

Christian Flèche

# SANTÉ ? RES- SENTEZ !



Vos symptômes  
révèlent  
vos rouages  
secrets



Décodage  
Biologique

éditions

LE SOUFFLE D'OR







**Christian FLÈCHE**

# **SANTÉ ? RESSENTEZ !**

**Vos symptômes révèlent  
vos rouages secrets**

**Le Souffle d'Or  
5 allée du Torrent – 05000 Gap  
[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)**

© 2015 Le Souffle d'Or  
Tous droits réservés pour tous pays

Montage couverture : [www.shambuka.com](http://www.shambuka.com)  
Illustrations intérieurs : Pike  
Dessin page 179 : Christian Devot  
Relecture texte : Patrick Chevalier  
Impression et façonnage : Horizon (13420 – Gémenos)  
Imprimé sur papier Cyclus offset 80 g

Dépôt légal : mai 2015  
ISBN 978 2 84058 531 2



5 allée du Torrent – 05000 Gap  
Tél. 04.92.65.52.24

**[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)**



*Les titres auxquels vous avez échappé :*

STRUCTURE  
DE LA GUÉRISON

. . .

GUÉRIR À LA SOURCE DE LA MALADIE  
LA FACE CACHÉE DE LA GUÉRISON

. . .

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR GUÉRIR

. . .

LA GOMME  
ET L'ENCRIER

. . .

*Ou comment aborder  
simplement et en profondeur  
maladies et guérisons*

. . .

LES DEUX MOUVEMENTS DE LA VIE  
ÔTER ET AJOUTER





# Sommaire

<b>Prologue.....</b>	<b>13</b>
<b>Pourquoi ce livre ? .....</b>	<b>15</b>
<b>Avertissement.....</b>	<b>19</b>
<b>Introduction : gommer ou ajouter ? .....</b>	<b>21</b>
 <b>Survol général.....</b>	 <b>23</b>
1. On m'agresse : je gomme.....	23
2. On m'abandonne : je remplis .....	23
3. Exemples .....	26
4. Ceux qui remplissent, qui ajoutent : les encriers .....	26
5. Ceux qui effacent : les gommes.....	27
6. Une réalité à plusieurs niveaux.....	28
7. La thérapie.....	28
 <b>Deux besoins biologiques de base :</b>	
<b>prendre et rejeter.....</b>	<b>29</b>
Tableau des besoins .....	30
Pyramide de Maslow revisitée .....	31
Bien ou mal ? .....	32
Les séquences.....	36
 <b>Deux conflits biologiques de base :</b>	
<b>séparé, agressé .....</b>	<b>41</b>
Observations .....	41
Le bio-choc.....	42
Nos trois sphères d'expérience .....	58
Exercice .....	62

<b>Deux adaptations biologiques de base :</b>	
<b>gomme, encrier .....</b>	<b>65</b>
Séparé de... la chose est positive.....	66
Agressé par... la chose est négative .....	74
Conflits par identification.....	83
Plusieurs ressentis à plusieurs niveaux.....	87
Protocole : « Mieux se connaître ».....	88
 <b>La relation : couple, famille et enfant.....</b>	 <b>97</b>
La bonne relation.....	98
Les relations toxiques.....	100
Les relations de couple .....	102
Distinction entre le masculin et le féminin.....	109
L'enfant.....	114
 <b>Symptômes et compensations :</b>	
<b>faire du plus ou faire du moins .....</b>	<b>121</b>
Maladies physiques .....	122
Pathologies de ceux qui ajoutent .....	125
Pathologies de ceux qui gommant.....	127
Maladies psychiques et troubles	
du comportement .....	129
Double contrainte, double conflit :	
pas d'espace de confort .....	137
 <b>Deux familles de thérapies :</b>	
<b>faire le deuil, s'affirmer .....</b>	<b>141</b>
La dynamique de la thérapie .....	141
Le thérapeute .....	143
Les deux techniques de base.....	145
Présentation de la thérapie.....	154
Thérapie des encriers .....	155
Thérapie des gommes .....	166
 <b>Textes et Poèmes .....</b>	 <b>173</b>
Pile ou face .....	173
Reiner Maria Rilke .....	175



David Crosby.....	175
Tim Guénard.....	176
Rire c'est risquer de paraître idiot.....	180
Mon rêve familial.....	181
Vivre la mort .....	182
<b>Les deux pré-conflits :</b>	
<b>la relation à soi-même .....</b>	<b>187</b>
Qu'avons-nous appris jusqu'à maintenant ? ....	187
Le pré-conflit du séparé : être séparé de soi ....	188
Celui qui se sent agressé.....	207
<b>Synthèse.....</b>	<b>235</b>
<b>Intermède musical .....</b>	<b>243</b>
Décodage biologique de la chanson :	
« My Mummy's Dead » de John Lennon.....	243
Un décodage psycho-biologique du film <i>RAY</i> ..	247
Syndrome de Reynaud.....	251
<b>Doubles conflits .....</b>	<b>255</b>
Deux conflits différents se suivent	
dans le même thème.....	256
Deux conflits différents se suivent	
dans deux domaines différents .....	260
Deux conflits identiques se suivent	
dans des domaines différents.....	265
Les inversions .....	265
Thérapie .....	267
<b>Croyances préparant les conflits.....</b>	<b>271</b>
Exemple de croyances.....	272
Protocole .....	275
<b>Proposition mystique .....</b>	<b>279</b>
Une inversion saine .....	279

Abel-Caïn, premier schizophrène de l'humanité .....	284
Protocole .....	275
Il ne s'est rien passé, absolument rien .....	285
<b>Conclusion</b> .....	287
<b>Épilogue</b> .....	289
<b>Listes des protocoles</b> .....	291
<b>Bibliographie</b> .....	293



Toute ma gratitude à vous qui m'avez enseigné mon métier, et bien plus encore, véritables artistes de la relation, créateurs de nouveaux chemins de la thérapie, passionnés pour l'humain, amoureux de la vie, visionnaires, généreux de vous-mêmes, guides, mes amis :

MILTON H. ERICKSON

MARC FRÉCHET

PHILIPPE LEVY

BÉATRICE BOURAU-GLISIA

PIERRE-OLIVIER GELY

JEAN-GUILLAUME SALLES

FRANCESCO BASILE



# Prologue

## Pile ou face

La vie c'est pile ou face  
Tu te défiles, ou tu fais face

Tu empiles, ou tu enlaces  
Tu remplis, ou tu remplaces  
Tu te lisses, ou tu te lasses  
C'est facile, ou c'est filasse  
Ça glisse ou ça glace



La vie,  
Soit tu prends la pile, et perds  
la face.  
Soit tu quittes ton île et deviens un as.

Tu guéris l'autre ou le guerroies.  
Tu te tais ou tu l'étaies.  
Car tu es tue quand tu ne sais qui tu es.  
Et tu nais « *toi* » quand tu nettoies ce qui n'est toi.





# Pourquoi ce livre ?

## Imaginer

Étrange et fascinant privilège que nous possédons, nous autres, êtres humains : je veux parler de **l'imaginaire** – pour le pire comme pour le meilleur !

Oui, que nous imaginions (mettre en image) la présence de Dieu près de soi, celle des anges, de l'énergie, des elfes, des vibrations, de l'inconscient collectif.

Que nous imaginions ce que l'autre pense de nous, ce qu'il désire, ce qu'il est.

Que nous imaginions nos futures vacances ou notre prochaine maison.

Que nous imaginions les conséquences d'un diagnostic, d'une décision, d'un rendez-vous...

Nous tous, ou presque, sommes obsédés par cette question : « *Pourquoi ?* », et aussitôt nous voici pris au piège de nos réponses, c'est-à-dire de nos imaginations prises pour des vérités, de nos inventions devenues certitudes, oui, de nos écrans dissimulant la réalité.

## Interpréter

Que l'on soit détective, prêtre, psychanalyste, juge ou parent, tout le monde ou presque cherche en amont de ce qui est montré.



Pourquoi telle maladie, tel comportement, telle réaction chimique ?

Les disputes, les guerres, les divergences rendent compte de l'impossibilité de voir ce qui est, et de l'obligation d'interpréter de façon automatique, rigide.

Sur quel thème tout le monde est-il d'accord ? Dieu, le sens des maladies, les traitements, les extraterrestres, l'éducation, la politique, comment cuire le homard et faire pousser les patates ?

Aucun ! Rien de tout cela ne fait l'unanimité !

## Observer

De ce constat m'est venu le souhait de chercher un modèle simple et utile pour le patient et le thérapeute. Une façon de déduire, de faire une hypothèse sur l'invisible amont de la chose, maladie ou comportement.

Bien évidemment, il ne s'agit pas de vérité mais de ce qui, à ce jour, colle le plus à l'observation des phénomènes et de leurs causes cachées.

## Déduire

Quel est le problème, vraiment ?

Déduire l'invisible à partir du visible.

Déduire le secret, le caché à partir d'une maladie, d'un symptôme.

Déduire le non-dit à partir de la parole.

Aller du multiple au simple.

Aller du complexe à l'unique.

D'un bateau, nous voyons les rames, les voiles. Nous pouvons voir qui rame et quelle surface ont les voiles. Mais le bateau va où il veut car nous ne voyons pas le gouvernail, l'inconscient, bien petit et c'est pourtant lui qui décide de la direction, de pourquoi travaillent rames et voiles.

## Agir

À partir de l'observation objective, nous allons pouvoir déduire dans quelle structure nous sommes :

- *gomme ?*
- *encrier ?*

Connaître notre **STRUCTURE** nous permettra :

- d'aller rapidement à l'origine du problème,
- de retrouver l'expérience racine, inconsciente,
- de choisir l'attitude adaptée (traiter la cause pour traiter l'effet),
- et enfin d'être prophylactique.

*« Connais-toi toi-même et tu connaîtras les dieux et l'univers. »*

Socrate



# Avertissement

Tu pourras fréquemment lire « Tu... ».

Si ce qui suit dans la phrase te parle, te concerne, t'est utile, je m'en réjouis, sinon je l'ai écrit pour un autre lecteur, ne t'en offusque pas !



# Introduction :

## gommer ou ajouter ?

La pratique de la thérapie depuis plus de vingt ans (1993) m'a permis de découvrir, puis de définir une grille de lecture des symptômes et des processus de changement extrêmement simple, vérifiable et conséquente. Elle est basée sur deux principes :

« LE PLUS ou LE MOINS – AJOUTER ou GOMMER ».

Cette lecture permet de comprendre de façon nouvelle et facile toutes sortes de symptômes, des maladies physiques aux comportements.

Partons d'un cas concret :

Deux élèves sont humiliés, insultés en classe par leur professeur. Ils ne supportent pas d'entendre ces insultes, et tous les deux ressentent un stress du type : *Je n'en crois pas mes oreilles, c'est insupportable*. Or, le premier devient sourd, alors que l'autre fait des acouphènes.

Le premier a une baisse de l'audition.

Le deuxième crée du son.

Pour les deux, l'événement est le même, avec un ressenti apparemment identique, et pourtant leurs symptômes sont opposés !

*Quelle est donc la différence qui fait la différence ?*



Qu'observons-nous ? :

- la première personne, en devenant sourde, *gomme, efface,*
- la seconde, au contraire, *ajoute* quelque chose (ici, du son).

Mais, qu'est-ce qui fait que l'une gomme, et que l'autre ajoute ?

Pourquoi répondre à cette question ?

Parce que la thérapie ne sera pas la même, la relation même sera différente, car la relation au monde est opposée entre ces deux personnes : l'une, en devenant sourde, se protège de la relation, l'autre, en créant du son, la recherche.

Et si vous l'acceptez, descendons maintenant dans les profondeurs de la construction de la personnalité, afin d'y trouver de nouvelles compréhensions du vivant...

Car face au monde, face aux problèmes qu'il rencontre, chacun met en place ce que Freud appelait des **mécanismes de défense**, ce que les thérapeutes cognitivistes appellent des **schémas**, ou encore des **scénarios de vie**, et ce que j'appellerais une **structure de survie**.

De quoi s'agit-il ? Approchons-nous...

# Survol général

## 1. On m'agresse : je gomme

La personne qui gomme (comme dans la surdité), est structurée sur du trop. On l'a agressée, on a pu la violer, lui crier dessus, lui donner des coups. Cette personne est structurée sur du *trop négatif*, sur du « plein de souffrance ». Donc sa stratégie, sa solution pour survivre quand il y a un problème, c'est de gommer, d'ôter, d'effacer. Car quand il y a quelque chose, c'est dangereux ou désagréable, et elle se sent mal. Pour être bien, elle a besoin de retirer, de se retirer. ELLE GOMME.

## 2. On m'abandonne : je remplis

La deuxième personne, avec par exemple des acouphènes, au contraire, est structurée sur du manque, du vide, de la séparation, de la perte. Cette personne est structurée sur un *manque de positif*.

*Je n'ai pas entendu la voix de maman, ni été touché, je n'ai pas été regardé par mon papa.*

Quand il y a un stress, un problème, la personne structurée sur un manque ne va pas gommer, retirer les choses, puisqu'elle est déjà en manque, et lorsqu'elle manque, elle souffre. Sa solution, c'est de remplir, de fabriquer, de créer, d'ajouter.

C'EST L'ENCRIER.

On fait des acouphènes, on crée du son, on stocke de la graisse, on hallucine, on construit des calculs biliaires...

On crée des entreprises, on fait des collections (d'objets divers, de partenaires sexuels...) ou on parle beaucoup. On remplit, on remplit, on remplit.

### 3. Exemples

Au niveau SPIRITUEL : est-ce que j'ai un manque ou un trop ? Si je suis né dans une famille hyper-bouddhiste, hyper-catholique, hyper-protestante, etc. et que l'on m'oblige sans cesse à aller au culte, à faire ceci, à pratiquer cela, etc., cela m'agresse, c'est trop. Et ainsi, par réaction, Dieu n'existe pas. Je gomme parce que l'on m'a « gavé ». Il n'y en aura plus à l'intérieur parce qu'à l'extérieur il y en a eu trop. **On supprime au présent le trop du passé.**

Si au contraire à l'extérieur, il n'y a pas de culture, pas de spirituel, je serai dans un vide. Il y aura un manque de sens. Et je ferai tous les stages, tous les pèlerinages, toutes les sessions, je lirai tous les livres que je pourrai...

S'il n'y a pas eu de contact physique, je vais gonfler comme un ballon, grossir. Je cherche désespérément le contact.

Imaginons un COUPLE. Le mari a souffert d'une violence physique, d'une trop grande présence de son père et de sa mère, par exemple. En cas de stress, il a besoin de s'effacer, de se gommer : il va être maigre, petit, timide, ou parler peu. Souvent il est distrait. Dès qu'il y a un problème, il n'est plus là. S'il y a un incendie à gauche, il ne verra que le bel arbre qui est à droite. C'est le règne du déni, de la fuite, de la cécité : *il n'y a pas de problème, tout va bien.*

Cet homme peut épouser une femme, qui a été abandonnée par ses parents, sa famille. Elle est un peu

grosse, elle parle beaucoup, elle est exubérante et a beaucoup d'activités.

Devant le même incendie, elle se dit qu'il pourrait y en avoir un autre, et que les pompiers auraient pu ne pas venir, et que ça n'a pas pris feu chez elle, mais ça aurait tout aussi bien pu prendre feu, etc. Elle invente, elle voit ce qui n'est pas.

Une illustration en sont les dessins de l'humoriste Dubout, qui représentent des femmes très volumineuses, avec des maris chétifs. Cela peut rendre compte de la métaphore de beaucoup de couples.

Une patiente m'annonce son prochain mariage, une quinzaine de jours plus tard. Elle vit avec un homme depuis dix ans mais, à l'idée de se marier, elle se dit que ça ne sera plus pareil, qu'il va la tromper, qu'il va se lasser, regarder davantage les autres femmes, etc. Elle crée, elle hallucine, elle ajoute.

Déduisant qu'elle s'est structurée sur un manque, un vide ou une séparation, car elle remplit, elle invente, hallucine, je lui demande : « *Quel est le deuil que vous n'avez pas fait, quelle est la séparation non faite, non résolue ?* » Cela n'a rien à voir avec ce qu'elle est en train de me dire ! Pourtant, elle me révèle qu'elle n'a jamais pu faire le deuil de son grand-père. Elle n'avait jamais pu éliminer cette émotion, ni changer le sens de cette expérience. Nous avons travaillé sur ce deuil pendant une demi-heure. Après quoi je lui pose la question :

- *Et maintenant, et votre mariage ?*
- *C'est bien ; il n'y a pas de problème. Je suis contente.*
- *Et votre mari, il va vous tromper ?*
- *Non, il n'y a pas de raison.*

D'une certaine façon, ce n'était plus possible pour elle. Pourtant, nous n'avons parlé à aucun moment, de ce problème !

**Il s'agissait de rencontrer l'origine de son émotion à partir de la structure de son expérience, et non pas à partir du contenu, de l'histoire.**

Une autre femme vient en consultation et me dit : « *Je n'ai pas vu le panneau sur l'autoroute, je n'ai pas vu la sortie, puis je n'ai pas vu votre bâtiment, c'est pour cela que je suis en retard* ». Elle gomme. Je suppose donc un trop-plein de violence, d'agressivité reçue. Lorsque je lui demande quelle a été la plus grande agressivité qu'elle ait eu à subir, elle se met à me parler de sa mère, une femme très dure, méchante, qui l'a déshéritée mais qui lui demande en permanence des services. Elle ne m'en aurait peut-être pas parlé si je n'avais pas repéré le fait qu'elle gomme, qu'elle amnésie en permanence.

#### **4. Ceux qui remplissent, qui ajoutent : les encriers**

Ce sont donc des personnes qui inventent, qui hallucinent, qui ajoutent, et vont toujours être en référence avec le manque.

*Elles parlent beaucoup.* Elles sont en référence, dans leur langage, à ce qui n'est pas.

Elles voient la bouteille à moitié vide.

(Méta-modèles<sup>1</sup> de distorsion)

---

1. « Le méta-modèle en PNL est constitué de 12 types de violations sémantiques, c'est-à-dire des expressions peu claires. Celles-ci peuvent être regroupées en 3 groupes : les omissions, les généralisations et les distorsions. À chacun de ces types de phrases, correspond une question-clé qui invite le patient à éclaircir l'expression de sa pensée. »



## 5. Ceux qui effacent : les gommages

Pour ceux qui gommement, il y a un danger ; il y a du trop qui est là.

Ils sont dans le déni, l'amnésie, l'étourderie.

Ils parlent peu.

Ils observent.

(Méta-modèles d'omission)



## 6. Une réalité à plusieurs niveaux

Cela dit, nous vivons la réalité à plusieurs niveaux : physique, émotionnel, sexuel, intellectuel, culturel, spirituel...

On peut, par exemple, avoir un père violent et, du coup, s'effacer physiquement (plus on est absent physiquement, plus on va pouvoir survivre). Mais dans un autre domaine, par exemple, intellectuel ou culturel, c'est peut-être le manque qui prédomine et, dans ce domaine, on va créer, inventer, être curieux, lire, suivre des stages, voyager... on a besoin de remplir.



## 7. La thérapie

Si vous souhaitez changer, alors pour optimiser la guérison, votre attitude et la thérapie seront totalement différentes si vous êtes gomme ou encrier ; ce que nous détaillerons dans ce livre est en fait son principal intérêt.

Car comme vous l'avez compris, il s'agit de traiter la cause cachée du problème, la structure, non pas de rester dans le contenu, l'histoire.



# Deux besoins biologiques de base : prendre et rejeter

*« On ne commande à la nature qu'en obéissant à ses lois. »*

Francis Bacon

Le principe est très simple :

Pour tout ce qui est vivant (végétal, animal et chacun d'entre nous), deux choses seulement comptent :

- 1 PRENDRE DU POSITIF, OU ÉVALUÉ COMME TEL,**
- 2 S'ÉLOIGNER DU NÉGATIF OU ÉVALUÉ COMME TEL, ET CELA DANS TOUS NOS PLANS DE RÉALITÉ.**



En voici quelques exemples :

Mes poumons veulent attraper de l'air, de l'oxygène, la vie, et rejeter le CO<sub>2</sub>, mon nez veut se protéger de la puanteur ; mon estomac veut de la nourriture et rejeter la pourriture, le toxique ; mes oreilles veulent attraper des compliments et ne pas entendre des insultes.

## Tableau des besoins<sup>1</sup>

PLANS DE RÉALITÉ :	Je recherche...	Je m'éloigne de...
<b>RESPIRATOIRE</b> <b>Règne végétal</b> <b>Règne animal</b>	Gaz carbonique O <sub>2</sub>	Oxygène CO <sub>2</sub>
<b>ODORAT</b>	Parfum	Puanteur
<b>DIGESTIF</b>	C. H. O. N. <sup>1</sup>	Poison Toxique
<b>GOÛT</b>	Plat savoureux	Plat écœurant
<b>PEAU</b>	Caresse, lumière, chaleur, baiser voulu	Coup, heurt, excès de chaleur, de soleil
<b>OREILLE</b>	Musique, compliment, un son signalant un gibier, une proie	Une insulte, un son fort ou signalant un prédateur
<b>YEUX</b>	Informations, beauté, sécurité	Danger, horreur
<b>SEXE</b>	Orgasme, douceur	Viol, douleur
<b>REIN</b>	Repères	Néant, toxiques
<b>OS</b>	Fondation, valeurs	Dévalorisations, déstructuration
<b>CERVEAU</b>	Solution, idée	Impasse,
<b>ETC.</b>		

1. CHON est l'acronyme de Carbone-Hydrogène-Oxygène-Nitrogen (Azote), les quatre éléments les plus abondants chez les êtres vivants.



## Pyramide de Maslow revisitée

« De l'arbre de la connaissance du bien et du mal – *la Genèse* – ... au dernier des jugements – *l'Apocalypse* – »

Maslow a mis en évidence une échelle de besoins hiérarchisés. Cela veut dire que la base, le 1<sup>er</sup> étage, doit être satisfait avant que nous puissions nous intéresser à l'étage suivant, le 2<sup>e</sup>, le satisfaire, et ainsi de suite. : 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>. Comme une maison, nous devons bâtir le 1<sup>er</sup> étage avant de construire le 2<sup>e</sup>.

(à lire du bas vers le haut)

<b>5 – ACCOMPLISSEMENT DE SOI</b>
S'installer conscient au-delà de toute dualité, Ni bien – ni mal, Au-delà du positif – au-delà du négatif ; après les jugements ni +, ni –
<b>4 – ESTIME DE SOI, ESTIME DES AUTRES, ÊTRE RECONNU PAR LES AUTRES COMME UNE PERSONNE À PART ENTIÈRE</b>
+ rechercher l'approbation à temps comme à contretemps, le vérifier, – rejeter toute critique, se méfier
<b>3 – AMOUR, AFFECTION, SENTIMENTS D'APPARTENANCE</b>
+ chercher l'amour...
– s'éloigner de l'indifférence, etc.
<b>2 – SÉCURITÉ</b>
+ aller vers la sécurité
– se protéger du danger
<b>1 – BESOINS PHYSIQUES</b> <i>(c'est bon pour moi ou c'est mauvais)</i>
+ prendre, stocker (nourriture, sommeil...)
– éliminer, se protéger (déchets, froid...)

## Bien ou mal ?

Ainsi, à tout instant, la question posée à chacun d'entre nous et pour chaque espèce, et cela dans chaque plan de réalité est :

X = quoi ?

• + ou – ?

• X est-il une proie ou un prédateur !



Je vois un fruit, est-ce un aliment ou du poison ?

Je vois un visage, est-il bienveillant ou dangereux ?

J'entends une musique, on me parle d'un projet, arrive une odeur... cela m'est-il agréable ou non ?

Notre réponse est conditionnée par différents éléments que nous allons aborder maintenant, car ce qui divertit l'un, ennuie l'autre. Ce qui fait vivre l'un, tue l'autre.

### ***1 – Pour mon espèce***

Qu'est-ce que signifie X (les grenouilles, l'oxygène, les excréments) pour ma biologie, et sous l'influence de mon espèce ?

Le héron mange des grenouilles, et vous ?

L'oxygène tue certaines bactéries, pas nous.

L'odeur d'excréments attire des mouches mais pas nous.

Ce qui est positif pour l'un est négatif pour l'autre, et inversement.

## ***2 – Pour ma culture***

Pour certains Chinois, X : la viande de chien est un plat désiré, pour d'autres cela sera le cheval, les grenouilles, les sauterelles, les œufs pourris ; pour d'autres encore l'idée est insoutenable.

