PN et figurent dans les derniers métiers occupés par eux.

### **En conclusion**

J'insisterai sur le fait que seul un psychiatre pourra, aura le droit de poser un diagnostic. Si vous avez un doute sur un proche, ou sur vous-même, souvenez-vous qu'un diagnostic n'est pas si facile à poser et qu'il est préférable de s'adresser à un professionnel. Si vous êtes victime d'une personne que vous supposez être PN, éloignez-vous de cette personne et surtout consultez un psychopraticien pour vous aider et éviter la répétition de la situation.

Si vous êtes thérapeute et que vous êtes en présence d'une personnalité à tendance PN, n'oubliez pas d'écouter vos signaux internes, d'observer, d'être prudent et surtout d'avoir un coup d'avance afin de savoir gérer les éventuelles prises de pouvoir. Souvenez-vous également de vous autoriser à refuser ce patient. Ne dramatisons pas mais restons vigilant. Car nous pouvons être amenés à rencontrer ce type de personne à tout moment. N'oublions pas de nous protéger mais n'oublions pas aussi qu'il s'agit de personnes inconsciemment en souffrance. Le mieux que nous puissions faire est d'avoir du discernement et ne pas rentrer dans leurs jeux psychologiques. Quand plus personne ne veut jouer avec le pervers-narcissique alors il n'y a pas d'autre choix que de se regarder lui-même.

**« Miroir mon beau miroir qui est le plus beau » mais le miroir ne répond plus, il se tait.  
Toute la vérité se révèle alors.**

### **Notes de bas de page**

1. Onfray M., *Le canari du nazi: essais sur la monstruosité*, Editions Autrement, 2013.
2. Arendt H., *Eichmann à Jérusalem*, Folio Histoire 1997.
3. Racamier P-C, *Le génie des origins, psychanalyse et psychose*, Paris, Dunod, 1992.
4. Racamier P-C, *Inceste et incestuel*, Paris, Ed. Du Collège, 1995.
5. Selon Winnicott.  
le vrai self est l'image que le sujet se fait de lui-même et qui correspond à ce qu'il est.  
le faux-self est une instance qui s'est construite pour s'adapter au monde. Il s'agit d'une image en défensive et représentative d'un rôle.
6. Le clivage : un symptôme typique de la personnalité limitée. Présenté par Mélanie Klein comme stade de développement de l'enfant permettant à celui-ci de mieux se protéger de l'angoisse de base et d'appréhender le monde. Le clivage peut-être interne : l'idéal du Moi et le mauvais Moi projeté sur l'autre. Et le clivage peut-être externe : les méchants et les gentils. Cliniquement le patient décrit un monde où tout est bon d'un côté et où tout est mauvais de l'autre. Il passe sans transition de la haine à l'amour afin d'inconsciemment se protéger de l'angoisse. Ainsi le sujet évite de se confronter à l'ambivalence et la souffrance dépressive (névrose).
7. N'oublions pas qu'aux États-Unis le terme Pervers-narcissique est peu utilisé, les américains préférant le terme de psychopathe
8. Editions Willam Henemann Ltd (Sept.2012)

**Géraldyne Prévot Gigant**

Psychopraticienne - Formatrice et Auteure

☎ 06.18.17.14.49 - <http://www.geraldyneprevot.com>



**Géraldyne Prévot Gigant** a créé une formation à la relation d'aide aux femmes (FIHG) et une formation à la thérapie de groupe. Elle anime des stages de thérapies intensives. Elle a créé il y a 13 ans les Groupes de Parole pour les Femmes® (3 groupes actuellement sur Paris) Géraldyne a également créé l'émission de radio sur mrg38 « Les coulisses de l'inconscient » et elle est vice-présidente de l'AFORPÉL. Elle est également auteure d'ouvrages de développement personnel dont 50 exercices pour sortir de la dépendance affective, éd. Eyrolles.

---

---

## **PERVERS NARCISSIQUE**

### **témoignage**

---

---

J'ai vécu une relation d'amitié fusionnelle avec une personne « perverse narcissique ». Nous nous sommes rencontrées alors que nous étions très jeunes, vers l'âge de quatre ans. Notre relation s'est développée progressivement jusqu'au lycée. Avant cela, nous ne nous voyions pas très souvent et avons parfois été séparées par des déménagements. Mais nous avons toujours gardé contact. Quelque chose l'a toujours distinguée des autres amis que j'avais à ces époques-là. Elle était plus originale, plus belle, plus intrigante. Ses idées étaient toujours très en avance par rapport à son âge et elle avait un côté rebelle qui rendait tous les instants passés avec elles imprédictibles et potentiellement dangereux. Elle savait jouer de son esprit et susciter l'admiration. Déjà dans notre enfance, nos jeux comportaient un léger arrière-goût de domination, elle me semait en rollers dans un quartier que je ne connaissais pas, me mettait la tête sous l'eau dans la piscine, se moquait de moi devant les autres... tout en exprimant de l'amour pour moi. Rien de bien méchant, les jeux de tous les enfants. Arrivées au collège, elle avait son groupe d'amis et la lueur de mystère qui l'entourait avait grandi. Elle lisait des auteurs pour lesquels peu d'adolescents avaient d'intérêt, affichait un air hautain et distingué et se mêlait rarement à la « foule ». Je l'observais de loin depuis mon groupe d'amis et lorsque nous parlions ou nous voyions, elle conservait toujours une sorte de distance légèrement dédaigneuse, comme si tolérer ma présence était un privilège, mais surtout comme si ses yeux plissés pour m'observer se concentraient pour me juger, évaluer chacun de mes gestes et de mes comportements. Elle ne faisait jamais de compliments mais il lui arrivait parfois d'estimer ce que je venais de dire comme valable, elle riait alors d'un air entendu et disait « pas mal » en secouant la tête, puis suggérait qu'on allait peut-être finalement pouvoir faire quelque chose de moi. Durant toutes ces années, nous étions « meilleures amies », c'est ce qu'on disait aux gens chacune de notre côté. Elle parlait de moi, en bien, aux gens qu'elle fréquentait. Lorsque nous ne pouvions pas nous voir, nous nous téléphonions régulièrement.

Le premier tournant décisif dans notre relation a eu lieu au début du lycée. J'étais heureuse, épanouie, je commençais à trouver mes marques. Puis nous nous sommes rapprochées. Elle était désormais la personne avec laquelle je passais le plus de temps, je ne fréquentais presque plus que son groupe d'amis. Nous nous étions découverts de nombreux centres d'intérêts communs et elle semblait apprécier cette nouvelle période de ma vie, le bonheur, dont elle parlait d'un air entendu comme d'une sorte de secret dont seul un petit nombre de personnes aurait la clef et qu'elle avait déjà découvert depuis longtemps. Elle allait jusqu'à suggérer que j'étais devenue « intéressante » parce que je la fréquentais.

Durant le lycée, notre amitié, devenue fusionnelle avec un contact permanent, des coups de fil tous les jours alors que nous étions en cours ensemble, était dominée par deux caractéristiques principales. Il y avait d'une part une créativité incroyable qui résultait de tous nos échanges, nous écrivions, avions des idées originales et saugrenues tout le temps, faisons plein de projets exceptionnels. Jamais aucune relation n'a été aussi stimulante intellectuellement pour moi. Nous fonctionnions à 500 à l'heure, comme si nous n'avions aucune limite. Nous nous sentions invincibles. Cela valait bien le fait de ne plus fréquenter qu'elle. Et celui d'accepter cette autre caractéristique, la dévalorisation permanente qu'elle exprimait envers moi. J'étais « bien » à ses yeux, j'avais un mauvais fonds, je venais d'un mauvais milieu, je n'étais pas belle, mais j'avais du potentiel. On pouvait me « sauver », contrairement à toutes les autres personnes qu'elle appelait avec dédain « l'humanité ». Il y avait quelque chose de grisant dans le fait de me sentir acceptée par quelqu'un d'aussi critique, par quelqu'un qui rejetait le reste du monde mais qui voyait quelque chose d'exceptionnel en moi. Et surtout, notre relation était privilégiée. On comptait passer notre vie ensemble, notre amitié était plus importante que les garçons qui ne servaient qu'à faire décoration ou étaient de simples objets de conquête, on voyagerait et on créerait beaucoup de choses. Et cela malgré le fait qu'elle voyait en moi une traîtresse potentielle, une hypocrite en puissance qu'elle cherchait dans chacun de mes gestes et de mes comportements. Elle critiquait ma famille mais c'était acceptable, car en bonne adolescente qui considère qu'elle n'a pas assez le droit de sortir je la critiquais aussi. Elle critiquait mon corps, mais c'était acceptable, car j'en étais venue à croire qu'elle avait raison. Elle critiquait mes origines ethniques comme dégradantes alors qu'elle avait les mêmes. Elle critiquait mon comportement, mais après réflexion, j'en venais aussi toujours à trouver qu'elle avait raison. Elle maîtrisait parfaitement le langage et les sophismes et pouvait faire croire n'importe quoi à n'importe qui avec une apparence de logique implacable. Il lui arrivait de parler de moi à ses autres amis comme



d'un animal qu'on élève, comme si elle faisait mon éducation. Mais cela était acceptable à mes yeux, je prenais cela pour de l'humour même si ce genre de dévalorisation me mettait parfois mal à l'aise. Je pensais que c'était le prix à payer pour une relation si exceptionnelle.

Il y avait quelques disputes entre nous, assez violentes et pour des situations complètement invraisemblables et sur lesquelles je n'avais aucun contrôle. A chaque fois, je me nourrissais de ma rage et me disais que tant mieux, j'étais bien mieux sans elle. Elle revenait toujours vers moi en se donnant des airs de monarque magnanime qui pardonne une erreur après avoir fait durer la punition. J'étais heureuse mais une sensation de gêne persistait. Une de ces disputes a eu lieu par téléphone alors que je me trouvais en vacances à l'étranger et m'a valu une facture de téléphone impressionnante. Elle m'avait appelée parce qu'elle venait de se rendre compte que je ne passais pas assez de temps avec elle, que je ne faisais pas assez d'efforts pour elle. Me réprimander à ce sujet avait justifié des appels internationaux sur plusieurs jours. A cet instant, je me souviens d'avoir eu la pensée glaciale et terrifiante que si un jour je voulais couper les ponts avec elle, elle allait me rendre la vie complètement impossible, voire qu'elle chercherait à me détruire. Pour la première fois, la folie qu'elle revendiquait comme signe de sa perfection et qui me semblait être une autre manière créative de désigner son non-conformisme m'apparut comme quelque chose de bien plus alarmant.

Tout dans son vocabulaire avait un lien avec la guerre, la conquête, le chaos et la destruction. Elle se vantait de pouvoir obtenir tout ce qu'elle voulait et qui elle voulait. De pouvoir détruire qui elle voulait, et c'était là sa grande fierté. Je ne voyais là-dedans qu'une façon originale d'envisager les choses et d'exprimer sa confiance en soi et la puissance. Je voyais aussi le reste du monde à travers un filtre très sombre. Personne n'avait pensé aussi loin que nous, aussi loin qu'elle, et personne n'était véritablement digne d'intérêt. Elle avait réussi à m'isoler des personnes que je fréquentais encore en me faisant comprendre qu'ils n'étaient pas dignes de sa compagnie, et si je me respectais, de la mienne non plus. Elle avait tenté de me séparer de ma famille, mais sans succès, ce qu'elle ne cessa jamais de me reprocher comme une grande faiblesse et un manque de fidélité à son encontre. Notre relation était devenue un jeu de pouvoir permanent où chacune à tour de rôle tirait la couverture à soi. Quand je doutais, elle me remettait à ma place avec froideur et dédain, elle ne me permettait pas d'être « faible », sa pire insulte. Quand elle allait mal, j'oscillais entre les attentions douces et tendres pour l'aider à se sentir mieux, qu'elle rejetait souvent avec froideur, et les constats lapidaires inspirés de sa façon de penser comment elle pouvait s'en sortir. Quoi qu'il nous arrivât, tout était forcément lié à notre amitié qui était devenue une entité à part entière, sacralisée et presque objet d'un culte. La logique poussée à son comble pouvait aller jusqu'à me rendre responsable de quelque chose qui lui serait arrivé à l'autre bout du monde simplement par la supposition que j'aurais pu, laissée à mon compte, « blasphémer » d'une quelconque façon de mon côté. Quand la journée allait mal pour elle, il était hors de question d'accéder à notre côté créatif ou même pour moi d'exprimer de la joie face à un événement qui me serait arrivé. Quand tout allait bien, elle me reprochait presque de menacer l'équilibre du monde si par malheur j'étais quelque peu déprimée ou fatiguée ou si au contraire j'exprimais trop de joie ou baissais le contrôle de moi dont je devais faire preuve en permanence pour ne pas me « compromettre ».

Chacune de ses grandes actions, de ses grandes décisions dans la vie ont par la suite été des jeux de pouvoirs et actes de domination par rapport à moi. Elle qui rejetait les hommes, moins que les femmes mais suffisamment pour se revendiquer amazone sans homme, a décidé d'entamer une relation avec mon meilleur ami rencontré au lycée et que j'adorais. Dès lors, outre les comportements dégradants et humiliants qu'elle avait envers lui quotidiennement, et qui avaient pour seul avantage de me laisser un peu de répit de mon côté, elle se plaçait symboliquement entre lui et moi. Je devais désormais passer par elle pour communiquer avec lui. Elle me rendit par la suite responsable de ses choix de vie et d'orientation après le lycée en annonçant qu'elle me suivrait quoi que je fasse et ferait la même chose que moi. Il était cependant hors de question que je fasse ce que j'avais en tête, c'était dégradant pour elle comme pour moi. Je « choisis » donc, influencée par elle, une voie qui lui convenait. Nous avions prévu de vivre ensemble.

C'est au moment où j'ai dû rechercher un logement pour nous deux que les choses ont vraiment basculé en relation absolument destructrice, le deuxième grand tournant de notre relation. Toutes ses critiques

jusque là disséminées insidieusement dans une relation riche et créative ont cédé le pas à une haine affichée de sa part face à mon refus d'obtempérer à ses choix, et à une absence définitive de toute forme de chaleur dans la relation. Elle ne voulait pas faire les choses comme tout le monde, pas de manière légale, pas de manière confortable. Pourquoi est-ce qu'on n'aurait pas choisi de vivre sous les ponts et de suivre les cours de cette façon ? N'aurait-ce pas été original, inattendu et digne de nous ? Pourquoi fallait-il que je vienne gâcher son idée et son projet de vie en m'y opposant ? Je lui avais promis de l'aider financièrement et matériellement, et malgré la tournure que prenait notre relation, je me refusais à briser cet engagement. J'étais persuadée que les choses allaient s'arranger, comme toujours. Qu'elle avait un bon fond.

Nous avons emménagé ensemble, et chaque jour que j'ai vécu avec elle pendant deux ans a été un véritable enfer. La dévalorisation et l'inversion des valeurs dont elle avait fait preuve jusqu'à présent se sont déchaînées et ne m'ont laissé aucun répit. Elle faisait l'éloge de la maladie, de la maigreur, du contrôle de soi poussé jusqu'à la morbidité, et d'une absence totale de conformisme aux codes de la société. Elle faisait preuve d'une misogynie sans borne, doublée d'une haine profonde du sexe maquillée en réflexions dégradantes à mon encontre et à celle des autres femmes qui croisaient sa route. A ses propres yeux, elle n'était pas véritablement une femme, parce qu'elle était parfaite. Elle me considérait comme un obstacle sur son chemin, un poids à traîner derrière elle, j'étais celle qui l'empêchait de vivre et de faire ce qu'elle voulait. Les critiques masquées sur mon apparence sont devenues des insultes explicites, j'étais une « salope » quand je portais un décolleté, une grosse vache, je la « dégoutais » etc. Dès cet instant, elle n'a plus jamais exprimé aucune marque d'amour ni d'affection envers moi, évitant mon contact comme si j'allais la souiller. Ses yeux étaient sans cesse emplis de haine lorsqu'elle se retrouvait seule avec moi, comme exorbités. Ses gestes étaient nerveux, elle respirait fort et soupirait souvent de mépris. Elle m'avouait clairement, la bouche crispée dans une moue de dégoût que la seule chose qui la retenait avec moi était l'argent que je pouvais lui fournir. Je pleurais tous les jours, plusieurs fois par jour, et elle passait à côté de moi comme si de rien était ou bien exprimait du mépris face à ma « faiblesse ». Elle est même allée jusqu'à me dire que je devrais me suicider, que j'étais pathétique et que ce serait bien mieux comme ça. Je suis allée loin dans l'autodestruction et le dégoût de soi durant cette période, mais jamais jusque là. Le fait même qu'elle l'ait suggéré avait formé une barrière de rage et de révolte en moi que je cachais soigneusement. Je la détestais, mais je ne me l'avouais pas. J'avais peur de lui donner raison, et surtout, elle parvenait à garder la face devant tout le monde, amis, famille, etc. Aux yeux de tous, on était un « couple » amical parfait. Elle tentait de me dévaloriser parfois devant mon meilleur ami avec qui elle sortait, mais voyant que les choses ne prenaient pas, elle n'allait pas plus loin. Elle déclenchait parfois des épisodes humiliants pour moi en faisant des allusions masquées qui me plongeaient dans le désespoir et se servait de ce désespoir pour me faire passer pour une personne horrible à ses yeux. Mais comme il avait droit à un avatar du même traitement, il n'est jamais vraiment entré dans son jeu. Et puis je la détestais, mais je l'aimais encore. Je croyais encore que les choses pouvaient s'arranger et que ma relation avec elle me permettrait d'atteindre des choses qu'aucune autre relation ne me permettrait, de dépasser vraiment mes limites.

Une des raisons qui m'a poussée à enfermer en moi toute la colère et la haine que je ressentais pour elle a été son obstination à me faire passer pour une folle aux yeux de plusieurs personnes et avant tout de moi-même. Elle niait en bloc des choses qui étaient arrivées et suggérait que je les avais inventées. Elle mettait mes crises de larmes sur le compte d'un déséquilibre de ma propre personnalité, ou comme un passage obligé de mon « développement ». Lorsque je lui ai annoncé, au début de la première année passée avec elle, que je comptais changer d'orientation, elle a joué son air le plus compréhensif et empathique pour m'encourager dans cette voie. Le soir même, rentrée à l'appartement après m'être renseignée sur les démarches à entreprendre, je la trouvais au téléphone avec un de ses proches, en train de me critiquer comme si je n'étais pas là, de suggérer que j'avais perdu la tête et que j'allais gâcher ma vie. Elle parlait de moi comme un médecin parle d'un patient dans un état critique. Avec le recul, je me rends compte qu'elle craignait que je n'échappe à son emprise. Elle était même parvenue à convaincre mon meilleur ami de m'appeler pour me persuader de continuer dans cette voie, ce que je fis. J'étais désespérée et me sentais complètement prise au piège, enfermée. J'avais le sentiment de ne plus savoir distinguer le vrai du faux. Tout m'effrayait, le monde me paraissait complètement instable et moi complètement démunie. Je me sentais complètement drainée, à bout de force. De plus, je gardais tout ça

pour moi. Aux yeux de tous, je vivais une vie parfaite, à part des cours un peu stressants. Je croyais devenir folle. A ce moment là, quelque chose à l'intérieur de moi a capitulé. Je décidais de poursuivre mon engagement sans lutter jusqu'au bout durant ces deux années, puis de partir seule.