Pour certaines religions, le plaisir sexuel est négatif ; il faut s'en éloigner ; pour d'autres, il est initiatique.

## ***3 – Pour ma famille***

S'occuper de soi est pour certaines familles très positif et par conséquent, encouragé ; pour d'autres, cela est signe d'égoïsme et sera puni directement ou indirectement. Regarder la télévision, pour certains parents, ramollit la tête et le corps et sera étiqueté comme négatif, donc censuré quand ailleurs la télévision sera le pivot qui réunit la famille, ouvre au monde ou à la détente.

## ***4 – Dans ma période de vie***

Le bébé est attiré irrésistiblement par l'odeur, la voix, la présence de maman.

X (maman) = positif.

Vers deux-trois ans, survient la période d'opposition ; puis à l'adolescence, l'enfant ne supporte plus d'entendre les ordres de X (maman) = négatif.

La petite voiture, la poupée est positive, plus importante que tout. Puis les années passent et l'objet est jeté. On peut même avoir honte, si on est vu avec une poupée en train de jouer.

Le caca est source de jeu et peut être malaxé à un certain âge, il est positif ; pour ensuite, provoquer le dégoût.

L'enfant, souvent, a un passage où se laver est ennuyeux et négatif ; et plus tard, ça devient source de plaisir.

Être responsable de l'autre est négatif pour l'enfant et devient positif pour l'adulte.

## **5 – Pour mon corps, mes cellules**

Il en est ainsi pour chaque individu mais aussi pour chaque organe, chaque cellule du corps à chaque seconde.

### **Illustration :**

*« Plusieurs études démontrent les bienfaits du toucher. Celui-ci permet de faire baisser le taux d'adrénaline chez les prématurés, favorise leur prise de poids et leur croissance par augmentation des hormones de croissance. Le toucher est nécessaire pour le développement du cerveau et la mise en place de connexions neuronales efficaces.*

*Le massage a aussi un effet stimulant sur les différentes fonctions de l'organisme : respiration, digestion, circulation, immunité. Il facilite le sommeil et apporte calme et assurance. Il améliore la mobilité des articulations.*

*Il est à ce titre très bénéfique au développement psychomoteur. Il instaure une communication non verbale basée sur le toucher et l'échange visuel entre les parents et le bébé. Il permet ainsi d'apprendre à comprendre son enfant, ses gestes et ses réactions. »*

## **6 – Pour ma chimie**

Un atome est composé d'un noyau et d'électrons. Les électrons tournent autour du noyau à une distance précise.



Il y a plusieurs niveaux d'énergie. Le premier cercle autour de noyau est composé d'un électron, le deuxième niveau d'énergie de huit électrons, le troisième de huit, le quatrième de dix-huit électrons maximum. La matière est en recherche permanente d'équilibre.

S'il se trouve sept électrons sur le troisième niveau, il en capture un huitième, trouvé sur un autre atome. C'est l'encrier. S'il n'y a qu'un seul électron sur ce troisième niveau, il cherche à s'en débarrasser. C'est la gomme.

Grâce à quoi s'associent deux atomes, créant une molécule, c'est-à-dire un équilibre entre un manque et un trop, une gomme et un encrier.

## ***7 – En médecine traditionnelle chinoise***

Nous pouvons retrouver ces deux mouvements, ces deux énergies moins connues que les fameux Yin et Yang.

– face au perçu comme négatif, existe l'énergie WEI QI (wei tchi) : c'est l'énergie défensive,

– face au manque de positif, c'est l'énergie YONG ou énergie nourricière.

## **Les séquences**

Ainsi, en fonction de mon espèce, de ma culture, de ma famille, de mon âge (mes besoins), de mes expériences personnelles :

### ***1 – J'évalue X en positif ou en négatif***

Telle odeur = ?, + ou –

Telle couleur = ?, + ou –

Tel visage = ?, + ou –

Exemples :

- la couleur de cet aliment me plaît alors que toi tu la détestes.
- Sa voix me plaît mais pas son visage.

Car, que s'est-il passé lors de la première rencontre entre X et moi ? Quelle expérience a été mémorisée, quelle croyance s'est installée ?

Exemples :

M. X raconte : « La première fois que j'ai quitté ma mère pour aller en colonie, il y avait au menu des épinards. Depuis ce jour, j'ai en horreur les épinards. » (car je déteste être rejeté).

Mlle X confie : « La première fois qu'un homme m'a invitée au restaurant, j'ai mangé des épinards. Depuis, ce plat me remet en contact avec le plaisir d'être désirée. J'adore les épinards » (car j'adore être désirée).

## ***2 – Subséquemment, je vais vers X ou je m'éloigne de X***

Tel courant politique favorise les projets sociaux, et tel autre les projets privés. Social = positif ou négatif ; privé = positif ou négatif.

Telle personne, pour ses vacances, cherche le soleil et s'éloigne de la foule ; telle autre fuit le soleil et cherche la compagnie.

Ton intestin accueille et assimile tel aliment et rejette tel autre.

La cellule, par le jeu de polarité électrique, de perméabilité sélective, de sa chimie laisse entrer glycogène, oxygène et se protège du gaz carbonique et de l'urée, par exemple.

### ***3 – J'éprouve du plaisir consciemment ou inconsciemment, c'est la satisfaction biologique***

Je me sens repu, comblé, satisfait, soulagé, détendu, reposé, unifié, sécurisé, rassuré, libéré, protégé, rasséréné, apaisé.

### ***4 – Et ceci sempiternellement...***

L'air oxygéné inspiré par mes poumons, ne suffit plus à me faire vivre, il est suivi par l'arrivée de gaz carbonique venu du sang. Il faut inspirer encore, manger encore, avoir une relation sexuelle encore, déféquer encore, etc.

Toujours recommencer à chercher du positif à l'extérieur ou à le maintenir à l'intérieur. Puis recommencer encore et encore à se protéger du négatif externe ou à l'éliminer s'il se trouve en nous.

## **En résumé**

Je passe chaque instant de ma vie à :

STOCKER et CHERCHER LE POSITIF ou ressenti comme tel  <i>Énergie Yong</i>	REJETER et M'ÉLOIGNER DU NÉGATIF ou ressenti comme tel  <i>Énergie Wei Qi</i>
M'approprier Vouloir Désirer Envier M'emparer Investir Acheter le positif extérieur  Maintenir Stocker : le positif intérieur	M'éloigner de Me défendre de Me protéger du négatif extérieur    Rejeter Évacuer Éliminer : le négatif intérieur

Notre vie, ce mouvement permanent, est une alternance de :

- la recherche du positif,
- la mise à distance du négatif,
- et la réévaluation permanente de l'objet, de X.

## Questions

1) Quels sont mes besoins ? Quelles sont les choses que je recherche de façon compulsive, systématique, nécessaire ?

2) Quelles sont les choses que j'évite ?

3) Lister et en tirer des conclusions.



# Deux conflits biologiques de base : séparé, agressé

*« L'homme peut faire ce qu'il veut mais ne peut pas vouloir ce qu'il veut. »*

A. Einstein

## Récapitulatif

Tout ce qui est vivant, toi, moi, à chaque seconde, à chaque rencontre, à chaque stimulus, évalue ce qu'il perçoit : positif : il le cherche ; négatif : il s'en éloigne.

## Observations

Par conséquent, il n'existe que deux conflits.

1

Je ne peux pas attraper ou conserver le positif.

Ce qui est évalué comme positif (par ma biologie, ma culture, ma famille ou mon histoire personnelle) m'est inaccessible, j'en suis privé de manière réelle ou imaginaire.

C'est LE BIO-CHOC<sup>1</sup> !

Je me sens seul, séparé, abandonné, incompris...

---

1. Voir définition plus loin.

Ce qui est évalué comme négatif (par ma biologie, ma famille ou mon histoire personnelle) m'est imposé.

Je ne peux m'en protéger ou l'éliminer de manière réelle ou imaginaire.

C'est LE BIO-CHOC !

Je me sens agressé, souillé, sali, violé, envahi...

## Le bio-choc

### *Les trois moyens de communication du corps : sensation, émotion, maladie*

1. **ÊTRE VIVANT** c'est avoir des besoins biologiques, et c'est prendre le risque de l'insatisfaction, simplement parce que le monde est instable ! Car *rester* vivant c'est, à chaque instant, satisfaire nos besoins biologiques.

2. Mes **BESOINS** sont fixes : respirer, manger, boire, me reproduire, avoir chaud, être en sécurité, avoir des relations, avoir un territoire, le délimiter... et le monde extérieur change sans cesse : il fait trop froid, trop chaud, plus rien à manger, rien à boire...

Sans parler de la morale, de la loi, de la censure, qui m'interdisent de satisfaire mes besoins biologiques ou qui m'obligent, m'imposent ce qui ne m'est pas naturel, comme manger à heure fixe, uriner quand cela est permis.

3. **L'IMPRÉVU** arrive, provoquant l'impossibilité de satisfaire mon besoin de l'instant ! Que faire ? Rien ! Alors c'est le **bio-choc**.

4. Arrive aussitôt une **sensation** : *faim, soif, tremblement, frissons, boule à l'estomac, chaleur, tension...*

La sensation est un langage, un langage de soi à soi, le premier. C'est mon corps qui me parle secrètement. Personne ne le sait mais j'ai faim, j'ai mal, j'ai une tension au ventre... Le but étant de m'écouter, entendre et satisfaire ce que mon corps me demande : de l'eau, des relations, de la sécurité...

Mais je ne le peux pas ou ne le sais pas ; en fait, je n'écoute pas mon corps, je ne fais rien. Et mes cellules attendent, s'impatientent, hurlent, gesticulent, restent *coites* avec leur soif, leur faim, avec leur besoin de quelque chose de plus, de positif, ou leur besoin d'être protégées du négatif.

5. Alors arrive **l'émotion**. C'est un langage entre l'autre et moi. Le bébé par son visage, son cri, dit à maman : « J'ai sommeil, je suis mouillé, je suis seul, j'ai besoin de ta chaleur... » Maman voit sa mine blême ou tendue et elle sait ce qu'il ressent en lui, de quoi il a besoin. Et elle répond à son besoin et lui donne le sein ou le change, exactement ce qu'il voulait !

6. Mais parfois maman n'est pas là ! Bébé a une sensation de froid dans tout le corps, il ressent de la solitude, rien à faire, pas de solution extérieure. Il reste alors une solution intérieure, le troisième langage, la **maladie**.

Ton **corps** est l'interface entre toi et le monde extérieur. Il **est ce qui est capable de changer en toi quand tu refuses de t'adapter**.

– « Il fait froid, et j'ai besoin de chaleur, alors mes muscles se mettent à trembler, cela afin de dégager de la chaleur. Grâce à cela, mon besoin biologique sera satisfait : j'ai chaud ».

– « J'ai besoin de poser des limites mais l'autre les franchit, je me sens envahi. Je ne peux changer



l'extérieur, alors je change l'intérieur, je fais une cystite, j'urine sans cesse tout comme l'animal marquant son territoire ».

– « J'ai besoin de respect, de propreté, mais on me pourrit la vie, on m'insulte, on me fait des crasses. J'ai une boule au ventre (1<sup>er</sup> langage : sensation), je me sens sali, pourri par l'autre (2<sup>e</sup> langage : émotion), j'ai la diarrhée (3<sup>e</sup> langage : maladie) ».

**Tout a démarré par un BIO-CHOC. Cet événement émotionnel, conflictuel, intérieur et secret, change de forme pour être transformé, soulagé. Il devient rêve, lapsus, maladie.**

Certes, tout a démarré par un bio-choc. Mais quelle en est la définition ?

## ***Définition***

**Le BIO-CHOC est la rencontre entre un besoin interne et une réalité externe, inadéquate.**

Le bio-choc ou choc biologique est un vécu ressenti par un groupe de cellules du corps et du cerveau. La trace de cette agression (-) ou frustration (+) est parfois perceptible par la conscience et se nomme alors une **sensation**. Ma conscience biologique dit à ma conscience psychique son besoin.

Cette énergie peut s'intensifier afin d'être entendue, satisfaite par l'autre : c'est **l'émotion**, c'est-à-dire la trace consciente d'une fonction biologique non satisfaite voulant se communiquer à l'autre. On se sent énervé, stressé, choqué. Cela devient un trop de mal-être impossible à éliminer, à transformer.

Et s'il y a impossibilité de transformer cette énergie intérieure produite par l'événement soudain, pas même

le soulagement de pouvoir communiquer, de se sentir entendu, rejoint, compris, alors les critères du bio-choc sont réunis :

1. SANS SOLUTION SATISFAISANTE,
2. VÉCU DANS L'ISOLEMENT,
3. EN UN LIEU, À UNE HEURE PRÉCISE,
4. IMPRÉVU (PAS D'EXPÉRIENCE PRÉALABLE D'ADAPTATION),
5. SUBJECTIVEMENT DRAMATIQUE.

Les cellules de l'organe stimulent en elles le programme génétique d'adaptation à cet imprévu, c'est-à-dire la maladie. Là, s'installe le conflit biologique ; il durera tant qu'une solution entièrement satisfaisante ne sera pas trouvée.

Bien évidemment, lorsque nous parlons de biologie, nous parlons de réaction émotionnelle et non pas intellectuelle. Comme l'écrit le philosophe Pascal : « *Il y a deux façons de penser, une qui s'attache à la raison arithmétique et l'autre à la raison du cœur.* »

### ***Critères du bio-choc***

Ainsi certains moments de notre vie nous sont difficiles, mais il semble que pour que cette expérience soit vécue, ressentie de façon biologique, et provoque une maladie, elle doit comporter ces cinq critères que nous pouvons détailler :

#### ***1 – Lors du bio-choc, nous nous sentons démunis, sans solution***

Cela veut dire : « Je n'ai aucune solution immédiate », « Je ne sais que faire ! ». C'est à cause de cela que cet événement est un drame. Cela peut être dû, par exemple,

à l'interdit, au surmoi, à l'inexpérience, à la peur de faire de la peine.

Par conséquent, il y a un conflit entre l'extérieur et l'intérieur, c'est-à-dire entre :

- la réalité et
- mes besoins, mes souhaits, mes désirs.

Exemples :

Jeany se réveille de l'anesthésie générale, un peu sonné. Une infirmière entre dans sa chambre et lui annonce qu'il est séropositif puis sort aussitôt. Bio-choc ! Jeany se sent démuni, impuissant, choqué, que faire ?

Romette doit prendre l'avion pour rejoindre son amoureux. Elle veut se rendre à l'aéroport en métro, mais celui-ci est en grève. Quand enfin elle parvient à l'aéroport, sous ses yeux, le guichet se ferme, elle hurle, pleure, mais rien à faire, l'hôtesse est inflexible, elle loupe son avion et n'a pas d'argent pour en prendre un autre.

Isabelline demande à sa mère de lui prêter sa voiture. La mère refuse puis cède. La fille part, satisfaite, sans dire où elle va. Quelque temps plus tard, le téléphone sonne : « *Maman... !! Je viens d'avoir... un accident... il y a du sang partout... j'ai mal.* » Et la communication se coupe. Ce ne sont que des ondes téléphoniques tout d'abord. Puis la micro-vibration d'un haut-parleur, d'un tympan, des modifications chimiques et neuronales.

Cet événement extérieur est reçu par l'oreille, transformé par le nerf auditif, assimilé par le cerveau, par les valeurs, les sentiments de cette mère, et l'émotion jaillit. **L'événement extérieur est devenu l'événement intérieur** : « *C'est ma faute, je suis une mauvaise mère ! Je n'aurais pas dû lui prêter ma voiture. J'aurais dû lui demander où elle comptait aller...* ».

La maman d'Isabelline se sent démunie, que faire ?

Claria prend la poupée de sa grande sœur Aurélie, et joue à la coiffeuse. Elle la peigne et lui coupe les cheveux *définitivement*, ils ne repousseront jamais ! Aurélie entre dans la chambre... Horreur ! Elle hurle : « *Ma poupée, pourquoi as-tu fait cela ? Je te déteste !* ». La petite sœur est abattue, triste, peinée. Elle veut racheter une autre poupée à sa grande sœur, mais l'aînée refuse. « *Non. C'est ma poupée d'avant que je veux. C'est elle que j'aime. Je n'en veux pas une autre !* »

La solution de l'un n'est pas la solution de l'autre.

« *Ton mari te trompe, ne pleure pas, prends un amant !* »

« *Tu es stressé, fais comme moi : pratique un sport* »

« *Ton chien s'est fait écraser, et alors, où est le problème ? Prends-en un autre.* »

Sans solution, le stress reste en moi et décode un organe.

Alors que faire ?

**Une solution est toujours personnelle, elle doit m'apporter la paix, me ramener le calme, me rasséréner.**

## *2 – Le bio-choc est vécu dans l'isolement*

« Je ne peux même pas en parler. »

« Je n'ose pas embêter les autres avec mes problèmes, cela ne se fait pas. »

« Je n'ai pas les mots, comment dire... »

« Je parle mais personne ne m'écoute. »

« Je me sens seul(e), si seul(e), totalement incompris(e). »

« Dès que je parle de mes problèmes, on me dit : tu as tort de t'en faire. »

Le drame reste à l'intérieur de moi, il n'y a pas d'expression.

***Tout ce qui n'est pas exprimé est imprimé :***

- dans notre corps,
- dans notre vie,
- dans nos comportements,
- dans nos maladies.

Alors que faire ?

**Exprimez-vous, dites-vous.**

**Ce que tu ne dis pas, ton corps le dira.**

**Tout ce qui est dehors n'est plus dedans !**

**UN MALHEUR PARTAGÉ DIMINUE DE MOITIÉ.  
CONTINUEZ DE LE PARTAGER, IL DISPARAÎTRA**

**TOUT BONHEUR PARTAGÉ AUGMENTE DU DOUBLE.**

**ALORS, VOUS SAVEZ CE QUI VOUS RESTE À FAIRE,  
N'EST-CE PAS ?**



Ne plus être dans l'isolement, partager, mais partager quoi ???

M. Untel rentre du travail, se met à table, regarde la télévision avec sa femme et se couche. Lorsque le lendemain, son épouse ouvre les volets : elle s'écrie : « Mais où est ta voiture ? Son mari lui répond :

- On me l'a volée hier.
- Mais tu ne m'as rien dit hier soir !
- À quoi ça sert, de toute façon, j'ai déjà prévenu l'assurance... »

Mais qu'a-t-il ressenti ?

Nous pouvons parler de l'événement mais cela ne sert à rien,

de ce que nous avons pensé mais cela ne sert à rien,

de ce que nous avons fait mais cela ne sert à rien,

des autres, pas plus.

Alors que faire ?

**Parler, exprimer le dedans de nos cellules : oui ! exprimer nos émotions, exprimer nos ressentis, oui, cela sert à quelque chose, en réalité cela change tout.**

*Le bio-choc est un instant précis dans le temps et dans l'espace*



Mme X. vient en consultation car elle a un problème de couple. Je ne la crois pas. Cela n'existe pas. C'est trop global.

Son mari l'a giflée le jeudi 8 décembre à 19 h 35 dans le garage. Cela existe.

M. X m'affirme : « J'ai un problème avec ma mère.

- Je ne vous crois pas
- Quand j’avais trois mois, cinq jours et deux heures, elle n’a pas changé ma couche-culotte pleine de pipi.
- Maintenant, je vous crois. Vous étiez dans quelle pièce ?
- Dans ma chambre. »

Il y a un avant, il y a un après. Nous sommes des êtres incarnés dans le temps et dans l’espace, ne l’oublions pas.

Par exemple, l’événement a eu lieu le vendredi 13 février à 20 h 52, dans ma cuisine, devant l’évier.

Alors que faire ?

**Incarnez-vous ! Soyez précis, concret, sensoriel !**

### ***Le bio-choc est un événement imprévu***

On ne le voit pas venir.

Rosalie est en colonie, pour la première fois séparée de sa maman. Elle lui écrit avec amour une lettre et attend la réponse. Quelques jours plus tard, le courrier arrive. Exaltée, heureuse, impatiente, la fillette ouvre la lettre que sa maman lui envoie... Et là, elle voit sa propre lettre ! Sa mère la lui a renvoyée en corrigeant les fautes d’orthographe au stylo rouge. Elle s’attendait à tout mais pas à ça. Elle reste bouche bée, saisie, interrompue dans son élan de vie, d’amour.

Jocelyne rejoint son amant dans un hôtel. Elle a raconté à son mari qu’elle allait faire un stage tout le week-end. Ils font l’amour, et elle éprouve beaucoup de plaisir ; ensuite, son partenaire lui dit : « Je me suis ennuyé, c’est toujours pareil, tu n’as pas de créativité » et il s’endort.



Vanille est inquiète : son mari subit un examen à l'hôpital : est-ce grave ? Elle attend seule deux heures et, enfin, le chirurgien se présente et vient vers elle : « Madame, je suis désolé, il y a eu un problème avec l'anesthésie, votre mari est mort ».

Alors que faire ?

Avons-nous le choix, en fait autre que :

**S'adapter, accepter ?**

**Tout ce que nous refusons, nous le renforçons.**

**Tout ce que nous acceptons se transforme.**

### ***Le bio-choc est un événement dramatique***

Monsieur X. perd son stylo-bille et ne dit rien. D'ailleurs personne ne s'en est rendu compte, mais lui, il pleure... à l'intérieur de lui ! Ce stylo, un cadeau, c'est le dernier lien qui le reliait à sa femme, décédée brutalement il y a vingt ans.

La petite voiture est cassée ! Quelle importance ? Pour toi, aucune, mais pour ton fils...

Le drame est une expérience subjective, personnelle, intérieure.

Nous pouvons distinguer l'événement extérieur et intérieur :

J'ai été licencié (ext.), quel bonheur (int.).

On m'a volé la voiture (ext.), c'est génial (int.). J'ai une assurance qui va me la rembourser plus qu'elle ne valait.

Ma femme me trompe (ext.), je suis content (int.), j'ai maintenant un alibi pour la tromper.

Mon équipe de rugby a perdu le match de qualification (ext.), je suis anéanti (int.), je n'ai plus qu'à aller me pendre.

Après un bio-choc, il y a dissection du psychisme (idée chère à Tisseron et Winnicott).

*« Une partie du psychisme épouse l'émotion ingérable, inacceptable, insupportable et **devient comme un territoire étanche**, séparé de tout le reste de la personnalité pour éviter qu'elle en soit contaminée. Ainsi cette seconde partie continue à fonctionner comme si de rien n'était.*

*La première partie, elle, s'extériorise par des rêves, des lapsus, des symptômes, des émotions inadaptées : la maladie ».*

### ***Tout est biodécodé pour être en nous, pour être nous***

Je me permets d'utiliser ce texte essentiel de Serge Tisseron, extrait de son livre *Comment Hitchcock m'a guéri* chez Albin Michel et Hachette (page 37) :

*« De façon générale, si une œuvre n'est pas transformée et assimilée sous la forme de sensations et d'émotions, propres à chacun, elle n'existe pour personne. Autrement dit, sans la recreation permanente des œuvres auxquelles nous sommes confrontés, celles-ci ne seraient que des corps morts. »*

Je trouve ce texte très synthétique, il rend compte comment l'extérieur s'y prend pour devenir le monde intérieur.

Je me permets de le transformer :

*« De façon générale, si une œuvre (tout événement extérieur) n'est pas transformée et assimilée sous la*

forme de sensations et d'émotions (de réalités biologiques), propres à chacun (liées à l'espèce et à ses capacités sensorielles, organiques) elle n'existe pour personne (pas). Autrement dit, sans la recreation permanente des œuvres (des événements) auxquelles nous sommes confrontés, celles-ci ne seraient que *des corps morts* (n'existeraient pas). »

Nous observons avec la grille du Décodage Biologique que tout événement extérieur pour pouvoir devenir un bio-choc, un conflit, doit au préalable devenir un événement intérieur. C'est-à-dire que cet événement, cette œuvre cinématographique, cette musique, etc., est tout d'abord une réalité extérieure à l'observateur. Afin d'être captés, vécus, chaque individu décode les stimuli biologiquement. **Avec nos cinq sens, certes, mais avec chacune des cellules de notre corps aussi :** « Je bois tes paroles – cette musique m'étouffe – en te voyant, mon sang n'a fait qu'un tour – etc. » ; il ne s'agit pas de phrases dites par hasard ou tout simplement poétiques, car je crois que nous rencontrons le monde avec nos poumons, notre estomac, notre peau, notre pancréas, etc. et c'est l'organe véritablement qui s'exprime, qui relate son expérience à travers le langage. Oui, pour chaque individu le langage l'engage en profondeur. Nous recevons le monde par nos cellules, et nous l'exprimons à partir de nos cellules. Ce qui n'est pas perçu par nos cellules n'existe tout simplement pas.

Nous percevons le monde à travers nos cellules, donc nos besoins biologiques, donc nos émotions non réglées.

Vivre c'est recréer.

« L'univers extérieur à l'intérieur de soi. »

C'est là l'essence du Décodage Biologique, son intuition, sa proposition. À chaque seconde, notre inconscient décode tout ce qui se passe autour de lui. Un tigre, une mouche, un homme ne décodent sans doute pas de la même façon une tigresse, une crotte, une œuvre de Vincent Van Gogh. L'œuvre du peintre sera perçue par la mouche comme une piste d'atterrissage pour ses pattes, pour le tigre, il est possible que la toile n'existe tout simplement pas. La crotte pourra avoir un sens alimentaire pour la mouche, de reconnaissance pour le tigre, de dégoût pour l'homme. Les phéromones émanant de la tigresse ne seront perçues ni par la mouche ni par l'homme. Ce qui ne provoquera aucune réaction chez eux. Par contre, aussitôt perçues par l'inconscient du tigre, c'est-à-dire sa conscience biologique, son cœur s'accélélera, ses bronches se dilateront...

Je vous propose cette réécriture du texte de S. Tisseron :

*« Tout événement extérieur s'il n'est pas reçu par nos sens puis transformé par la chimie de notre biologie et assimilé par notre cerveau, par nos cellules, produisant sensation, émotion, n'existe pas pour notre biologie.*

*Tous les événements auxquels nous sommes confrontés sont sans cesse recréés en nous pour être un corps vivant, le nôtre. »*

. . .

## ***Orgue, organe et orgasme***

<b><i>TOUTE ÉMOTION EST UNE RÉGRESSION</i></b>
--



Ce qu'il y a de captivant, c'est de réaliser que chaque émotion vient d'un **organe**, elle est **organisée**. Il n'y a absolument rien de confus dans le corps : le nombre des globules rouges, des plaquettes, des hormones, la température du corps, le nombre de pulsations... Tout est parfait, en ordre, à sa place. Et les émotions aussi et les « maladies » de même, c'est-à-dire nos comportements de survie.

Une émotion manifeste une fonction biologique non satisfaite, c'est le cri d'une cellule. Chaque émotion vient d'un organe qui dit : « J'en ai marre » ou « J'en ai trop ! », « J'en manque » ou « J'en veux encore ».

Le corps est véritablement un orgue ; les organes en sont les touches ; les émotions, le chant, et l'orgasme la finalité, orgasme sexuel, digestif, respiratoire, rénal, osseux ; c'est-à-dire : la complétude, la plénitude, la satisfaction aboutie de ce pour quoi il a été créé.

Voici quelques touches du corps :

### *Tableau des réactions émotionnelles*

APPAREILS	SÉPARÉ DU POSITIF	AGRESSÉ PAR LE NÉGATIF
<b>Respiratoire</b>	Séparé de la vie En manque d'air	En contact avec la mort Asphyxié, meurtri
<b>Digestif</b>	Affamé	Intoxiqué, empoisonné, gavé.
<b>Derme, peau</b>	Séparé, esseulé, abandonné, amputé, déchiré, coupé en deux,	Sali, souillé, battu, blessé
<b>Nerfs</b>	Empêché	Obligé, énervé Agacé, endolori
<b>Sexe</b>	Frustré	Violé
<b>Vessie</b>	?	Empiété
<b>Bronches</b>	?	Envahi
<b>Reins</b>	Sans repères, anéanti, perdu	C'est trop, débordé
<b>Os</b>	Rejeté	Cassé, démoli, broyé, dévalorisé
<b>Larynx</b>	Angoissé	Terrorisé, apeuré, terrifié
<b>Gonades</b>	Sans descendant, perte	Abusé
<b>Oreille</b>	Silence imposé, sans mots doux	Insulté, trop de bruit, trop de conseils, trop de bavardages, absurde
<b>Etc.</b>	...	...

THÈMES	SÉPARÉ du positif	EN CONTACT avec le négatif
Religion	Pas de sens à soi, à la vie	Secte, influencé, manipulé
Intellect	Ignoré, non stimulé, mis de côté, oublié	Bourrage de crâne
Culture	Appauvri, isolé, face à la télé	Gavé, imposé

## Nos trois sphères d'expérience

Elles sont également appelées : index de computation (ou tarte cosmique).

**CHACUN D'ENTRE NOUS, À CHAQUE INSTANT, OCCUPE TROIS ESPACES D'EXPÉRIENCE :**

1 CE QUE JE PENSE,

2 CE QUE JE RESSENS,

3 CE QUE JE FAIS.

### ***1. Ce que je pense :***

Mes opinions, mes conclusions, mes déductions, les croyances, les valeurs ;

Mon analyse, ma compréhension de ce qui m'entoure.

### ***2. Ce que je ressens :***

Mes sensations, mes émotions, mes sentis, mes ressentis, ce qui se passe en moi, dans mes tripes.

### ***3. Ce que je fais :***

Les actes concrets, la parole.

C'est le domaine de mes muscles, de mon impact sur le monde environnant,

Mais aussi des maladies, des symptômes.

### **Exemples :**

1 / pensées

« Je pense que si je possédais X (une voiture, une maison, une famille, etc.) je serais très heureux, je serais davantage moi-même. »

« Je crois que sans X le monde n'a plus de sens. »

2 / sensations, émotions

« J'ai une boule à la gorge. »

« Je me sens désespéré, désemparé, nu. »

3 / actes

« Je m'inscris à des groupes de partage. »

« J'attends sans cesse que sonne le téléphone. »

« J'achète de façon compulsive des livres spirituels que je ne lirai jamais. »

. . .

### ***Où est ma conscience ?***

Je ne peux pas faire deux choses en même temps. Soit je pense, soit je ressens, soit j'agis. Je dois choisir.

En d'autres termes, où mets-je ma conscience ?

Ainsi, si je ne veux pas sentir mes émotions, je deviens mental ou hyperactif.

Si je ne veux pas agir (par exemple, pour ne pas me tromper) je ressens : je suis rêveur, je suis dépressif, etc. ou je deviens philosophe, je transforme le monde dans ma tête.

Si je ne veux pas penser, je bouge sans cesse, je m'agite ou je m'immerge dans de profondes émotions d'extase, de mélancolie, ou tout autre ressenti.

*Dis-moi comment tu es, je dirai ce sur quoi tu hésites, parle-moi de toi, je te proposerai ce que tu fuis, c'est-à-dire :*



« Et penser tout ce que tu penses te permet de ne pas ressentir quoi ou de ne pas faire quoi ? »

« Et t'agiter en permanence, te permet d'éviter quelle émotion ou de ne pas penser à qui, à quoi ? »

« Et t'émouvoir, te répandre, te permettent de refouler quelle pensée et d'inhiber quel comportement ? »

Par conséquent, à l'instant où nous ressentons, nous sommes passifs et stupides.

Lorsque nous agissons, nous ne pensons plus ni ne ressentons.

Lorsque nous pensons, nous sommes passifs et sans émotion.

Nous pouvons pour gérer notre santé physique, mentale et émotionnelle, mettre tout cela en **mouvement**, afin de surtout ne pas stagner sur une polarité :

Arrive un problème, un imprévu, un bio-choc :

1. Comment analysé-je la situation : *désirable, repoussante* ?

2. Que ressens-je : *séparé, agressé* ?

3. Que faire : *en vouloir plus, éviter, attaquer* ?

4. J'agis.

5. J'en observe les conséquences.

6. Je réfléchis sur l'efficacité de mon action...

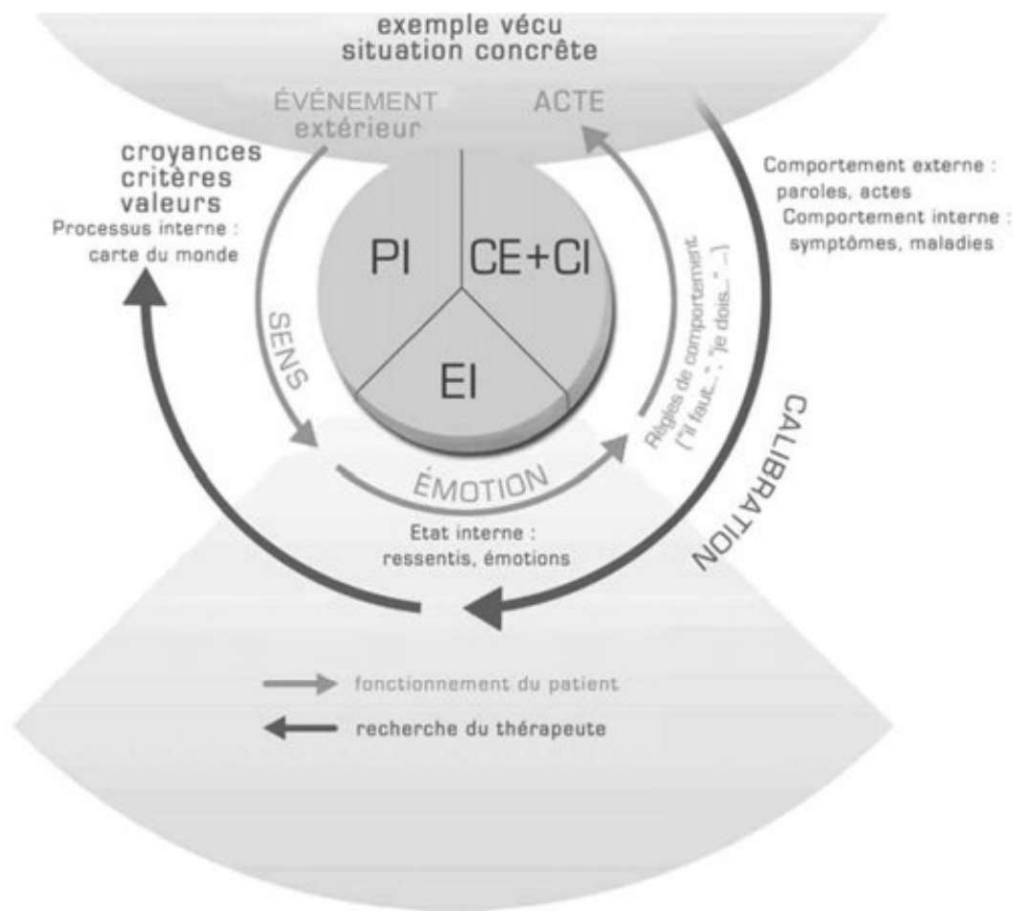
7. Je ressens...

8. J'agis

9. ...

« Là où est ta conscience, est ton énergie. »

Anthony Robbins



*Schéma de Benoît Lecorvoisier*

## Qu'avons-nous appris ?

À chaque instant, notre biologie évalue ce qu'elle reçoit, ce qu'elle perçoit :

- cela est positif, nécessaire, utile, vital, jouissif :  
« J'en veux ! »
- cela est négatif, inutile, hostile, dégueulasse :  
« Je fuis. »

Aussitôt l'être humain réagit à travers les deux émotions de base :

- séparé,
- agressé.

**La question qui nous est posée à chaque instant est :**

**X = ?**

La chose (nourriture, sexualité, amitié, etc.) est-elle agréable ou mauvaise ? Utile ou nuisible ? Attractive ou répulsive ? Une proie ou un prédateur ?

Ainsi pour la gomme : X = négatif (odieux, puant, haïssable, dangereux...)

et pour l'encrier : X = positif (désirable, élégant, excitant...).

Et l'absence de choses :

pour la gomme = positive (paisible, sécurisante, apaisante, tranquille...)

pour l'encrier = négative (frustré, en manque...)

## Exercice

Je prends conscience de mes émotions.

Sur une feuille de papier je fais deux listes :

J'ai besoin de :	Je déteste :
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
...	...

Et si je manque de :	Et en présence de
1, je ressens :	1, je ressens :
—	—
—	—
2, je ressens :	2, je ressens :
—	—
—	—
3,	3,
—	—
—	—
4,	4,
—	—
—	—
5,	5,
—	—
—	—
6,	6,
—	—
—	—
7,	7,
—	—
—	—

En déduire les expériences de base sur lesquelles je me suis construit.



# Deux adaptations biologiques de base : gomme, encrier

## Récapitulons :

Tout ce qui est vivant :

- les plantes,
- les animaux,
- les humains,

1 – a deux besoins fondamentaux :

- je veux prendre, m'approprier le positif,
- je veux éviter, m'éloigner du négatif.

2 – Mais un imprévu arrive ! C'est le bio-choc !!

3 – Je suis sidéré, je me sens démuni, je suis stressé,  
et je ressens les deux émotions de base :

- séparé, ou
- agressé.

4 – Je cherche en moi la meilleure adaptation ; il en  
existe deux :

- j'ajoute, je fais l'encrier,
- ou je gomme

Ce que nous allons aborder maintenant.

5 Puis j'évalue le stress :

- il a disparu : la vie continue, et les expériences aussi,
- il reste : je cherche une autre adaptation.

## **Séparé de... la chose est positive**

### **Le séparé remplit pour survivre**

La chose : « X » (nourriture, sexe, eau, alcool, voyage...) est positive, je vis comme en étant séparé ; elle me manque, je la recherche avec plus ou moins de force : « Je suis AACRROO... »

Addiction

Automatisme

Compulsion

Recherche Répétitive

Obsession

Obnubilation

**« J'ai été séparé de... Pour ne plus souffrir, une seule solution : retrouver le contact avec... »**

Pour solutionner son conflit, pour sortir de son stress, le séparé remplit, **RAJOUTE DANS LE PLAN DE RÉALITÉ CONCERNÉ :**

- **Il fut privé de relations : il cherchera le contact :** association, bénévolat, métiers de contact...
- **Il fut privé d'affectif : il remplira.** Pour combler ses manques, il cherche une relation fusionnelle, il collectionne.
- **Dans son corps : il fait de la masse.** Dans le symptôme, il rajoute : polype, tumeur...

### **Exemples :**

« J'ai manqué de nourriture, alors maintenant, je mange toute la journée, ou encore je stocke dans le réfrigérateur. »

Dans le conflit d'abandon, cela va donner le surpoids. « J'accumule, je stocke, je mets à l'intérieur ce qui me manque à l'extérieur. C'est ma solution ». Le séparé ne va pas maigrir, car pour lui le « moins » c'est du stress.

« Personne ne me parle, je crée du son dans ma tête, du bruit, c'est-à-dire des acouphènes. »

### **Illustration :**

Dans le désert, le voyageur assoiffé manque d'eau. Il hallucine, et voit de l'eau, un mirage. C'est l'encrier. Je crée ce qui me manque !

**Dans ses comportements : il est hyperactif.** Seul, inoccupé, il se sent mal. Il est souvent enfermé dans des actes répétitifs. Il ritualise pour éviter tout temps mort. Il s'agite afin de ne pas se rencontrer *vraiment*.

**Conséquence :** chez un hyperactif nous pouvons chercher le deuil non fait, la séparation.

Quelqu'un séparé de sexualité peut être dans la nymphomanie, dans la collection de partenaires sexuels.

Je suis séparé d'un contact physique, je peux être kinésithérapeute, masseur : je veux toucher.



LA CHOSE EST À L'EXTÉRIEUR	LA CHOSE EST EN MOI
Je la cherche. Je la recherche. Je la désire. C'est ma quête. Je veux. J'hallucine. J'invente. J'achète. Je collectionne. J'ai des addictions, des collec- tions de ... J'aime les multiplications.	Par tous les moyens je cherche à la conserver, à la maintenir. Je resserre. J'aime thésauriser. Je possède. J'en ai plus. J'accumule. J'empile. Je stocke. Je rajoute. Je comble.

***Schéma : comportements adaptatifs  
lorsque X est positif***

***Nos trois sphères d'expérience dans l'encrier***

**PENSÉES, ÉMOTIONS ET COMPORTEMENTS DU SÉPARÉ**

**1. PENSÉES, CROYANCES :**

« Sans l'autre je ne suis rien, je n'existe pas. »

**« Si je suis séparé, je meurs. »**

« Personne ne me comprend, ne m'entend, ne me respecte... »

**2. ÉMOTIONS :**

Vide, seul, nu, abandonné.

La personne structurée sur un manque de positif, ressent un **vide**.

Je suis dans la **séparation** (épiderme), dans le **manque** (foie), dans la **perte** (ovaires – testicules), dans la **frustration** (col de l'utérus), dans l'**abandon** (surpoids)...

### 3. COMPORTEMENT :

Je remplis dans mes comportements et dans mon corps (surpoids, hyperactif...)

Construit sur un manque, l'imaginaire est actif, rempli, invente...

Le séparé en rajoute, il invente, cela peut aller jusqu'à l'hallucination.

Il peut remplir avec ce qui l'a effrayé. Plus il est seul, plus il remplit de choses désagréables, cela peut aller jusqu'à la paranoïa. **(Cf. chapitre 16)**

## LE SÉPARÉ FAIT L'ENCRIER POUR RÉGLER SON CONFLIT

### **Pourquoi le choix de ce mot : encrier ?**

Parce que, avec un encrier, on peut couvrir des pages et des pages, on prend toute la place, on remplit, on comble. Si la personne hallucine, elle crée quelque chose, elle fabrique quelque chose là où il n'y a rien. Le mirage est bien une hallucination, je fabrique de l'eau, parce que dans ce désert, je suis séparé de l'eau.

Elle fait l'encrier, et rajoute, elle fait du plus : bouffées délirantes, hallucinations olfactives, auditives, visuelles,

Les gens ne sont pas coupables, mais accusateurs. C'est la faute des autres. Ainsi, ils hallucinent, ils inventent, ils créent là où il n'y a rien ou très peu.

En conclusion, dès que nous avons une expérience de séparation du positif nous rajoutons. Et lorsque nous rajoutons, c'est qu'auparavant nous avons été privés de...

## ***Les étapes du deuil***

Lors de toute séparation mal vécue, avec qui que ce soit (personne, animal, lieu, travail, santé...), nous franchissons des étapes « initiatiques » et nécessaires pour faire le deuil, c'est-à-dire en tirer un enseignement, croître.

« Si le grain ne meurt, ne peut pousser le plant qui donne la vie. »

Ainsi nous devons, pour évoluer et guérir, savoir dans quelle étape nous sommes bloqués, figés, immobilisés et la quitter. (Cf. les ouvrages d'Elisabeth Kübler-Ross)

### **LE BIO-CHOC**

Suite au choc de la perte, de la séparation, surviennent :

#### **1. LE DÉNI**

Le déni est un gommage.

Le refus de la réalité. À cette étape-là, la personne n'aborde pas le fond du problème ; elle a une compréhension superficielle du problème et des solutions de surface.

« Non, ce n'est pas possible, pas lui ! »

Une personne touchée par le diagnostic d'une grave maladie se trouve souvent dans le déni : elle croit qu'elle va perdre certaines facultés, ou perdre la vie, et doit commencer à faire le deuil de ce qu'elle croit être elle-même. Pour beaucoup, cela est insupportable, inenvisageable. Lorsqu'il n'y a plus aucune solution, la dernière qui reste est l'oubli, le déni, le refoulement.

C'est l'étape où la séparation est vécue comme une agression. La personne est en gommage.

Pour survivre à la souffrance, la personne, parfois, fait revivre symboliquement le défunt pour annuler cette erreur, cette injustice, cette absence, ce vol. Il devient son idole, l'imaginaire caché sur une île déserte...

## 2. LE MARCHANDAGE

Le marchandage vient pour faire diminuer la souffrance.

Il concerne surtout les enfants, les adolescents.

*« J'aurais voulu mourir à sa place. »*

*« S'il s'en sort, je ferai ça et ça ».*

Ce peut être un marchandage avec Dieu, par exemple.

## 3-4. LA TRISTESSE/LA COLÈRE

*Ces deux étapes peuvent se présenter en ordre inverse.*

La **colère**, la violence sont un vécu masculin. L'homme veut imposer ses solutions. Il est actif et veut changer l'extérieur.

Lorsqu'un patient explose par des colères, nous pouvons vérifier s'il n'est pas bloqué dans un deuil non fait.

**La tristesse, le chagrin, la déprime** sont un vécu féminin.

La personne devient passive, elle peut se mettre sur la touche, elle attend la solution de l'extérieur.

## 5. L'INCOMPRÉHENSION

*« Pourquoi moi ? pourquoi maintenant ? pourquoi de cette façon-là ? »*

*« Pourquoi lui et pas d'autres ? »*

**« J'ai besoin de comprendre et que la chose ait un sens. Pourquoi ? Pourquoi ? »**

À cette étape-là, nous cherchons des explications, des causes pour nous permettre d'admettre cette disparition (c'est la faute à la vitesse, à l'alcool, au karma, à la météo, à l'âge, à l'autre, à nos ancêtres...). Bloqués dans cette étape, nous chercherons toute notre vie à tout comprendre, lirons des livres, suivrons des stages, irons voir des maîtres... sans jamais être totalement satisfaits.

## 6. LA RÉSIGNATION

C'est une forme d'acceptation subie, passive, qui maintient un stress intérieur.

## 7. L'ACCEPTATION

L'acceptation permet de façon naturelle le pardon et le lâcher-prise.

En acceptant, je deviens sujet et non plus objet. Je ne subis plus, je deviens acteur.

Comment ? En réalisant que je suis complet ! Rien ne me manque pour être moi.

Accepter le problème est une étape incontournable. Sinon, impossible d'évoluer. Accepter que ce ne sera plus jamais comme avant ; l'irréversibilité de la chose.

Faire le deuil c'est accepter et non oublier ; c'est avoir avec le défunt, la chose absente, une autre relation.

Le non-pardon, l'inacceptation maintiennent un lien toxique avec la chose.

Je me détache progressivement de la charge émotionnelle engendrée par cette disparition.

J'accepte tout simplement l'absence, la disparition, je suis prêt à grandir.

**C'est l'acceptation du réel.**

C'est là le sens de la maladie, l'utilité de la maladie : l'acceptation du réel. À chaque fois que je suis en conflit, c'est que je suis inadapté à ce qui se passe.

Un bio-choc n'est à l'origine rien d'autre qu'une information, une information que je refuse, je refuse de m'adapter au réel : il fait soleil et je n'ai pas de chapeau, je ne suis pas adapté, j'ai une insolation, j'ai mal à la tête, la prochaine fois, je prendrai mon chapeau, je vais m'adapter au réel.

## **8. LA RECONSTRUCTION**

**PUIS**

**LE RÉINVESTISSEMENT**

C'est l'étape des corticosurrénales, du bon chemin à prendre. Nous nous réinvestissons dans autre chose : une autre relation, une autre maison, d'autres objectifs.

Je peux enfin être dans le présent et le réel et commencer à m'investir dans ma vie, dans de nouveaux projets et **non plus réparer en permanence le passé**. J'abandonne mon rôle, celui de cette réparation.

## 9. LA GRATITUDE

Merci !

« *HO'OPONOPONO* »<sup>1</sup>

### *Démarche thérapeutique*

- Repérez dans quelle étape vous êtes coincé, étape empêchant d'accéder à la suivante.
- Dès qu'il y a deuil, il faut contacter chaque étape : tristesse, colère, etc., même cinq minutes seulement, afin de pouvoir terminer le deuil, passer à la suivante jusqu'à l'acceptation.
- L'acceptation est indispensable pour accéder au réinvestissement.

Le thérapeute doit associer à chaque étape le patient au problème non réglé, cela avec la conscience émotionnelle liée à l'étape : déni, colère, etc.

### **Agressé par... la chose est négative**

#### *L'agressé se gomme pour survivre*



---

1. Le **Ho'oponopono** (ho-o-pono-pono, parfois traduit en « remettre les choses en ordre », « rétablir l'équilibre ») est une tradition sociale et spirituelle de repentir et de réconciliation des anciens Hawaïens.

La chose : « X » (*nourriture, sexe, eau, alcool, voyage...*) est négative, je la vis comme agressive ; elle me blesse, me heurte, je la repousse avec plus ou moins de force : « Je suis FOBIC... »

Forcé, fusillé, fessé,

Obligé, offensé, oppressé, opprimé,

Battu, « bugné »,

Immobilisé, incarcéré, incendié, intimidé,

Contrôlé, cogné.

**« J'ai été agressé par X. Pour ne plus souffrir, une seule solution : éviter tout contact avec X ».**

Pour résoudre son conflit, pour sortir de son stress, l'agressé s'éloigne de X, fuit X, dans le plan de réalité concerné.