Ces deux années furent remplies de pressions psychologiques, parfois en présence d'autres personnes mais toujours masquées. Elles reposaient sur le non-dit ou sur les phrases à double sens. Rien n'était jamais clair, sauf le fait que j'étais pitoyable, écœurante et une énorme déception. Les humiliations étaient quotidiennes et j'étais complètement isolée. Je vivais avec elle, j'allais en cours avec elle et je ne fréquentais plus personne d'autre. Quand je contactais des amis ou de la famille elle insistait pour que je laisse la porte ouverte pendant que je téléphonais. Est-ce que j'avais quelque chose à cacher ? Elle l'avait toujours soupçonné. Quand je parlais avec quelqu'un que j'appréciais, elle faisait une crise de colère où elle me faisait culpabiliser de ne pas la traiter assez bien, de ne pas assez m'occuper d'elle. Je lui achetais tout ce qu'elle voulait, mais rien n'était jamais assez bien, elle menait une mauvaise vie, une vie de « sale pauvre » à cause de moi. Elle me faisait acheter des ingrédients chers pour finalement les laisser pourrir parce que ce n'était jamais le « bon moment » de manger. Elle allait jusqu'à me reprocher de me laver ou de vouloir manger, choses qu'elle était capable de passer plusieurs jours sans faire. Chacun de mes gestes était méprisable. Il lui arrivait de claquer la porte de sa chambre avec un air profondément agacé et dégoûté simplement parce que j'étais présente dans l'autre pièce. Je ne nettoiais jamais l'appartement assez bien, j'étais dégueulasse. L'appartement était loué à mon nom et le sien n'apparaissait nulle part, à sa demande, mais elle m'avait clairement fait comprendre que si quelque chose allait mal, ce serait à moi de partir. Elle, elle ne bougerait pas. Elle avait toute sa famille en renfort si je posais problème. Sa famille devant laquelle elle n'hésitait pas à me désigner simplement comme la fille qui lui paie tout. Sans plus. La faible somme qu'elle donnait à ma famille en participation pour le logement lui paraissait énorme et elle me le tendait avec un air crispé et menaçant, le même air qu'elle arborait quand je lui donnais de mon propre argent pour qu'elle puisse s'acheter ce qu'elle voulait. Je lui offrais des cadeaux. J'essayais de faire en sorte qu'elle se sente bien, je pensais qu'elle pouvait aller mieux et que les choses pouvaient redevenir « comme avant », malgré les coups de fils à ses parents où elle ne se gênait pas pour me critiquer à mots couverts comme si je n'étais pas là. Elle passait beaucoup de temps devant le miroir à s'admirer, à me faire commenter sa « perfection » et à lancer des remarques comme quoi elle espérait ne pas me ressembler.

Durant la deuxième année passée avec elle, je faisais profil bas afin d'éviter de déclencher plus de remarques et de disputes que « nécessaire », je ne pleurais plus devant elle, je disais « oui » quand je pensais « non ». Les choses allaient mal dans sa famille qu'elle avait jusque là présentée comme parfaite et sa mère était victime des agressions de son père qui avait également le profil d'un pervers narcissique. Elle passait beaucoup de temps à pleurer et à me reprocher de ne pas la sortir de là, de ne pas la prendre en charge et l'emmener voyager. Elle restait seule dans sa chambre à écrire sur des feuilles en disant qu'il s'agissait de lettres de suicide qui accusaient tous ceux qui étaient méchants avec elle et qui ne lui donnaient pas ce qu'elle voulait.

Après avoir emménagé seule dans une autre ville au bout de ces deux ans, loin d'elle, j'ai mis plus d'un an avant de couper les ponts définitivement avec elle, et autant de temps pour me rendre compte que la façon qu'elle a eu de me traiter n'était pas normale et pas acceptable, que les valeurs qu'elle prônait et auxquelles j'adhérais n'avaient rien de normal. Et surtout que contrairement à ce qu'elle m'avait mis en tête, le fait de me séparer d'elle n'allait pas me faire rater ma vie, couper avec ma créativité ou me garantir une existence plate et sans intérêt. Cette prise de conscience est venue progressivement avec l'éloignement et les centres d'intérêts que j'ai commencé à développer seule, sortant progressivement de son emprise et de la croyance dans laquelle j'étais enfermée selon laquelle toute relation digne de ce nom comporte une part de souffrance. Son comportement durant cette période, lorsqu'elle venait s'imposer chez moi avec une personne que je ne connaissais pas, un homme rencontré et qu'elle présentait comme son sauveur, quelqu'un qui était gentil avec elle et qu'elle voulait aider, sans me demander mon avis, comme si cela lui était dû, a renforcé la révolte qui existait en moi contre elle et m'a poussée à répondre de moins en moins souvent à ses appels et ses sollicitations. Elle n'allait jamais bien, c'était toujours en partie de ma faute et je devais lui trouver une solution, sinon j'étais une incapable et je ne servais à rien. Mes solutions étaient toujours des idées de « sale riche » qu'elle ne pouvait pas mettre en œuvre. Un jour, elle m'a écrit, s'étonnant de cette perte de contact, elle qui croyait que notre amitié pouvait survivre à tout.

Ce fut mon dernier contact avec elle, je lui expliquais que le mal qu'elle m'avait fait n'était pas normal et

que je ne voulais plus de cela dans ma vie. Elle m'a répondu que j'avais raison, mais qu'elle ne s'en était pas rendu compte, pensant que cela était nécessaire pour que j'évolue. Elle m'a souhaité de me rétablir un jour, et a espéré qu'on puisse se revoir dans le futur. Ce n'est qu'à ce moment-là également que j'ai pu en parler un peu à mes proches. Aujourd'hui encore j'ai du mal à en parler autour de moi tellement il me paraît inconcevable que quelqu'un puisse comprendre comment j'ai pu accepter ce genre de comportement sans voir le travail de manipulateur et d'artiste qu'elle avait mis en œuvre insidieusement pendant des années pour paraître parfaite et intouchable à mes yeux et à ceux de mes proches et pour me dégouter de moi-même et du monde.

Un membre de la FF2S



## *Lâcher-Prise*



1. *Lâcher-prise, ce n'est pas se montrer indifférent, mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.*
2. *Ce n'est pas couper les liens, mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.*
3. *Ce n'est pas être passif, mais au contraire, chercher principalement à tirer une leçon des conséquences inhérentes à un évènement.*
4. *C'est reconnaître son impuissance, au sens où l'on admet que le résultat final n'est pas toujours entre nos mains.*
5. *C'est ne plus blâmer ou vouloir changer autrui et, au lieu de cela, choisir de consacrer son temps à donner le meilleur de soi-même. Ce n'est pas prendre soin des autres en faisant preuve d'une totale abnégation, mais se sentir concerné par eux.*
6. *Ce n'est pas « assister », mais encourager.*
7. *Ce n'est pas juger, mais accorder à autrui le droit d'être humain, c'est-à-dire lui accorder le droit à l'erreur.*
8. *Ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive, mais laisser les autres gérer leur propre destin.*
9. *Ce n'est pas materner les autres, mais leur permettre d'affronter la réalité.*
10. *Ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.*
11. *Ce n'est pas harceler, reprocher, sermonner ou gronder, mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.*
12. *Ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs, mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.*
13. *Ce n'est pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.*
14. *Ce n'est pas regretter le passé, mais vivre et grandir dans le présent pour l'avenir.*
15. *C'est craindre moins et aimer davantage.*



---

---

# LES BIOTYPES

---

---

Les problématiques psychosomatiques se traduisent, suivant les personnes, par des symptômes très variés : migraine, acidité digestive, problèmes cardio-vasculaires, asthme,... En plus des particularités de l'histoire individuelle de chacun des études statistiques ont montré **des corrélations très précises entre les conditions de vie héritées de l'enfance et les différentes manifestations psychosomatiques – les biotypes**. Des parents trop exigeants et autoritaires, un sens excessif du devoir, le refoulement des sentiments négatifs, par exemple, prédisposent à la migraine.

## **Biotype cardio-vasculaire :**

- Histoire personnelle : trop proche de ses parents, grande proportion d'enfant unique, parents ambiteux, peu d'amis, difficulté à vivre en couple, changement de vie majeur et récent.
- Personnalité : esprit de compétition, perfectionnisme, répression de l'agressivité, crises d'anxiété, peur de la mort, refus de la spiritualité, difficultés sexuelles.

## **Biotype gastro-intestinal :**

Caractéristiques communes : Enfance perturbée, dépendance excessive à l'égard des autres, refoulement des émotions, obsession de propreté, hypersensibilité, difficultés sexuelles, perte récente d'une personne à qui on l'était attaché.

- Pour l'ulcère : orphelin de bonne heure, conflit entre dépendance et indépendance, travailleur et méticuleux, ambitieux, considère son corps comme fragile, plus souvent un homme.
- pour la colite : mère possessive et père passif, famille qui nie les problèmes, mépris pour soi, aîné ou benjamin, milieu aisé, plus souvent une femme.

## **Biotype du rhumatisme articulaire :**

- Histoire personnelle : un parent dur et rejetant, l'autre faible, souvent aîné ou enfant unique, perte d'un proche avant seize ans, milieu moraliste, différence de classe sociale dans la famille, plus souvent une femme.
- Personnalité : hypersensible, timide, cache sa faiblesse, autoritaire avec les enfants, tendance à dire que tout va bien, grande activité, dévouement, conformisme.

## **Biotype du cancer :**

- Histoire personnelle : enfance malheureuse (perte d'un parent ou parents indifférents, n'est pas enfant unique, n'a pas été nourri au sein, stabilité conjugale, perte d'un être aimé ravivant le traumatisme infantile).
- Personnalité : mauvaise opinion de soi, tempérament dépressif, peu de souvenirs des rêves, croyance en sa résistance physique, tendance à se conformer aux désirs des autres, attachement aux valeurs morales et à l'autorité, insatisfaction sexuelle.

## **Biotype des maux de tête :**

- Pour la migraine : sens excessif du devoir, parents exigeants, répression de la colère, jalousie infantile, sujet aux accidents, tendance à dramatiser, manque d'humour, la migraine se déclenche quand on ne peut faire face, davantage de femmes.
- Pour les maux de tête avec hypertension : tristesse et irritabilité, expression inadéquate des sentiments, désorganisation, mélancolie ou hargne remontant à l'enfance.

## **Biotype de l'asthme et des allergies :**

Caractéristiques communes : mère dominatrice, père démissionnaire ou absent, dépendance excessive, scrupules, propension au dévouement, hypersensibilité, refoulement de l'agressivité, problèmes sexuels.

Pour l'asthme : mère surprotectrice et manipulatrice ou parents ambivalents, enfant unique ou benjamin, fatalisme, sentiment de solitude, déclenchement par perte d'une figure maternelle.

Pour les maladies de peau : parents attentifs à l'enfant malade, sévère quand il est en bonne santé, timidité, anxiété.

Alors que tous ces biotypes sont différents, un certain nombre de traits de caractère et d'expériences de vie sont communs à tous. Ils suggèrent avec toute la réserve nécessaire la possibilité d'un « **profil de vie** » qui **favoriserait l'installation de la maladie**. Ce profil se caractérise par un choc psychologique précoce, tel la perte d'un parent, un abandon, un déracinement, un accident, une maladie grave, un abus. Ce traumatisme initial remplit la personne d'un sentiment d'impuissance, ou même de désespoir, qui va miner son « image de soi ». Plus elle refoulera ses émotions négatives, compensera son sentiment d'insécurité en se dévouant à la limite du sacrifice ou en adoptant un autre type de comportement obsessionnel, plus elle risquera la maladie. Au contraire, si la personne peut assumer ce traumatisme initial, en particulier grâce à une démarche psychothérapeutique, elle pourra trouver dans son passé des ressources de force et d'espoir insoupçonnées.

#### ÉCOLE DU TOUCHER PSYCHOCORPOREL

Jean-Louis ABRASSART

Route d'Hotonnes—01260 RUFFIEU

☎ 04 79 81 21 42 - E-mail : jlabrassart@orange.fr

Site : <http://www.toucher.fr>



### *Entre*

*Ce que je pense*

*Ce que je veux dire*

*Ce que je crois dire*

*Ce que je dis*

*Ce que vous avez envie d'entendre*

*Ce que vous croyez entendre*

*Ce que vous entendez*

*Ce que vous avez envie de comprendre*

*Ce que vous croyez comprendre*

*Ce que vous comprenez*

*Il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer*

*Mais essayons tout de même...*

Bernard Weber,  
L'encyclopédie du Savoir Relatif et Absolu, Albin Michel.

---

# LE CŒUR

## la voie de l'enthousiasme

---



Notre cœur à chaque instant nous maintient en vie : quelle extraordinaire organe qui bat plus de 100 000 fois par jour, plus de 40 millions de fois par an sans nous trahir jusqu'au notre dernier souffle ! Et pourtant, il suffit d'un effort ou d'une émotion vive pour qu'il s'emballer avant de retrouver un rythme régulier. Quel prodige d'adaptation ! Il se fait tout petit dans les moments de déprime, cogne fort lorsque nous avons le trac, s'essouffle avec nos colères. Ami fidèle, il a partagé nos élans comme nos déceptions, nous rappelant parfois par ses soubresauts à plus de mesure. Les anciens y voyaient le siège des passions mais aussi du courage – *à cœur vaillant rien d'impossible* -, de la volonté – *avoir à cœur de ...* – et de l'intuition – *c'est mon cœur qui me le dit* -.

### Un appel à l'enthousiasme

Qu'une tâche nous plaise et nous avons envie de nous y mettre avec énergie. En quelques secondes, notre cœur a mobilisé l'afflux sanguin vers la musculature pour nous permettre d'agir. Si au contraire, nous rechignons à l'ouvrage, que nous le vivons comme un devoir, nous nous sentons presque épuisés avant d'avoir commencé. Notre cœur vit dans l'anticipation des situations, il commande nos réactions immédiates et réagit à notre motivation. Plus nous trouvons de plaisir à une activité, plus notre cœur bat « fort et bien ». La joie que nous avons à faire les choses, l'ardeur que nous y mettons, l'enthousiasme dont nous faisons preuve sont les plus sûrs garants de la santé de notre cœur. Quelle belle étymologie que celle du mot enthousiasme, littéralement « le mouvement de Dieu (*théos*) en nous (*en*) » et dont le sens premier était « transport divin, exaltation due à l'inspiration ! Cette joie, nous ne pouvons pas l'inventer, elle est là lorsque nous avons le désir de ce que nous entreprenons, lorsque nous nous sentons créateurs. **Dans les « il faut », « je dois » et « j'y arriverai », le cœur s'épuise.**

### Quand la langue remplace l'action

Notre cœur bat au rythme de nos émotions. Que l'enjeu d'une situation soit important ou qu'elle nous prenne par surprise et notre cœur s'emballer, l'excitation nous gagne, les mots se bousculent au point de nous amener parfois à bégayer. L'excès d'énergie dans le cœur provoque de l'agitation, nos gestes deviennent désordonnés, nos pensées confuses. Rappelons-nous notre première rencontre amoureuse. Réactions qui sont à la mesure de notre attente de la situation, de l'ampleur des conséquences que nous imaginons, de l'importance des réactions des autres que nous projetons. Le tempérament caractéristique de cet excès d'énergie dans le cœur, c'est celui ou celle qui vous attrape par le bras pour vous raconter sans relâche ce qui la préoccupe, saute du coq à l'âne, fait tout un plat du moindre incident en illustrant ses paroles de grands gestes, en appelle le ciel ou l'entourage à témoin... Que se cache-t-il derrière cette langue bien pendue et ces gesticulations ? Sans aucun doute un besoin d'importance, d'avoir sa place, la recherche de « quelque chose d'utile à faire », le désir de responsabilités à prendre. Une amie me racontait comment, alors qu'elle assistait à une altercation où l'une des personnes rentrait dans un état d'agitation extrême, elle s'était instinctivement jetée dans les bras de cette personne en disant « vite, je me sens mal ! ». Cela avait eu pour effet de la calmer instantanément.

### L'abandon qui ramène à soi

A l'inverse, un cœur faible, épuisé nous laisse sans réaction. Tout ce que nous pourrions dire ou faire serait vain, inutile. C'est ces moments que nous connaissons tous de découragement profond qui nous enferment en nous-mêmes et nous font porter sur le monde un regard désabusé et sans humour. Ce qui caractérise ces moments, c'est l'incapacité de communiquer, l'impossibilité d'entrevoir l'avenir, le sentiment d'être abandonné qui faut savoir décoder comme la nécessité de se retrouver avec soi-même, comme un besoin de solitude, de ressourcement du cœur. Le passé nous revient alors en force, nous invitant, au delà du désir de régresser, à la recherche d'une direction, à découvrir ce que nous désirons



vraiment. Lorsque, pendant trop longtemps nous n'écoutons pas cet appel, la dépression pointe. C'est ainsi qu'elle guette les personnes qui ont atteint leurs objectifs, semblent « avoir tout pour être heureux » mais qui souvent se sont totalement investies dans une activité extérieure à la recherche d'une reconnaissance par les autres. Le vide du cœur se soigne par l'insouciance, par le plaisir qu'on se donne, en agissant « à loisir ». Ceux qui ont un hobby souffrent rarement de problèmes cardiaques.

**Entre l'utile et le futile, la parole et l'action, l'intérieur et l'extérieur, notre cœur bat la mesure.**

**ÉCOLE DU TOUCHER PSYCHOCORPOREL**

**Jean-Louis ABRASSART**

Route d'Hotonnes—01260 RUFFIEU

☎ 04 79 81 21 42 - E-mail : [jlabrassart@orange.fr](mailto:jlabrassart@orange.fr)

Site : <http://www.toucher.fr>



---

## L'amour de soi

"**L'amour de soi**, c'est s'aimer inconditionnellement, s'accepter tel qu'on est dans le moment. Il implique d'accepter toutes les parties en soi, surtout celles qui ne font pas notre affaire ou celles qui nous font parfois souffrir, en reconnaissant que c'est nous-même qui les avons créées, croyant qu'elles nous seraient utiles.

S'aimer, c'est reconnaître qu'on évolue en tant qu'humain, c'est-à-dire que tout est temporaire. C'est accepter que nos limites, nos peurs, nos faiblesses, nos culpabilités, nos croyances, nos désirs de vivre certaines expériences, nos goûts, nos talents évoluent sans cesse et qu'ils peuvent être différents de ceux des autres. Ça demande de les accepter, surtout sans se juger ni se critiquer lorsqu'on n'est pas d'accord avec le fait d'être ainsi.

S'aimer, c'est reconnaître l'être spécial qu'on est, même si on n'a pas encore atteint notre idéal. S'aimer, c'est savoir au fond de son cœur qu'on agit toujours au meilleur de notre connaissance, selon nos capacités et nos limites du moment. On est sur terre pour vivre des expériences dans le but de reconnaître qui on est. Il va sans dire qu'on atteindra notre but terrestre quand on sera capable d'accepter chacune des différentes façons qu'on a d'aimer et de s'exprimer. Pour accepter ainsi, on doit apprendre à constater ce qui se passe, à tout observer, y compris nos comportements, et se donner le droit d'être tel qu'on est. L'amour dit toujours oui sans résistance, sans condition.

Une personne qui ne s'aime pas se critique, se contrôle et ne croit pas en elle. Elle en oublie son essence, qui elle est véritablement, c'est-à-dire un être spirituel qui habite temporairement dans un corps de matière, un être merveilleux qui agit au meilleur de sa connaissance, de sa conscience et de ses limites. Elle s'identifie plutôt aux personnalités qu'elle a créées mentalement, qui ne sont en fait que des illusions.

Toutes les situations et les événements qu surviennent dans notre vie existent pour nous permettre de nous aimer toujours un peu plus chaque jour. Il y a plusieurs moyens d'apprendre à s'aimer, le premier étant de devenir conscient de qui on est véritablement : nos qualités de cœur, notre générosité, nos multiples talents, notre capacité d'aider, d'accepter, d'écouter, de comprendre, et surtout notre grand pouvoir de créer et de rechercher sans cesse l'amélioration de notre être. L'amour véritable est d'essence spirituelle. Il représente l'énergie de fusion entre tout ce qui vit. On le considère comme le remède le plus rapide et efficace pour toute guérison physique, émotionnelle et mentale... "

*Lise Bourbeau et Micheline St-Jacques*

---



---

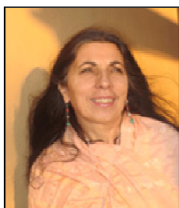
---

# LES ÉTAPES D'UN SUIVI EN SOMATOTHÉRAPIE TRANSPERSONNELLE

---

---

## LE PROCESSUS



**ÉTAPE 1** : entrer dans la **CONSCIENCE DU CORPS**. Le thérapeute amène la personne à percevoir ce qu'elle ressent, la manière dont elle habite son corps : jambes lourdes, trapèzes tendus, extrémités froides, insensibilité globale, etc...

Nous sommes au niveau de la **SENSATION**.