- **Dans les relations : il évite le contact avec :** ses voisins, sa famille, ses collègues ; il a un métier et des activités de solitaire...
- **Dans l'affectif :** c'est le désert.
- **Dans son corps :** il creuse, fait des ulcères, des décalcifications, des insuffisances, il est maigre...

Exemple :

« On me crie dessus tout le temps, je deviens sourd, ainsi je n'entends plus toutes ces agressions. »

- **Au niveau intellectuel :**

**On lui impose des idées, il doit gommer les siennes.**

« Tu dois croire, savoir, penser ceci ou cela ! ». On lui gomme son intelligence.



Un faux guru disait à ses disciples : « *Réfléchir, c'est déjà commencer à désobéir !* »...

– **Au niveau sexuel, sensuel :**

La personne deviendra frigide/impuissante, sans libido.

Quelqu'un qui a été touché et qui ne le souhaitait pas, n'a plus envie du contact.

LA CHOSE EST À L'EXTÉRIEUR	LA CHOSE EST EN MOI
<p>Je m'en protège. Je me blinde. J'évite le contact avec la chose. Je me cache. Je disparaïs. Je m'isole. Je m'absente. Je me retire.</p>	<p>Je l'élimine. Je la rejette. Je m'anesthésie. J'éprouve de la répulsion. Je deviens phobique. J'oublie. Je supprime. J'efface pour ne pas souffrir. Je fais disparaître la chose. J'ai des diarrhées, des vomissements, des éternuements, de la cystite...</p>

***Schéma : comportements adaptatifs  
lorsque X est négatif***

**LE VIDE = +**  
**LA CHOSE = –**

## ***Nos trois sphères d'expérience dans la gomme***

### **PENSÉES, ÉMOTIONS ET COMPORTEMENTS**

#### **1. PENSÉES, CROYANCES :**

- « Dès que je m'exprime, cela se passe mal. »
- « S'extérioriser provoque des problèmes. »
- « Si je parle, on va se moquer de moi. »
- « Ce que je pense n'intéresse personne. »
- « L'autre doit deviner car il est dangereux de trop parler, de s'exposer. »

En étant **neutre – flexible – transparent**, je serai accepté par tout le monde.

Victimes, nous nous croyons bourreaux = je suis méchant – il faut que je me gomme.

#### **2. ÉMOTIONS, RESSENTIS :**

- « Je me sens agressé par les autres. »
- « *J'ai besoin de sécurité.* »
- « J'ai peur ou honte de m'exprimer. »
- « Je ressens du dégoût »

#### **3. COMPORTEMENTS :**

- dans le conflit d'agression, on refuse le contact car il y a danger ou inconfort,
- on se cache,
- la personne se gomme, elle ne veut pas donner prise ou ressembler à l'agresseur. Elle veut s'effacer, devenir transparente. Il y a trop de négatif.

## **Structure du langage d'une personne qui se gomme**

Les phrases sont courtes ou avec peu de détails, des silences, des manques, des points de suspension.

La personne utilise « on » pour parler d'elle.

Elle fait des **omissions**, l'autre doit deviner sans qu'elle parle.

### **Exemple :**

Sa mère l'a déshéritée, son père est violent, mais Mlle X gomme, elle voit ces gens positifs, car derrière, c'est elle qu'elle juge méchante.

On gomme parce que la chose la plus insupportable, c'est de se regarder soi.

Nous avons peur de nous, de nous connaître, et de découvrir notre ombre.

On développe l'amnésie, le refoulement, l'absence.

On SE gomme.

## ***Les cinq étapes de l'écrasement***

***Suite à une agression, peuvent se succéder des gommages de plus en plus profonds.***

### **LE BIO-CHOC GÉNÈRE PLUSIEURS BLOCAGES**

#### **1. ARRÊT DE L'EXPRESSION DE SES ÉMOTIONS**

**Je n'ai pas le droit d'exprimer** ce que je ressens, sinon je risque l'agression, le rejet, de ne plus être aimé, etc.

Si je dis ce que je ressens, je me mets en danger ; par exemple : dans ma famille, je n'ai pas le droit d'être triste.

## 2. ARRÊT DES RESENTIS

**« Je ne ressens plus rien pour ne pas prendre le risque d'un débordement émotionnel, spontané. Ce qui provoquerait rejet, jugements. »**

J'ai cessé d'exprimer mes émotions, suite à quoi je ne sais même plus ce que je ressens. Je ne suis plus en contact avec mes émotions. C'est le vide émotionnel, l'anesthésie émotionnelle, je ne suis plus en contact avec moi, je suis vide.

## 3. ARRÊT DE L'EXPRESSION D'UNE OPINION

Je gomme mes **pensées**, mes **opinions** qui sont à l'origine de ce ressenti. Pour ne plus être agressé, je ne sais plus ce que je pense ou crois. Ainsi je ne suis pas en danger. Mes opinions différentes de celles du père, de l'instituteur ou du dictateur me mettraient en danger.

Je me suis exprimé et cela s'est mal passé, je me suis mis en danger face à l'autorité par l'expression de mes opinions.

## 4. ARRÊT DU RISQUE D'AVOIR UNE IDENTITÉ

Celui que je suis peut avoir des idées, des émotions qui aboutiront à une expression (verbale – comportementale) qui peut induire de la violence... Alors, pour avoir de la sécurité, j'arrête d'être celui que je suis.

Je gomme l'être qui pense, sent, s'exprime ; je ne prends plus position, je n'exprime plus mes opinions.<sup>1</sup>

## 5. DISSOCIATION DE SOI, RÉASSOCIATION À L'AUTRE

Je change d'identité et prends une identité acceptable, compatible avec le bourreau.

Je **n'existe plus**, je n'ai **plus d'identité**, je **ne suis plus moi**.

L'enfant n'a plus besoin d'avoir un cerveau, il a le cerveau de l'autre. **C'est le gommage total**. C'est l'autre qui pense en moi, qui décide en moi. J'ai l'identité de l'autre.

Je deviens « rien » « **personne, neutre**, transparent, on, il ».

Je m'adapte à tout, je rends service, je joue un rôle, je prends un personnage, un masque.

N'existant plus moi-même, je suis en identification à l'autre, je deviens l'autre ou un autre acceptable. En permanence on veut faire plaisir, on devine l'autre pour ensuite s'en faire accepter.

Je me gomme au maximum, je fais le clown de service ou je rends service pour être accepté. Ainsi, il n'y a plus de problème (sauf que **je n'existe plus**).

L'homme qui se gomme ne sait plus qui il est.

Il ne s'exprime pas, ne ressent rien, a tout effacé. Il répète : « Je ne sais pas » et dit oui à tout. Il a effacé toutes expressions, tous ressentis, toutes pensées.

---

1. « Il s'agit là d'une confusion entre les niveaux logiques chers à la PNL » dicit Brigitte Penot, formatrice émérite en PNL.

Pour ne pas être agressé, il s'est associé aux ressentis et aux pensées de l'autre.

On se met en accord avec l'autre, on s'efface pour survivre.

Je m'associe au bourreau ou j'ai les mêmes pensées que lui, ou des comportements acceptables pour être accepté.

Une personne gommée cesse de vivre :

- elle EXiste, c'est-à-dire qu'elle est à l'EXtérieur d'elle.
- elle survit.

### **Exemples :**

1

Un enfant a été jadis agressé par son père, et je lui demande :

- « Et si ton père était là, où serait-il par rapport à toi ? – Je ne sais pas !
- Ça veut dire quoi ?
- Je ne peux pas respirer, j'étouffe, je me sens agressé. »

2

Mme X. m'écrit :

*« Le stress qui me perturbe est le signe, la manifestation d'une histoire dont je peux raconter ce dont je me souviens, mais dont il m'est difficile d'en faire revivre les émotions. Pour vivre, il m'a fallu longtemps et plusieurs fois dans ma vie gommer le ressenti car la souffrance était trop forte, pour pouvoir poursuivre ma vie de tous les jours. Telle était la croyance !... »*

*La souffrance était telle qu'il m'a fallu l'anesthésier pour poursuivre la route ! »*

Nous constatons dans ce texte plusieurs signes de gomme :

« Ce dont je me souviens. » : je déduis que des choses sont oubliées.

« Il m'est difficile d'en faire **revivre** les émotions » alors elles sont mortes.

« Gommer le ressenti »

« Anesthésie. »

### 3

Mme X. vient en thérapie, elle est très discrète, très effacée. Elle me raconte :

« Je suis la dernière de six filles. Lorsque maman est morte, j'avais huit ans et nous étions toutes très tristes. En revenant du cimetière, papa nous demande à chacune d'amener tous les souvenirs de maman, les cadeaux, les photos, ses vêtements. Nous ignorons ce qu'il veut faire avec tout cela, nous nous exécutons. Il amène tous ces souvenirs, tous ces objets à l'extérieur de la maison et en fait un grand tas au milieu de la cour. Il met le feu et nous dit : « Je ne veux pas pleurer tout le restant de ma vie ni vous entendre pleurer. La première qui me parle de sa mère aura une gifle, à la deuxième fois cela sera pire ».

À partir de ce jour, je me suis empêchée d'exprimer toutes mes émotions, par peur de ce qui pouvait arriver. Petit à petit, je ne savais même plus ce que je ressentais. J'étais obsédée par mon père, par ses réactions, pour ne pas provoquer de colère. Et je me suis totalement oubliée. »

### 4

Mme X., 50 ans, vient en thérapie ; elle a de nombreuses maladies. Elle ne sait pas s'occuper d'elle-même.

Un jour, me décrit-elle, elle rentre des courses avec tous les paquets de nourriture et trouve son mari dans la chambre avec une maîtresse. Il lui dit : « Ne reste pas là comme une imbécile, prépare-nous à manger à tous les deux et profite-en pour laver les vêtements de ma copine. » Elle le fait.

Un autre jour, alors que son mari a une chemise blanche, ils se disputent et il la frappe ; du sang gicle de son nez et vient faire une tache sur la chemise blanche de son mari. Aussitôt, elle se sent coupable d'avoir mis de son sang sur le vêtement de son époux et s'en excuse.

### **Conclusion :**

Quand je me sens agressé avec plus ou moins de force, je m'adapte en étant une gomme. Je m'écrase.

## **Conflits par identification**

Ils se rencontrent dans les deux structures : gomme ou encrier

Certains d'entre nous sont des éponges, ils prennent les problèmes des autres, ils souffrent à la place des autres et peuvent même faire une maladie à la place des autres !

### **Exemples :**

Un enfant est en échec scolaire et sa mère fait un rhumatisme<sup>1</sup>. Elle s'identifie à l'enfant qui – croit-elle – se dévalorise. Elle fait un conflit de dévalorisation par identification.

---

1. *Le rhumatisme, ou atteinte du tissu cartilagineux, vient d'un drame durant lequel on a ressenti de la dévalorisation à propos de son geste.*



Une autre maman me dit : « Vous ne savez pas ce que mon fils **m'a** fait ?... une bronchite ! »

Lors de la grossesse, le centre de la mère n'est plus elle, mais quelqu'un d'autre : son bébé. Dès qu'elle accouche, son centre s'extériorise. S'occuper d'elle c'est s'occuper de l'autre. On appelle cela de l'amour, une forme d'amour. D'ailleurs, lorsque nous tombons amoureux, nos pensées, tout notre être sont tournés vers l'extérieur. Chaque instant nous pensons à l'autre, nous vivons pour l'autre. Nous sommes à l'extérieur de nous... durant un temps ! L'autre souffre, nous souffrons ; l'autre est heureux, nous le sommes.

C'est la porte d'entrée pour le conflit par identification.

Mme de Sévigné écrivait à sa fille bronchitique :

*« Ma fille j'ai mal à votre poitrine. »*

... et Georges Moustaki de chanter :

*« Tu portes ma chemise*

*Et je mets tes colliers.*

*Je fume tes gitanes,*

*Tu bois mon café noir.*

***Tu as mal à mes reins***

***Et j'ai froid à tes pieds.***

*Tu passes mes nuits blanches*

*Et j'ai tes insomnies.*

***Je ne sais pas où tu commences,***

***Tu ne sais pas où je finis.***

***Tu as des cicatrices***

***Là où je suis blessé.***

*Tu te perds dans ma barbe,*

*J'ai tes poignets d'enfant.*

*Tu viens boire à ma bouche*

***Et je mange à ta faim.***

***Tu as mes inquiétudes***

***Et j'ai tes rêveries.***

*Je ne sais pas où tu commences,*

*Tu ne sais pas où je finis.*

*Tes jambes m'emprisonnent,*

*Mon ventre te retient.*

*J'ai ta poitrine ronde,*

***Tu as mes yeux cernés.***

*Ton souffle me réchauffe*

*Et j'étouffe tes cris.*

*Je me tais quand tu m'aimes,*

*Tu dors quand je le dis. »*

Ainsi, nous pouvons avoir un symptôme sans avoir eu pour autant d'expérience personnelle, traumatisante, car nous avons vécu ce drame indirectement.

Par conséquent : lors d'un trouble, d'une maladie, n'en cherchez pas uniquement l'origine dans votre vie ! Et revenez à vous pour retrouver de votre santé (cf. le protocole « *Retrouver son centre* »).

## ***Rester moi-même en toutes circonstances et dans tous mes rôles***

Il est connu qu'un bon acteur, au cinéma, au théâtre, ne s'identifie pas totalement à son personnage, mais s'y investit en restant conscient de lui-même. C'est ainsi qu'il rend compte de la façon la plus sensible de la richesse de son rôle aux spectateurs. C'est ainsi également qu'il peut s'adapter facilement et incarner n'importe quel personnage, en empruntant même ses costumes et ses aspects physiques. Dès que le rideau tombe, il quitte ce rôle et redevient lui-même.

Dans la vie quotidienne, nous incarnons de nombreux rôles : rôles d'enfant, de parent, d'époux-se, de professionnel, de collègue, d'ami(e), de voisin(e), etc. Nous donnons à l'un ou l'autre de ces rôles une valeur importante, ce qui fait qu'il est facile de nous y identifier. Nous ne nous écoutons plus vraiment tellement nous sommes pris par notre *personnage*. Et un jour, nous avons le sentiment d'être passés à côté d'autres aspects de notre vie, et nous nous interrogeons sur : « Qui suis-je vraiment ? »

Notre identité profonde peut se perdre dans les différents rôles que nous avons choisis de jouer dans notre vie.

Et notre conscience à notre naissance se trouvait à l'extérieur et par l'éducation s'intériorisa.

Mais, souvent, malheureusement, notre conscience reste en référence externe, nous faisant agir par rapport à ce que nous pensons qui va plaire aux autres, par rapport à ce que nous considérons qu'il est bien de faire selon les valeurs ambiantes, ou par rapport à des actes vécus dans le passé et leurs conséquences...

### **Exemple**

Une femme battue, donc dans la gomme, se laissait faire par son mari qui la trompait ouvertement,

qui couchait avec d'autres femmes et qui, souvent pendant le repas, était capable de l'insulter, de lui dire des horreurs, et elle ne répondait jamais, elle ne disait rien. À la fin de la thérapie, de ce travail d'apprentissage à faire face, à affronter, à être elle-même, à ne plus se gommer ; lors de la dernière séance, elle raconte que quelques jours auparavant, son mari pendant le repas, comme à son habitude, lève la main vers elle en se mettant debout, elle se lève également et lui dit : « Touche-moi » en le regardant dans les yeux. Immédiatement, cela a désamorcé l'attitude violente de son mari qui a baissé les bras et qui a continué à manger son repas.

## Plusieurs ressentis à plusieurs niveaux

Il existe de nombreux domaines d'expériences, comme les domaines physique, émotionnel, sexuel, intellectuel, culturel, spirituel, pour n'en citer que quelques-uns.

Il est essentiel de comprendre que nous pouvons être, à la fois, *gomme et encrier*.

Exemple de la nourriture avec alternance d'anorexie et de boulimie, et **cela dans un même domaine**, digestif ici.

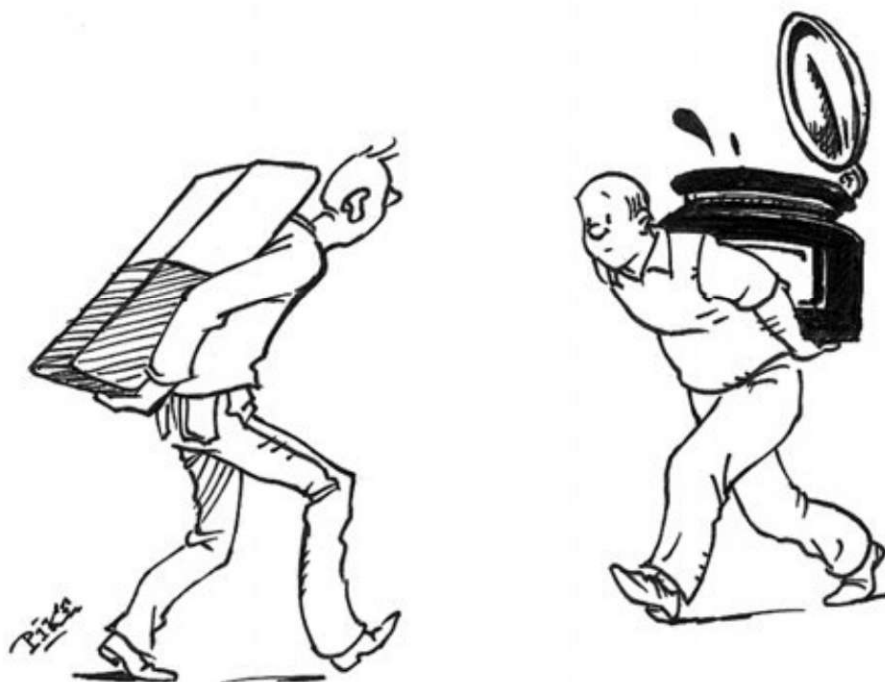
« On me force à manger de la viande et on me prive de chocolat ». Par conséquent, je suis au niveau digestif agressé et séparé.

Nous pouvons être ***encrier*** dans un domaine et ***gomme*** dans l'autre.

Exemple : « Mon père m'agresse et je suis séparé de ma mère, elle m'abandonne. Depuis, j'ai peur des hommes et je recherche les femmes. »

Pour ces deux raisons, nous avons des symptômes contraires, plus et moins, et des comportements que nous retrouvons dans le questionnaire suivant : « *Mieux se connaître* ».

## Protocole : « Mieux se connaître »



***Mieux se connaître pour devenir conscient  
– et apprendre à s’aimer.***

***Devenir conscient pour pouvoir changer  
– et savoir s’aimer.***

***Changer pour être soi-même – et s’aimer.***

***Être soi-même pour servir plus grand que soi  
– et se sentir aimé.***

***Servir – et apprendre à aimer  
tout autre que soi.***

Comme nous l’avons vu, nous pouvons être gommés dans un domaine et encrassés dans un autre. Ne pas parler

en groupe (gomme) et manger à outrance (encrier). Car nous sommes structurés sur des expériences distinctes. J'ai été **agressé** par un groupe, on se moquait de moi lorsque je parlais, alors je ne parle plus en groupe. Et j'ai été **privé de nourriture** pendant la guerre, ou ma mère me nourrissait peu, était absente, etc., alors je mange à outrance.

Ainsi nos comportements, nos maladies (cf. *schéma général des comportements adaptatifs*) nous parlent de l'expérience source, cachée.

Je parle sans cesse. La question devient : *À qui ? Qui ne m'a jamais écouté ? Qui m'a empêché de parler ?*

Je voyage tout le temps. *Qui m'a empêché de bouger ?*

Je suis sourd. *Qui m'a insulté ? Quel son insupportable ai-je entendu ?*

Je suis frigide/impuissant. *Quand la sexualité m'a-t-elle été imposée ?*

Nous parlons sans cesse de nos apprentissages, mis en place dans notre inconscient lors d'expériences répétitives ou de traumatismes.

Nous croyons que nous agissons alors que nous réagissons.

Nous croyons que nous créons alors que nous répétons.

Ainsi cet exercice va te permettre de te connaître de façon nouvelle et de faire des déductions, des hypothèses que tu liras après avoir répondu.

## ***Mon mode de réaction***

1.	Face à l'injustice	je préfère ne rien dire : B je parle fort : A	B A
2.	Dans mes loisirs, je favorise	les activités de groupe : A les activités solitaires : B	B A
3.	Pour me retrouver	j'ai besoin d'être seul : B j'ai besoin d'être en relation : A	A B
4.	Pour dormir	je préfère une veilleuse : A je préfère l'obscurité : B	B A
5.	Pour régler ses problèmes,	être seul : B	A
a.	il vaut mieux	être entouré : A	B
6.	Le silence	me fait réfléchir : B	A
a.		m'angoisse : A	B
7.	Pour me sentir bien,	toujours plus de sensations : A	B
a.	j'aime avoir	moins de sensations : B	A
8.	Mon compagnon /	s'exprime plutôt abondamment : B	A
a.	ma compagne	est plutôt discret/ète, silencieux/euse :	B
A A			
9.	Ma maison est	remplie d'objets de toutes sortes : A	B
a.		simple et dépouillée : B	A
10.	Je suis enfant ;	je crie : A	B
	un voleur entre :	je me cache : B	A
11.	Si je suis stressé(e) :	je grossis : A	B
		je maigris : B	A

**Entourez les lettres qui correspondent à votre réponse.**

**Comptabilisez le nombre de chaque lettre :**

**A =**

**B =**

**A : encrier, je suis séparé**

**B : gomme, je suis agressé**

## *Quelques hypothèses*

1

« Je préfère ne rien dire, est-ce vraiment un choix ? »  
est la question importante. (gomme)

« Je veux parler fort, je veux être entendu, mais par  
qui ? » (encrier).

2

Que représente le groupe, la solitude ?

Qu'est-ce qui est le plus agréable :

- le groupe(e) ?
- solitaire (G) ?

Cela dépend de mes expériences précoces.

3

Beaucoup de personnes ont de la difficulté à être à la  
fois en contact avec elles et avec le monde extérieur. C'est  
l'un ou l'autre, aussi étonnant que cela puisse paraître.

- besoin d'être seul : G
- en relation : E

La métaphore est la suivante : apprendre à être sur  
le pas de sa porte, un pied à l'intérieur de la maison un  
pied à l'extérieur ; j'ai deux oreilles : une pour m'écouter  
(gauche), une pour écouter les autres (droite).

4

La présence d'une veilleuse manifeste une présence,  
par ailleurs je peux être vu. Ainsi, la relation est  
possible : est-ce que cela est dangereux ou sécurisant ?

Si j'ai été abandonné, séparé durant mon sommeil, par  
exemple, le bruit, la lumière, me sécurisent.



Si, par contre, j'ai été agressé, l'obscurité me protège, je ne suis pas vu, le bruit manifeste une présence, donc un danger potentiel, et le silence veut dire qu'il n'y a personne, donc je suis en sécurité.

- besoin d'une veilleuse : E
- obscurité : G

5

Ai-je besoin de l'autre pour trouver des solutions ?  
Donc est-ce que je suis en contact avec moi ou pas ? Ai-je confiance en moi ou pas ?

- besoin de l'autre : E
- seul : G

6

À quoi est-ce que j'associe le silence ? À quelle expérience ? Silence = ...

- il m'angoisse : E
- me fait réfléchir : G

7

Je veux plus de sensations, car j'en manque, j'en ai été séparé : E

Je m'en éloigne, elles m'ont agressé : G

8

Comme nous allons le voir dans le chapitre suivant, les couples sont le plus souvent complémentaires. Une gomme épouse un encrier ; ainsi en société l'un peut se taire tranquillement et laisser toute sa place à l'autre qui déborde de conversation, sans rival.

- ton partenaire est bavard, encrier : peut-être es-tu G.
- il ou elle est discrète : alors encrier.

9

Si je me sens séparé de mes enfants, de mes petits-enfants, je remplis ma maison de leurs photos, de leurs souvenirs. Si j'ai la nostalgie de mon enfance, de mon adolescence, les objets du passé remplissent ma maison. Ainsi, en regardant l'intérieur d'une demeure, on voit l'intérieur d'une personne, ses valeurs, toutes ces choses avec lesquelles elle est en contact visuel permanent.

Si la maison est vide, nue, sans objet, c'est que je ne veux pas être agressé par tous ces éléments qui parlent d'autre chose : c'est-à-dire de là d'où ils viennent, qui me les a offerts, à quelle histoire ils sont reliés.

- maison remplie : E
- vide : G

10

Lorsque je suis en danger, je crie afin que les secours sachent où je suis et puissent me sauver, car je me sens séparé de la sécurité.

Ou je me tais, car je ne pense pas aux secours mais au danger, et je ne veux pas être trouvé.

- je crie : E
- je me cache : G

11

Quelle est mon expérience de base, ma structure fondamentale ? Si c'est l'agression, lorsqu'arrive un stress quel qu'il soit, je maigris, je perds du poids, je disparaîs. Si c'est la séparation, en présence d'un même stress, je remplis, je prends du poids.

Maintenant à vos totaux et faites vos déductions...

Vous pouvez continuer cet exercice avec d'autres questions bien sûr.

## Qu'avons-nous appris ?

- À chaque instant, nous vivons une expérience,
- À chaque expérience, notre corps veut satisfaire :
  - ses besoins de prendre du positif,
  - ses besoins d'éviter le négatif.
- Il y a parfois inadéquation, bio-choc :
  - on se sent séparé,
  - on se sent agressé,
- et cela dans chaque plan de réalité : physique, sexuel, émotionnel, etc.
- Nous nous adaptons :
  - en remplissant, en rajoutant, c'est l'encrier,
  - en creusant, en évitant, c'est la gomme.

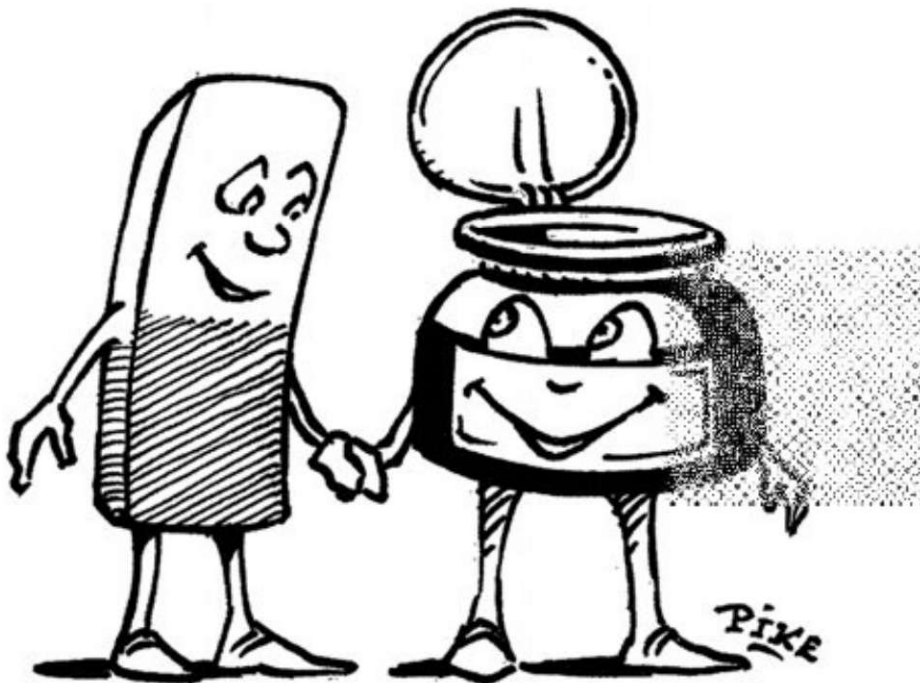
## *Schéma général des comportements adaptatifs :*

PLANS DE RÉALITÉ	+ SÉPARÉ	– AGRESSÉ
MALADIF	Ulcère, décalcification	Tumeur, polype
PHYSIQUE	Surpoids, obésité, embonpoint	Maigreur
YEUX	Hallucination, mirage,	Cécité
SEXUEL	Nymphomanie, obsession sexuelle	Frigidité, impuissance
ÉMOTIONNELLE	Bipolarité, susceptibilité, émotivité, réactivité à fleur de peau	Blindage, vide, mort émotionnelle
INTELLECTUELLE	surdoué	idiot
CULTUREL	Curiosité	Comportement de « beauf »

<b>PAROLE</b>	Bavardage, diarrhée verbale	Mutisme, concision
<b>VIGILANCE</b> Recherche de la sécurité > + Éloignement du danger > –		
<b>SPIRITUEL, RELIGIEUX</b>	Bigotisme, tourisme religieux, « <i>stagite</i> », syncrétisme	Agnosticisme, athéisme
<b>SOMMEIL</b>	Hypersomnie, sommolence	Insomnie, besoin de silence, d'obscurité
<b>MÉTA MODÈLES</b>	<b>Distorsions</b> <b>Omissions</b>	
<b>THÉRAPEUTE</b>	Interventionnisme, activisme, étiquet- ages multiples, utilisation de nombreuses formes de thérapie.	Psychanalyse, Accueil en silence, Hypnose, sophro- logie. Écoute <i>rogerienne</i> , reformulations.



## La relation : couple, famille et enfant



### Reprenons !

Nous avons vu que le conflit a pour origine une insatisfaction. Car nous sommes l'ensemble de nos besoins :

- besoin de prendre du positif, de le stocker,
- besoin d'éliminer le négatif, de s'en protéger,
- et, naturellement : besoin de discerner dans chaque plan de réalité ce qui est bon ou mauvais pour nous.

Par conséquent, nous sommes des êtres de relations, relations avec le monde, relations agressantes/frustrantes

ou rassurantes/grandissantes. Alors, pour vivre heureux, être en bonne santé, soignons nos relations. Ainsi, nous pouvons soigner notre corps de manière causale, directe, en soignant les relations.

## La bonne relation

La bonne relation, saine, équilibrée, respectueuse, est comme un face-à-face de deux ressorts, chacun exerçant une pression tonique, l'un contre l'autre. Et cela tour à tour, lorsque l'un s'exprime l'autre écoute, reçoit<sup>1</sup>.

Ainsi, le tonus de base satisfaisant est :

parole/écoute,  
écoute/parole.

Lorsque l'autre parle, j'accepte d'écouter sans occulter, sans ausculter, sans projeter, sans distordre, ou le moins possible.

Et, lorsque je parle, j'accepte d'être entendu, reconnu, dévoilé, écouté, ausculté, déformé, incompris, trahi.

J'ai un espace personnel A :

- à connaître,
- puis à savoir faire respecter.

L'autre a un espace personnel B

- à connaître,
- puis à faire respecter.

<b>A</b>	<b>R</b>	<b>B</b>
----------	----------	----------

A et B sont sur leur territoire personnel à protéger et à conserver absolument.

---

1. *Mais, parfois, il imprime. Et si l'autre l'opprime, il déprime.*

R est l'espace d'échange, de partage, de mobilité. Cet espace est occupé en alternance par A et par B.

Lorsque A est actif, Yang, masculin, émetteur, à ce moment-là B reçoit, accueille, est Yin.

<b>A R</b>	<b>B</b>
------------	----------

Puis la relation s'inverse.

<b>A</b>	<b>R B</b>
----------	------------

Exemple :

M. X demande à son épouse si elle souhaite sortir ce soir. Elle répond que non, puis après qu'elle s'est totalement exprimée et que M. X l'a écoutée, elle lui demande ce que lui souhaite ; car elle se sent ainsi disponible pour pouvoir l'écouter.

Chacun est satisfait car ayant pu s'exprimer et nourrir sa curiosité. Tout comme le sac et le ressac entre plage et océan, sable jaune, vague bleue, va-et-vient entre l'immensément plage et l'infiniment océan. Rien d'autre dans cet espace que les caresses chantantes et parfumées d'iode, pour se dire et s'écouter au travers des embruns salés et bois flotté. Telle la respiration libre des amants nus, reposés. C'est le va-et-vient de leurs hanches qui se balancent au rythme fécond de leurs envies, de leur plaisir, de leur désir, de leurs délires... de leur délice.



## Les relations toxiques

Il en existe de deux sortes :

### *1. Les relations qui débordent sur l'autre*

A	B
---	---

A dépasse les bornes

B est envahi par A **et il se laisse faire, il ne réagit pas.**

Exemple :

M. Y offre pour son anniversaire une voiture bleue à son épouse. Elle ne lui plaît pas mais elle n'ose rien dire pour ne pas lui faire de la peine, « Et puis, il fait cela pour me faire plaisir ! », croit-elle.

Comment réagir ?

- en se taisant, en s'aplatissant, en se gommant ?
- en hurlant, en agressant ?

Dans les deux cas, c'est donner un pouvoir à l'autre.

Il convient d'adopter une position **assertive**. Mais de quoi s'agit-il ? Que veut dire ce mot barbare ?

***position assertive =  
Apprendre à s'affirmer sans fuir ni agresser***

**L'affirmation de soi** désigne un comportement qui permet à une personne :

- de défendre son point de vue

- sans anxiété exagérée,
- sans agressivité et
- en respectant le point de vue de l'autre.

Il s'agit d'apprendre

- à demander,
- à refuser,
- à dire ses sentiments, ses intentions...

... tout en conservant la relation à l'autre.

Le comportement affirmé (ou « *assertivité* ») se distingue ainsi des comportements passifs, agressifs et manipulateurs. **Cette communication** permet de façon simple et efficace d'améliorer nos comportements et nos interactions en termes d'affirmation de soi.

Apprendre à reconnaître nos erreurs et à les éviter est une étape essentielle pour apprendre à mieux communiquer et à développer nos capacités à nous affirmer.

## ***2. Les relations qui mettent le sujet en double contrainte.***

Il n'y a pas de bon choix.

Si je fais ceci, je serai malheureux, si je ne le fais pas, je serai malheureux.

« J'ai faim mais il n'y a que de la viande pourrie. Si je ne mange pas je vais mourir ; si je mange je vais mourir. »

### **Exemples :**

« J'aime ma fiancée, mais elle est vraiment insupportable et toxique. Quand je suis avec elle, j'ai envie de fuir,

elle me bouffe la vie, me manipule, n'est jamais contente. Quand je la quitte, je me sens bien... une demi-journée, après elle me manque, je m'ennuie. »

Un enfant est tapé, insulté, par son père, abandonné par sa mère, qui reprend son travail et ne s'occupe pas de lui. Par conséquent, il se sent en même temps séparé et agressé. Par la suite, dans la relation aux adultes, quels seront ses comportements ? Comment va-t-il pouvoir s'adapter ?

**« J'ai besoin de relation, je la cherche, mais quand je la trouve, j'ai peur, alors je m'en éloigne, et aussitôt je me sens seul... »**

**C'est ce que j'appelle LE SYNDROME DU FEU DE CHEMINÉE :**

- trop près je brûle
- trop loin j'ai froid

Je n'ai **jamais de confort** ; mon visage brûle et mon dos gèle.

En thérapie, il faudra régler un problème après l'autre, en général en premier la gomme (afin qu'il accède à ses émotions) puis l'encrier.

## **Les relations de couple**

Quelques exemples de couples :

- Époux, épouse.
- Parent, enfant.
- Patron, ouvrier.
- Élu, électeur,
- Voisins.

- Patient, thérapeute.
- Vendeur, acheteur.
- Professeur, élèves.
- Formateur, stagiaire.
- Écrivain, lecteur.

Dans un couple, souvent l'un est une gomme et l'autre un encrier (cf. les dessins de Dubout).

Lorsque l'un est dans un trop, il s'absente. L'autre dans le manque, ne supportera pas cette absence, il se sentira seul, abandonné.

Lorsque l'un est dans un problème de manque, il ajoute *quelque chose*. Et l'autre dans un problème de trop, ne supportera pas ce *quelque chose* de l'autre.

Par exemple, Monsieur et Madame X. sont en conflit. Monsieur est dans la gomme, Madame dans l'encrier. Madame crie, gesticule, s'agite ; et Monsieur se sent agressé, par conséquent, il se gomme, se tait, rentre dans sa grotte ; cela met Mme Encrier dans son conflit de séparation. Elle se sent seule, incomprise à cause de l'absence de réaction de son mari, donc réagit en faisant encore plus de bruit. Ce qui provoque encore plus de ressentis d'agressions chez son mari. Et par conséquent il se renferme davantage...

Cela peut durer ainsi fort longtemps, jusqu'au divorce en fait ! À moins que l'homme ne s'exprime, même un petit peu ; cela va permettre à sa femme Encrier de sortir du stress. À moins que ce soit elle qui se calme, cela permettra à son mari de se sentir moins agressé, et de commencer à s'exprimer.

Ainsi vont nos relations de couple, avec cette mécanique invisible, inconsciente, qui nous manipule. Nous croyons que nous choisissons, mais quand allons-nous choisir de croire que nous ne choisissons rien, excepté croire ?...

### ***Le transfert***

... Et lorsque nous savons que souvent, nous jouons un personnage de la sphère inconsciente de l'autre, un rôle qu'il nous attribue, alors quand sommes-nous véritablement en relation ? Car lorsque deux personnes se rencontrent, elles se rencontrent chacune avec ses blessures, son histoire, ses attentes.

Nous sommes utilisés par l'inconscient de l'autre, nous jouons un personnage de la sphère inconsciente de l'autre. Tu vas devenir son gentil papa, sa méchante mère, l'instituteur sadique, le grand frère...

**Lorsqu'on s'approche de quelqu'un, quel rôle nous fait-il jouer**, et pas uniquement en thérapie, mais également au travail, entre amis, dans notre couple ?

Nous n'épousons pas seulement une personne, mais nous entrons en relation avec toute une famille invisible et active dans l'inconscient de l'autre. En clair : lorsque tu te maries, tu épouses toute la belle-famille !

### ***Quatre structures de couples***

*« On épouse sa faille ! »*

Yvan Amar

Il existe quatre structures de couples, quelle qu'en soit la composition : mère-fils, mari-femme, père-fille, patron-ouvrier, etc.

Les deux grandes structures générales sont :

- la structure par différence,
- la structure par ressemblance.

Nous pouvons nuancer ces structures en :

- complémentaire,
- dans la destruction.

Par conséquent, nous trouvons des couples :

- différents et complémentaires,
- différents et destructeurs,
- ressemblants et complémentaires,
- ressemblants et destructeurs.

### *1. Différents et complémentaires, gomme + encrier +*

Un homme et une femme qui se rencontrent à l'âge de vingt/vingt-cinq ans se choisissent souvent par différence et par complémentarité. Une « cigale » épouse une « fourmi » ; une « gomme » épouse un « encrier ». Nous allons nous rencontrer dans notre différence, dans ce qui nous manque. Quelqu'un qui est désordonné épouse quelqu'un qui est ordonné. Un fils unique, ou orphelin, épouse une femme issue d'une famille nombreuse, par exemple.

Une « fourmi » travaille toute sa vie. C'est un peu tristounet : elle travaille et lorsqu'elle a terminé de travailler, elle travaille encore ; cela manque un peu de couleur. Mais une vie uniquement de « cigale » ne dure pas longtemps, à peine une saison. Il n'y a pas de provisions pour l'hiver, rien pour la survie. Une vie commune peut être tout à fait complémentaire comme la fin heureuse de la fable revisitée par Walt Disney par rapport à celle de Jean de La Fontaine. Dans le dessin

animé, la cigale fait la fête, elle met l'ambiance dans la fourmilière et la fourmi donne à manger à la cigale. C'est le complémentaire qui va être constructif. Le Texan profite de l'ordinateur du New-yorkais qui mange les steaks venus du Texas.

## *2. Différents et destructeurs, gomme – encrier*

Une complémentarité destructrice cela veut dire que la « gomme » et « l'encrier », la « cigale » et la « fourmi », etc., ne se supportent pas et se reprochent mille et une choses, se détruisent :

- Tu es toujours bordélique !
  - Et toi, tu ne fais jamais la fête !
- ou encore :
- Je m'ennuie avec toi,
- ou
- Toi tu vois toujours ce qui manque,
  - Et toi tu en fais toujours trop.

Chacun va voir chez l'autre la différence, et la lui reprocher.

La « gomme » va dire à « l'encrier » qu'il voit les détails, qu'il imagine, qu'il brode. Et « l'encrier » va dire à la gomme : « Toi, tu ne te rends jamais compte de rien ; il faut que tout aille bien. Tu es dans le déni ». C'est l'incompréhension mutuelle, due à leur différence de structure.

L'agressé s'efface dès le début de la discussion. Le séparé veut parler, veut la fusion et le dit à l'agressé qui se sent encore plus agressé ; le séparé va en rajouter et la pression monte !

Quand le ou la séparé E est en stress, il ou elle ajoute, imagine, parle.

L'agressé G va se mettre en stress, il ou elle se tait, rentre dans sa coquille, sa caverne, se gomme.

**Conclusion** : lors de stress, les éléments du couple vont se verrouiller l'un par l'autre, par l'action réciproque de l'un et de l'autre.

Ce sont des différences destructrices. Cela existe aussi entre les peuples. Par exemple, le Texan n'aime pas le New-yorkais qu'il trouve orgueilleux et le citadin critique le paysan qu'il juge stupide. L'ennemi c'est l'autre : c'est le mari, la femme. Le danger, le problème c'est l'autre. Donc il faut changer l'autre. Pour les Américains, le problème c'est tout ce qui n'est pas américain. Il y a deux types d'individus sur terre. Il y a nous et les autres.

D'ailleurs, pour réconcilier deux personnes, il suffit de leur trouver un ennemi commun !

### *3. Ressemblants et complémentaires, gomme + gomme + ou encrier + encrier +*

Ce couple est dans la similitude, la ressemblance. C'est souvent le cas quand un homme et une femme se mettent ensemble dans l'âge de la maturité, à quarante/cinquante ans, par exemple. À ce moment-là, ils ont beaucoup vécu et se cherchent par points communs. On le constate également quand les gens travaillent ensemble dans une entreprise, ils se mettent ensemble par affinités. Ce sont des collègues, ils vont créer une équipe, un mouvement, un projet. Ils ont en commun d'avoir les dents longues, d'être « bûcheurs », d'avoir telle valeur, tel principe... Ils se rassemblent par complémentarité.

**Soit tu es conscient des points communs, soit tu es conscient des différences !**



### **Exemples :**

Quand vous allez aux États-Unis, vous parlez avec un New-yorkais, il vous dit qu'il ne supporte pas les Texans ; les Texans ne supportent pas les gens de San Francisco ; ceux de San Francisco ne supportent pas ceux du Middle West, etc. C'est-à-dire qu'entre eux, ils sont dans une différence de destruction. Et, quand survient un danger extérieur, ils sont, à ce moment-là, dans la similitude. Ils voient tout ce qu'ils ont de commun : ils sont américains et que Dieu bénisse les Américains. C'est leur Jihad à eux.

En France, de même, nous sommes très chauvins : un Provençal est un Provençal, un Marseillais est un Marseillais, un de Pertuis est de Pertuis, un de Gardanne est de Gardanne ; Gardanne ce n'est pas Aix ; et Aix ce n'est pas Pertuis. On ne mélange pas. Seulement s'il y en a qui attaquent la France, attention, nous sommes tous ensemble. Soit on est conscient des points communs ; soit on est conscient des différences.

Lorsque pour le couple, le danger est à l'extérieur (la maladie des enfants, la crise, la guerre...) à ce moment-là, il va passer en similitude.

#### ***4. Ressemblants et destructeurs, gomme – gomme – ou encrier – encrier***

« En fait ! je ne me supporte pas !, l'autre exprime un de mes aspects que je ne veux pas admettre et je rejette l'autre jusqu'au jour où enfin j'ai appris à m'accepter. »

### **Quelques comportements possibles en cas de stress :**

#### **1. Couple G + G**

Les deux agressés vont rapidement « s'auto-gommer » et « s'inter-gommer ». Plus rien n'existe, ne compte, la communication est rompue. La relation est remise en

cause aussitôt. Chacun boude dans son coin, coincé dans sa coquille.

## 2. Couple E + E

C'est la bagarre à qui mieux mieux. Le séparé identifié à la relation va se retrouver seul face à lui-même et à l'autre. Alors il remplit, il crie, gesticule.

. . .

## **Conclusion :**

Dans un couple, l'ouverture comme le verrouillage de l'un se fait par à l'autre !

### **\* Les trois temps**

- 1 Au début de la vie amoureuse, la relation c'est : **différence/complémentarité.**
- 2 Si le couple dure et traverse le temps, c'est qu'il est devenu : **différence/construction.**
- 3 Pour ensuite évoluer vers **ressemblance/construction.**

Sinon c'est ressemblant/destruction.

Ces trois temps peuvent être utiles pour connaître le fonctionnement de votre couple, en changer la structure et dire : « Nous avons des choses à nous apporter mutuellement, alors allons à la découverte de l'autre ».

## **Distinction entre le masculin et le féminin**

Le féminin semble davantage orienté vers la **qualité** ; la femme a un nombre limité d'ovules, elle ne peut pas les gaspiller, en quelque sorte ; ainsi va-t-elle se mettre

en quête d'un mâle, du masculin qui a des qualités, telles que la force, le courage, le travail, les muscles. De la même façon lorsqu'elle va choisir une maison ou une voiture ou toute autre chose, elle choisira en fonction de critères de qualité et quand, entre copines, elle se confiera, elle parlera de son homme en s'épanchant sur ses multiples qualités.

Tandis que le masculin, l'homme semble être davantage orienté vers la **quantité** ; il va ainsi, entre amis, parler de sa dernière conquête, avec des précisions de chiffres, telles que « J'ai mis quelques minutes pour la séduire, elle a un mètre quarante de tour de poitrine, trente centimètres de tour de taille, nous avons eu trois relations sexuelles en vingt-quatre heures et qui ont duré entre une heure et une heure vingt minutes ». Quand il s'exprimera à propos d'une voiture ou quand il interrogera le vendeur, il demandera combien elle consomme aux cent kilomètres, par exemple, car l'homme, le masculin, lui n'a pas de problèmes dans la quantité de ses spermatozoïdes, il peut les gaspiller autant qu'il veut, car il les fabrique sans cesse, de la puberté jusqu'à l'andropause, il va alors être fier de sa quantité, de son tableau de chasse fabuleux et au retour de vacances, il dira à ses collègues : « J'ai fait plein de choses ! J'ai mis cinq heures pour faire le trajet » alors qu'une femme dira « J'ai trouvé l'homme de ma vie ».

La femme, en général, est plutôt dans l'ENCRIER,  
L'homme dans la GOMME.

Exemple : Madame anticipe les problèmes quand Monsieur les occulte.

## ***Métaphore : « Jean et Jeannot »***

Jeannot est en train de travailler ses terres. Il aime ce qu'il fait. Il n'a connu que cela durant toute sa vie : le grand air, la chasse, la pêche, les vergers, les bêtes. Son père d'ailleurs était déjà paysan. Et son grand-père. Et son arrière-grand-père. Et aussi loin que la mémoire se souvienne. Mais, ce matin-là quelque chose se passe. Il se met à penser. Il pense qu'il fait du mal à la terre, qu'il la blesse : « Innocente terre, cela fait des années que je t'égratigne, que je te meurtris, que je t'arrache ta substance, et te vole tes fruits. Je tue tes bêtes, j'abats tes arbres, je te fais saigner. Qu'as-tu fait pour mériter cela ? Tu me donnes tout gratuitement, tout. Et en retour, la violence. Ma violence ».

Jeannot pose là son outil. C'est la première fois que ses pensées-là viennent en lui. Il n'a plus le cœur à l'ouvrage. Il regagne le village dans un état second. Ses amis l'attendent sur la place pour se divertir mais il n'en a pas le cœur. Il se confie : « Quelque chose de nouveau est venu là dans mon crâne, comme une voix, une voix qui me dit des choses profondes, une voix qui me fait douter, une voix qui se met entre le monde et moi. Et cela ne va plus du tout. C'est comme quelqu'un d'autre en moi qui parle et dit des choses. Des choses que je ne comprends pas, puis que je comprends dès que je les exprime. J'ai peur ! »

Les autres alentour l'écoutent, bouche bée, suffoqués et ne savent que dire, que faire. Jusqu'alors tout était simple : rire, boire, manger, chanter, et rire encore. Un grand partage d'émotions. Simple comme le jour. Mais là, rien de connu. Alors on le dirige vers le curé ; lui saura faire quelque chose, il connaît le cœur de l'homme. Le rendez-vous est pris mais le curé ne peut rien pour lui. Il annonce que ce n'est pas de son domaine. Alors on le guide, tour à tour, vers l'instituteur, le maire, puis enfin chez le médecin. Ce dernier a une idée. Dans la

ville il a entendu parler de quelqu'un qui s'occupe de ces choses-là. Il en donne l'adresse à Jeannot.