**ÉTAPE 2** : la personne massée est invitée à s'impliquer dans sa respiration, le massage harmonisant (technique de massage californien) s'associe au shiatsu qui va chercher plus en profondeur et révéler les zones de tension avec les manques ou d'énergie. La **RESPIRATION** permet d'être présent et surtout lorsque la zone massée est douloureuse, la confrontation devient possible. La personne n'échappe pas à ce qu'elle contacte aussi quand la tension est perçue, alors naît l'expression du **BESOIN**. Cela se passe sous forme d'**ÉMOTIONS**, de **MOUVEMENTS**, de **SONS**. Le thérapeute accompagne et encourage la personne en l'invitant à s'ouvrir et accueillir tout ce qui la traverse.

Nous sommes au niveau de **L'EXPRESSION**.

**ÉTAPE 3** : la personne avec un processus d'intensité sensorielle, émotionnelle vit un point d'orgue dans sa séance et une phase d'intégration se présente. Aussi l'expression verbale peut être un bon support pour intégrer le vécu de la séance et faire des liens avec sa vie en mettant l'accent sur les besoins.

Nous sommes au niveau du **RECADRAGE**.

**ÉTAPE 4** : Plus la thérapie avance, plus l'énergie circule et plus l'inconscient se dévoile, bien sûr avec ses phases de **RESISTANCES**. Les **BLESSURES** sont parfois inacceptables avec des montées de rage, de colère mais aussi des peurs irrépissibles qui parfois tétanisent certaines parties du corps.

Nous sommes au niveau de **L'ACCEPTATION**.

**ÉTAPE 5** : La personne qui a tour de rôle soit était dans le déni ou la révolte avec ses différentes formes de réaction (se figer, fuir ou combattre), commence à reconnaître ou renaître. Souvent la **GESTALT** met en scène l'inconscient familial et permet à la personne de laisser rejaillir tous les rôles de victime, de bourreau ou de sauveur avec leurs non-dits. L'utilisation de la créativité (terre, collages, dessin etc) enrichit cette phase de la thérapie qui se veut de plus en plus authentique et libératrice.

Nous sommes au niveau de **LA RESPONSABILITÉ**.

**ÉTAPE 6** : Une phase de clarté, de lucidité s'ensuit. D'ailleurs la thérapie s'élargit, l'imaginaire avec ses symboles donne une dimension non plus personnelle mais transpersonnelle. Le rêve éveillé, le tarot avec ses arcanes ou tout support archétypal s'invitent, l'accès à la **CONSCIENCE DU SOI** s'entrouvre. Des états de conscience non-ordinaire comme ceux traversés dans une transe ou en rebirth amorcent un effet purificateur sur l'inconscient.

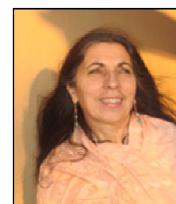
Nous sommes au niveau de **L'ÉVIDENCE**.

**ÉTAPE 7** : La personne a trouvé des clefs avec un sentiment de **LIBÉRATION**, d'ouverture. Elle a reconstruit les pièces de son puzzle en trouvant une harmonie intérieure mais aussi elle a acquis cette conscience de **TÉMOIN**.

Au delà de sa souffrance, elle est sur la voie de la **CONSCIENCE** qui privilégie l'**ÊTRE** à l'**AVOIR**.

Nous sommes au niveau de **L'UNITÉ**.

**Nathalie ALVAREZ**  
Directrice de **L'ÉCOLE DU CORPS-CONSCIENCE**  
34990 JUVIGNAC  
☎ : 04 67 69 13 70 - E-mail : corps-conscience@wanadoo.fr  
Site : <http://www.ecole-corps-conscience.com>



# LA PRÉSENCE À L'AUTRE

Être animateur dans la présence nécessite un réel rapport de confiance à soi-même et au monde. Il est essentiel de se laisser traverser par le mouvement de la vie et ressentir l'agitation, le courant des résistances comme un torrent qui dévale et se heurte aux rocs.

L'harmonie trouve son essence et sa raison d'être par la vie, accueillir celle-ci dans le groupe en ouvrant toujours davantage l'espace pour le structurer en respectant la plénitude de chacun. Nous devons être dans l'ici et maintenant. Tout en ayant un axe de vie, il est bon de se laisser guider par l'impromptu, l'étranger, et garder le fil de son histoire comme le roseau qui plie mais ne se rompt pas, improviser sur un thème tel un musicien de jazz, parfois en solo, parfois en résonance avec le groupe ; aussi il nous faut l'intensité du regard, l'enthousiasme du cœur, la justesse du mot comme l'inconditionnelle patience. Sachons ainsi enseigner sans se répéter, se renouveler, transmettre ce qui résonne en soi, tracer la ligne entre le personnel et l'impersonnel, entre le visible et l'invisible, la forme et l'énergie, le toucher et le ressenti corporel.

**La présence « est ».** Elle se suffit à elle-même, c'est une attitude de profond lâcher prise, de vacuité où tout est filtré : le son de l'insecte, l'orage qui éclate, les forces vitales, le rythme des saisons, l'interrelationnel, les odeurs, les couleurs... . Nous sommes ainsi dans un état de vigilance, une maîtrise qui confronte chacun à sa liberté : qui suis-je, qui parle, qui veut quoi ?

Enfin la vie nous ouvre à la construction , elle nous régénère à chaque instant, nous donne au centuple ce que nous lui accordons au millième.

**Être animateur, c'est animer et être animé.** C'est aussi vibrer en étant son seul exemple et bien entendu considérer l'expérience d'autrui comme merveilleuse.

**La vie nous aime, donnons nous la force de l'aimer et d'ÊTRE au présent.**

---

**" Nous pouvons alors parler d'épanouissement personnel. C'est une démarche harmonieuse du vivant, une véritable écologie humaine, un continuum sans frontière."**

## UNE VISION GLOBALE DE L'ÊTRE :

La méthode de L'ÉCOLE DU CORPS-CONSCIENCE privilégie le toucher comme outil révélateur, thérapeutique et considère le corps dans toutes ses dimensions physiques et subtiles comme point de départ et comme référence dans tout processus d'harmonisation corps/esprit/émotions.

La méthode enseignée est une synthèse originale qui intègre les éléments de plusieurs techniques manuelles, d'outils psychothérapeutiques et de guérison intérieure. Elle nous aide à dépasser les situations difficiles du passé, à avoir accès à nos ressources intérieures pour mieux gérer notre vie dans une perspective d'évolution.

Au delà de l'aspect technique, le toucher est perçu comme un acte curatif et transformateur qui permet de mettre en évidence le désaccord entre les besoins réels et les scénarios de vie.

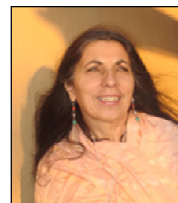
Cette approche agissant à la fois sur le corps et le psychisme révèle une fonction fondamentale : la quête de chacun à donner un sens à sa vie.

Le défi universel et intemporel a toujours été de s'adapter à son milieu, cette première étape de survie devrait se poursuivre par une recherche du sens de la vie, c'est lorsque le **CORPS-CONSCIENCE** trouve son unité que le **COEUR-CONSCIENCE** peut vraiment s'ouvrir.



**Nathalie ALVAREZ**  
**Directrice de L'ÉCOLE DU CORPS-CONSCIENCE**  
34990 JUVIGNAC

☎ : 04 67 69 13 70 - E-mail : corps-conscience@wanadoo.fr  
Site : <http://www.ecole-corps-conscience.com>



---

# 7 CRITÈRES CLÉS

## pour identifier les personnalités à problème...

---

Au delà du bla-bla « politically correct » qu'il est de bon ton de délivrer lorsque l'on évolue dans la sphère RH, il y a quand même certaines configurations toutes particulières de personnalité qui peuvent parfois avoir un impact dramatique sur la performance au travail et sur la qualité du climat au sein des équipes... Il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » personnalités en soi... mais plutôt des facultés d'adaptation plus ou moins bonnes par rapport à un environnement de travail donné.

Prêt(e) à faire un petit tour au pays des « timbrés ordinaires » ? C'est parti !!!

### 1 – Le manque de confiance en soi

Le manque de confiance en soi renvoie à un degré de moindre confiance en la qualité de ses ressources personnelles. Les personnes qui ont peu confiance en elles ont généralement tendance à penser qu'elles ne pourront pas « faire face ». Elles « doutent » souvent (d'elles mêmes, de la possibilité de faire « advenir » les choses...). Du coup, elles ont systématiquement besoin de l'avis des autres pour prendre les décisions importantes... et même parfois pour bouger le petit doigt !

#### Le risque ?

L'immobilisme. La réticence à s'engager dans l'action. Des doutes réguliers sur sa capacité à faire face. Une remise en cause perpétuelle qui au final empêche d'avancer véritablement.

#### Comment le repérer ?

Pendant l'entretien, le candidat baisse les yeux, il évite votre regard. Il regarde ses pompes plutôt que de chercher à créer de l'« eye contact ». Il s'excuse à tout bout de champ et n'ose pas vraiment donner son avis... même lorsque vous le sollicitez de façon explicite. Il entoure son discours de multiples précautions. Il ne semble pas convaincu qu'il puisse avoir un impact déterminant sur son environnement, sur les autres, sur son propre futur et sa propre existence.

### 2 – L'intolérance à l'incertitude

L'intolérance à l'incertitude renvoie à la difficulté plus ou moins marquée à gérer l'inconnu et à « faire avec » l'incertitude. Les personnes qui sont intolérantes à l'incertitude sont dans l'incapacité à

gérer le changement et à intégrer les imprévus comme faisant partie intégrante du quotidien. Pour elles, « les choses sont comme elles sont » et « elles doivent rester comme cela ». La permanence (des situations, des personnes, des principes, des valeurs...) constitue pour eux une condition nécessaire à leur équilibre et à leur épanouissement personnel et professionnel.

#### Le risque ?

La difficulté à évoluer dans des environnements peu structurés, à faire avec l'ambiguïté. Un besoin démesuré de tout planifier : rien n'est jamais assez carré, assez parfait. Une appréhension rigide des situations. Une tendance forte à, l'immobilisme (qui empêche toute confrontation au flou et au « non prévisible »).

#### Comment les repérer ?

Le candidat a besoin d'un cadre plus que tout, il passe son temps à se plaindre de la difficulté qu'ont les uns et les autres à tenir leurs engagements, à « ce qui était convenu ». Il insiste plus que tout sur l'importance du « professionnalisme ». Il en réfère à la règle, à la loi de façon récurrente pour justifier ce que l'on peut faire, ce que l'on ne peut pas faire, ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Il défend des positions « de principe ».

### 3 – La tendance à l'autoritarisme

La tendance à l'autoritarisme se manifeste au travers d'une tendance à s'imposer de façon plus ou moins directe et à faire prévaloir son mode de pensée sur celui des autres. L'autoritaire veut régner en despote, en maître absolu. Il ne supporte pas la contradiction et a besoin que les autres exécutent ses moindres désirs. Il laisse peu de place à l'autre, peut avoir tendance à étouffer leur créativité et leur force de proposition.

#### Le risque ?

L'impact sur le climat de l'équipe. Les personnes autoritaires participent en règle générale à insuffler un climat « dur », « sans pitié ». Ils ont tendance à justifier le recours à des méthodes expéditives pour régler les problèmes. Ils agissent parfois comme si « remord » ou « état d'âme » n'était que des termes griffonnés au fin fond du dico... rien de plus !

#### Comment le repérer ?

Le candidat autoritaire est plus qu'assertif... Il vire dans l'agressivité. Il vous coupe la parole, il ter-

mine chacune des phrases que vous commencez. Il vous fait passer l'idée que sa façon de voir et d'envisager le monde est la bonne... et qu'au delà de cette vision aucune autre option n'est véritablement envisageable... à moins d'être complètement déconnecté !

#### **4 – Le détachement professionnel**

Le détachement professionnel correspond à la tendance à prendre une certaine distance vis-à-vis des impératifs professionnels et à reléguer son travail au second plan de ses préoccupations. Les personnes qui sont fortement détachées d'un point de vue professionnel sont – dans leur forme extrême – des « branleurs !!! » en puissance !

##### **Le risque ?**

Qu'elles tirent au flanc, qu'elles rechignent à en faire un peu plus, lorsque la situation le nécessite véritablement. Qu'elles se contentent du minimum. Que leurs standards confinent à la médiocrité alors que vous attendez d'elles qu'elles donnent le max chaque jour !

##### **Comment le repérer ?**

Elles passent leur temps à vous expliquer que ce qui compte, ce n'est pas la quantité, mais la qualité... Elles sont « molles », « avachies physiquement ET psychiquement ». Elles vous donnent envie de bailler pendant l'entretien. Le simple fait d'être à leur contact vous vide de votre vitalité. Souvenez vous de ça... Si l'enthousiasme est communicatif, il en va de même pour l'apathie !

#### **5 – La tendance à s'inquiéter**

La tendance à s'inquiéter correspond au fait de développer une anxiété disproportionnée (non étayée par des faits objectifs) dans une très large majorité de situations. Cette anxiété est généralement accompagnée d'un sentiment d'impuissance et de détresse face aux événements du quotidien. L'inquiétude conduit généralement à poser un regard « gris » voir « noir foncé » sur les événements du quotidien et les situations de la vie courante. Tout devient sujet à problème...

##### **Le risque ?**

Les personnes qui ont tendance - plus que les autres - à s'inquiéter sont également celles qui ont tendance à voir les menaces plutôt que les opportunités. Elles peuvent développer une certaine « dépressivité ».

##### **Comment le repérer ?**

Les inquiets chroniques disent plus souvent

« NON » que « OUI ». Ils vous parlent systématiquement de ce qui ne s'est pas bien passé au cours de leurs expériences professionnelles antérieures. Ils ne semblent pas « super enthousiastes », y compris lorsque vous leur présentez de réelles opportunités. Ils se posent – et posent – beaucoup de questions tordues... Ils voient des sources de problèmes là où d'autres voient - au mieux - des défis - et au pire - pas grand chose...

#### **6 – L'impulsivité**

L'impulsivité renvoie à la tendance à opérer un très faible degré de répression sur l'expression de ses motions internes (sentiments, émotions, réactions...). Les impulsifs ne contrôlent pas ou très peu leurs ressentis. Ils passent à l'action rapidement, ils commettent ce que l'on appelle en psychologie des « acting out ». S'ils sont commerciaux, ils peuvent « défoncer l'acheteur »... au mieux verbalement, au pire le provoquer physiquement. Ils sont capables de coller une droite à leur collègue s'ils estiment que celui-ci a franchi la limite... Vous voulez profiter du spectacle ? Soyez prêt, généralement cela se passe en une seule seconde !!! Vous vous souvenez le taré dans « les affranchis » qui finit avec une balle dans le crâne en lieu et place de son couronnement par la mafia italienne ? Et bien en gros c'est le même, mais appliqué au monde de l'entreprise...

##### **Le risque ?**

A part un peu de sang sur les murs, un climat d'insécurité au sein de la boîte... ou à tout le moins au sein de l'équipe. La sensation que rien n'est véritablement prévisible dans le comportement du garçon ou de la fille en question !

##### **Comment le repérer ?**

C'est bien simple, il semble n'avoir aucune limite... Au départ, il tentera certainement de faire bonne impression. Et puis très rapidement, certains gestes le trahiront... Certains « mots » lui échapperont sans doute. Il va jurer par ici, éclater de rire un peu trop bruyamment par là. Généralement, les « gus du genre » ont tendance à être « hyper démonstratifs », voire un peu théâtraux. Ils ont parfois des accès de mégalomanie flagrants, une hypertrophie de l'égo accompagnée de bouffées d'enthousiasme qui les autorisent à n'importe quel débordement... La meilleure stratégie pour les repérer est de les mettre à l'aise. Une fois en confiance, ils ont généralement tôt fait de se sentir les ailes pousser et là... attendez-vous à un beau spectacle !!!

## 7 – L'hypersensibilité

L'hypersensibilité correspond à la tendance à ressentir les stimulations de son environnement (physiques, émotionnel, relationnel...) avec une intensité toute particulière. Cette hyper sensibilité peut pousser certaines personnes à prendre les choses très, voire trop à cœur.

### Le risque ?

Que la personne se braque pour un rien. Qu'elle « sur réagisse » dans des situations courantes de la vie au travail. Qu'elle se sente « agressée » ou « intrusive » par des actions ou des remarques anodines émises par ses collègues ou par n'importe

quelle autre personne amenée à partager plus de 15 secondes de son existence...

### Comment les repérer ?

Elles ont eu des problèmes à répétitions avec chacun de leurs précédents employeurs. Les « autres » ne les respectaient pas assez. Les « autres » sont vécus comme étant intrusifs, comme débordant de façon systématique... Ils peuvent avoir tendance à prendre chacune de vos remarques au pied de la lettre. Ils sont généralement de très mauvais clients des mises en situations qui ont pour objectif de valider leur capacité à résister à la pression...

*Proposé par Jérôme CHIDHAROM*

Source: extrait de **Secrets de recruteurs, les techniques des meilleurs !**

par David Beard, [www.assessfirst.com](http://www.assessfirst.com)

Psychologue du Travail diplômé de l'Université Paris V -René Descartes et Directeur Associé d'AssessFirst.

David BERNARD est un expert reconnu dans le domaine de l'évaluation et du Talent Management.

Chroniqueur pour divers sites d'information RH (Focus RH, MyRhLine, Le Journal du Management..), il donne régulièrement des conférences en France et à l'étranger sur les thèmes de l'évaluation, du management des Talents ou encore de la Génération Y

## La confiance en soi !



Qui a confiance en soi, conduit les autres

Horace

Respecter la confiance de l'autre, c'est se respecter soi-même.

---

---

## C'EST QUOI LE TOC ?

---

---



On estime aujourd'hui qu'environ 2 à 3% de la population française (3.6% chez les adolescents) souffrent de T.O.C, soit plus d'un million de personnes. L'âge de début est précoce : environ 65% avant l'âge de 25 ans, 15% après 35 ans et 50% avant 18 ans.

« *Le T.O.C. est l'abréviation en français de Trouble Obsessionnel et Compulsif. Il s'agit d'une affection qui caractérise par la présence d'obsessions et/ou de compulsions récurrentes, persistantes, pénibles et parfois très invalidants.* » (A.F.T.O.C.)

### DÉFINITIONS

**Troubles :** les troubles de la personnalité, qui durent toute la vie, désignent des traits des caractères si inflexibles et si inadaptés qu'ils portent atteints à la vie sociale et professionnelle de l'individu et affectent considérablement son entourage.

**Personnalité :** ensemble des traits qui caractérisent la structure intellectuelle et affective d'un individu et qui se manifestent dans son comportement.

**Obsession :** du latin «obsidere» - « assiéger » : S'imposer sans relâche à l'esprit- importuner par ses assiduités.

**Compulsif :** du latin compulsa re « pousser, contraindre, exiger » : contrainte interne impérieuse qui pousse un sujet à certains comportements sous peine de sombrer dans l'angoisse. Les compulsions sont des comportements répétitifs qui visent à conjurer quelque événement futur. Une compulsion peut, par exemple, consister à se laver sans cesse les mains ou à compter et recompter ses possessions ou d'autres objets.

### **TROUBLE OBSESSIONNEL - COMPULSIF**

A. **Obsessions ou compulsions** (ou les deux), présentes presque tous les jours pendant une période d'au moins deux semaines.

B. Les **obsessions** (pensées, idées ou représentations) et les **compulsions** (comportements) ont en commun les caractéristiques suivantes, qui doivent toutes être présentes :

- (1) Le sujet reconnaît qu'elles sont le produit de ses propres pensées, et qu'elles ne sont pas imposées par des personnes ou d'autres influences extérieures.
- (2) Elles sont répétitives et désagréables, et au moins l'une des obsessions ou compulsions est ressentie comme exagérée ou absurde.
- (3) Le sujet fait des efforts pour leur résister (la résistance peut toutefois être minimale dans le cas, de certaines obsessions ou compulsions quand elles persistent depuis longtemps). Il doit y avoir au moins une obsession ou une compulsion à laquelle le sujet tente de résister, mais sans y parvenir.
- (4) Le sujet ne tire aucun plaisir d'une pensée obsessionnelle ou d'un acte compulsif (Cette activité peut toutefois entraîner une réduction momentanée de la tension ou de l'anxiété).