Jean, son cousin, comme d'habitude, comme tous les jours, comme demain et les jours de l'année qui vient, est face à son ordinateur. Il suit des yeux les chiffres qui défilent sur l'écran. Il a quitté le village il y a bien longtemps pour devenir comptable dans une grande entreprise. Sa vie est réglée comme du papier à musique. Pas de mauvaise surprise. Ni de bonnes d'ailleurs. Les conversations sont prévisibles. Tout est calculé, et tout ce qui n'est pas pensé et réfléchi n'existe tout simplement pas. Jusqu'au jour où... où Jocelyne est engagée comme nouvelle secrétaire et apparaît dans son bureau. Elle a deux cœurs généreux et qui font saillie : un à droite, un à gauche. Ils crèvent son corsage jusqu'à la pupille de Jean. Il ne se reconnaît plus. Lui d'habitude si contrôlé a le souffle qui lui manque. Il a froid puis chaud sans raison. L'appétit le quitte et en lui c'est un véritable champ de foire, un chaos, cul par-dessus tête. Des mouvements inconnus ont pris place à l'intérieur de lui. Il sent ces fluides gigoter dans tous les sens.

Il en parle à ses collègues ; ils l'écoutent puis réfléchissent sur son cas.

« Je pense que c'est quelque chose de tout à fait à passer », commentent-ils d'une seule voix avant de le mettre en équation. Mais c'est peine perdue, efforts inutiles, Jean se sent comme possédé. Après avoir analysé tout cela de toutes les manières possibles avec toutes les personnes qu'il connaît, il est finalement dirigé vers le cabinet d'un psychothérapeute et là, qui voit-il dans la salle d'attente ? Jeannot ! Son cousin. Quelle surprise incroyable ! « Mais que fais-tu là ? » disent-ils à l'unisson. Pas le temps de répondre que déjà Jeannot est appelé par le psychothérapeute et se retrouve dans son bureau à raconter son affaire. L'homme, très patient, l'écoute longuement puis

lui annonce : « J'ai une bonne nouvelle pour vous, vous viviez à moitié, et vous voici entier. Nous allons ouvrir une bouteille de champagne. Bien sûr pendant quelque temps, il va falloir s'entraîner, c'est comme de passer de la charrue au tracteur, il faut du temps. »...

C'est au tour de Jean maintenant d'exprimer sa nouveauté, son inconnu à lui et qu'il ne comprend pas, « simplement parce qu'il n'y a rien à comprendre, il y a juste à accueillir, accepter ce qui se passe, *tout* ce qui se passe ».

- « Alors, ce n'est pas une maladie ? Je ne suis pas fou ou possédé ? Je n'ai pas quelque chose en trop ?
- Non. Mais vous aviez quelque chose en moins que vous avez enfin récupéré : vos émotions, votre vie intérieure. Vous pensiez être normal alors que vous étiez handicapé, coupé d'une partie de vous-même. Nous allons fêter cela. »...

Une heure plus tard, les deux cousins se retrouvent attablés l'un en face de l'autre, parlant, s'écoutant, riant.

... « Tu sais Jeannot, je ne te comprenais pas, je te pensais idiot, limité et, aujourd'hui, pour la première fois, tout est différent. Je ne te comprends pas plus, mais peu importe. Maintenant que tu m'as parlé de ta vie, de toi, de moments de solitude face à la terre ou face à l'onde, de joie au soir lorsque tu vois tes amis sur la place, de bonheur lorsque tu retrouves ta femme et ta fille après une rude journée, eh bien maintenant, je sais ce que tu sens et qui tu es !

- C'est magnifique, Jean. Et moi, enfin, je comprends ce que tu me dis. Je comprends pourquoi tu es parti de la campagne. Je ne sais pas si je suis d'accord ou pas, peu importe, car tu as tes raisons à toi et, pour toi, c'était la meilleure chose à faire et tu l'as faite... »



Et la conversation se poursuit avec joie et compréhension partagée. L'histoire pourrait s'arrêter ici. Elle nous a divertis et nous refermons le livre, mais à la table d'à côté, silencieusement, déjeunent un homme et une femme, je n'ai pas dit un couple. C'est d'ailleurs leur dernier moment ensemble, le dernier repas, le dernier silence partagé. Ils ont décidé de se quitter et n'ont plus rien à se dire. Alors ils écoutent, ils n'ont que cela à faire. Et les phrases de la table d'à côté leur parviennent. Ils y sont l'un et l'autre attentifs malgré eux.

Subrepticement, quelque chose se passe à l'intérieur d'eux, d'elle et de lui, de tous les deux. Comment expliquer cela ? Soudainement, chacun se rend compte que l'autre existe, chacun sort de ses préoccupations intérieures, se tourne vers l'autre, et le voit vraiment comme pour la première fois, et sent et comprend l'autre.

Et tous deux, les yeux dans les yeux, se disent au même instant :

*« Je me pensais malheureux, je me sentais incompris, alors que j'étais amputé de toi. »*

## L'enfant

L'ADULTE S'EXPRIME  
PAR L'ENFANT QU'IL ÉTAIT  
**En cas de bio-choc, d'urgence, d'imprévu,  
l'adulte réagit par l'enfant qu'il fut.**

L'ENFANT IMPRIME  
LES PARENTS QU'IL A EUS  
**L'enfant apparaît comme l'inconscient des parents,  
comme un organe extérieur parental,  
résolvant leurs conflits,  
répondant à leurs besoins.**

L'enfant se construit à partir :

- du fonctionnement du couple de ses parents, de leur relation et aussi de leur manque de relation,
- et du mode de relation qu'il eut avec chacun de ses parents : il **est** cette relation-là ! de façon plus ou moins permanente, structurante et inconsciente.

### ***La polarité de nos parents***

Quelle était la tendance principale de mon père ?  
L'effacement ou l'excès de présence ?

Quelle était la tendance principale de ma mère ?

L'association des deux va avoir un impact très fort sur l'enfant :

- un parent dans l'encrier peut involontairement agresser l'enfant qui, par conséquent, par adaptation se gomme, disparaît.
- un parent qui se gomme, est perçu par l'entourage comme absent. Il peut manquer à son enfant, qui subséquemment peut remplir, c'est-à-dire s'exprime à temps comme à contretemps, voulant attirer l'attention, ne supportant pas le vide.

Ainsi et souvent les structures s'alternent de génération en génération.

#### **Exemple :**

1<sup>re</sup> génération :

Un père agresse son enfant, l'enfant se gomme.

2<sup>e</sup> génération :

Cet enfant devenu adulte, se marie, puis a des enfants.  
Mais il s'exprime très peu.



3<sup>e</sup> génération :

Les enfants manquent de contacts avec le père. Ils vont dans l'encrier car séparés de lui. Ils peuvent développer un comportement excessif, volubile, hyperactif. Ils ne voudront pas faire subir la même chose à leurs enfants et seront sans cesse sur leur dos.

4<sup>e</sup> génération :

Leurs enfants peuvent alors se sentir agressés et installer une structure de gomme...

On donne à l'autre ce que l'on aurait aimé recevoir.

On protège l'autre de ce que l'on a subi.

L'autre cela peut être une poupée, une mascotte, un enfant.

### ***Protocole : bilan du mode de relation***

Nous mémorisons les types de relations avec les artisans de notre élevage biologique : père, mère, frère, sœur, éducateur, gardienne d'enfants, instituteur...

- 1 Sur quelle **structure** : séparé/agressé, le couple de mes parents fonctionnait-il ?
- 2 Quelle **relation** ai-je eue avec chacun d'eux ?
- 3 Comment me sens-je en leur présence ? Comment est-ce que je réagis ?
- 4 Est-ce que mes parents m'ont permis d'avoir une bonne **estime de moi** ?
- 5 Est-ce que mes parents m'ont autorisé à **faire face**, à exprimer mes besoins ?
- 6 En tirer des conclusions et des décisions...
- 7 Réparer.

### **Réparer c'est :**

- Avant tout accueillir, tout accueillir,
- donner ce qui a manqué à soi et aux autres,
- ôter ce qui a gêné, soi et les autres,
- corriger la première expérience traumatisante, expérience d'apprentissage, de modélisation, d'identification, afin de devenir autonome, adulte,
- retrouver puis amplifier ce qui a fonctionné pour soi et pour les autres,
- conclure, aboutir, terminer, achever, finir, apaiser, faire le deuil de tout idéal,
- puis célébrer afin de pouvoir accueillir, tout accueillir...

### ***D'où vient l'enfant ? Du passé ?***

Non. C'est nous, ses parents, qui venons du passé. C'est le poids que nous posons, pesant, sur lui qui vient du passé trépassé. Nos projets. Nos désirs. Nos peurs. Notre inconscient. Notre éducation. Tout cela est notre passé en lui qui se sédimente et devient son malaise, sa tension, sa maladie, sa prison, ses cellules.

Tout cela, notre passé, contre lequel il se débat pour se libérer, tout comme le germe qui fait un effort pour s'extirper de la coquille qui le protège et l'isole du monde, l'enferme et parfois devient son tombeau.

Oui, notre histoire n'est rien d'autre qu'une coquille, soi-disant pour protéger nos rejetons, nos poussins. Et leur premier effort pour aller vers la vie sera de détruire cela, coquille, gangue, enveloppe, notre histoire, notre inconscient, notre passé. Comme s'il leur fallait d'abord réparer nos souffrances avant de pouvoir commencer à vivre leur vie.

Et ensuite seulement, ils peuvent à travers eux laisser advenir le lieu d'où ils viennent : le futur.

Le futur rendu présent par leurs rêves, leur imaginaire, leur fantasque désir, leur créativité fourmillante, bouillonnante de vitalité et destructrice des musées poussiéreux de l'histoire.

Les enfants, eux, se tiennent à califourchon sur l'horizon et font se lever le soleil qui brûle nos yeux, et tous nos sens qui supportent si mal tant de splendeurs inouïes.

S'il n'en était pas ainsi, nous serions comme nos parents, identiques en tous points, taillant nos armes d'un coup de silex brutal, accroupis dans une grotte, à l'affût d'une ombre qui tremble.

Mais les enfants à chaque génération chassent les enfants que nous fûmes pour devenir les nouveaux ambassadeurs du futur, engrossés par le rêve des dieux.

Éduquons-les sans les soumettre.

Parlons-leur après les avoir écoutés.

Conseillons-les du conseil qu'ils nous inspirent.

Guidons-les vers le lieu où ils se trouvent afin qu'ils apprennent ce qu'ils savent.

Ils sont nos maîtres, nos guérisseurs.

Ils sont les prêtres d'une religion sans passé.

### ***Qu'ai-je appris ?***

La relation (relation au monde, aux autres, à soi et à notre imaginaire), le couple, est à la fois :

- le lieu de notre **construction**,
- le lieu de nos apprentissages,
- le lieu de la plupart de nos **conflits**.

Dans cet espace-là, espace de rencontre, de relation, nous cherchons sans cesse à satisfaire nos besoins :

- attraper le positif,
- rejeter le négatif.

Et cela ne se passe pas comme nous le voulons *mais bien mieux ! Mais cela, nous ne le savons pas !*

C'est le bio-choc. On se sent seul ou envahi.

On réagit : par du plus ou du moins.

La relation est le lieu de **vérification** permanente de nos transformations.



# Symptômes et compensations : faire du plus ou faire du moins

## Récapitulons !

Il y a tant et plus de maladies, de symptômes.  
Comment les comprendre, les traiter ?

Nous cherchons les éléments de structure sous-jacents,  
nous voulons traiter la cause pour changer l'effet !

1

Deux besoins fondamentaux :

1 Je veux prendre du plus : expériences, sensations, choses, nourriture, oxygène, femmes, etc., tout ce dont j'ai besoin.

2 Je veux me protéger du négatif : froid, chaud, U.V., sel, insultes, crachats, CO<sub>2</sub>, huîtres mortes, etc.

2

Deux groupes de problèmes :

1 Je suis séparé du positif, de l'amour, de ma maison, je suis abandonné, j'ai un manque.

2 Je suis en contact avec ce que je vis de négatif, ce que j'étiquette comme de l'agressivité, de la violence, je me sens agressé.

3

Deux adaptations :

1. Séparé, J'AJOUTE, J'ADDITIONNE, J'ACCUMULE.

2. Attaqué, agressé : je fais du moins, je GOMME. Je ne vois plus rien. Donc il n'y a plus de problème, je me cache.

4

Toute relation est un champ d'expérience privilégiée :

- apprentissage,
- conflits,
- vérification de l'état intérieur présent.

Explorons maintenant le sens spécifique de quelques maladies.

## Maladies physiques

*La chose égale quoi ?  
+ ou - ?*

### ***Le poids***

= négatif :

Squelettique, maigre : « Je me cache, je dois disparaître ».

= positif :

Surpoids : « Quelque chose de physique me manque, son poids, sa présence ».

Mme X. a pris vingt-deux kilos en un an, après le décès de son fils âgé de vingt-deux ans.

Mlle X. a pris du poids, entre treize et quatorze kilos. Adolescente, entre treize et quatorze ans, elle est partie d'Afrique noire et a perdu ses repères, ses amis, toute une ambiance. Ces treize premières années de sa vie furent les plus belles.

M. X a grossi de quinze kilos depuis son départ d'Algérie. Il est arrivé en France et ne connaît personne, il n'a plus d'amis. Alors qu'en Algérie, il était toujours en groupe avec ses quinze copains.

### ***Le son***

= négatif :

Surdité

Une fille déménage dans un bel appartement, mais il y a trop de bruit : elle ne supporte pas d'entendre tous ces sons.

= positif :

Acouphènes

Le petit copain de Mlle X. la quitte brutalement. Mais c'est absurde, pense-t-elle, il ne m'a même pas donné d'explication, j'aurais voulu qu'il me parle, entendre quelque chose.

= positif :

Hyperacousie

Mme X. entend tout de manière augmentée, le moindre froissement de papier, des gens qui parlent au loin, et cela la dérange beaucoup. Lorsqu'elle est enfant, c'est la guerre en Algérie. Un soir, pendant le couvre-feu, son oncle appelle dans la rue mais personne ne l'entend, il est poursuivi puis assassiné. Si seulement j'avais entendu sa voix, il serait vivant.



## ***Les os***

= négatif :

Décalcification

Mme X., paysanne vieillissante, se sent de plus en plus inutile. Elle a l'impression de déranger et de ne servir à personne. Ses os partent en poudre : « Je voudrais disparaître tellement je me dévalorise ».

= positif :

Tumeur osseuse, hyper-calcification

Mme X. se reproche son absence, elle travaillait beaucoup et se rend compte qu'elle a négligé ses enfants qui, maintenant, se sentent mal dans leur peau, sont en échec social. J'aurais voulu être plus présente, cela aurait été mieux pour eux.

## ***Les globules rouges***

= négatif :

Anémie

X. perd progressivement l'usage de ses jambes et il devient à charge pour sa femme. Cela le culpabilise. Il se sent en trop et voudrait disparaître. Je ne veux pas déranger quelqu'un de ma famille, lui prendre sa vie, son oxygène.

= positif :

Polyglobulie

Le mari de Mme X. fait devant elle une tentative de suicide. La mort est en lui et elle l'aime. Elle voudrait lui apporter plus de vie. C'est la fonction des globules rouges qui vont augmenter en nombre.

## ***Les sensations***

= négatif : anesthésie.

Je suis, agressé par le toucher avec...

= positif : douleurs, hyperesthésie, démangeaisons.

Je suis séparé du contact agréable avec...

## **Pathologies de ceux qui ajoutent**



**Excès de tissus : polype, tumeur, hyper-calcification, kystes... Fonction en excès : acouphènes, hypersomnie, tremblements, douleurs...**

### **Exemples :**

**Maladie de Gilbert** (présence d'un excès de bilirubine<sup>1</sup> dans le sang) :

Un adolescent attend son père en permanence afin qu'il donne sens à sa vie et lui propose des projets. En décodage nous associons les globules rouges aux liens du sang et la vie, puisque les globules rouges se trouvent dans le sang et transportent la vie.

Son père ne s'intéresse à lui que trois ou quatre fois par an. Il me raconte qu'il garde tous ses anciens cours, et surtout tous les souvenirs de moments passés avec son père ; il se les repasse en permanence dans sa tête. Il garde les miettes, les déchets de la relation avec son père. Sa maladie en est la métaphore. Il garde les déchets des globules rouges : la bilirubine.

Mme X. a une **tumeur des os**.

Elle a tant d'énergie qu'elle remonte le moral à tout le monde. Maintenant, elle se sent de plus en plus fatiguée. Et ne peut plus aider comme auparavant ; elle se le reproche et se dévalorise. Quelques années auparavant son fils est en difficulté et elle est incapable de l'aider, elle se répète à cette époque : « Je suis **nulle** de ne pas l'aider, c'est très **dur**. »

Enfant elle a manqué de tout, donc ses enfants ne doivent manquer de rien.

### **Acouphènes**

Mme X. part pour l'Égypte avec son mari. Mais celui-ci ne veut pas rentrer en France. Sans explication. Elle repart en France, seule. Il reste cinq ans en Égypte. À son retour, elle lui demande : « Pourquoi est-ce que tu reviens ? Pourquoi est-ce que tu es parti ? » Il ne répond

---

1. *La bilirubine est un déchet des globules rouges.*

toujours rien : c'est le 2<sup>e</sup> conflit. Et après, il meurt : autre silence.

L'acouphène est dans les modalités de la voix de son mari (acouphènes médium comme la voix de son mari) et la remet en contact avec son mari, il leurre sa biologie.

## ***Surpoids***

Madame X. consulte pour surpoids. Quand je lui demande combien elle a de kilos en trop, elle répond : « Si j'en perds vingt ce serait bien ». Je lui demande combien elle considère précisément avoir de kilos en trop. Elle me répond : « Quatre-vingts kilos ».

Elle a commencé à grossir au départ de son mari qui pesait quatre-vingts kilos.

## ***Polypose nasale***

« Je veux augmenter la surface de mes capteurs olfactifs pour me rassurer. »

## **Pathologies de ceux qui gomment**



On y trouve les insomniaques, ceux qui sont toujours fatigués, décharnés, maigres.

Il faut être léger comme l'antilope pour pouvoir fuir rapidement. Certains sont végétariens et dorment peu. Hyper-vigilants, ils sont prêts à fuir au moindre signe de danger.

Ce sont ceux qui sont sages à l'école, qui ne parlent jamais.

Mais, il a été observé que les enfants sages deviennent des adultes anxieux, je dirais trop sages. C'est-à-dire qui n'ont pas le choix : ils ne s'expriment pas. Par contre, les enfants rebelles deviennent des adultes autonomes, équilibrés.

Au niveau physique :

- carence de tissu : ulcère, décalcification, anémie,
- fonctions en baisse, en « hypo... », en panne : surdité, anesthésie...

### ***Exemples***

Un homme n'arrivait plus à **parler** parce que dès qu'il y avait un problème, cela lui était insupportable. Il refusait d'en parler. Il ne pouvait pas critiquer sa mère, et dire : « Ma mère, c'est une chiante et j'ai envie de lui tordre le cou ». Il était dans un refoulement complet.

Un autre est **aveugle**, il a la tête dans le sable. Il ne faut pas voir les problèmes.

Je gomme comme ça, il n'y a pas de problèmes, ça n'existe pas.

**Constipation** ; paralysie du transit : « Il n'y a pas de problèmes ! ». Il y a eu une crasse, une saloperie, une grosse merde, pourrie, dégueulasse mais ça n'existe pas.

Le **diverticule** : « Je veux que les déchets, les problèmes n'existent pas, que personne ne les voie, que cela ne sorte pas ». Il ne faut pas qu'il y ait de merde, de problème, donc je détruis les muscles, ce qui fait que les excréments ne peuvent plus avancer. Je les cache.

## Maladies psychiques et troubles du comportement

*« Le fou, c'est quelqu'un qui a laissé la souffrance prendre sa place. »*

Christian Bobin

### *Généralités*

Que disent de nous NOS COMPORTEMENTS ?

Ils nous parlent d'une expérience refoulée.

EN OBSERVANT NOS PROBLÈMES, NOS MALADIES,  
NOUS POUVONS EN DÉDUIRE NOS CONFLITS, NOS DRAMES,  
CAR ILS EN SONT LA CONSÉQUENCE.

1

En général, une personne dans **l'encrier** est insatisfaite puisqu'elle voit ce qui manque, le verre à moitié vide.

Ce « **séparé** » est relationnel, social, visible, présent, bruyant, bavard, hyperactif. Il cherche à se remplir en grignotant, il parle à tout le monde et cherche à être proche des gens.

Quand il est en crise, il rajoute. À l'extrême, il est envahissant, viole le territoire des autres, est **tyran-nique**, agressif, prédateur, violeur.

Il ne finit jamais sa psychanalyse, il a toujours quelque chose à dire. Il invente des scénarios.

Il a des qualités : il est imaginatif, il crée, invente, trouve des solutions, entreprend de façon concrète et il fait avancer le monde.

## 2

Une personne dans la gomme est facilement contente, elle voit le verre à moitié plein. Elle est dans la lune. Elle plane. L'« **agressé** » est distrait, discret, maigre, ronge ses ongles pour éliminer l'agressivité, il est effacé, diminué.

Il sert *d'ob-jouet*. Il est gentil, serviable et veut faire plaisir aux autres.

Il est solitaire, ermite, se laisse faire, c'est une proie.

Il a des pertes de mémoire.

Il peut devenir spectateur de sa vie, être dissocié de lui-même, c'est-à-dire un être en quelque sorte à côté de son corps. C'est l'exemple type du psychanalyste, du profil type 5 en enneagramme.

Quand il se gomme à l'extrême, il peut être anorexique, se suicider et ainsi disparaître totalement.

### **Remarque**

**En morphopsychologie**, on décrit : les **rétractés** : gomme, les **dilatés** : encrier.

Quand quelqu'un a été :

- **agressé** : son corps part en arrière, recule.
- **séparé** : son corps avance.

Dans le cabinet de consultation

- l'agressé s'éloigne du thérapeute,
- le séparé s'en rapproche.

Il s'agit donc de deux **structures psycho-biologiques très différentes**. Pourquoi ? Parce que la chose n'est pas étiquetée de la même façon. La chose, pour l'encrier est quelque chose de positif (je grossis, j'épouse trois femmes, etc.).

Par contre, si je suis une gomme, la chose est négative (j'évite les femmes, par exemple, et je rentre dans les ordres).

Les comportements sont donc très contrastés, voire opposés ; car les expériences sont étiquetées de manière différente.

La chose, X, égale quoi ? + ou – ?

*Nous percevons le monde à travers nos émotions non réglées.*

Le but des troubles du comportement est de diminuer ou de **supprimer le stress**. Ainsi tant que ce comportement adaptatif dure, le stress ne peut plus être là.

Mais si un jour le comportement est rendu impossible, on change d'environnement, de couple, de métier, par exemple : on ne peut plus masser, toucher, le stress revient en force et peut apparaître une maladie physique, psychique, émotionnelle ; par exemple, l'eczéma, puisque la peau est liée au conflit de séparation du contact physique.



## En synthèse :

Choc :

- conflit
- recherche de solution
- compensation comportementale
- le stress baisse
- un jour la compensation devient impossible
- le stress revient, augmente
- recherche d'une autre solution : exemple : maladie physique.

Ainsi chaque trouble apparent a une fonction positive sous-jacente : nous éloigner de la solitude, faire disparaître le manque dans les cas de :

## *L'encrier*

***Nous avons de nombreux comportements compensatoires, folie ou fantaisie, qui ne sont pas profondément efficaces comme :***

- addiction : tabac, alcool, sexe, drogue,
- boulimie,
- hystérie,
- hallucination auditive, visuelle, sensitive,
- hypersensibilité, sensiblerie,
- délires de persécution,
- troubles obsessionnels compulsifs<sup>1</sup>,
- pensées compulsives,
- et toutes les pensées, ces acouphènes de l'esprit.

---

1. *Dans le comportement compulsif, nous trouvons des alternances de : frustration/désir – frustration/désir puis passage à l'acte spontané, irréfléchi, impulsif.*

Les encriers ajoutent, ils sont en référence avec le manque, avec l'absent.

**Dans leurs prédicats**, leur langage, ils sont en **référence à ce qui n'est pas** ; ils inventent, hallucinent.

### *Exemples et témoignages :*

#### **Digestif**

« Durant la guerre, je fus privé de nourriture, j'ai manqué de viande. L'abondance est revenue, alors je mange de la viande tous les jours et parfois, deux fois par jour. Le réfrigérateur est toujours plein et le congélateur, et la cave, et les placards ».