Les obsessions ou compulsions sont à l'origine de sentiments de détresse ou interfèrent avec le fonctionnement social ou individuel du sujet, habituellement en entraînant une perte de temps.

**Critères d'exclusion les plus couramment utilisés.** Les obsessions ou les compulsions ne sont pas dues à un autre trouble mental, par exemple une schizophrénie ou des troubles apparentés (F20-29), ou à un trouble de l'humeur (affectif) (F30-39).

On peut préciser le diagnostic en utilisant le quatrième caractère du code.

F42.0 Avec pensées ou ruminations obsédantes au premier plan

F42.1 Avec comportements compulsifs au premier plan - (Rituels obsessionnels).

F41.2 Forme mixte, avec pensées obsédantes et comportements compulsifs

F42.8 Autres troubles obsessionnels-compulsifs

F42.9 Trouble obsessionnel-compulsif, sans précision

(CIM — 10 / Page 91 — 92)

### **Trouble Obsessionnel - Compulsif**

**Le Trouble Obsessionnel - Compulsif fait partie des Troubles Anxieux.**

**Voici les Critères de diagnostics tels que définis par le DSM IV :**

#### **A. Existence soit d'obsessions soit de compulsions :**

<b>OBSSESSIONS</b>	<b>COMPULSIONS</b>
1. Pensées, impulsions ou représentations récurrentes et persistantes qui, à certains moments de l'affection, sont ressenties comme intrusives et inappropriées et qui entraînent une anxiété ou une détresse importantes.	1. Comportements répétitifs (p. Ex. lavage des mains. ordonner. vérifier) ou actes mentaux (p. ex. prier, compter, répéter des mots silencieusement) que le sujet se sent poussé à accomplir en réponse à une obsession ou selon certaines règles qui doivent être appliquées de manière inflexible.
2. Les pensées, impulsions ou représentations ne sont pas simplement des préoccupations excessives concernant les problèmes de la vie réelle.	2. Les comportements ou les actes mentaux sont destinés à neutraliser ou à diminuer le sentiment de détresse ou à empêcher un événement ou une situation redoutés ; cependant, ces comportements ou ces actes mentaux sont soit sans relation réaliste avec ce qu'ils se proposent de neutraliser ou de prévenir, soit manifestement excessifs.
3. Le sujet fait des efforts pour ignorer ou réprimer ces pensées, impulsions ou représentations ou pour neutraliser celle-ci par d'autres pensées ou actions.	
4. Le sujet reconnaît que les pensées, impulsions ou représentations obsédantes proviennent de sa propre activité mentale (elles ne sont pas imposées de l'extérieur comme dans le cas des pensées imposées).	

B. À un moment durant l'évolution du trouble. le sujet a reconnu que les obsessions ou les compulsions étaient excessives ou irraisonnées. NB. Ceci ne s'applique pas aux enfants.

C. Les obsessions ou compulsions sont à l'origine de sentiments marqués de détresse. d'une perte de temps considérable (prenant plus d'une heure par jour) ou interfèrent de façon significative avec les activités habituelles du sujet, son fonctionnement professionnel (ou scolaire) ou ses activités ou relations sociales habituelles.

D. Si un autre Trouble de l'Axe 1 est aussi présent, le thème des obsessions a des compulsions n'est pas limité à ce dernier (p. ex. préoccupation liée à la nourriture quand il s'agit d'un Trouble des conduites alimentaires ; au fait de s'arracher les cheveux en cas de Trichotilomanie ; inquiétude concernant l'apparence en cas de peur d'une dysmorphie corporelle ; préoccupation à propos de drogues quand il s'agit d'un Trouble lié à l'utilisation d'une substance : crainte d'avoir une maladie sévère en cas d'Hypocondrie ;

préoccupation à propos des besoins sexuels impulsifs ou de fantasmes en cas de Paraphilie ; ou ruminations de culpabilité quand il s'agit d'un trouble dépressif majeur.

E. La perturbation ne résulte pas des effets physiologiques directs d'une substance (par exemple une assistance donnant lieu à un abus, un médicament) ni d'une affection médicale générale.

Spécifier si :

Avec peu de prise de conscience : si, la plupart étant durant l'épisode actuel, le sujet ne reconnaît pas que les obsessions et les compulsions sont excessives ou irraisonnées.

## **DESCRIPTION GÉNÉRALE**

La personne OC se harcèle constamment avec des fortes envies, des pensées, ou des comportements. Les problèmes clés incluent le temps, et l'argent. L'obsession est l'octroi constant d'attention à quelque chose que la personne estime incapable de contrôler, tandis que compulsions portent l'obsession dans l'action. Souvent les mots sont employés de façon interchangeable. Des pensées obsessionnelles peuvent être simples, comme la répétition des mots, des expressions, les phrases, ou les mots absurdes. Ou ils peuvent être des obsessions extrêmement abstraites ou généralisées concernant le sens de la vie, la mort, le Dieu, la fraternité, etc. Des comportements compulsifs peuvent être simples, par exemple, frottant le bout du nez, ou compte des mots dans chaque phrase ; ou rituels compliqués, comme lavage répété des mains.

Ces rituels compulsifs sont des systèmes de défense importants. L'inquiétude et la détresse apparaissent souvent quand la personne n'achève pas ces rituels, ou s'il devient concerné qu'il sera incapable de les contrôler ou qu'ils ne travailleront pas pour lui.

Des comportements OC sont conçus pour protéger la personne de sa crainte sous-jacente au monde, son agression, ou sa culpabilité. Ces sentiments sont déformés, expérimentés (éprouvés) comme l'inquiétude et évités temporairement via sa pensée ritualiste ou comportements.

Le diagnostic OC est parfois considéré pour être une liaison entre la névrose et la psychose, puisque dans des cas sévères, la pensée est sérieusement détériorée. Cependant, le pronostic est bon quand le problème est détecté et traité tôt. Une grande majorité des OC sont des hommes.

## **STYLE COGNITIF**

La facette la plus évidente des TOCS est la rigidité de sa pensée. La personne compulsive pense dans une façon constante et persistante de choses constantes et persistantes. La pensée et la conversation sont répétitives, couvrant le même motif à plusieurs reprises ; et/ou persévérant, c'est-à-dire, continuant sans arrêt au-delà du point auquel toutes choses utiles n'arrivent.

Cette pensée a une qualité inflexible et la personne rencontre par hasard ses opinions ou dogmatiques fortement arrêtées.

La pensée compulsive est brusquement focalisée, intense et concentrée sur des détails (Shapiro, 1965). La personne compulsive concentre son attention sur une seule trace, cherchant les détails qui confirment ses croyances et ne se laissent pas influencer par des avis d'autrui ou les faits ou les opinions qu'il ne veut pas considérer.

Bien qu'il puisse apparaître inattentif, c'est en réalité son attention excessive concentrée dans une direction prédéterminée qui donne cette image à d'autres. À cause de cette attention concentrée, la pensée est limitée dans la gamme et la mobilité et les interprétations hypers détaillées sont faites, par exemple, il voit chaque arbre, mais manque la forêt.

Des personnes compulsives deviennent souvent des techniciens, puisqu'elles se concentrent sur les détails et ont souvent une grande mémoire. Ils éprouvent souvent leurs idées indésirables ou obligatoires comme si ces idées sont forcées dans leur esprit par quelque pouvoir, ou puissance extérieure.



## STYLE AFFECTIF

La spontanéité, la joie et le plaisir manquent dans l'expérience affective de l'OC. Il est rarement étonné et quand il est, il regagne rapidement sa maîtrise de soi, par exemple, rétablit le contrôle de ses sentiments. Des sentiments superficiels peuvent inclure la colère déviée, ou la dureté (le fait d'être dur, imperturbable, etc).

En étant à la base des sentiments de terreur (de mort), la colère, la honte et/ou la crainte (devenir fou, ou perdre le contrôle) est la cause de son inquiétude. Ces sentiments sont généralement à l'extérieur de sa conscience. Le compulsif exerce généralement le grand contrôle de ses sentiments, choisissant l'intellectualisation au lieu de les vivre de les exprimer et peut être perçu par d'autres comme une personne impassible, dépourvu de sentiments. Il vit une vie secrète dans laquelle il a peur de partager avec autrui.

## STYLE COMPORTEMENTAL

Le style comportemental du TOC reflète son style cognitif et affectif. Il peut dépenser (passer) le temps considérable s'engageant dans des comportements ritualisés. Son corps peut être raide et rigide et il peut se déplacer avec une étroitesse de démarche et le mouvement limité. Son visage est souvent sévère et peut apparaître quelque peu en plastique ou immobile. Il regarde au monde avec un regard fixe fixé.

Ces expressions apparaissent d'habitude comme une absence de fait d'être lâches, l'agilité et la relaxation. Dans quelques cas, ils sont plus extrêmes et apparaissent comme une étroitesse sévère semblable au robot.

Son approche d'aimer et le sexe est ou bien compulsif ou bien inexistant. Il craint et évite la spontanéité et essaye d'apporter à son associé dans son contrôle. Il voit le sexe comme une demande pour s'exécuter, prouver et cacher son inadéquation.

Le comportement est marqué avec la précision et l'attention pour détailler (Shapiro, 1965). Ses actions sont persistantes, parfois au point où ils deviennent sans rapport ou même absurdes. Il y a beaucoup de préméditation dans son comportement - en fait, il essaye si difficilement de faire des choses qu'il met plus d'énergie dans "l'essai" que dans l'action de faire. Il est assidu et "conduit" et crée des pressions de dernières limites pour diriger ses énergies. Il dirige sa vie par une liste d'il faut, on doit," et vit dans un état continu de tension de volonté. Les comportements sont souvent obstinés comme il répond à quelque "nécessité" imaginée, "des nécessaires" en particulier moraux et assume un rôle prédéterminé pour diriger ses comportements selon les demandes de ses "nécessaires". Ceux-ci sont souvent reflétés dans des expressions comme "le Devoir exige," "le Bon sens dicte," "la Culture nécessite," "la Décence appelle," etc.

De même, la personne OC a tendance à consulter des signes externes pour juger son valant de soi. Il cherche de l'argent ou le statut comme sa fondation pour la sécurité émotionnelle, plutôt que l'amour et l'acceptation.

Le processus décisionnel pose un problème particulier pour la personne OC. Il fera généralement rétrécir sa prise de décision comme une procédure active, résolution de problèmes et se basera sa décision sur "un doit". Quand il ne peut pas trouver "un doit" sur lequel baser sa décision, il peut rester indécis pour quelque temps, pesant le pour et le contre. Finalement, s'il n'arrive toujours pas à se décider, il ne peut dire "Que diable!" Faites sa décision et sa nouvelle décision se porte sur une autre cause à être défendue, poursuivie, développée dans un nouveau "doit".

David Shapiro offre l'analogie suivante, que très convenablement illustration de comportement et l'expérience du TOC :

*Ainsi, la préoccupation de détails techniques prend le place de reconnaissance sur et de la réponse à la personne réelle ou l'événement. L'expérience de l'obsessionnel peut être comparée de cette façon à l'expérience d'un pilote qui pilote la nuit ou dans un brouillard avec des instruments bien fonctionnels et précis. Il peut piloter son avion, comme s'il voyait clairement, mais rien dans sa situation n'est éprouvé directement. Seuls les indicateurs sont éprouvés, les choses qui signifient d'autres choses ... Et le même point est illustré par le cas d'un avocat qui a choisi ses vêtements chaque matin à l'aide d'une roue de cravates colorées. Il n'a pas apparemment fait l'expérience de la pensée ou le sentiment, "Cela semble bon " ou " c'est agréable, " mais plutôt " " Cela va - selon les règles, cela doit sembler bon." ( Shapiro, 1965)*

## ASPECTS LIÉS AU DÉVELOPPEMENT

Les aspects liés au développement de la personnalité obsédant compulsif sont quelque peu expérimentaux. Sûrement quelques-unes de ses qualités sont un résultat de valeurs culturelles et des comportements de rôle masculins sexuels et reflètent nos pressions de sociétés, en particulier sur des mâles, penser, produire et contrôler leurs pensées, sentiments et des comportements.

Comme un enfant, la personne obsessionnelle - compulsive a été probablement privée de satisfaction émotionnelle. Il était surprotégé et a traité avec trop peu d'amitié, incluant la non-acceptation de ses sentiments naturels et besoins. Sa discipline était dure, commençant souvent par la formation de toilette stricte. On s'est attendu à ce qu'il ait maintenu (entretenu) le contrôle excessif de lui et obligatoire pour vivre en accord avec des standards adultes à un premier âge. En conséquence, il éprouve la crainte, le doute le déficit, l'hostilité et un désir d'exercer des représailles. Quand ses sentiments ne sont pas tolérés, il devient inquiet et apprend à éviter son inquiétude en se contrôlant et son environnement.

Son manque de tolérance à d'autres et les espérances qu'ils se rencontrent ses standards sont ses tentatives de contrôler leurs réactions et éviter ainsi sa crainte de leur reprise. Des comportements compulsifs, comme les vérifications à plusieurs reprises pour voir que les portes sont fermées, servent de même pour déplacer son inquiétude, qui arrête sa crainte de ne pas rencontrer de standards intériorisés, "prouvant", ainsi son inadéquation.

La recherche dans les aspects liés au développement de cas plus sévères indique quelques thèmes d'enfance communs (Schiff et Al-, 1975). La mère est typiquement une personne dépendante et/ou hystérique, assez inefficace dans résolution des problèmes. Le père va probablement être un obsessionnel - compulsif lui-même et apprend (particulièrement ses fils) à être sur la même voie.

Une présence (occurrence) de famille commune inclut la famille des escalades hystériques, comme des cris à travers des pièces, qui sont conçues pour éviter de résoudre le problème. L'enfant est terrifié et se blâme souvent de ne pas garder la paix. Il apprend à sentir la culpabilité ou la honte et essaye d'éviter cela en acceptant les responsabilités qu'il ne peut pas manipuler. Ainsi, il "grandit" trop rapidement et essaye de nier ou de contrôler ses sentiments.

Son prématuré essai de contrôler ses sentiments ne marche pas, mais il développe les comportements désagréables qui sont renforcés par les escalades hystériques de la maman. Puisque c'est mieux qu'aucune attention du tout, il se décide :

1. à "grandir vite" et être comme papa,
2. contrôler ses sentiments et être désagréable pour la maman, puisque cela semble être ce qu'elle attend. Il y a souvent une question sous-jacente quant à la mort ou être tué et il peut avoir besoin de se décider que c'est BIEN pour lui de rester en vie avant qu'il change sa manière compulsive de survivre dans le monde.

## PLAN DE TRAITEMENT

### 1<sup>ère</sup> étape

**But : " Désamalgammer " "Décontamination"**

Pour faciliter la relation transférentielle, nous allons « caresser » la manifestation de résistance : la pensée, c'est-à-dire que nous allons analyser avec lui le matériel qu'il nous amène.

### **Techniques :**

- Analyse structuro fonctionnelle
- Analyse des mots, des transferts

## 2<sup>ème</sup> étape :

**But : Passer de la réflexion, pensée au niveau — Sensationnelle-Émotionnelle**

D'abord, nous allons aider le patient à reconnaître ses émotions, avec des questions du type « *Paul, quand vous pensez cela, qu'est-ce que vous ressentez ?* » ou « *Quand vous faites..., qu'est-ce que vous ressentez ?* » Ou encore lui donner un modèle, utilisant le contre-transfert : « *Quand vous me racontez cela... je me sens triste ou en colère, et vous, qu'est-ce que vous ressentez ?* »

Généralement, à cette étape, le patient a confiance dans le thérapeute et relâche plus facilement ses défenses.

D'autres techniques sont utilisables : le psychodrame, le travail des chaises en gestalt, bonding...

## 3<sup>ème</sup> étape :

**But : Intégration des permissions dans le but d'atteindre l'autonomie.**

**Le but ici était la découverte du plaisir au niveau des sens et la jouissance.**

À cette étape, la personne est prête à traiter les injonctions « **Ne sois pas proche** », « **N'aie pas de plaisir** », « **Ne sois pas un enfant** ». Ici, le travail corporel peut être une bonne indication, aussi, lui proposer des contrats comportementaux où elle prendra en charge ses besoins (ex. : elle va se faire masser une fois par semaine, aller au spectacle, etc.). Enfin, analyse de la situation transférentielle pour qu'elle puisse terminer sa thérapie. Travail sur les attitudes en bonding.

## DIAGNOSTIC CLASSIQUE

### SYMPTÔMES

***Les Obsessions (du latin obsidere = assiéger)***

Ce sont des pensées que la personne se sent obligée d'avoir, par lesquelles elle se sent assiégée.

Elles peuvent être :

- ***idéatives*** : "*la folie du doute*" se manifeste par des vérifications incessantes (Paul doute au sujet de ses serments, il ne sait jamais lequel est valable).
- ***Anatomanies*** : il s'agit de l'imposition des mots à caractère réprouvé, obscène.
- ***Arithmomanie*** : ici la personne se sent obligée de faire des calculs incessants, ou des "comptages" qui peuvent se compliquer à l'infini.
- ***obsessions compulsions*** : il s'agit d'une crainte de l'accomplissement d'un acte agressif vis à vis de soi ou - d'autrui.

***Les compulsions***

Il s'agit d'un comportement que le sujet se sent poussé à accomplir par une contrainte interne et dont l'accomplissement est ressenti comme devant entraîner une montée d'angoisse (Paul a des compulsions de tuer quelqu'un dans la rue, cela devient tellement angoissant qu'il rentre tout de suite à la maison pour se doucher...).

***Les rites***

Ce sont des procédés magiques, dérisoires, que l'obsessionnel s'oblige impérieusement à réaliser pour conjurer l'univers hostile. Ils peuvent être :

- ***intérieurs*** : souvent méconnus de l'entourage. Ex. : une série de chiffres, de mots, que la personne s'impose (Paul s'impose une série de serments).
- ***extérieurs*** : comportements rituels.

Nous pouvons observer : des rituels de vérification, liturgiques, de purification (Paul touche 3 fois une note de piano dans le même morceau-, nettoie 6 fois la poignée de la porte de son appartement plusieurs fois par jour.)

Dans tous les cas, les rituels sont - automatiques, - coercitifs, - rigoureux et rigides, - itératifs.

## **PERSONNALITÉ**

### ***Aspect :***

Généralement, l'obsessionnel a un visage plutôt figé, sa motilité est lente, il est indécis, raide, rigide. Il donne l'impression d'être entouré d'une armure physique. Paul est assez figé, ne montre pas ses émotions, est indécis... Nous avons l'impression qu'il est entouré d'une armure physique.

### ***Tendance psychasthénique :***

Paul a du mal à se mettre en route le matin.

En général chez l'obsessionnel, la psychasthénie est vécue sur un fond d'angoisse et de culpabilité.

D'autres traits marquants de leur personnalité sont : le perfectionnisme, l'ironie. Ils ont une forte tendance au collectionnisme, sont entêtés, sarcastiques, ruminieux.

Nous observons tous ces comportements chez Paul.

## **MÉCANISMES DE DÉFENSE**

### ***Formation réactionnelle***

Chez Paul, celle-ci se manifeste par une excessive politesse, une excessive propreté (la pulsion inconsciente étant sûrement sadique-anale ---> sadisme et saleté).

### ***Déplacement***

Chez l'obsessionnel, le déplacement s'opère sur l'obsession.

### ***Isolation***

Paul parle des évènements douloureux de son enfance sans émotion, comme s'il racontait quelque chose qui ne le concerne pas.

### ***Annulation rétroactive***

La manifestation chez Paul, ce sont ses rituels.

### ***Rationalisation***

L'obsessionnel a tendance à rester dans la pensée, à analyser, à intellectualiser.

## **STRUCTURATION**

La structure obsessionnelle se caractérise par le surinvestissement de la pensée et la régression sadique-anale. Cette toute puissance de la pensée est la manifestation de la résistance pour éviter l'angoisse, surtout l'angoisse de mort. Ainsi, par la pensée, l'obsessionnel peut tout contrôler.

La régression sadique-anale se manifeste par l'ambivalence rétention/expulsion.

Enfin, la problématique qui apparaît comme essentielle chez l'obsessionnel est celle de la mort, comme si la question était "Suis-je vif ou mort ?" et pour éviter la confrontation à cette question, il adopterait une attitude de fausse acceptation anticipée qui s'exprime souvent par la pensée. Alors, celle-ci et sa rigidité constitueraient une sorte de "cage de verre" qui l'isole de la réalité.

## DIAGNOSTIC A.T.

### MANIFESTATIONS DRIVERS :

"Sois parfait" : Paul se lance dans de grandes explications et analyses, surdétaillant à tout bout de champ.

- "Sois fort" : Paul n'exprime pas, ou rarement des émotions. Il dit même ne pas en ressentir.

"Fais des efforts".

### JEUX PSYCHOLOGIQUES :

"Coincé" - "Éreinté" - "Je te tiens, salaud" - "Blâme"

"Psychiatrie" (Paul a tendance à tout analyser).

### SENTIMENT PARASITE :

Anxiété.

### COMPORTEMENTS PASSIFS :

Suradaptation.

### INJONCTIONS :

"Ne sois pas un enfant " - " Ne sois pas proche " - " Ne sens pas " - "N'appartiens pas "

" N'aie pas de plaisir " - " Ne fais pas confiance " - "Ne sois pas toi-même ".

**Jérôme CHIDHAROM**

**Président de la F.F.2.S.**

6A, rue principale

68210 HECKEN

☎ 03 89 25 91 03 - 06 49 47 14 93

E-mail : info@ff2s.eu



"Poème sur un sentiment que vous connaissez sûrement"

À l'intérieur de moi  
Se cache quelqu'un que je ne connais pas  
Une personne à la quelle je suis soumise  
Une personne qui me fait faire que des  
bêtises  
Sort de ma tête, sort de mon corps  
Toi qui as tort  
De me faire agir ainsi  
Toi qui me détruis  
Pour de bonnes raisons...  
Mais que sous impulsion  
Le Purell devient ton meilleur ami  
Et à moi mon pire ennemi  
Pour un moment, il enlève mes soucis  
J'oublie et même je souris  
Alors, elle arrive l'obsession  
L'exagération  
La répétition

Mes mains deviennent craquelées  
Rouges, quelque fois ensanglantées  
Me font mal, me font honte  
Mais encore moins que toi  
Et encore une fois...  
En moi, la tristesse monte  
Petite personne qui se cache en moi  
Si tu pouvais m'écouter  
Rien qu'une seule fois  
Tu pourrais réaliser  
A quelle point tu m'as blessé  
Je te demanderais même de me quitter  
Toi qu'on appelle TOC

Auteur inconnu

---

# PRATIQUER LA RELAXATION

---

**La méditation génère** la relaxation, efficace contre le stress chronique, qui est source de bien des maux.



**À tel point** que la relaxation est désormais considérée par les médecins comme une thérapeutique à part entière, parfois prescrite.

**L'impact négatif** du stress chronique agirait jusque sur nos gènes, donc sur notre espérance de vie !

**Des études montrent** que chez les personnes soumises à un stress chronique élevé, le matériel génétique des cellules est endommagé.

**Les portions de leur ADN** situées aux extrémités des chromosomes (les télomères) sont plus courtes.

**Normalement**, ces télomères raccourcissent au fil du temps jusqu'à

entraîner la mort de la cellule.

**Si elles sont plus courtes** au départ, le phénomène s'accélère.

**De plus, l'enzyme** capable de les réparer- la télomérase - est présente en moindre quantité chez les personnes soumises à un tel stress.

**Un "préjudice"** qui peut coûter jusqu'à dix ans de vie, selon les scientifiques !

## Un atout pour la prévention

**Le stress agit** à bien d'autres niveaux. Il favorise la synthèse de cortisol, qui finit par dérégler et épuiser les défenses immunitaires, accroissant le risque infectieux et les maladies inflammatoires chroniques.

**Le cortisol pourrait aussi** entraîner la dégénérescence, voire la destruction de nos précieux neurones, accélérant le vieillissement prématuré du cerveau et les pertes de mémoire.

**Enfin, l'adrénaline** a tendance à élever la pression artérielle, qui fait le lit des accidents cardiovasculaires.

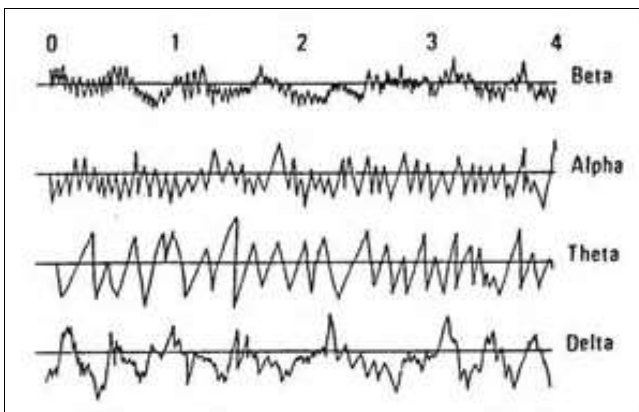
**Il n'y a donc rien** d'étonnant à ce que plusieurs études récentes aient établi un lien entre stress chronique (tensions familiales, divorce, problèmes financiers...) et infarctus du myocarde.

**Prière, méditation et relaxation** sont indéniablement des atouts pour la prévention.

**Des tests montrent** que les séances de yoga et de relaxation aident à normaliser le rythme cardiaque et à abaisser la tension artérielle.

**Mieux : ces effets positifs** se poursuivent au-delà de la séance dans le cas de pratique régulière !

## Les ondes cérébrales et leurs effets bénéfiques.



### Les ondes cérébrales Beta, fréquences 13-40 Hz.

**Les ondes bêta** sont prédominantes lorsque nous sommes pleinement éveillés et alertes.

Nos sens sont dirigés vers le monde extérieur. Les ondes cérébrales bêta sont présentes au cours du stress, de la paranoïa, de l'inquiétude, de la peur et de l'anxiété. Elles sont également présentes lors de la faim, de la dépression, de l'irritabilité, des sauts d'humeur. L'insomnie est le résultat de la production des ondes cérébrales bêta excessives. On peut

associer au "bavardage mental" excessif et des pulsions autodestructrices. Si on reste trop longtemps dans l'état bêta, le système immunitaire se trouve affaibli. Les ondes cérébrales bêta forment une grande partie de notre esprit conscient.



### **Les ondes cérébrales alpha Fréquences 7-13 Hz.**

L'état alpha est l'endroit où commencent la méditation et la relaxation. Nous commençons à rencontrer la richesse de créativité qui coule sans effort juste en dessous de notre état de conscience. On dit qu'Einstein fonctionnait sur cet état toute la journée.

Réveillez-vous, mais profondément détendu.

Des études ont montré que l'état d'alpha a été associé avec "des performances de pointe." Les athlètes d'élite produisent des ondes cérébrales alpha avant un concentré de performances (comme le tir d'un jet franc, frapper un coup de golf importante). Les athlètes amateurs produisent plus des ondes cérébrales bêta anxieuses.

Dans l'état alpha, nous apprenons, le processus de mémorisation et rappeler de grosses sommes d'informations rapidement et avec une efficacité. Les personnes hautement créatives ont été montrées pour avoir des "éclats" de ondes cérébrales alpha quand ils ont de bonnes idées. Les ondes cérébrales alpha sont là pour rendre le cerveau plus « jeune » à nouveau. Les craintes, les habitudes et les phobies s'effondrent avec la production d'ondes Alpha. Les ondes cérébrales Alpha apportent un sentiment de confort sans effort, de paix et d'harmonie. L'état alpha est la première couche de notre subconscient. Une passerelle vers plus profonds états de conscience. C'est un meilleur état très favorable pour un "super apprentissage".



### **Les ondes cérébrales Thêta Fréquences 4-7 Hz.**

Les ondes cérébrales thêta sont importantes quand on va loin dans la méditation et la relaxation, on est presque en transe.

Ici, l'activité cérébrale ralentit au seuil de la phase de sommeil.

C'est un des domaines les plus indescriptibles et merveilleux que nous puissions explorer.

L'état thêta produit des éclairs de visualisation créatrice à travers des images vives.

Dans cet état, nous nous sentons beaucoup plus ouvert et connecté à d'autres personnes. Les gens vivent souvent un état d'une sensation de flottement tout en produisant des ondes cérébrales thêta. Les ondes cérébrales thêta sont pensés pour développer une perception extrasensorielle (ESP) puissant.

L'état thêta augmente la résolution de problèmes.

L'abondance dominante des ondes cérébrales thêta est corrélée avec la perspicacité et l'intuition. Les ondes cérébrales thêta apportent l'inspiration et la motivation accrues. Parfois des souvenirs oubliés depuis longtemps remontent à la surface. Les enfants qui ont de fortes ondes cérébrales thêta, augmentent leur capacité supérieure à apprendre.

L'état thêta est le plus profond subconscient pour la partie super conscient de l'esprit.



### **Les ondes cérébrales Delta fréquences 0-4 Hz.**

L'état delta est associé à "l'état non pensé" (vide mental) au cours du sommeil profond et sans rêves. Les ondes cérébrales delta sont très enrichissantes.

C'est un état crucial pour le renouvellement, la guérison et le rajeunissement.

Le système immunitaire se renforce dans l'état Delta.

L'état Delta est la partie inconsciente / super conscient de notre esprit.

De nombreux scientifiques pensent que cet état est la plus bénéfique.

**Jérôme CHIDHAROM**

6A, rue principale  
68210 HECKEN

☎ 03 89 25 91 03 - 06 49 47 14 93

E-mail : info@chidharom.fr



---

---

# **BESOIN DE CORPS, BESOIN DE L'AUTRE, BESOIN D'ÊTRE**

---

---

En me rappelant les trois manques qui ont fondé ma démarche personnelle, manque de corps, manque de l'autre, manque d'être, que je retrouve dans les vécus de mes patients, je voudrais témoigner plus largement de l'importance du corps telle que je la perçois dans la somatothérapie.

## **Le besoin de corps**

Même si le souci du corps est de plus en plus présent socialement, il concerne surtout ce corps qui s'affiche dans la publicité, un corps-image, virtuel, idéalisé, fantasmé, marchandé. Derrière se cache l'autre corps, le vrai, celui du quotidien, qui souffre et qui proteste de ne pas être assez pris en compte, écouté et respecté, un corps de chair et de sang, un corps d'âme aussi, qui ne peut se contenter de soins médicaux, d'une pratique sportive ou d'un régime diététique. Mon corps, c'est d'abord par la pratique du yoga dans les années 70 que je l'ai rencontré, que j'ai apprivoisé ses raideurs, que j'ai senti que je pouvais respirer la vie. Je savais que j'avais un corps; grâce au yoga, j'ai découvert que j'étais un corps, un corps qui allait devenir mon ami, le meilleur que j'ai jamais eu. Mais le yoga est une pratique solitaire qui je vois avec le recul me confortait dans ma tendance à l'intériorisation. C'est grâce au massage et au toucher que j'ai retrouvé le corps ressenti, le corps de mes émois, de mes affects et de mon désir. Lorsque je reçois un patient, je reçois un corps qui appelle à l'aide; mes mains dénouent, dans les tensions qu'elles rencontrent, l'histoire d'une vie, avec ses peines et ses déceptions. Les émotions s'offrent, la parole se libère, une parole vraie qui dit ce qui est sans souci de paraître, d'avoir raison, de s'expliquer. Et la vie qui s'était enkystée, et la personne qui ici ou là dans son histoire avait renoncé, reprennent le dessus.

Avec le corps, impossible de mentir, de se mentir. Il n'a que faire des justifications, des bonnes raisons. Le besoin de corps est un besoin de vérité, d'authenticité, un besoin de se rencontrer soi, de sentir ce qui est bon pour soi, de décider pour soi, un besoin impérieux face aux conditionnements intérieurs mais aussi face à la pression sociale, à l'uniformisation et à la marchandisation de la vie. Mon corps me dit si je me respecte, il me dit si je m'accepte, si j'aime ma vie. Que de souffrances, que d'insatisfactions, que de besoins refusés dans ces dos, ces cous, ces ventres que je touche ! Derrière les «ça va» courageux ou résignés, les corps, le corps social va mal. Entre le monde médical et celui de la psychologie universitaire, entre la science et la parole, entre l'oppression du réel et l'évasion dans le virtuel il y a nécessité et urgence d'un corps ressenti, d'un corps écouté. Le toucher y participe, il nous réapprend à nous sentir, à nous entendre et à nous exprimer.

## **Le besoin de l'autre**

Avec la souffrance du corps, les sentiments de solitude, d'incompréhension, d'exclusion, de rejet ou de trahison sont présents chez la plupart de mes patients. C'est dans la relation à l'autre que je peux me sentir apprécié, reconnu, aimé mais aussi aimant, estimant et valorisant. L'autre me permet de me découvrir, de me dévoiler ; il fait émerger ce que je ne savais pas que j'étais, pour le meilleur comme aussi pour le pire. La pratique de la Relation d'Aide par le Toucher révèle combien sont profonds les manques affectifs, les besoins de tendresse, les attentes de reconnaissance autant chez les hommes que chez les femmes. C'est pour cela que le toucher fait encore peur et suscite tant de réserves même dans le monde de la psychothérapie. Le toucher met en scène, dans la dualité masseur-massé, le jeu du donner-recevoir; il implique intimité et vulnérabilité. Il montre la confiance que je fais à l'autre et la confiance qu'il m'accorde, tous ces éléments qui conditionnent une relation enrichissante et satisfaisante. Il nous apprend à retrouver la juste distance, cet entre-deux dans lequel les sentiments peuvent se partager malgré les dépendances, les peurs et les projections. Il m'a fallu longtemps personnellement pour me dégager des schémas de ma famille d'origine où la peur du conflit, de la différence conduisent à retenir expression et émotion. Vivre à côté de n'est pas vivre avec. Trop de relations familiales, de couple ou professionnelles s'enlisent dans la distance, dans des malentendus, des compromis, des reproches où chacun au fond se protège de l'autre.

Nous avons à apprendre à établir des relations nourrissantes et gratifiantes en renonçant aux trois masques



qui dissimulent nos possibilités d'amour: le masque du pouvoir (je domine la situation), le masque de la reconnaissance (je fais tout pour être apprécié) et le masque de la sérénité (j'ignore les problèmes). L'amour, l'amitié, la coopération présupposent une sensibilité aux difficultés de l'autre, à sa souffrance, une compassion sans laquelle aucune solidarité, ni fraternité n'est possible. Toucher le corps de l'autre, le sentir, le soulager, le libérer s'appuie sur ce sentiment de compassion, une compassion de proximité, agissante, bienfaisante. Aider l'autre est une motivation partagée par tous mes élèves en formation. Cette motivation trouve à mon sens son origine dans «le mouvement d'amour» que nous avons par essence pour les autres et qui est manifeste dans l'amour qu'enfants nous portions à nos parents. Le toucher permet de mettre en œuvre cette motivation d'aide en prenant soin de la dégager des attitudes de «sauveur» qu'elle peut entraîner. Nous reconnaître, être reconnu dans notre capacité d'aimer est aussi fondamental que de nous sentir aimé.

## **Le besoin d'être**

La faillite des idéologies, l'inadaptation des religions traditionnelles, la pression économique grandissante ont eu pour effet de ramener chacun à la nécessité de se questionner sur le sens de sa vie, d'autant plus que la mondialisation, la virtualisation et l'uniformisation de notre société nous dépouillent de nos racines et de notre individualité. Depuis toujours, l'être humain a eu besoin de se référer à « plus vaste que lui » pour trouver sa place dans le monde et accepter sa propre finitude. De plus en plus les patients que je reçois « s'ennuient » dans leur vie, se posent la question : que faire de ma vie ? L'absence de joie, d'enthousiasme – *étymologiquement, le mouvement de dieu en nous* -, de passion, de ferveur est manifeste derrière les distractions - *étymologiquement, ce qui sépare, ce qui déchire*"- La dépression qui prive de toute vision d'avenir est entraînée de devenir une véritable maladie sociale, elle manifeste de cette perte de sens, de direction intérieure. Elle ramène sans concession à soi, au rien que soi. Refuser socialement de prendre en considération ce besoin d'être, ce besoin spirituel au sens premier du terme laisse la porte ouverte aux gourous de toute sorte et à l'exploitation de la démoralisation de ceux qui ne savent plus à quel saint se vouer. Il n'y a plus de réponses toutes prêtes. Il appartient à chacun désormais de se définir, de découvrir ce qu'il est, dans son rapport à la vie, aux autres et à ce qui le dépasse. Notre corps nous ramène constamment et très concrètement à nous-mêmes, à nos propres limites, à notre origine et à l'échéance inéluctable où nous porterons un dernier regard sur notre vie.

***« C'est par le corps que j'éprouve le monde et les autres, que je ne cesse d'en faire l'expérience et ce, jusqu'à la fin. Etre au monde,...c'est ne pas cesser d'éprouver, de sentir, d'être touché... par les autres et par les événements. »***

Gérard Bailhache, *Le corps*, collectif, éditions de l'atelier.

Au-delà de la résolution de problématiques personnelles spécifiques, je me suis rendu compte dans la Relation d'Aide par le Toucher comment le toucher peut réveiller, dans le corps et plus globalement chez la personne, le souffle de vie, le mouvement de l'âme, cette dynamique vitale qui nous porte à accomplir ce que nous sommes, à réaliser notre chemin de vie. Cette approche implique un toucher qui va au-delà de toute technique pour rencontrer l'autre dans sa profondeur, pour le réconcilier avec son chemin de vie. Ultimement, toute maladie, toute douleur, toute somatisation s'inscrit dans l'écart qu'il y a entre ce que nous vivons et ce que pourrions ou avons à vivre. Les symptômes corporels sont autant de messages de notre profondeur, de notre transcendance. Le corps nous ramène par l'expérience vécue, par la souffrance de la chair, à nous remettre constamment en accord avec nous-mêmes. A ce niveau, guérison est synonyme d'évolution et le corps prend une dimension sacrée. Le toucher réactive notre lien avec tout ce qui nous entoure et nous fait prendre conscience de notre interdépendance, de notre participation à une conscience-énergie globale que chacun peut nommer comme il l'entend. L'expérience de cette interdépendance est la base d'une éthique, d'une écologie de l'être fondée non plus sur l'adhésion à une morale collective mais sur une échelle de valeurs personnelles et vécues. Cette interdépendance et l'éthique qui en découle nous permettent d'échapper à la tentation d'un repli égocentrique et stérile sur nous-même en réponse au sentiment d'impuissance que nous pouvons avoir face au monde.

Mes élèves ne viennent pas seulement apprendre une technique ou acquérir un métier; ils attendent de leur formation qu'elle contribue à leur raison de vivre et sentent la nécessité d'une cohérence entre l'activité qu'ils proposent et la manière dont ils conçoivent la vie. Savoir faire se confond alors avec savoir être, apprendre à faire implique apprendre à être. Dans l'aide qu'ils apportent, ils peuvent avoir le sentiment de mettre la main à la pâte, humblement mais concrètement, pour un mieux-être et à une évolution globale.

C'est un cadeau qu'ils me font de me permettre de partager avec eux cette ambition et cette exigence. Toucher est synonyme de lien. Et c'est de lien à tous les niveaux, de re-liaison dont nous avons le plus besoin. L'expérience vécue du lien assure la solidarité, la fraternité, l'amour ; elle engage la confiance. La corde de l'alpiniste se tend pour l'empêcher de tomber dans le vide mais aussi lorsqu'il s'y agrippe pour gravir les sommets. Nous cherchons ensemble ce que nous pouvons être et où nous pouvons aller.