#### **Peau**

« Enfant, j'ai manqué de contacts. Maman travaillait beaucoup et s'occupait de mes nombreux frères et sœurs. Je recherche en permanence le contact physique. J'aime toucher et être touché. J'ai choisi pour profession, un métier de contact : masseur »

#### **Oreille**

« À la maison, personne ne parle. Je m'ennuie dans ce silence vide. Dès que je sors, j'ai besoin d'entendre des mots, de la musique, du son. Je vis dans le bruit et j'aime ça. »

#### **Livres**

Madame X. achète des livres toutes les semaines, des chaussures très souvent et des manteaux, nombreux. Un jour, elle fait le lien qu'enfant elle souffrait secrètement de la pauvreté de sa mère qui n'avait que trois livres et elle, sa fille, avec honte quémandait à la voisine de nouvelles lectures. Sa mère n'avait que deux paires de chaussures : une d'hiver, une d'été et elle eut le même manteau toute sa vie.

## **Sein**

Sevré jeune, un homme peut compenser en voulant être en contact avec une femme à grosse poitrine, ce qui ne résout pas du tout ou pas longtemps le stress du bébé qui est en lui.

## **Odeur forte, transpiration importante, on ne se lave pas**

On se sent sans identité.

On veut garder son odeur archaïque ; ainsi, le clan, maman va me retrouver, me reconnaître.

## **J'ai plein d'amis**

J'ai peur d'être oublié. J'étais si seul enfant, dans une classe unique sans ami de mon âge.

## **Épicier**

« Les ancêtres sont morts de faim. »

## **Déménageur**

M. X. a un immense camion de déménagement. Durant la guerre, sa grand-mère a dû fuir et n'a rien pu emporter avec elle, elle a tout perdu. Si seulement elle avait eu un gros camion, elle aurait pu garder tous ses meubles.

## **Conférencier**

Enfant, personne ne l'écoutait. Aujourd'hui, il anime des conférences dans différents pays, et des centaines de personnes l'écoutent et payent pour cela.

## **Éditeur, écrivain**

Enfant, en colonie, personne ne lui écrit.

Aujourd'hui, il reçoit beaucoup de lettres.

## Poste

Mme X. est **collectionneuse** de timbres et travaille à la poste ; sa grand-mère, durant la guerre, n'a pas reçu de courrier de son fiancé et, le croyant mort, s'est mariée avec quelqu'un d'autre qu'elle n'aimait pas.

Ainsi chaque trouble apparent a une fonction positive sous-jacente, nous éloigner de l'agression, faire disparaître le danger.

## La gomme

### Viol

La psychologue Samaria Calderon Montero a observé dans sa clientèle et dans les cas de viol un problème **d'envahissement et de refoulement de l'agressivité**. Les violés sont des gens qui, dans leur vie, ont été envahis non seulement dans leur corps, mais aussi ensuite dans leur territoire psychique, affectif, intellectuel et professionnel, et qui ne savent pas réagir. Pour régler le problème, il faut surtout un travail en profondeur de transformation intérieure qui va dans le sens de la récupération du pouvoir sur sa vie. **C'est la psychologie de l'« abusé »**.

Le **violeur** est dans l'encrier, le/la violé(e) dans la gomme.

Mme X. **plane** dans la vie. Elle arrive en retard à la consultation, car elle n'a pas vu les panneaux de sortie de l'autoroute. Sa vision baisse.

Et, me dit-elle, se sacrifie sans cesse ; elle adore sa mère qui, pourtant, dans son dos la déshérite, la « pourrit » et, en face, lui sourit. Elle se laisse agresser.

Mlle X., vingt ans, fréquente un jeune homme sans l'aimer, juste pour passer le temps. Ils vont se promener tous les deux dans la forêt et il lui demande de se **marier** avec lui. Elle répond : « Mais tu n'y penses pas, je ne t'aime pas, je suis avec toi pour me distraire ».

Il se met à pleurer, et elle ne supporte pas les hommes qui pleurent, alors pour ne pas lui faire de chagrin, elle accepte de se marier et s'ennuie mortellement avec lui durant quarante ans !

### **Cerveau**

Mme X. est fille de professeurs, son père de philosophie et sa mère de psychologie. Elle me dit : « Ils m'ont pris mon cerveau, ils parlaient toujours trop compliqué, ça m'agressait ». Elle est devenue stupide, incapable de réfléchir.

### ***Gomme et encrier***

#### **Alimentation :**

G : anorexie

E : boulimie

#### **Sexuel :**

G : frigide/impuissant

E : nymphomane/don Juan

#### **Émotionnel :**

G : atone, blindé, dépressif

E : hyperémotif, hystérique

#### **Activité physique**

G : apathique

E : hyperactif

## **Intellectuel**

G : idiotisme

E : grande intelligence

## **Parole**

G : mutisme

E : bavardage

## **Sommeil**

G : insomnie : « Le sommeil est une ville peu sûre. »

E : hypersomnie

## **Double contrainte, double conflit : pas d'espace de confort**

Certaines personnes oscillent en permanence entre deux comportements opposés, elles sont en double contrainte.

### ***Exemples :***

Pour M. X., la sexualité est indispensable, il faut qu'il fasse l'amour tout le temps, mais dans ses croyances : quand on fait l'amour, c'est mal, on va être damné, on ne pourra pas aller au paradis. Par conséquent, il s'empêche d'avoir des relations sexuelles ; mais ensuite il « craque », il se masturbe, il va voir des prostituées. Là, ça devient violent, Satan vient dans sa vie ; il se croit agressé par le diable, par les démons. Alors, il arrête. Il est en boucle en permanence. Quoi qu'il fasse, il est mal : pas de sexualité, il est mal ; s'il en a une, les démons arrivent, et il est mal.

Les parents d'un enfant se séparent définitivement. La mère appelle son fils et lui dit : « Tu es grand

maintenant, tu as douze ans et je te laisse choisir. Soit tu pars vivre avec moi et cela sera très bien, cela voudra dire que tu m'aimes beaucoup. Soit tu pars avec ton père définitivement et nous ne nous reverrons plus car cela voudra dire que tu le préfères. Que choisis-tu maintenant ? »

Pas de bonne solution, quoi qu'il fasse, il se sent mal.

### **La maladie d'Alzheimer**

La relation est très importante, on la recherche toute sa vie et on s'en protège. On cherche un certain type de relation, en fait. « Si je suis en relation, je me sens mal, agressé, obligé, contraint ; si je suis seul, je m'ennuie, je ne sers à rien. » Arrive la maladie, on est dans sa bulle et jamais seul.

### ***Ce que nous avons appris***

Nous pouvons organiser toutes les maladies, toutes les affections, en fonction de leur expression : s'agit-il de quelque chose d'excessif ou de quelque chose qui manque ? Le choc à l'origine sera différent.

### ***Questions***

*Qu'y a-t-il d'excessif dans mes comportements ?*

*Quelle déduction puis-je faire ? Qu'est-ce qui m'a manqué ?*

*Qu'est-ce qui m'a agressé ?*

. . .

1/

*« Pour moi, le plus indispensable est : A, B, C. (remplir ce qui est juste pour vous, ce qui est vrai).*

*Si j'étais privé de A, alors je sentirais... je ferais...*

*Si j'étais privé de B...*

*Si j'étais privé de C...*

*Qu'est-ce qui est plus important que A ?*

*Qu'est-ce qui est plus important que B ?*

*Qu'est-ce qui est plus important que C ?*

*Je suis prêt à sacrifier A B C s'il se passe ceci :...*

*Déduction :*

*Qu'est-ce que je répare à travers A B C ?*

*Quelle est mon expérience d'origine ?*

2/

*Pour moi, qu'est-ce qui est le plus insupportable, le pire du pire, ce que j'évite ? :*

*A, B, C ?*

*Mais si j'étais obligé d'être en contact avec A B C, quels seraient mes émotions, mes comportements ?*

*Qu'est-ce qui me permettrait d'accepter le contact avec A B C ?*

*Qu'est-ce qui est plus important qu'éviter A B C ?*

*Déduction :*

*Qu'est-ce que je compense dans chacun de mes évitements. Quelle expérience est à l'origine de cela ?*





## Deux familles de thérapies : faire le deuil, s'affirmer

*« Si quelqu'un me guérit et me retire mon mal, j'entends aussi qu'il me hisse au niveau de conscience que j'aurais atteint si j'avais moi-même résolu ce que ce mal devait m'apprendre. Sinon, s'il me laisse dans le même état de conscience après m'avoir retiré mon mal, il me vole l'outil de ma croissance que peut être cette maladie. »*

Yvan Amar

### Récapitulons !

**En thérapie, nous lisons à l'envers, nous allons du symptôme à sa cause.** Nous faisons des déductions.

- Le problème est-il de la gomme ou de l'encrier ?
- Nous déduisons que la structure du problème est une agression ou une séparation.
- Par conséquent, la thérapie sera opposée car il s'agira **d'une thérapie de la structure de l'expérience qui est à l'origine du symptôme** ; dans un cas : s'affirmer, dans l'autre : faire le deuil.

### La dynamique de la thérapie

*Terre à pis, Terre Happy, Thérapie rapide, THERAPIDE !*



### 1. La thérapie, c'est le changement.

Faire passer le symptôme de l'état de glace à l'état liquide, puis de l'état liquide à l'état vapeur (va peur), de l'état de vapeur à celui d'atomes : oxygène, hydrogène.

- La **glace** c'est le symptôme.
- L'**eau**, les émotions.
- La **vapeur**, c'est la transformation des émotions en sensations agréables : « Je me sens libéré, soulagé, etc. ».
- L'**atome** c'est le besoin fondamental retrouvé.

**2. Le conflit à l'origine de la maladie a une autonomie, car il est inconscient**, tout comme notre grand-père, qui vit sous notre toit, quelque part dans le grenier. Il a gardé ses vieilles habitudes, il ne sait pas que les ordinateurs existent, il utilise une antique machine à écrire, et s'éclaire à la bougie... !

Et parfois la thérapie est très simple, si **nous prenons conscience que la guerre est finie !**

Notre grand-père, un jour, prend conscience que depuis le 8 mai 1945, la guerre est terminée. Donc il peut croiser un Allemand, il ne va pas se faire tuer. Il n'est plus en 1940, il n'a plus besoin de stocker de la nourriture.

Ainsi, parfois, il suffit de retrouver l'événement, cette histoire qui eut une autonomie aujourd'hui obsolète.

Et le changement est immédiat.

### **3. La thérapie est comme un déménagement.**

*Avant de changer de lieu, de maison, de ville, de vie, reprends contact avec tous tes souvenirs, tous ces objets familiers que tu ne vois même plus et qui sont là, pourtant, en permanence, présents depuis tant de temps, dans ta cuisine, dans ta chambre...*

C'est le moment du bilan. Tu vas jeter certains objets et en garder d'autres. Ces derniers sont mis dans des caisses, redeviennent invisibles. Et tout est déplacé, change de maison, de lieu de vie. Puis, tu trouves une place pour chaque souvenir, une place qui va remettre en valeur chaque objet en le ramenant dans le présent, neuf, frais, nouveau, différent.

## **Le thérapeute**

**Le thérapeute se gomme volontairement, consciemment.**

Le thérapeute accueille son patient avec son histoire, ses croyances, ses émotions, cela de façon volontaire et consciente.

Le thérapeute ne cherche pas attraper du positif, c'est-à-dire de l'estime, de la reconnaissance, de l'amour de son patient.

Le thérapeute n'évite pas ce qui pourrait passer comme négatif, les pleurs et toute expression émotionnelle du patient, toute confiance, même terrible.

Mais le thérapeute trop dans la gomme évite d'aller dans les vrais problèmes, écoute passivement, silencieusement, inutilement ; dans l'encrier, il conseille, donne ses solutions, prend trop d'informations ou n'écoute pas et il parle trop.

### **Le thérapeute :**

- accueille, ouvre,
- met de l'espace et du mouvement,
- donne le droit à l'échec,
- donne la permission de...
- **apprivoise l'inconscient, c'est-à-dire fait alliance avec l'inconscient du patient,**
- met en sécurité,
- apporte des éléments complémentaires, nouveaux,
- trouve la cohérence du symptôme,
- rend le pouvoir à la personne. **Elle doit réaliser que c'est elle qui créa son malheur pour pouvoir le transformer,**
- aboutit à une re-crédation positive.

Ne pas amnésier ni supprimer, ni inventer, ni créer du sens, mais restaurer du sens ; le sens naît, est proposé.

**L'élément négatif, le symptôme, en fait, n'est pas négatif.**

- 1) Ce message, s'il était positif, que vous dirait-il ?
- 2) S'il avait une utilité, ce serait laquelle ?

## **Ce qu'il ne faut pas faire dans l'accompagnement :**

- juger,
- avoir de la volonté,
- avoir un objectif personnel,
- avoir des certitudes,
- donner son avis, faire des suggestions,
- dire des platitudes,
- donner des explications faciles, mentales,
- essayer de réparer.

## **Ce qui peut être préférable :**

- être minimaliste, parfois ne rien faire est la plus efficace des thérapies, car le patient a tout d'abord besoin de parler, d'être entendu, accueilli. Ceci remet du mouvement dans sa vie et souvent transforme sa perception du monde et de lui-même.
- Être attentif à l'expérience présente du patient racontant son histoire plutôt qu'à l'histoire elle-même.
- Être conscient de nos pollutions mentales, de nos préjugés : « Cette personne a tort, elle aurait dû faire ceci, elle devrait penser cela ».
- Valoriser les efforts, l'endurance, l'affrontement qu'effectue le patient.

## **Les deux techniques de base**

**La bio-thérapie** a pour but de mettre l'émotion à l'extérieur, de dissocier le patient de l'émotion bloquée à l'intérieur de lui et qui le manipule pour une réparation inconsciente, inefficace, répétitive.

L'événement dramatique deviendra ainsi alors un fait inscrit dans l'histoire de la personne mais sa vie émotionnelle, son énergie, elles, ne seront plus bloquées à cette date. Le flot de la vie pourra alors suivre son cours et le protéger, le nourrir, l'accompagner afin qu'il vive sa propre vie.

M. X me dit : « Je vis mal émotionnellement certaines périodes (Noël, etc.) **Je revis inconsciemment quelque chose**, à l'approche de certaines dates anniversaire de naissance, de décès, à l'approche de certaines saisons, fêtes, événements calendaires. Mais, je n'ai pas envie de parler de cela ! »

Souvent, pourtant, nous devons sincèrement accepter d'aller dans le problème, *là où ça fait mal*. C'est là et nulle part ailleurs ! **On ne veut pas en parler pour ne pas avoir mal mais, en fait, on ne parle que de ça**. On ne veut pas y aller alors qu'on y est en permanence (inconsciemment), et cela détermine choix et comportements.

*« Ce n'est pas en regardant la lumière que je deviendrai lumineux, mais c'est en acceptant de descendre dans mes zones d'ombre, dans mon obscurité. » A. Jodorowsky*

Une des façons les plus efficaces de ne pas aller dans notre problème, dans notre ombre, est de le voir chez les autres !

Par exemple, « je me crois au fond tellement fautif, coupable de..., qu'il m'est totalement impossible de l'accepter, d'en prendre conscience, d'aller à l'intérieur de moi. Mais ma croyance est là : *je suis voleur, menteur, meurtrier, fainéant...*

Alors, plutôt que de le voir en moi, je le vois en l'autre ! ».

L'amour de soi est le remède parfait.

La question devient pour ceux qui jugent autrui : « Toi qui critiques l'autre, est-ce que tu t'aimes *vraiment* ? ».

**Le conflit se transforme en traversant le ressenti.**

Ainsi, le plus court chemin de notre transformation est peut-être d'entrer dans nos émotions, de les traverser.

Je crois que derrière tout drame, il y a une émotion ignorée. Dans toute émotion ignorée, il y a un trésor négligé. Et ce trésor va nous permettre d'acheter la santé.

Pour cette raison, je vous propose deux protocoles fondamentaux :

- **Les ressentis primaires et secondaires,**
- **PROF ou les quatre quadrants de la vie.**

En tout premier lieu, il nous faut savoir distinguer les émotions, les ressentis, car seul le ressenti primaire a des vertus curatives.

Définissons-les.

## ***Les RESSENTIS primaires et secondaires***

### **1) LE RESSENTI PRIMAIRE**

Il s'agit du ressenti que nous avons réellement perçu lors du bio-choc, lors du drame, c'est celui que nous ressentons vraiment en nous. Mais parfois il est inavouable, honteux, inacceptable. Alors nous



le dissimulons aux autres et à nous-même. Nous le refoulons, nous le maquillons, nous le masquons, nous le transformons parfois aussi en un autre ressenti appelé ressenti secondaire.

## 2) LE RESSENTI SECONDAIRE

Il s'agit du ressenti autorisé, acceptable socialement.

Par exemple, dans une famille, le code social autorise la colère. M. X. se sent triste, mais il n'a pas le droit de pleurer, alors il crie, manifeste la colère qu'il croit ressentir ; une émotion est exprimée, la secondaire, mais ça ne l'aide en rien, **ça ne le soulage pas parce qu'il n'a pas exprimé son ressenti primaire.**

Autre exemple : Mme X est fâchée, en colère, elle voudrait mordre mais ne le peut pas à cause de son éducation. Dans un premier temps, elle fait croire que tout va bien, elle rit, paraît joyeuse (émotion secondaire). Puis elle pleure et entre dans une dépression qui dure des mois, semble triste. Elle exprime par des larmes et des mots sa tristesse, mais cela ne change rien, car c'est une émotion secondaire. Un jour, elle contacte enfin sa colère, la hurle et sa tristesse s'envole, disparaît immédiatement, elle ne sert plus à rien.

### ***Protocole : du ressenti secondaire au ressenti primaire***

Nous devons chercher et contacter l'**émotion** primaire (dans l'exemple : la tristesse) qui se cache derrière l'émotion exprimée, secondaire (dans l'exemple : la colère).

Dès que nous exprimons le ressenti primaire, il se transforme. Et nous aussi !

- Cette émotion X (secondaire, par exemple : la colère) te permet de ne pas ressentir quoi ?

- S'il y avait une émotion derrière X (cette colère), ce serait laquelle ? : Y.
- Si quelqu'un avait vécu ce que tu as vécu, que ressentirait-il ?
- Quelle est l'émotion la plus difficile à contacter d'après toi ?
- Vas-y, entre dans cette émotion Y et trouve les sensations qui l'accompagnent ; amplifie ces sensations : où sont-elles dans ton corps ? Comment s'appellent-elles ? Quel âge as-tu quand tu ressens ces sensations ?
- Où es-tu ? Qu'y a-t-il autour de toi ? Que se passe-t-il ?
- Quel besoin n'est pas satisfait lorsque tu ressens Y ?
- Amplifier cette émotion avant de la lâcher réellement, c'est-à-dire : l'exprimer, l'extérioriser.

### ***Les quatre quadrants de la vie***

Il s'agit là d'organiser ce que nous avons déjà abordé, c'est-à-dire **LES TROIS SPHÈRES D'EXPÉRIENCE** :

- ce que nous **pensons**,
- ce que nous **sentons**,
- ce que nous **faisons**.

**O**

À chaque instant, nous **Observons** par nos cinq sens le monde : nous le voyons, l'écoutons, le goûtons, le humons, le touchons – de manière consciente et inconsciente.

**P**

De nos observations naissent des **Pensées** :

« Je n'en veux plus, comme c'est laid, c'est dangereux. »

« C'est super ! Encore, j'en ai besoin. »

R

Ces pensées provoquent des **Ressentis**, des émotions : désir, joie, ou répulsion, dégoût...

F

Et nos émotions provoquent des **comportements**,  
**que fais-je ?** :

- Je fuis devant ce danger, je cours vers ce plaisir.
- Je me sens mal, mais je ne fais rien, frustré, envahi, rien ne se passe, c'est l'inhibition de l'action, je suis passif, je laisse faire et c'est le **bio-choc**.

Nous pouvons installer ces quatre éléments sur un quadrant :

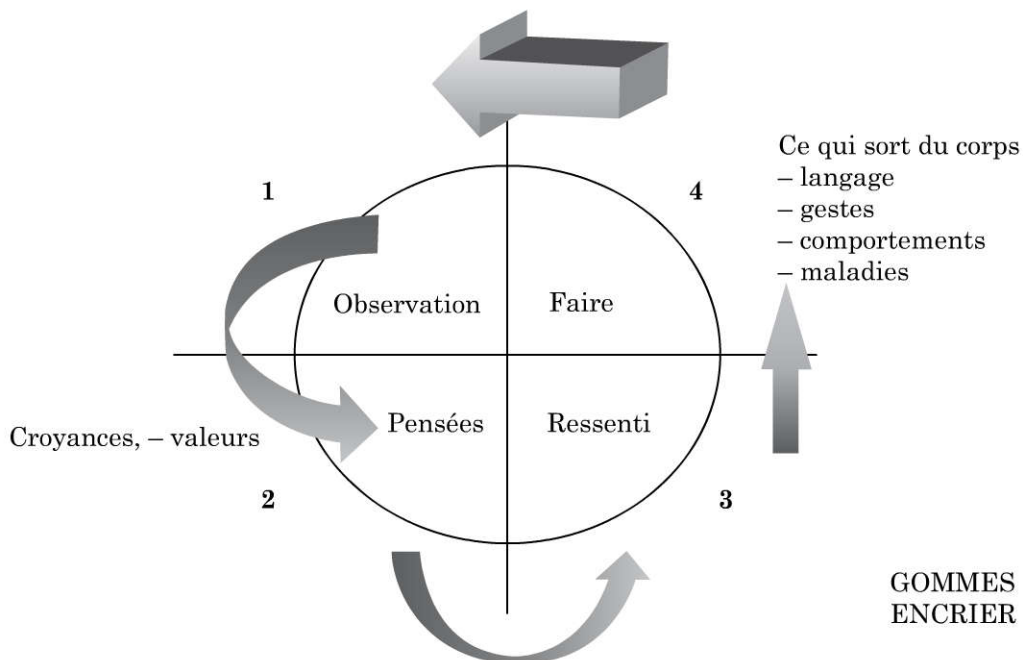
- la partie supérieure est la partie la plus consciente : je peux amener facilement à ma conscience : ce que je perçois, ce que je fais,
- la partie inférieure ce qui est moins conscient : ce que je pense, ce que je sens.

Dans notre quotidien, nous passons par ces quatre étapes, en boucle continue. Par exemple :

- O : nous voyons un chien,
- P : nous pensons qu'il va nous mordre,
- R : nous avons peur,
- F : nous courons.



Installons ces quatre éléments sur un quadrant :



1. Nos **Observations** vont dans l'inconscient
2. et stimulent nos **Pensées**,

3. lesquelles provoquent un **Ressenti**,
4. qui nous fait agir, ou plutôt réagir, car il cherche à s'exprimer dans l'action.

Malheureusement, nous pouvons être bloqués dans l'une des trois étapes qui suivent l'observation.

Pour guérir, évoluer, il nous faut remettre de la conscience puis du mouvement.

### 1. BLOCAGE DANS LA PENSÉE :

L'observation de l'**ÉVÉNEMENT** produit de la **Pensée**. Nous donnons tous un sens à tout ce qui se passe : « C'est bien ! C'est mal ! ».

Exemple : J'entends un homme crier :

- il est dangereux, fuyons,
- il est en danger, accourons.

C'est le lieu de nos **Croyances** et de nos **rumina-tions**. Nous pouvons passer notre vie dans le mental, à réfléchir, à chercher sans fin des réponses, des solutions, des explications.



## 2. BLOCAGE DANS L'ÉMOTION, LE RESSENTI :

Nos pensées passent dans le corps et créent des sensations, des émotions, des ressentis : « L'homme est dangereux, alors, j'ai peur ».

L'**émotion** peut se figer, se bloquer dans des **Ressentis** viscéraux, biologiques. Alors nous passons notre vie dans des émotions sans fin : angoisse, rage, désespoir...

## 3. BLOCAGE DANS LE COMPORTEMENT :

Les ressentis peuvent bien sûr se transformer ou modifier nos gestes, nos comportements, nos attitudes et tout ce qui sort de notre corps (maladies, langage).

**La maladie est l'expression ultime de notre être,** être matériel, biologique par nos organes.

La maladie est la réponse du corps à un conflit inconscient, non résolu.

### *En thérapie*

À partir de la zone bloquée, mettre de la conscience et du mouvement.