**École du Toucher PsychoCorporel**

**Jean-Louis ABRASSART**

Route d'Hotonnes

01260 RUFFIEU

☎ 04 79 81 21 42

E-mail : [jlabrassart@orange.fr](mailto:jlabrassart@orange.fr)

Site : <http://www.toucher.fr>



---

## « Reviens à la main »

d'Henri Michaux

*Inouïes dans le règne animal, les mains, ces instruments d'affection et de douceur, qui mieux que n'importe quoi donnent des caresses. Aussi les animaux qui acceptent de la laisser faire, la main, ne redeviennent plus eux-mêmes, sauf toutefois les félins qui en temps voulu savent reprendre la vie aventurière. D'autres animaux en pourrissent même, de cette affection. Habités, ils ne peuvent plus s'en passer. Vivre sans caresses leur est devenu intolérable. Irremplaçable main.*

*Par là, par cette possibilité particulière de caresse - tandis que la main du singe, du castor et d'autres petits rongeurs reste dure, calleuse, désagréable ou indifférente -, cet être agressif, impatient et calculateur qu'est l'homme a une sorte de prédestination à la douceur et à l'affection... Les enfants si on les laissait faire caresseraient des loups, des panthères. Cette singularité, mal mêlée à leurs autres inclinations, indiquerait pourquoi, malgré de bonnes et parfois très bonnes intentions, les hommes dans l'ensemble sont brouillons et - peuples aussi bien qu'individus - restent des instables à qui on ne peut longtemps se fier.*

*Dans la main, plus de tendresse que dans le cœur et dans le cœur plus que dans la conduite. Ce serait avant tout la main qui, l'ayant fait également manipulateur, fouilleur, chercheur, artisan, ouvrier, étrangleur... et joueur, aurait rendu l'homme si particulièrement inconséquent... et diablement divers. Mais alors ? Si elle est réellement à la base, il faudrait bien y revenir, la traiter à part, sans gymnastique toutefois, ni mudras. Elle n'a été que trop endoctrinée et tournée vers l'utile.*

*Trouve « ses gestes », ceux dont elle a envie et qui seront « ses » gestes pour te refaçonner. Danse de la main, observes-en les effets immédiats et lointains, capital, surtout si tu ne fus jamais homme à gestes. C'est cela qui te manquait et non pas ce que vainement tu cherchais au dehors, en études et compilations. Indéfiniment reviens à la main”.*

Texte proposé par Jean-Louis ABRASSART

---

---

# TOUCHER LES ÉMOTIONS

---

---

La détente induite par le toucher, l'attention portée à la respiration et l'action sur des zones de tensions spécifiques contribue, dans la Relation d'Aide par le Toucher à réveiller des émotions enfouies. Qu'est-ce qui favorise l'émergence de ces émotions ? Quelle est leur fonction ? Comment y réagir ? Autant de questions qui se posent à tout thérapeute par le toucher, s'il accepte de prendre en compte la totalité du vécu du patient, et pas seulement son corps.

## La présence de l'émotion

Un massage peut rapidement provoquer des émotions émotionnelles par exemple chez des personnes épuisées qu'il mettra en contact avec un sentiment de découragement : « J'en ai marre », « je n'en peux plus », « je n'y arriverai pas », « c'est trop difficile »... Sentiment qui s'exprimera facilement par des pleurs qui soulageront la tension intérieure. Chez d'autres personnes, en grand manque d'affection dans leur enfance ou ayant vécu des expériences traumatisantes – violence, abus, etc.-, le simple fait d'être touché, de recevoir de l'attention, du soutien, de l'amour réveillera des réactions de peur, ou de la rancune contenue.

Plus généralement nous « stockons » chacun dans notre corps une multitude d'émotions plus ou moins intenses que nous ne manifestons pas dans notre vie, des contrariétés du quotidien aux déceptions d'enfance les plus anciennes. Certaines se diluent « toutes seules », c'est-à-dire sans avoir besoin d'être exprimées et conscientisées, avec le relâchement des contractures musculaires et l'amélioration du fonctionnement organique qu'apporte le toucher. D'autres réclament d'être exprimées : elles correspondent à des situations qui ne restent pas seulement dans le corps mais « sur le cœur », des situations qui demandent à être élucidées et clarifiées pour permettre la mise en place de comportement plus satisfaisants.

## Ni éviter, ni provoquer

Pour le masseur qui n'est préoccupé que d'obtenir un résultat corporel, « pas de problème » : sa motivation empêche l'apparition de l'émotion chez son patient et si malgré tout -et malgré lui- une émotion commence à se manifester, il s'en débarrassera vite fait avec une petite phrase du genre « ça va passer » prononcée d'un ton enjoué ou bien « allons, allons » faisant bien comprendre au patient que ce genre de réaction n'a pas sa place dans « son » traitement. Une manière de masser trop basée sur l'obtention du bien être, évitant d'utiliser les techniques de pressions et d'agir sur les zones de tensions, contribue également à empêcher tout contact avec la vie émotionnelle : progressivement, la personne massée s'assoupit de plus en plus respire de moins en moins et perd le contact avec son corps.

A l'inverse, certains thérapeutes par le toucher, sans souvent s'en rendre compte et « pour qu'il se passe vraiment quelque chose », recherchent systématiquement une réaction émotionnelle en massant avec force des zones douloureuses. La question se pose alors de savoir à qui sert vraiment l'expression de cette émotion et dans quelle mesure la personne touchée est respectée dans ces besoins et dans son rythme. Le thérapeute centré sur la personne plutôt que sur son corps, et au clair avec ses propres peurs et ses propres besoins, sent venir l'émotion chez son patient ; il sait que l'émotion correspond à un vécu de souffrance qui doit être abordé avec délicatesse et compassion ; il l'encourage sans la forcer ; il recherche « la vérité » de l'émotion plutôt que l'intensité de l'expression.

## L'émotion naît d'abord dans le corps

Lorsqu'une personne parle d'une émotion, par exemple lorsqu'elle dit « Je suis triste », elle la ressent comme d'un état intérieur global qui la met mal à l'aise et fait le plus souvent référence aux comportements que cette émotion provoque : « je n'ai envie de parler à personne », etc.... Il est rare en effet que nous considérions l'émotion d'abord comme un phénomène corporel. L'émotion est pourtant d'abord un état corporel, un ensemble de sensations et de modifications corporelles – degré de tension musculaire, structuration de la posture, rythme respiratoire spécifique, spasmes organiques, sécrétions hormonales... -, une réaction du corps à la perception d'une situation et que nous identifions ensuite globalement comme « tristesse », « dégoût », « jalousie », « appréhension ».... Un contact par le toucher sur une zone en relation avec une

expérience douloureuse, une position particulière des mains empreinte de signification pour la personne massée – par exemple qui tiennent le crâne et qui vont faire écho à des difficultés au moment de l'accouchement, ou encore chaque main posée fermement sur les chevilles donnant le sentiment à la personne qu'on essaie de l'immobiliser-, une pression vécue comme menaçante sur une partie du corps contractée par la peur, mais aussi plus globalement, l'apparition avec la détente profonde comme de « ne plus pouvoir se contrôler » ou que « l'autre va profiter de nous », tout cela peut facilement conduire à l'apparition de l'émotion.

### **Comment l'émotion apparaît-elle ?**

Les signes avant-coureurs qui permettent au thérapeute de sentir venir l'émotion sont nombreux : la personne s'agite - sensation d'énervement dans les jambes par exemple – ou s'immobilise en se contractant dans certaines parties du corps, les traits du visage se modifient, la respiration change –arrêt respiratoire, inspiration rapide, blocage de l'expiration -. La perception de ces signes implique une attention du thérapeute à l'ensemble du corps de la personne.

J'évalue comme un progrès important dans la formation à la relation d'aide que j'enseigne, le moment où un participant n'a plus besoin de regarder ses mains et la partie du corps qu'il masse mais devient capable de rester à l'écoute de toutes les réactions du corps. Lorsque l'émotion apparaît, c'est au vécu de la personne que le thérapeute doit donner priorité, et non plus à son action par le toucher.

L'émotion est toujours un revécu qui se rapporte à des événements et des relations dans la vie du patient, qui viennent l'empêcher d'être disponible au bienfaits du toucher dans le moment présent. Continuer à masser enrayer souvent alors l'expression de l'émotion, ou si celle-ci est puissante, peut rendre la suite de la séance insupportable pour la personne. Le but d'un thérapeute par le toucher est alors d'accompagner la personne dans son vécu, de favoriser l'expression de l'émotion et l'élucidation des attitudes de vie qui en sont source.

### **Donner la permission de l'émotion**

Lorsqu'un sentiment de malaise intérieur en relation avec une émotion sous-jacente apparaît dans le massage, la première réaction de la personne est souvent de le contenir, de ne pas le laisser paraître. Elle voudrait se détendre, profiter du massage, elle est venue pour être « bien », pas pour revivre de la souffrance. Mais son corps lui propose un autre chemin : si l'émotion apparaît –lorsqu'elle n'a pas été « forcée »- c'est parce que le corps ne peut se détendre sans passer par elle, qu'il a besoin de l'exprimer par le geste, la voix et les mots. L'émotion dérange, elle peut être bouleversante et son expression peut être plus ou moins acceptée par les autres.

Une grande partie de l'éducation autant que les règles sociales ne favorise pas globalement l'expression des émotions. Autant de raisons qui amènent le thérapeute par le toucher à « donner la permission » de l'émotion, à inviter verbalement la personne massée à l'accueillir, à en laisser se développer l'expression dans le cadre privilégié et sécurisant de la séance. Pour démonter les mécanismes corporels qui servent à enrayer l'émotion, le thérapeute incitera la personne à continuer à respirer avec ce qu'elle ressent, à prendre conscience par exemple, des petits mouvements qui se manifestent dans son corps et de l'expression de son visage. Il l'invitera à les amplifier pour qu'ils « prennent du sens » et en donne au vécu de la personne : une sensation d'énervement dans les jambes deviendra ainsi progressivement un mouvement alternatif des deux pieds qui repoussent, expression par le corps que la personne pourra ensuite identifier comme besoin de tenir à distance une personne de sa vie.

Si toucher il y a, il aura lui aussi pour but de faciliter la manifestation de l'émotion par le corps et de mettre en évidence sa signification : contact avec des zones respiratoires bloquées, massages des muscles des mâchoires pour aider à l'expression par le son, toucher donnant un appui ou mobilisant une résistance – dans l'exemple ci-dessus, le thérapeute peut placer les deux mains sous les plantes des pieds en invitant la personne à pousser contre – des interventions ponctuelles. L'essentiel restant que la personne prenne la responsabilité de sa réaction et accepte de l'explorer par elle-même.

### **Faciliter l'expression corporelle**

Plus l'expression par le mouvement de l'émotion investira tout le corps et, dans certaines émotions particulièrement, la voix, plus que le soulagement qu'en retirera le patient sera important et plus facilement cette

émotion pourra être ensuite élucidée. Or il arrive souvent qu'une personne n'exprime corporellement que partiellement son émotion, soit en réduisant l'amplitude des gestes manifestant l'émotion (dans la colère par exemple), soit plus souvent encore en privilégiant l'extériorisation de l'émotion par certaines parties du corps (par exemple le visage exprime l'émotion alors que le bas du corps reste figé ou inversement). Durant cette phase expressive, le thérapeute est là d'abord comme un incitateur puis comme soutien et témoin. S'il propose trop rapidement au patient –c'est-à-dire alors que le corps n'est pas revenu au calme- d'analyser son émotion, le corps conservera une charge qui aura besoin à nouveau de se manifester.

Le thérapeute peut en revanche proposer au patient de dire « les mots qui vont avec », en l'invitant à reconnaître la signification des gestes qui traduisent l'émotion : par exemple, toujours pour la colère, « va t'en », « je ne veux pas », etc., des expressions simples qui alimenteront ensuite la clarification du sens de l'émotion. Si l'expression d'une émotion problématique s'avère aussi souvent nécessaire dans la relation d'aide par le toucher, elle est rarement suffisante avec le risque de n'être qu'un défolement. La tâche du thérapeute consiste ensuite à la replacer dans l'histoire de la personne, de faire le lien avec les attitudes de vie qui l'ont générée et d'aider à l'émergence de nouveaux comportements.

## **Le besoin caché**

La reconnaissance de ce qui se joue dans l'émotion intervient lorsque son expression s'épuise et que le patient s'apaise. Corporellement, l'expression émotionnelle semble en effet obéir à un cycle d'une vingtaine de minutes – bien sur il peut y avoir des manifestations émotionnelles plus courtes – après lequel, soit elle se modère, soit elle rebondit. Lorsqu'elle se prolonge, c'est souvent parce qu'elle n'investit pas tout le corps ou bien qu'elle sert un jeu relationnel avec le thérapeute.

L'identification d'une émotion en tant que peur, colère, tristesse ou encore dégoût, n'est pas suffisante : chacune de ses tonalités émotionnelles peut recouvrir de multiples significations et c'est la forme de la manifestation corporelle – les gestes accomplis, les mots prononcés – qui oriente vers le besoin qui soutient l'émotion. Par exemple, une colère pour repousser ne se manifeste pas de la même manière qu'une impulsion à frapper pour détruire ou une envie d'étrangler pour faire taire. Car derrière l'émotion, il y a toujours un besoin qui n'a pas été reconnu et/ou déclaré : besoin d'être respecté, d'avoir sa place, de prouver sa valeur, etc.. derrière la colère, besoin de demander de l'aide ou au contraire, de revenir à soi par exemple pour la tristesse, besoin de discernement, de reconnaissance de ses capacités, avec la peur.

L'expression émotionnelle est à la fois un pis aller comportemental – elle manifeste une manière d'être parce que la personne ne sait pas faire autrement et contribue la plupart du temps à inscrire des jeux relationnels stériles - et une soupape de sécurité pour le corps qu'elle soulage d'une tension interne qui pourrait conduire à la maladie ou à des conduites encore plus destructrices. C'est l'identification du besoin sous-jacent, de la qualité d'être que le patient a des difficultés à mettre en œuvre qui va lui permettre d'envisager d'autres possibilités de réagir à la situation qui a déclenché le vécu émotionnel. La prise en compte, l'appel à des ressources intérieures et à des stratégies comportementales pour vivre la situation différemment, ramène le patient à sa responsabilité et à son pouvoir alors qu'il se présente souvent, à l'inverse, comme victime de son émotion.

## **Le destinataire de l'émotion**

Parallèlement, le thérapeute invite le patient à établir des liens avec sa vie et avec son histoire car, dans le champ thérapeutique en tout cas, l'émotion est toujours un revécu. Des questions comme « A qui s'adresse l'émotion que tu viens d'exprimer ? » et « à quelle situation de ta vie te ramène l'expression de cette émotion ? » sont pour moi fondamentales pour donner du sens à l'émotion, sens qui ne peut s'élaborer que par rapport à un contexte, à des personnes et des circonstances bien spécifiques. Le remplacement de l'émotion dans la situation qui l'a engendrée est déjà thérapeutique en soi.

En effet une émotion qui a besoin de s'exprimer est par définition une émotion qui a été retenue et donc s'est, d'une certaine manière, « accumulée » dans le corps. Le patient s'autorise à l'exprimer dans les conditions de soutien et de sécurité de la thérapie, alors qu'il sent bien qu'elle est souvent disproportionnée, lui paraît déplacée ou inadaptée lorsqu'il la sent poindre dans la vie quotidienne. C'est ainsi que relier une émotion à un vécu du passé permet souvent de la désamorçer dans le présent et, en même temps de mettre à jour le schéma relationnel dans lequel elle s'inscrit.

Dans cette exploration systématique, l'émotion se recadre souvent comme un appel à l'aide, comme une tentative désespérée, et pas toujours totalement inefficace, d'établir une relation qu'elle contribue par ail-

leurs à fausser. Le patient y découvre tous les bénéfices secondaires, les avantages inavoués qu'il en tire, à tel point qu'elle peut apparaître comme un instrument de chantage.

Cette fonction d'extorsion de l'émotion se rejoue dans la relation avec le thérapeute, alimentant puissamment les phénomènes de transfert et le questionnant sur la « vérité » de l'émotion. Dans l'approche psychocorporelle, et plus particulièrement dans la Relation d'Aide par le Toucher, l'évaluation du bénéfice thérapeutique de l'expression émotionnelle et de la vérité de l'émotion, se base sur le relâchement des tensions corporelles qui ont été mobilisées autant que sur le sentiment de compréhension ou de prise de conscience par le patient.

Texte proposé par :

**École du Toucher PsychoCorporel**

**Jean-Louis ABRASSART**

Route d'Hotonnes

01260 RUFFIEU

☎ 04 79 81 21 42

E-mail : [jlabrassart@orange.fr](mailto:jlabrassart@orange.fr)

Site : <http://www.toucher.fr>



## **C'est quoi le bonheur ?**

Depuis fort longtemps, l'être humain cherche une définition au mot bonheur.

Il est à noter, que le bonheur n'a pas la même signification pour chacun. Pour certains, le bonheur sera d'être heureux en amour, pour d'autres de vivre ses passions pleinement, pour d'autres d'enseigner, de voyager, pour d'autres de trouver la voie qui amène à retrouver l'équilibre de son Être, pour d'autres ce sera d'être entourés d'animaux, d'avoir des enfants, de réaliser un grand projet de vie en communauté etc...

Il est des bonheurs simples, comme celui de cueillir des fleurs au printemps, de lire un livre, ou bien encore de se réunir avec des amis. Le plaisir de faire partager ses passions, de pouvoir dire ce que nous ressentons et d'être entendue, d'être au bras de la personne que nous aimons, de faire un voyage en amoureux, de partir à la découverte d'autres êtres, de faire du sport, d'entendre la mer, savoir apprécier ses petits bonheurs, nous rend la vie tellement plus belle, lorsque nous savons les apprécier.

Il est des bonheurs profonds comme celui de trouver sa voie, comme le bonheur d'exister. Plus nous nous rapprochons de notre chemin d'âme, et plus nous retrouvons notre quintessence. Plus nous fermons la porte de notre mental, pour ouvrir celle du cœur, plus nous entrons, comme le dit Caroline, dans la grande danse de la vie, où tout est juste et aligné. Nous vivons alors le Bonheur simple d'être, celui de vivre en accord avec nos valeurs, en accord avec notre entourage et notre environnement, en accord avec l'Univers. Ce Bonheur là devient alors inconditionnel. Il existe des personnes qui ont tendance à vouloir toujours plus et qui de ce fait, ne sont jamais satisfaites de ce qu'elles possèdent. D'autres préfèrent se plaindre plutôt que d'agir, d'autres encore considèrent que nous ne pouvons pas vivre heureux sur terre, que cela est une utopie. Ces personnes là courent après le bonheur qu'elles n'atteignent jamais.

Choisir son entourage est aujourd'hui primordial pour nous épanouir et retrouver notre plein potentiel. Les énergies nouvelles qui descendent aujourd'hui nous poussent à faire des choix. Nous pouvons choisir d'être heureux, nous en avons le droit. Nous pouvons créer notre réalité en cultivant la pensée positive et créatrice. Au début des temps, le bonheur était présent dans chaque cœur. Juste le fait de rencontrer un autre être était un bonheur, le fait de réaliser un projet servant la communauté. Chaque être avait sa place dans le respect, dans la reconnaissance mutuelle, en liaison avec les Déesses et des Dieux. La famille, les amis, tout était en harmonie. Ces temps, lorsque nous les avons connus, nous en gardons le souvenir en notre âme. Aujourd'hui, il y a mille raisons d'espérer que ces temps reviennent : par des découvertes, par des êtres qui se retrouvent, par des prises de conscience, par des êtres qui œuvrent activement à ce que le bonheur se vive sur la terre, comme dans ce lieu où Patrick accompagné d'Angelica nous ouvrent les bras. Ils réunissent des gens, autour d'un repas, d'un spectacle, d'une marche en conscience dans la nature, d'une journée comme celle-ci. Ils aiment que le Bonheur soit partagé. Cette journée sera donc consacrée au mot bonheur : comment le vivre dans sa vie quotidienne, comment l'intégrer. Je vous propose de vous faire vivre ce bonheur afin de vous en faire apprécier sa saveur ensemble, car comme aime le dire Patrick, « le Bonheur n'est réel que s'il est partagé » et comme le dit Caroline :

« Certains en parlent, certains en rêvent, d'autres le vivent déjà. »

Comme je l'exprime souvent, « Rêve ou Réalité, c'est à notre cœur de décider. »

Hérinos

---

---

# L'EAU TOTUM

---

---

La qualité de l'eau est devenue, en quelques décennies, une préoccupation environnementale et sanitaire planétaire majeure. En France, chaque personne utilise en moyenne 150 litres d'eau par jour dont 3 à 5 litres pour les besoins alimentaires.

De plus en plus, on est conscients des liens entre la qualité de l'eau consommée et la santé, et la question qui se pose est : quels sont les critères à retenir pour définir une eau alimentaire ? Quelle eau boire au quotidien ?

Actuellement, le seul critère légal admis par les autorités sanitaires pour qualifier une eau destinée à la consommation humaine, dont l'eau alimentaire, est celui de la potabilité. Cette qualité d'eau repose sur des paramètres physico-chimiques, microbiologiques et organoleptiques. Ceux-ci sont variables d'un pays à l'autre et évolutifs (renforcement des normes par l'application de la Directive cadre européenne de 2015).

A cette notion de potabilité, certains scientifiques et médecins en ajoutent deux autres : la pureté et la structuration de l'eau. Ces trois facteurs constituent le fondement du concept sanitaire plus global de biocompatibilité de l'eau.

L'analyse de la potabilité et de la pureté a souvent été traitée. Selon, par exemple, la bioélectronique de Vincent, les caractéristiques d'une eau bonne à boire sont les suivantes :

- PH légèrement acide (entre 6 et 7)
- rH2 entre 25 et 28
- résistivité entre 60000 (minéralité intérieure à 120mg/litre) et 100 000 Ohms.

## PROCEDÉES DE STRUCTURATION DE L'EAU - PSE

Le dernier facteur, objet de débats encore confidentiels, porte le qualificatif de " structuration ", " dynamisation ", "revitalisation" de l'eau. Pour le mettre en œuvre, de nouvelles technologies du traitement de l'eau sont apparues depuis 15 ans, notamment aux Etats-Unis.

L'eau issue de ces techniques est dénommée indifféremment "altérée, modifiée ou structurée".

## LES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES DES PSE

### **On peut définir les PSE comme :**

Tout procédé de nature mécanique, électromagnétique, chimique ou autre (singulier ou mixte) qui influence la structure des molécules d'eau, en modifie les propriétés physiques ou chimiques usuelles et dont l'utilisation sur les animaux, les plantes ou l'homme démontre des bénéfices mesurables sur la santé (de manière préventive ou curative) par l'optimisation des fonctions intra et extracellulaires.

### **Les PSE ne sont ni des purificateurs, ni des adoucisseurs d'eau.**

L'étude des PSE montre une grande hétérogénéité des systèmes produisant de l'eau structurée. Schématiquement, on peut classer les PSE en différentes catégories :

- **Mécaniques** (vortex...),
- **Chimiques** (oxygène et autres éléments),
- **Thermique, électromagnétique** (électromagnétique, électrique, magnétique, électrochimiques, photo stimulation),
- **Énergétique** (systèmes " informatifs " ondes de forme, radionique, énergétique humaine...),
- **Sonore ou mixtes.**

À ce jour, nous avons répertorié au total plus d'une centaine de procédés.

Chaque système de PSE présente un argumentaire plus ou moins développé contentant d'une part des allégations physico-chimiques sur les qualités et propriétés spécifique de l'eau produite et d'autre part des revendications biologiques qui attribuent des vertus sanitaires à l'eau modifiée. **Est-ce utile ?**

Au delà de la diversité des PSE, ceux-ci partagent un concept commun qui repose sur l'existence d'une eau vivante, structurée, porteuse d'informations biophysiques harmonieuses pour le fonctionnement cellulaire et biologiquement active qui possède des vertus sanitaire par opposition à une eau morte, plus ou moins déstructurée, porteuse d'informations biophysiques négatives pour les cellules et biologiquement inactive ou difficilement métabolisées par les cellules.

Cette base conceptuelle et les arguments qui s'y rattachent, soulève principalement trois types de questions sur le caractère énigmatique de la structure de l'eau et de ses propriétés hors du commun, qu'elles soient répertoriées ou supposées.

- **La valeur d'aliment** (aliment médicament) attribué aux eaux modifiées.
- **La crédibilité** des affirmations physico-chimiques et biologiques qui reposent trop souvent uniquement sur des bases théoriques ou hypothétiques et qui sont donc trop rarement étayées et validées par des données expérimentales.

## **LE CONCEPT " EAU VIVANTE/EAU MORTE "**

L'eau, longtemps dénommée " Aqua simplex ", n'est pourtant un liquide simple qu'en apparence et pose toujours de grandes énigmes à la science. Ainsi, la structure de l'eau liquide reste encore hypothétique car aucun modèle à ce jour ne rend totalement compte des anomalies observées expérimentalement. Parmi ces modèles, le plus simple mais aussi le plus opérationnel d'entre eux propose que les molécules d'eau s'associent grâce à leurs liaisons hydrogènes, pour former des blocs ou polymères de durée transitoire (durée de vie environ 10-12 secondes), et de taille variable (d'une ou plusieurs milliers de molécules), appelés clusters, qui flottent au sein de molécules isolées.

Les propriétés anormales de l'eau sont déductibles de sa structure et conditionnent ses rôles biologiques. Martin Chaplin a répertorié 38 de ces anomalies parmi lesquelles des valeurs élevées de constance diélectrique, de capacité calorifique, de tension de surface... Dans celles-ci, l'eau intervient en tant qu'agent physique (solvant) chimique (milieu de réaction) et biologique (constituant des cellules).

## **LA DYNAMIQUE ET LES " RÉSONANCES " DE L'EAU**

La propriété essentielle de l'eau dans la nature est manifestement, selon Jeanne Rousseau (bio-électronique), l'état dynamique de son équilibre. Selon cette proposition, la particularité d'une eau en mouvement est liée à trois facteurs (chimique, thermique et cinétique) qui conditionnent sa structure.

Celle-ci serait constituée d'un réseau invisible de mailles de nature gazeuse qui possède un comportement élastique selon l'état de dynamisme de l'eau, c'est-à-dire qui se structure grâce au mouvement et se détruit par stagnation.

Par ailleurs, diverses observations empiriques (l'effet fertilisant spécifique d'une pluie d'orage, la perte des propriétés thérapeutiques des eaux médicinales après leur mise en bouteilles...), et de nombreuses expérimentations menées sur les propriétés de l'eau, ont conduit certains chercheurs à poser l'hypothèse que l'eau est un vecteur d'informations de nature biophysique.

Selon ce postulat très débattu, les molécules d'eau posséderaient la capacité de capter et de restituer, aux systèmes vivants, des informations de nature électromagnétique et ceci grâce à leur adaptabilité structurelle.

## **L'EAU EST-ELLE UN ALICAMENT ?**

L'homme est, comme la très grande majorité des organismes vivants, un être aqueux. 70% de notre masse corporelle adulte est constituée de cette substance vitale. Quelles en sont les formes ?

Dans notre corps, l'eau présente une double répartition : l'eau liée incluse dans nos structures intra et inter-cellulaires (plus de 80% du total hydrique) et l'eau libre, circulante du sang et de la lymphe. Au niveau des macromolécules cellulaires (protéines, ADN...), sa répartition est triple : une eau liée, une eau structurée (interfaciale) majoritaire dont les propriétés sont très singulières et enfin une eau libre.



## LES LIENS ENTRE L'EAU ET LA SANTÉ

Ils sont de deux ordres :

- **Structurel** (hydratation et configuration des biomolécules (protéines...) et
- **Fonctionnel** (transport des nutriments, des déchets, des protons et réactions biochimiques, notamment enzymatiques, régulation de l'expression génétique...)

**D'un point de vue quantitatif** d'abord, le corps se déshydrate avec l'âge et la part de l'eau libre de nos fluides corporels augmente au détriment de celle de l'eau liée de nos cellules qui devient plus dense et se renouvelle très lentement.

La déshydratation chronique est, selon le Dr. Batmanghelidj, à la base de multiples pathologies comme l'arthrite, les migraines, certaines maladies dégénératives... Autre constat physiopathologique d'importance, un tissu cancéreux possède une proportion plus importante d'eau libre par rapport à l'eau liée qu'un tissu sain.

**D'un point de vue qualitatif** ensuite, nous reprendrons nos trois critères d'une eau biocompatible pour traiter cette question.

- **La Potabilité :**

Il existe aujourd'hui des liens avérés ou soupçonnés entre la présence de certains polluants (micro-biologiques et chimiques contenus dans l'eau et de nombreux pathologies (cancers, affections neurodégénératives, allergies).

- **La Pureté :**

Selon la bio-électronique, les minéraux contenus dans l'eau sont inassimilables et leur accumulation dans l'organisme concourt à créer un terrain favorable à l'installation de nombreuses pathologies (maladies cardiovasculaires...)

- **La Structuration :**

Les PSE mettent en avant les effets potentialisateurs et régulateurs marqués, qu'entraîne la consommation régulière d'eaux structurées, sur l'ensemble des rôles biologiques attribués à l'eau.

Cela se traduit par exemple par une **hydratation supérieure**, **des propriétés détoxifiantes** accentuées ou encore une **assimilation plus rapide de l'eau** via les " aquaporines " (canaux protéiques membranaires d'assimilation de l'eau).

De nombreux argumentaires de PSE mettent l'accent sur les aspects biophysiques des eaux modifiées (apport de fréquences positives, correction ou élimination des mauvaises résonances cellulaires). De telles allégations confèrent de facto à l'eau le statut d'aliment.

### **Que savons-nous de l'eau, liquide constitutionnel des êtres vivants, de notre corps et de celui de notre planète ? Comment la gérons-nous et quels rapports l'homme entretient-il avec cette substance originelle ?**

Un constat s'impose. L'eau, par son caractère vital et ses fonctionnalités indispensables aux activités humaines, est l'objet d'investigations de nombreuses disciplines.

Les domaines d'études et de recherches autour de cette substance fondamentale pour la vie sur notre planète sont généralement cloisonnés, du moins dans notre culture occidentale. En effet, les différents " spécialistes de l'eau " (chimistes, biologistes, physiciens, écologues, économistes...) n'ont guère l'occasion de croiser leur regards et analyses.

### **Modifier notre vision de l'eau, c'est-à-dire procéder à un renversement de perspective pour tenter de la faire passer d'un statut d'objet d'un statut de sujet vivant et lui permettre dès lors de se révéler dans une dimension pleine et entière.**

Au fil du temps, l'homme, aveuglé par son obsédant désir de maîtrise des éléments de la nature, a ainsi réduit ce liquide vital à un rôle passif de substance purement utilitaire et marchande. Cette désacralisation de " l'être de l'eau " annihile le respect que nous lui devons et constitue l'une des raisons masquées de la crise mondiale de l'eau.

### **Faire prendre conscience à chacun que s'il est justifié d'avoir recours à des solutions individuelles de purification et de structuration de l'eau du réseau pour boire une eau " biocompatible ", les problèmes**

**de pollution des eaux brutes sont une réalité récurrente qui nécessite impérieusement d'agir collectivement pour reconquérir une qualité de l'eau à la source.**

**L'eau est bien un patrimonial universel à préserver pour les générations futures.**

**Yann Olivaux**

*Yann Olivaux — Biophysicien, conférencier, auteur d'articles et d'études sur l'eau en sciences, économie et écologie, membre de l'association « Eau et Rivières de Bretagne » et fondateur de l'association " Eau Future "*

*Est paru un livre écrit par un collectif d'auteurs scientifiques et coordonné par Yann Olivaux : "La Nature de l'Eau", traitant les procédés de structuration de l'eau et la qualité de l'eau.*

**« ... À ce jour, nous avons répertorié au total plus d'une centaine de procédés »**  
expliquait Yann Olivaux, en voici un, imaginé et fabriqué par :  
**Sylvain COLLON et Edouard LENDA.**

**Le PSE TOTUM** – tout d'abord le sens du mot. Totum vient du latin et signifie : dans son entier. Tout. Le totum est « l'ensemble des molécules actives de la plante », obtenu par une méthode d'extraction spécifique. Le but théorique est d'être le plus complet possible afin de bénéficier de l'ensemble des principes actifs. La notion de totum est propre à l'étude des plantes médicinales. Elle considère que l'effet thérapeutique de la plante totale est supérieur à celui de l'un de ses constituants (ensemble cohérent de principes actifs d'action synergique).

- Les informations contenues dans un extrait total de plante (un totum) sont plus importantes et significatives que celles d'une molécule isolée. Ce constat devient un postulat dans l'étude des phénomènes concernant le vivant .

**La totalité (le « totum » de la plante) fait acquérir des effets supplémentaires et parfois imprévisibles (notion fondamentale en phytothérapie).**

**C'est quoi le PSE Totum ?**

Le PSE Totum est composé d'une matière d'origine naturelle, porteuse d'une vigoureuse information très stable dans le temps, vitale et indélébile, issue d'un élixir complexe : *TOTUM ESSENTIAL* de dilution ALPHA et OMEGA, du point zéro à l'infini. OMNI-DILUTION, OMNI-DIRECTIONNEL- « Auto-iso-thérapeutique, Polyvalent » Couvre tout l'environnemental, c'est-à-dire qu'il intègre tous les règnes de la nature et de la vie (toute la phylogénèse), depuis les tout débuts de la création jusqu'à son devenir.

**Le PSE Totum** est un **concentré énergétique** composé de plus de 3000 éléments puisés dans la nature (dont 90% de plantes environ - capture du patrimoine génétique), fabriqué selon une inspiration de la méthode de préparation des dilutions « K » homéopathiques, mais dont ces mêmes dilutions sont portées à une haute et originale dynamisation. Seul intervient dans la méthode de préparation un procédé singulier qui, bien que simple et inoffensif, permet la cohabitation de tous ces végétaux (et autres), lesquels potentialisent mutuellement leurs actions, renforçant l'assimilation par les organismes et l'environnement (animaux, hommes, végétaux, sols, air, eau) des caractères existant pour chacun d'eux.

Le **PSE Totum** est comparable à un ordinateur biologique radio émetteur-récepteur hyper performant et inimitable, porteur de messages codés, de signaux libérateurs... causal, il s'ajuste particulièrement aux fléaux actuels et ceux à venir !

**Le PSE totum**, a aussi été conçu pour améliorer la biotique des sites, des sols, des forêts, des habitations... protection de l'environnement vital en général. (Pollution électromagnétique par exemple ... téléphonie

mobile, ordinateur et tous systèmes Wifi, ondes perturbantes de toutes natures, etc.).

**La simple pause du PSE Totum sur le tube d'arrivée d'eau froide, juste à la sortie du compteur,** (il pourrait être aussi placé ailleurs.) va créer dans l'habitat un champ de résonance environnemental (**aérien- tellurique**), avec pour intention de réharmoniser, de rééduquer, de réactualiser en un nouvel équilibre (s'il le faut) les formes vivantes avec tous leurs cortèges d'éléments, quels qu'ils soient, constituant cet habitat ainsi que ses alentours.

En effet, directement et indirectement, le PSE Totum augmente de façon évidente le champ de vitalité, pour toutes les formes de vie, ainsi que la matière.

Adaptations pertinentes vis à vis des problèmes et des déséquilibres de la nature dans tous ses paramètres (stimulation/régulation, contrôle et *réactivation* des potentiels vitaux), avec la collaboration de tous les règnes de la nature, afin de mener à bien, **ensemble**, la *réhabilitation* de l'œuvre de vie des origines. Synergie, rapidité et dynamique de propulsion/propagation à **actions catalytiques** et avec création de champs harmoniques, **sont... au rendez-vous.**

Le PSE totum peut aussi être considéré comme une puissante antenne émettrice- réceptrice, telle une balise, grâce à sa diffusion de signaux, ou de codes, ou de clefs, idem avec l'humus, il va capter une myriade d'informations et de mémoires stockés dans l'environnement proche et lointain (l'éther cosmique, la noosphère ...), restituant au sol, à l'air, à l'eau, au minéral comme à tous les autres organismes, y compris à l'homme : l'harmonie dans les programmes de vie.

Comme un scanner qui va diagnostiquer les déséquilibres vitaux, s'adaptant au caractère ou au type de milieu dans lequel il se trouve, tout en distribuant ce nombre d'informations et de mémoires dans le seul et unique but de rééduquer et de réinstaller cette harmonie, quitte à recréer un nouvel équilibre dans ce même milieu.

**La radio vitalité** générée par le PSE totum est tellement importante qu'elle est capable de transmuter favorablement les polluants et d'avoir une action certaine (curative et préventive) sur les germes pathogènes (cela se traduit par une véritable « guerre » des radiations, l'oscillation des germes pathogènes étant l'inverse de l'oscillation cellulaire ainsi que de celle des germes non pathogènes).

Le PSE totum va avoir une action non négligeable sur le calcaire des canalisations dont la structure moléculaire est favorablement modifiée : (moindre adhésion sur les parois des canalisations et sur les corps de chauffe (longévité de ces derniers et économie d'énergie), économie de lessive, peau plus douce après la douche,

**... c'est aussi une eau thérapeutique qui coule du robinet !**

#### **Procédé de structuration de l'eau Totum (PSE Totum) selon Sylvain COLLON et Edouard LENDA**

- Redonne à l'eau son identité primordiale (pureté), en particulier à l'eau du robinet, surtout celle des villes.
- Réhabilite le pouvoir vital originel de l'eau, et décuple celui-ci.
- Agit favorablement sur le calcaire. Agit favorablement sur les minéraux contenus dans l'eau. Le calcaire n'adhère plus et les anciens dépôts sont résorbés
- Améliore la biotique de l'habitat et des sites.
- Dynamise, structure et informe, action instantanée. Sans restriction de débit.
- Porteur d'harmonie.
- Fonctionne sans énergies extérieures, sans usure.
- Se fixe simplement sur la conduite d'arrivée d'eau. Sans entretien, sans travaux.



**Cylindre d'ambiance** : cet appareil est qu'il peut à lui seul peut en faire profiter tout l'environnement sur un très grand périmètre, mais aussi et surtout un grand nombre de personnes vivants dans cette ambiance bienfaisante. Bienfaits thérapeutiques que l'on retrouvera jusqu'à l'eau du robinet dans ses multiples utilisations : douche, cuisine, boisson, etc

Le cylindre (ou le Totum) permet aux organismes de créer un bouclier auto-protecteur (ou une parade – transformation, transmutation... un Antidotage) contre l'électromagnétisme ou autres nocivités, grâce entre -autre à sa radio-vitalité élevée. Ce n'est pas sur l'appareil qu'il faut mesurer, mais sur les organismes vivants, voire même sur la matière environnante. C'est une approche totalement différente, complètement originale.

Notre procédé ne fait rien par lui-même. Le Totum propose simplement un service, il se montre en exemple, afin de libérer en nous tous les systèmes de survie, d'auto-réparation-régulation, etc. afin que notre corps puisse se régénérer, s'auto-équilibrer, se ressourcer, etc., seulement par lui-même **et s'il le veut bien**, qu'il libère, qu'il réveille, dans les limite de ses moyens mentaux et spirituels, des pouvoirs insoupçonnés omniprésents et qu'il possède en son for-intérieur, depuis la nuit des temps. C'est comme si on se regardait **pour la première fois** dans une glace et que l'on s'apercevait qu'on a des yeux, des oreilles, une bouche, un nez, un corps ... et que **pour la première fois** on découvre qu'on peut voir, entendre, sentir, marcher, ...

### **Un PSE Totum EGAL ... à PLUSIEURS ARBRES PATRIARCHES !**

Couvre un champ présumé largement au-dessus des 100 mètres de rayon

**C'est un ÉCONOMISEUR, DÉCONTAMINATEUR CORRECTEUR et PROTECTEUR - RADIO – VITAL, (UNIVERSEL).**

**... Agriculture, Sylviculture, Élevage, Plan d'Eau...Revitalisation des Aliments ...**

### **Totum Essentiel :**

Le Totum Essentiel (T.E.) nous permet de prendre conscience que tout nos potentiels réunis nous permettent de marcher bien au-delà de tout ce qui nous était permis jusque-là d'appréhender, de supporter, d'imaginer.

Il maintient en vie, il garde la vie aussi longtemps que nécessaire et susurre, chuchote en nous même l'art et la manière de nous libérer des entraves qui nous rendent "malade" en minant notre intégrité physique et morale.

T.E. ne peut donc agir par lui même (contrairement à la majeure partie des remèdes, y compris pour l'homéopathie qui cible une fonction vitale - donc agit elle aussi en une sorte de dictature mais combien douce et efficace il faut le préciser), il propose seulement un "mode d'emploi intérieurement, individuellement adapté", **se montrant en exemple**, afin que **nos mécanismes de survies**, se mettent en branle, se donnent enfin les moyens pour se libérer par nous-mêmes (OU de se mettre à disposition, sans résistance), **à laisser de la place** aux thérapies secourables et spécifiques, voire même aux thérapies du genre globales lesquelles ne manquent pas de nos jours.

Ce qui n'empêche pas que T.E. peut-être à l'origine (comme un catalyseur) de résultats spectaculaires et immédiats, proportionnellement à la gravité de l'état. Plus cet état est grave, plus c'est impressionnant.

### **Quelques commentaires :**

Le T.E. est un remède de la lignée dite homéopathique, préparé à partir de plusieurs milliers de plantes différentes ainsi que diverses substances.

Son rôle est de nettoyer l'organisme des divers poisons et pollutions qui l'intoxiquent de manière chronique et de réharmoniser l'énergie vitale... C'est un « antidote » énergétique ! Il agit en stimulant les microzymas...

Les cylindres s'inspirent d'une technique de verre-métal fusionné issue de l'aérospatiale.

Ces cylindres sont rendus étanches pour de grandes profondeurs aquatiques. Cette fusion verre-métal supporte donc de très grandes pressions (on peut taper à la massette dessus, cela résiste), le verre borosilicaté résiste également à plus 300°C et à moins 60°C. C'est par anticipation aussi prévu pour des régions à températures extrêmes ou pour les grands fonds marins. L'acier du cylindre est de haute qualité.

Ce qui est important, c'est de pouvoir assainir en contrôlant la contamination des eaux, des sols, en particuliers les terres agricoles - agriculture, sylviculture...- (excès d'engrais de synthèse, lisier brut, pesticides, herbicides, pollution des nappes phréatiques et de l'environnement proche aérien...) et surtout de maintenir, grâce au procédé, à au moins au minimum la fertilité de ces terres afin de ne jamais dépasser le seuil (même sans amendements) qui pourrait les entraîner jusqu'à leurs épuisements.

Il existe le cylindre, mais également le **Totum Essential liquide**.

**Élixir végétal complexe HARMONIPHORE.** *Complexe synergique royal, holistique, causal, libérateur, restructurant à très large pouvoir d'action Universel-hautes performances, spécialement adapté aux fléaux actuels et ceux à venir.*

**Le TE est un antidote pour la cohabitation :** Élixir de la PAIX, de la réconciliation des extrêmes, de l'IMPOSSIBLE !

**Le TE restaure la vraie personnalité (l'auto dépendance)...** grâce « aux lâchers prises » ou aux incontournables et heureuses remises en question et prises de conscience à la connaissance authentique, unique, dans tous les règnes de la nature.

**Cet élixir réalise un véritable totum de l'alchimie de la vie dont il est un catalyseur remarquable.**

	<b>CEMI</b> <b>Jérôme CHIDHAROM</b> Coach-Formateur-Consultant-Somatothérapeute 6A Rue Principale - 68210 HECKEN ☎ : 03 89 25 91 03 - Mobile : 06 49 47 14 93 E-mail : info@chidharom.fr Site : <a href="http://www.chidharom.fr">http://www.chidharom.fr</a>
---	---



« L'eau goutte à goutte creuse le roc. »

Théocrite

« À l'échelle cosmique, l'eau est plus rare que l'or. »

Reeves Hubert

---

---

## LES 4 PROFESSIONS « PSY » ET LES SOMATOS

---

---

**1. Les somatothérapeutes** La Somatothérapie est une grande famille de thérapeutes qui intègrent le contact physique, l'expression verbale, cognitive, l'expression émotionnelle et le domaine spirituel.

**Soma** : vient du grec = corps, **thérapie**, «prendre soin du corps pour guérir l'âme»

L'étude de la Somatothérapie, la somatologie, est une science globale du corps avec des techniques et méthodes très variées, différentes et complémentaires. Les somatothérapeutes sont des thérapeutes qui intègrent le corps dans les techniques du bien-être et dans leur métier de soins.

« Tout ce qui ne s'exprime pas, le corps l'imprime »

*Wilhelm Reich, père des psychothérapies corporelles*

« Ce que cache mon langage, mon corps le dit »

*Roland Barthes, pionnier de la sémiotique*

**2. Les psychologues** disposent d'un *diplôme universitaire* officiel (après un minimum de 5 années d'études : Master 2, ou ex-DESS). Ils ont donc un bon niveau de compétence sur le plan théorique. Ils ont aussi effectué des stages pratiques dans divers services.

**3. Les psychiatres** sont des *médecins* spécialistes des maladies mentales et des troubles psychiques. Ils ont fait de longues études (10 ans environ) et des stages dans des hôpitaux psychiatriques. En tant que médecins, ils sont habilités à prescrire éventuellement des *médicaments psychotropes* : tranquillisants ou anxiolytiques, antidépresseurs, anti délirants ou neuroleptiques...

Pendant, il faut savoir que ***tout psychiatre n'est pas forcément psychothérapeute.***

**4. Les psychothérapeutes** « L'usage du titre de psychothérapeute est réservé aux professionnels inscrits au registre national des psychothérapeutes. ». « Le décret en Conseil d'État précise également les dispositions transitoires dont peuvent bénéficier les professionnels justifiant d'au moins cinq ans de pratique de la psychothérapie à la date de publication du décret. » (Texte de la loi du 09 août 2004 ainsi révisée).

**5. Les psychanalystes** analysent notamment les processus *inconscients* du patient et les mécanismes de *transfert* (l'analyste symbolise une image parentale, avec qui se rejouent certains conflits infantiles) ; on distingue la psychanalyse *proprement dite* (sur divan) et les psychothérapies *d'inspiration psychanalytique* (ou "psycho dynamiques" "psycho-somatanalyse").



Toutes ces professions sont des professions d'aide.

Chacune à sa raisons d'être.

À chacun de choisir celle qui lui convient.

Le bon choix pour la bonne personne au bon moment.

---

---

## ÊTRE MEMBRE DE LA F.F.2.S.

---

---



Être Somatothérapeute, c'est pratiquer toutes les techniques somatothérapeutiques pour le bien-être des usagers tout en respectant les règles éthiques et déontologiques de la profession.

C'est appartenir à une grande famille de thérapeutes psychocorporels, en choisissant sa technique ou sa méthode préférentielle, selon son style et sa croyance ou son expérience personnelle.

C'est s'ouvrir aux différences.

C'est être reconnu(e) par ses pairs, dans le cadre de la titularisation, inscrit(e) sur l'annuaire du site [www.ff2s.eu](http://www.ff2s.eu) et aussi dans l'annuaire de [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com), comme psychothérapeute qualifié(e).

C'est participer à la politique d'orientation de la profession au sein du conseil d'administration et au bureau.

C'est être aidé(e) ou accompagné(e) dans sa vie professionnelle sur le plan juridique et sur le plan financier, en tant qu'organisateur des journées promotionnelles de somatothérapie dans sa région, proche de son lieu de travail.

C'est pouvoir expérimenter ses compétences avec ses pairs en participant au week-end de « Reconnaissances et Partages ».

C'est pouvoir se faire connaître et reconnaître aussi à travers ses écrits dans le journal bi-annuel SOMATO et recevoir tous les dossiers des articles professionnels sur la Somato-psychothérapie.

C'est créer ou innover ses pratiques professionnelles en partageant ou en se confrontant avec les autres, des techniques et méthodes professionnelles variées.

Être membre de la FF2S, c'est apprendre à être professionnel(le) confirmé(e) et efficace dans le monde du bien-être et du bonheur intérieur.

Un Somatothérapeute, c'est un praticien du Corps qui respire la vie, l'amour, le bonheur et l'abondance.

Ce serait souhaitable pour un somatothérapeute d'avoir une connaissance en psychopathologie.



**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SOMATO-PSYCHOTHÉRAPIE ET SOMATOTHÉRAPIE**

6a, rue Principale 68210 HECKEN

☎ 03 89 25 91 03

E-mail : [info@ff2s.eu](mailto:info@ff2s.eu) – Site : <http://www.ff2s.eu>

---

---

# J'AI AIMÉ, JE PARTAGE

---

---



## OBSCURE-CLARTE Schizophrénia

Florent Babillote — (Editions Kirographaires)

Florent est élevé dans une famille unie et aimante. C'est un enfant brillant, dynamique et sportif. Son ambition : devenir basketteur professionnel. Il décrit son enfance comme étant la période la plus radieuse de son existence. La quintessence dit-il, c'est se rendre compte de sa chance. Pourtant, cette enfance qu'il décrit comme exceptionnelle laissera place au moment de l'adolescence à une maladie mentale qui ne sera diagnostiquée que bien plus tard : la schizophrénie.

Après une blessure au cours d'un match de basket qui le laissera inactif sur le plan sportif pendant plusieurs mois et le départ de son meilleur ami en Afrique, Florent se replie sur lui-même. Il se rend bien compte que ni sa passion pour les écrivains ni sa soif d'écrire n'intéressent les jeunes de son âge. C'est ainsi que sa relation avec les autres devient petit à petit impossible. Seules les nourritures intellectuelles le passionnent.

C'est vers l'âge de quatorze ans que « l'autre » devient l'hôte du cerveau de Florent et que les premiers symptômes de son altération mentale apparaissent. Mais ce n'est que vers l'âge de vingt-cinq ans qu'il prendra vraiment conscience qu'il est un jeune homme malade, sous l'emprise du délire.

Au fil des pages de cette autobiographie, Florent nous décrit ses bouffées délirantes, ces voix qui le terrorisent, ses mains qui tremblent comme s'il était atteint de Parkinson, sa rupture avec le réel qui peut durer plusieurs semaines. L'écriture cependant lui permet de s'inventer un personnage social. Ainsi il peut s'évader par la prose. Pourtant, ce sont ces voix qui prennent possession de lui lorsque « l'autre » lui fait un jour lever la main sur celui qu'il aime tant, son père, qu'il frappe avec un acharnement et une violence inouïe. Ce père qui ne cherchera même pas à se défendre. Les sanglots de sa mère, de son petit frère, Reinald, et de sa petite sœur, Laetitia, le terrifient. La vie peut-elle donc tout reprendre ce que l'on a sans crier gare ? C'est dans cette période de confusion totale que Florent passe son baccalauréat. Le résultat est sans appel : pas de rattrapage possible. Pour lui qui envisageait de suivre des études de droit, c'est le désespoir. Le lendemain, il s'assoit au bord de la route en espérant qu'une voiture le percutera. Pourtant, au plus profond de son désespoir, il se souvient de l'histoire de sa grand-mère née dans un bidonville en Afrique qui parcourait chaque jour douze kilomètres sous un soleil de plomb pour quelques misérables gouttes d'eau ... A chaque fois que Florent se trouvera submergé par sa maladie, il aura une pensée pour cette femme qui, dit-il, « avait tapissé son âme de courage ». Aussi, lorsque ses parents lui conseillent de reprendre ses études ainsi que le basket, il les écoute immédiatement.

Ainsi va se poursuivre le combat de Florent pendant plusieurs années : traitements neuroleptiques, séjours en hôpital psychiatrique mais toujours le même acharnement à se battre pour évincer « l'autre » ; un acharnement qui ne peut que susciter l'admiration et l'empathie de tous les lecteurs. Sa passion pour la littérature et pour l'écriture ne fait que s'amplifier au fil des années. Aussi, il apprécie tout particulièrement ce que lui dit cet homme, qu'il rencontre un jour, faisant les ordures pour réparer les objets abandonnés : « *la richesse ne peut-être qu'intellectuelle, les pauvres ce sont les gens qui ne peuvent étudier* ».

Si Florent a dû renoncer à ses études de droit en deuxième année, il n'en a pas moins abandonné l'idée de poursuivre une formation professionnelle. Quand, le moment venu, il postulera pour un premier emploi, il ne se laissera pas aller au découragement malgré la multitude de CV qu'il enverra et pour lesquels il n'obtiendra pas de réponse. Un jour pourtant, il apprend que sa candidature en qualité d'aide soignant est acceptée dans une maison de retraite. Sa joie est à son comble. Au fil des mois, il se passionne pour son métier qui, même s'il est éprouvant physiquement, l'enrichit tellement sur le plan humain qu'il s'y épanouit totalement. Son traitement médical lui permet une stabilisation de sa maladie ainsi qu'une vie équilibrée tant sur le plan personnel que professionnel. C'est à ce moment-là qu'une rencontre bouleverse sa vie ...



Elle s'appelle Claire et, tel un tsunami, elle va révolutionner sa vie amoureuse. Lui qui accumulait les relations sentimentales avec des filles dont il oubliait même le nom, lui qui vivait toujours chez ses parents à vingt-huit ans, c'est dans le cadre de sa vie professionnelle qu'il rencontre cette jeune fille venue pour y passer le concours d'aide soignante. Au fil des mois, ils apprennent l'un, l'autre à se connaître, à se découvrir jusqu'au jour où ils décident de passer une soirée ensemble qui leur fait prendre conscience à tous les deux que le destin a frappé à leurs portes ... A son travail, tout le monde dit à Florent qu'il est radieux. Ses parents ne reconnaissent plus leur fils. Petit à petit il s'ouvre à la vie. Pourtant, Florent ne veut pas s'engager dans une vie à deux sans avoir révélé à Claire sa maladie. Mais il hésite ... Et lorsqu'il se décide enfin à faire lire à Claire la partie de son livre sur l'internement, une phrase résonne dans sa tête « *Claire, donne-moi une chance, juste une petite chance* ». Au terme de cette lecture, Florent lit dans les yeux de Claire tant de compassion et de passion que loin de la faire fuir, ses révélations vont les unir encore davantage.

Outre le merveilleux talent d'écrivain de l'auteur, Florent nous permet de découvrir le quotidien d'un schizophrène, son combat permanent avec la maladie mais aussi cette énergie qu'il va chercher au plus profond de lui-même pour ne jamais désespérer totalement. La dernière phrase de son livre est révélatrice de sa ténacité :

*« ce livre est dédié aux gens qui, un jour, ont vu leur destinée se briser ; rien n'est impossible même si tout est fragile ... ».*

Lecture proposée par :

**Chantal VINCENT**

Somatothérapeute

2 rue Maurice Utrillo apt 462

92160 ANTONY

☎ 01 40 96 93 09

E-mail : chantal.vincent@neuf.fr

Site : www.chantalvincent.com



**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE  
SOMATO-PSYCHOTHÉRAPIE ET SOMATOTHÉRAPIE**

6a rue Principale - 68210 HECKEN

☎ 03 89 25 91 03

www.ff2s.eu - E-mail : info@ff2s.eu

**Je ne suis pas membre et je veux commander  
les deux revues SOMATO au prix de 15 € - port inclus.**

M. ou Me.....

N°..... Rue.....

Code postal..... Ville .....

Je joins un chèque de 15 €

## INTERWEL 2012

### « Salon du Bien Être et du Développement Personnel »

Un Week-end intéressant, des contacts divers avec des pratiques diverses. Certaines non adaptées à notre philosophie, notre éthique, d'autres différentes et intéressantes.

Une quarantaine de conférences, dont celles animées par Jacques Salomé, ont attirées un public nombreux. Notre président a lui-même animé un atelier et une conférence sur « la Process Communication Management et la Process Thérapie »



Un bon emplacement nous a permis d'attirer du monde et d'expliquer le but de la FF2S, de distribuer des documents contenant : " **Le CODE ÉTHIQUE DE LA SOMATO-PSYCHOTHÉRAPIE ET SOMATOTHÉRAPIE - LES 4 PROFESSIONS " PSY" ET LES SOMATOS - ÊTRE MEMBRE DE LA F.F.2.S."** Nous avons distribués des revues et intéressés quelques professionnels de la santé et du corps.

Pour animer notre **espace SOMATO** nous avons présenté la Fontaine Magnétique et parlé des bienfaits de l'eau (voir Revue N° 23) nous avons également présenté la BIO MUSIC 6 en 1 ou comment se protéger du stress et de la pollution électro magnétique. Ce sont 2 thèmes qui attirent et plaisent.

La FF2S a maintenant un Kakémono qui sera très utile lors de prochaines manifestations, nous pourrons nous faire voir et nous serons vus !

**N'hésitez pas à participer à des salons dans votre région, vous ferez des découvertes intéressantes et vous vous donnerez à découvrir.**

### FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SOMATO-PSYCHOTHÉRAPIE ET SOMATOTHÉRAPIE

6a rue Principale - 68210 HECKEN

☎ 03 89 25 91 03

<http://www.ff2s.eu> - E-mail : [info@ff2s.eu](mailto:info@ff2s.eu)



## Si... ALORS

Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie  
Et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir,  
Ou perdre en un seul coup le gain de cent parties  
Sans un geste et sans un soupir ;

Si tu peux être amant sans être fou d'amour,  
Si tu peux être fort sans cesser d'être tendre,  
Et, te sentant haï, sans haïr à ton tour,  
Pourtant lutter et te défendre ;

Si tu peux supporter d'entendre tes paroles  
Travesties par des gueux pour exciter des sots,  
Et d'entendre mentir sur toi leurs bouches folles  
Sans mentir toi-même d'un mot ;

Si tu peux rester digne en étant populaire,  
Si tu peux rester peuple en conseillant les rois,  
Et si tu peux aimer tous tes amis en frère,  
Sans qu'aucun d'eux soit tout pour toi ;

Si tu sais méditer, observer et connaître,  
Sans jamais devenir sceptique ou destructeur,  
Rêver, mais sans laisser ton rêve être ton maître,  
Penser sans n'être qu'un penseur ;

Si tu peux être dur sans jamais être en rage,  
Si tu peux être brave et jamais imprudent,  
Si tu sais être bon, si tu sais être sage,  
Sans être moral ni pédant ;

Si tu peux rencontrer Triomphe après Défaite  
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front,  
Si tu peux conserver ton courage et ta tête  
Quand tous les autres les perdront,

Alors les Rois, les Dieux,  
la Chance et la Victoire  
Seront à tous jamais tes esclaves soumis,  
Et, ce qui vaut mieux que les Rois et la Gloire  
Tu seras un homme, mon fils.

Il est parfois des textes qui sonnent juste, car ils font vibrer notre âme et notre cœur, et réveiller l'homme de bien qui sommeille en nous.

Ce poème est célèbre, il a influencé tant de lecteurs. Certains n'en mémorisent qu'une phrase, d'autres l'utilisent comme guide de vie. Vous en avez peut-être déjà entendu parler, mais l'avez-vous vraiment lu ?

Prenez le poème couplet par couplet et demandez-vous si cela vous concerne, êtes-vous comme cela, est-ce que vous pouvez faire mieux ? Lisez-le et ressentez-le. Je suis sûr que vous en retiendrez quelque chose et qu'il vous aidera à évoluer.

### *Tu seras un Homme, mon fils*

Voici le célèbre poème "If-" de Rudyard Kipling (1910) traduit de l'anglais par André Maurois (1918).  
Ce texte n'est pas écrit par un homme, mais il a été inspiré à un homme.



## Dates à retenir

**C.A. de la F.F.2.S.  
le samedi 23 mars 2013**

**C.A. de la F.F.2.S.  
le samedi 19 octobre 2013**

**Week-end « Reconnaissances et  
Partages  
01/02 juin 2013  
Rivoire**

**A.G. de la F.F.2.S.  
le samedi 07 décembre 2013**

## **CODE ÉTHIQUE**

### **DU SOMATOTHÉRAPEUTE ET DU SOMATO-PSYCHOTHÉRAPEUTE**

1. Exercer **LÉGALEMENT** en étant déclaré comme professionnel. (libéral ou salarié).
2. **RESPECTER** la dignité de la personne en traitement.
  - En connaissant ses propres limites professionnelles
  - En s'engageant à orienter la personne en traitement vers un autre praticien si besoin.
  - En mettant en œuvre une recherche de moyens qui tend vers l'autonomie et le mieux être du patient ou client.
  - En respectant ses croyances religieuses, politiques, philosophiques.- En n'utilisant aucune pratique, pression, de quelque ordre que ce soit, qui puisse mettre en péril l'intégrité du patient ou client (adhésion à un mouvement, une école, une communauté religieuse... etc. ).
3. **S'INTERDIRE** toute pratique sexuelle avec les patients ou clients et les élèves en formation.
4. **S'INTERDIRE** et **INTERDIRE** tout passage à l'acte violent.
5. Fixer les **HONORAIRES** avec tact et mesure et s'interdire toute exploitation matérielle et financière.
6. **RESPECTER** et faire respecter la règle de **CONFIDENTIALITÉ**.
7. **GARANTIR** le secret professionnel.