### *Protocole : PROF*

**Prendre un événement mal vécu,  
le dater dans le temps,  
le situer dans l'espace.**

1) **Observer** : Décrire l'événement (comme un compte rendu), ce que nous avons vu, entendu : *Le bus que j'attendais depuis vingt minutes, arrive... et ne s'arrête pas !*

2) **Penser** : Quel sens ai-je donné à cet événement ? quelle croyance ai-je mis en place ? : « *Je n'ai pas de chance, le monde est cruel...* »

3) **Ressentir** : Exprimer les émotions, sensations, sentiments qui passent à l'intérieur de vous : *tristesse, frustration...*

4) **Faire** : Qu'ai-je fait ? D'ailleurs, ai-je fait quelque chose ? Quelles ont été mes réactions, qu'ai-je mis en place pour changer cet événement contrariant, traumatisant ? Quels nouveaux comportements ai-je mis en place pour vraiment sortir du problème ? : « *Je me recroqueville sur moi, je hurle...* ».

Souvent, après avoir exprimé ton ressenti primaire, tu te sens mieux. Tu as mis de la conscience, du mouvement, de l'énergie, de la vie. Il peut y avoir de la **mobilité**, les choses peuvent commencer à se débloquer. Le terrain est prêt pour un travail plus en profondeur.

Car tu as retrouvé **le contact avec toi-même**, avec tes émotions, tu ne te nies **plus** (cf. la 1<sup>re</sup> étape du deuil).

N'étant **plus séparé de toi**, tu peux réinvestir le monde extérieur, sortir des rituels de ton propre enfermement.

Ou encore, tu prends conscience de l'inefficacité de ton comportement : te recroqueviller, crier, te plaindre, et tu prends le temps de trouver un nouveau comportement agissant vraiment sur le problème pour t'en libérer.

## Présentation de la thérapie

*« Le but principal de la thérapie psychologique n'est pas de transporter le patient dans un état impossible de bonheur, mais de l'aider à acquérir la fermeté et la patience en face de la souffrance. La vie s'accomplit dans un équilibre entre la joie et la peine. »*

C.G. Jung

Il existe deux grandes familles de thérapie :

### ***1. La thérapie des encriers : faire le deuil***

Si quelqu'un est séparé du positif (par exemple : ma chatte est morte, papa m'a abandonné), il lui faut **franchir toutes les étapes du deuil** : déni, marchandage, colère, tristesse, incompréhension, résignation, acceptation, réinvestissement, gratitude.

Pour cela, nous commençons par contacter la partie qui est **frustrée**, qui est dans le manque, dans l'absence et, pour la faire grandir, nous lui permettons d'accepter la frustration. Grandir, ce n'est pas être comblé, c'est accepter les manques, faire les deuils. Cette frustration est nécessaire à l'évolution : l'enfant quitte le ventre maternel, puis il quitte le sein, puis il va à l'école et il quitte maman, puis il grandit, quitte l'école et se marie et quitte ses parents pour devenir lui-même parent, etc.

**Il faut accepter les manques plutôt que les remplir.**

### ***2. La thérapie des gommes : faire face, s'affirmer***

Pour celui qui a été agressé, donc qui s'efface : il lui faut apprendre à **être présent, à s'affirmer, à affronter**.

Face à du trop de négatif, l'objectif sera d'apprendre à **exister face à l'autre**. Continuer d'être, de penser, de ressentir et de s'exprimer face à la violence, face à l'agressivité, face à l'autre. Face à l'inconnu, au danger, continuer à exister, à être là, au lieu de se gommer.

**Face à la violence, je dis : « Je ».**

## **Thérapie des encriers**

***Attitudes pouvant aider une personne vivant un conflit de séparation***



Tu ne peux te séparer que de ce dont tu es libre.

*Vivre, ce n'est pas satisfaire tous tes désirs, mais accepter tes frustrations.*

**Grandir, c'est faire le deuil de l'idéal que tu n'as pas, que tu n'as jamais eu et que tu n'auras jamais, le deuil :**

- de la mère idéale,
  - du père idéal,
  - de la femme, du mari idéal, des enfants idéaux,
  - du travail, de l'équipe de rugby, du plat, de la maison, du président de la République idéal,
  - de l'enfance idéale,
  - du moi idéal, de la vie idéale, de la journée idéale...
- ... que nous n'aurons jamais !**

Grandir, c'est :

- accepter ses manques plutôt que les remplir,
- accepter la frustration : « On peut voler le téléviseur mais pas les yeux », « Le pied est plus important que la chaussure ».

Lorsque tu es en manque, frustré, séparé, **il ne s'agit pas de te remettre en contact** avec l'objet perdu (maman, enfance, santé...) mais de te rendre conscient de ta dépendance à quelque chose d'extérieur.

**Faire le deuil de cet impossible.**

**« J'accepte** la séparation, la frustration, **je n'aurai pas tout**, je ne satisferai pas tous mes désirs.

**Mais j'accepte mes frustrations** dans ce moment de ma vie, dans cette étape de ma vie.

**Je peux alors grandir.** Grandir c'est passer d'une étape à l'autre.

Grandir ce n'est pas être comblé, c'est accepter les manques.

Je contacte la partie en moi qui est frustrée, qui est dans le manque, dans l'absence, pour la faire grandir, lui permettre d'accepter la frustration, la séparation, le deuil.

Si je reste bloqué psychologiquement, affectivement dans une étape, le reste de mon évolution sera compromis.

Si je ne fais pas ce deuil, mon comportement pathogène perturbera toutes les étapes suivantes. »

Accepter la frustration est nécessaire à l'évolution.

**En accueillant**, en rejoignant cette personne en manque, nous disons à son inconscient : « Tu n'es pas seul(e) ».

Nous l'autorisons et lui **donnons la permission de ressentir ses manques**.

La petite sœur arrive, le petit garçon perd la disponibilité totale de sa maman.

« Oui, tu perds une partie du temps de maman » – nous validons.

Si nous n'acceptons pas la réalité, durant toute notre vie, nous serons bloqué en cet instant de refus.

**Bloqué dans une étape de ta vie, une partie de toi ne va jamais grandir.**

Comprends que tu t'es enfermé dans un rêve fou, dans une hallucination. Tu te rempliras de réparations illusoire pour survivre, faisant référence à l'absent (le défunt, l'enfance, la santé...) tant que ton deuil ne sera pas fait.



Le comportement inadapté à la réalité présente est au service réparateur de l'absent : le passé !

Tu dois accepter de mettre en place de nouveaux comportements, les anciens étant des compensations au service des illusions et qui t'épuisent dans de sempiternels conflits en boucle.

Bloqué dans cette fausse solution mise en place au moment du drame, l'enfant intérieur ne peut pas grandir.

Dis à ton enfant intérieur que grandir ce n'est pas être comblé, tout avoir, mais c'est accepter le réel, le présent, l'instant, puis le transformer en richesses intérieures.

### ***Quelques pièges :***

Lors d'un deuil non fait, parfois pour remplir le vide, tu tentes de **ressembler** à la personne qui te manque. Tu t'identifies à l'autre pour le/la faire revivre en toi.

Alors à qui ressembles-tu ?

« Tout le monde veut me tuer », c'est un conflit de séparation, la personne est bien dans le remplissage, dans l'excès, l'Encrier, car elle crée, elle imagine.

C'est la même chose pour la personne qui regrette (« J'aurais dû ») et pour les T.O.C.

En fait, dès qu'il y a imagination, invention, nous sommes dans une séparation.

## ***Les deuils***

### *1) Le rôle donné aux disparus*

Une jeune femme vient me voir d'Allemagne, elle a vingt-six ans et six mois, elle n'arrive pas à faire le deuil de son copain mort depuis deux ans dans un accident, lorsqu'elle avait vingt-quatre ans et six mois ; elle me dit : « C'est un deuil impossible, je ne peux pas l'oublier, si je faisais le deuil, c'est comme si je l'enterrais une deuxième fois » ; elle me donne des alibis de surface. Elle a rencontré ce copain à l'âge de quatorze ans et n'a connu que lui. Ses parents se sont aussi rencontrés à l'âge de quatorze ans ; ainsi que ses grands-parents paternels et ses grands-parents maternels, tous dans le cadre de l'école, ce qui nous donne déjà une information.

Ma pensée quand je rencontre cette jeune fille, est qu'elle donne un rôle spécifique à ce jeune homme, mais je ne sais pas lequel, car d'autres jeunes filles peuvent vivre le même drame, mais vont s'en remettre. Elle, elle ne vit plus, elle est habillée tout de noir. Alors, quel rôle va-t-il remplir ? Quel est le préalable, que se passe-t-il avant la rencontre ? À quatorze ans, quel rôle, quel sens a-t-il pris ? De qui, de quoi est-il le médicament ? Lorsqu'il va mourir, mon idée est **qu'elle retrouve les problèmes qu'elle avait avant de le rencontrer.**

À treize ans et trois mois, elle a vécu une agression sexuelle par un cousin ; elle a besoin d'un homme pour la protéger toute la vie, elle ne va pas papillonner, on ne change pas, on en prend un dont on sera sûre, on se sécurise.

Par conséquent, lorsque tu ne peux pas finir un deuil, les questions à te poser sont :

1. As-tu envie d'être heureuse, de construire une nouvelle famille, de faire le deuil de ce petit copain ?

2. Que vivais-tu avant la rencontre dont tu ne parviens pas à faire le deuil ?
3. Quel est l'événement vécu à la moitié de l'âge de la problématique ?<sup>1</sup>

*2) Pour un deuil non fait, poser des questions sensorielles :*

- **Pour vous d'une manière symbolique, où sentez-vous le mort**, à droite, à gauche, devant ou derrière, au-dessus, etc. ?
- **Dans quelle direction et à quelle distance de vous, percevez-vous le disparu ?**

Cette jeune fille me dit que son fiancé défunt est au-dessus d'elle, assez haut, il la protège, car elle s'est fait agresser sexuellement à treize ans et trois mois. Elle me décrit son cousin pendant cette scène. Elle est allongée sur un lit, il est sur elle, il ne l'a pas pénétrée, mais elle a été écrasée ; donc elle a besoin d'un homme pour la protéger. Elle le rencontre à quatorze ans, ainsi elle est loyale, fidèle à toute la famille, puisque ses parents se sont rencontrés à l'âge de quatorze ans. Quand il meurt, elle n'est plus protégée, elle ne peut pas faire le deuil n'étant plus protégée ; il est vivant au ciel, au-dessus d'elle pour la protéger. Ce qu'il faut travailler, c'est cette agression sexuelle, ce qui peut être plus facile car elle n'a plus treize ans et trois mois (tout comme les Américains qui ne savent pas que les terroristes ne prendront plus l'avion de New York, ils ne feront pas deux fois le même attentat), souvent, nous nous attendons à ce que le danger vienne sous la même forme.

---

1. Cf. Les découvertes de Marc Fréchet.

### 3) *Combien de temps un deuil dure-t-il ?*

Que ce soit un deuil ou toute autre séparation, on va chercher ce qui est disproportionné.

Un deuil peut s'étaler sur une période de six à dix-huit mois. Au-delà, on parlera d'un deuil bloqué, pathologique.

Le deuil peut être bloqué à vie sur une des étapes.

### 4) *La mémoire transgénérationnelle*

Un deuil bloqué peut s'inscrire dans une mémoire transgénérationnelle.

**La réparation en est demandée aux générations suivantes, c'est, entre autres, « le syndrome du gisant »<sup>1</sup>.**

**Nous ressuscitons symboliquement celui qui manque.**

La comparaison des prénoms, des dates de décès, de naissance et de conception, le rang de fratrie, la date de mariage, les événements remarquables aux mêmes dates, etc., **permettent d'affirmer cette liaison**, cette correspondance, cette mémoire de réparation transgénérationnelle en fidélité familiale invisible.

### 5) *Tout excès est une mémoire*

Toute exagération émotionnelle, comportementale surtout quand elle revient régulièrement (état de colère – tristesse – détachement, etc.) **est une mémoire.**

Elle peut s'exprimer sous forme de **compensation.**

Par exemple, grossir après un deuil non fait : « Je suis séparé, je veux compenser, remplir = je veux retenir le poids de sa présence ».

---

1. Cf. Les travaux de Salomon Sellam.

Tant que la personne n'est pas arrivée à l'étape de RÉINVESTISSEMENT, c'est-à-dire à lâcher prise par rapport au drame, **elle ne pourra pas vivre pleinement sa vie**, avec ses propres aspirations, ses propres envies, ses propres rêves, ses propres projets, en un mot, avec **sa propre identité**. Elle restera face à **un vide**.

**Attachée à cette souffrance, elle restera détachée** de sa propre vie, de sa propre identité. Elle sera aussi détachée de toutes autres relations. Il n'y aura de place pour personne d'autre par fidélité à l'absent.

Manipulée par son inconscient, elle épuise toute son énergie.

Elle est comme **prise en otage d'une réparation impossible**, d'un projet fou au service de son deuil non fait, de son souhait : **faire revivre le défunt**.

#### *6) Absent à soi-même*

Il est nécessaire que tu changes si tu agis pour :

- faire plaisir,
- avoir de la reconnaissance,
- avoir de l'amour,
- être loyal,
- faire partie de la famille,
- **faire revivre symboliquement un défunt.**

Tu t'es chargé de cette mission de réparation.

*Tu ne vis pas ta vraie vie, tu es en absence, en double vie, préoccupé.*

**Comment bien se séparer pour mieux se retrouver ?**

Notre passé est comme une bibliothèque pleine de livres, certains sont fermés, d'autres ouverts. Ainsi, certaines histoires et mémoires sont apaisées, mais d'autres vibrent encore.

## ***Protocoles***

### ***Rappel des principales étapes du deuil (cf. pages 70)***

- 1<sup>re</sup> étape : le déni,
- 2<sup>e</sup> étape : le marchandage,
- 3<sup>e</sup> étape et 4<sup>e</sup> étape : la colère et la tristesse,
- 5<sup>e</sup> étape : l'incompréhension (le besoin de comprendre, que la chose ait un sens),
- 6<sup>e</sup> étape ; la résignation,
- 7<sup>e</sup> étape : l'acceptation du réel,
- 8<sup>e</sup> étape : la reconstruction,
- 9<sup>e</sup> étape : le réinvestissement,
- 10<sup>e</sup> étape : la gratitude.

#### ***1. Où suis-je coincé ?***

Lors d'un deuil pathologique, nous sommes **coincés dans une de ces étapes**. Mais laquelle ?

Nous devons :

- en prendre conscience,
- la définir,
- la localiser dans notre corps,
- nous exprimer, mettre dehors tout ce qui vient : mots, gestes, en lien avec cette sensation,
- et trouver ce qui va être en train de nous permettre d'aller à l'étape suivante.



## *2. Se séparer de l'idéal*

- Définir X, ce qui me manque : mari idéal, vie idéale, moi idéal...
- Le situer dans l'espace, à l'extérieur de moi.
- Repérer mes **besoins primaires**, c'est-à-dire qui ne dépendent que de moi.
- Visualiser les liens de dépendance, puis les couper.

## *3. Le bilan*

Prendre les thèmes importants de la vie pour lesquels vous vous sentez en dépendance ou en frustration :

- Travail.
- Couple.
- Amour.
- Sexe.
- Santé.
- Famille.
- Sport.
- Vacances.
- Plaisir, etc.

1 Dans quelle étape du deuil suis-je coincé ?

2 Quelle étape n'ai-je pas contactée ?

3 De quoi ai-je besoin ? En faire le deuil.

4 Qu'est-ce que je refuse ? L'accepter, le traverser.

## *4 Transformer mes conflits de séparation*

**a. Quels sont tes souhaits, rêves, désirs, attentes, insatisfactions ?**

Trouve une expérience durant laquelle tu es seul(e).  
Que ressens-tu au plus profond de toi ?

- Si tu te sens bien, le protocole est terminé.

- Si tu te sens mal : de quoi as-tu envie ? :
- « Mon attente, mon désir, mon rêve, mon souhait, mon besoin, c'est : A. »
- Cette chose que je souhaite c'est là où je vais mettre de l'énergie.
- Comment m'organiser pour ne pas manquer de ça ? Car si je n'ai pas A, cette activité, ce livre, cet ami, cette nourriture, ces distractions, etc. je ne peux pas vivre.
- Répondre (par exemple : voyager avec la personne que j'aime).

**b. Si on te prive de cela, que ressens-tu en toi ?**

**Formule tes manques :**

- *Une routine, une solitude, du temps perdu, l'absurde de la vie.*
- *Je répète ce que je sais faire, il n'y a pas de découverte, je suis en vie réflexe, automatique.*
- *Il y a peu d'enrichissement émotionnel, de création, de dépassement.*
- *Je suis en danger, c'est trop nouveau pour moi.*

**c. Qu'est-ce qui est important derrière cela, quel besoin ? = A.**

**Formule tes besoins :**

- *Complicité – partage – échange – amour – liberté – découverte mutuelle.* Comment satisfaire cela, A, tes besoins, d'une façon différente ?
- Être **vivant** de tous tes sens dans tous les sens.

**d. Comment peux-tu toi-même satisfaire tes propres besoins ?**

## **QUELQUES QUESTIONS À SE POSER**

- Lorsque quelqu'un me quitte, quel est mon ressenti ? Qui quitte qui ? Lorsque je suis seul, quel est mon ressenti ?
- Qu'est-ce qui fait que je vis mal la séparation ?
- Que se passe-t-il en moi quand je suis seul ?
- Est-ce que je me sens en contact avec moi ?
- Est-ce que je me sens isolé de moi ?
- Est-ce que je m'identifie à la relation ?
- Où en suis-je par rapport à cela ?
- Que s'est-il passé dans ma vie avant de rencontrer cette personne, cette chose dont je ne me parviens pas à finir le deuil ?

## **Thérapie des gommes**

*« Je vais réinventer le passé pour voir la beauté de l'avenir. »*

L. Aragon

**Repérer** les gommes, ceux qui ne voient les panneaux, la sortie, le bureau, qui perdent leurs clés, portefeuille, carte d'identité (ça fait peur d'exister).

Ces personnes qui perdent tout, oublient, se gomment.

***Attitudes pouvant aider une personne vivant un conflit d'agression :***

**Si le négatif est à l'extérieur de moi :**

- apprendre à affronter,
- rester **soi** face au danger,

- utiliser une passoire à thé, c'est-à-dire, apprendre à filtrer, à discerner ce qui est bon pour moi de ce qui me nuit.

**Face à l'inconnu**, au danger, à l'autre, apprendre à être là, à continuer d'exister.

Passer déjà du transparent à l'apparent.

**Si le négatif est à l'intérieur de moi :**

Le trouver, le démystifier et l'éliminer.

**Ressources et croyances positives :**

- l'être humain est capable de changer,
- je suis important,
- j'ai de la valeur,
- je ne suis pas coupable,
- j'ai confiance en moi,
- j'existe, je fais face.

## ***Protocoles***

### ***Bilan des conflits d'agression : le contact imprévu***

Choisir une expérience agréable durant laquelle je me suis senti bien.

Quelle est la sensation précise, le ressenti ?

Un intrus entre inopinément dans l'espace où je suis.

Que se passe-t-il en moi ? Quels ressentis précis ?

Puis-je rester en contact avec moi-même ?

Me coupé-je de moi-même afin d'être en contact avec l'autre ?

Divers intrus sont possibles :

- un enfant,
- un adulte,
- un groupe,
- une femme,
- un homme...

Quelles sont les différences dans mes ressentis ?

Trouver une expérience, une ressource qui va me permettre d'être dans les deux mondes en même temps : avec moi-même et avec l'autre.

Vivre cela plusieurs années.

. . .

### *Protocole de l'anti-ressort*

Alors que tu te sens agressé(e) :

- vide, exprime toutes tes émotions
- et toutes tes opinions
- et demande-toi : « En face de qui suis-je ? »
- fais la liste de toutes ces personnes,
- trouve la situation la plus ancienne durant laquelle tu as eu cette émotion. C'est une expérience programmant ton malheur,
- tu te sens écrasé(e) *jusqu'où* ? que ressens-tu et que peux-tu dire :
- je cache mes émotions en moi ?
- je ne ressens plus rien ?
- je n'ai plus d'opinion personnelle ?
- je ne sais plus qui je suis ?
- je suis l'autre ?

• • •

### *S'affirmer entre deux amis ressources*

Se pratique à trois.

- Le sujet définit son agresseur.
- Il s' imagine en face de lui. Une personne à sa droite lui dit : « Tu as de la valeur » et le touche. Une personne à sa gauche procède de la même manière. Le patient ainsi entouré avance et franchit à l'envers les étapes de l'écrasement jusqu'à l'affirmation de soi (être, pensées, émotions, expression) face à l'agresseur, au persécuteur.

Il dit tout d'abord à l'intérieur de lui :

- ses désirs,
- ses besoins,
- ses opinions,
- ses émotions.

Puis il dit à l'extérieur de lui, il exprime :

- ses désirs,
- ses besoins,
- ses opinions,
- ses émotions.

Pendant tout ce temps, ses deux amis ressources continuent de le toucher et de lui parler.

### *Position assertive : Apprendre à s'affirmer pour mieux communiquer*

- Le patient P met en scène une agression qu'il a subie durant son enfance.

- Une personne A doit reprendre à son compte le rôle du patient, le devient comme le ferait un acteur, et fait face à une deuxième personne B, l'agresseur, pour faire ce que le patient n'a pas pu ou su faire à l'époque.
- Le patient P (la personne agressée) est en méta position, c'est-à-dire observe la reconstruction théâtrale de son histoire.

Il met en scène, donne des indications (gestes – postures – paroles – contexte...) à l'acteur qui le représente A et à celui qui représente son agresseur B.

### *Action !*

L'acteur A – patient est face à l'acteur B – agresseur. Pour guérir le patient, A invente, joue une solution.

Ainsi le patient reçoit et ancre grâce à l'acteur-patient sa solution positive.

Le patient reçoit un message nouveau, une ressource, un modèle alors qu'il s'est dissocié du conflit. **Cela est réparateur.**

Puis le patient joue son rôle qu'il vient de voir joué par son acteur qui reste à ses côtés comme professeur. En jouant la solution de son conflit, sa résolution, il en crée la dissolution.

### *Accompagner notre derme*

Fermez les yeux. Je vous invite à ressentir votre peau, votre derme qui est là pour vous protéger.

Sentez en toute confiance, la présence de ces cellules constituant la peau et les poils. Partez de la tête, parcourez le visage, puis le cou, les épaules, les bras, les mains... jusqu'au bout des pieds.

Voilà que vous rencontrez un drame. Écoutez vos cellules vous parler de cet événement... Votre corps

connaît cette sensation. Vous lui demandez de faire sortir cet événement de votre profondeur. Puis, retournez dans le corps, le visage, les bras, les épaules, la poitrine, le ventre, l'aine, le pubis, les jambes, les pieds, les orteils. Peut-être un autre instant surgit. Prenez le temps de ressentir de l'intérieur.

Vous entrez en relation avec vous, profondément, vous accompagnez vos cellules, elles s'expriment puis reprennent leur place. Elles assument pleinement leur fonction, vous recevez tendresse et amour et vous communiquez avec vos cellules avec amour, en parfaite osmose.

Savourez cet instant de bonheur.

Puis vous les remerciez de leur bon fonctionnement.

Vous reprenez à présent contact progressivement avec ce qui vous entoure, en découvrant une nouvelle sensation dans votre corps et puis, vous pouvez ouvrir les yeux.

### *Récupérer son centre*

Voir le livre « Les protocoles de retour à la santé », éditions Le Souffle d'Or, page 293.

### **Questions**

- Dans quelle situation me laissé-je agresser ?
- Dans quelle autre situation, je réagis et me fais respecter ?
- Pourquoi cette différence ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de réagir, et qu'est-ce qui me permet de réagir ?
- Quelle image ai-je de moi avant, pendant, et après l'agression lorsque je me laisse faire et lorsque je réagis ?



## ***Qu'avons-nous appris ?***

Tout symptôme nous informe sur son origine et sur le traitement le plus adapté.

Un symptôme plus (polypes, masse, douleur, surpoids, hallucinations...) vient d'une séparation et le traitement en est de franchir toutes les étapes du deuil.

Un symptôme moins (ulcères, panne, distraction, absence...) a pour cause une agression et en guérir reviendra à s'affirmer, se positionner, s'exprimer.

# Textes et Poèmes

Maintenant, je vous propose de réentendre ce qui fut peut-être distraitemment lu au commencement de ce livre.

## Pile ou face

Dans « la Gomme », je m'efface.

Et si je veux sortir de là, si je veux guérir de ça, il me faut faire face.

Oui : soit je m'efface, soit je fais face.

Dans « l'Encrier », j'empile, j'ajoute ou je prends juste ma place.

Oui, la vie c'est pile ou face  
Tu te défiles, ou tu fais face  
Tu empiles, ou tu enlaces  
Tu remplis, ou tu remplaces  
Tu te lisses, ou tu te lasses  
C'est facile, ou c'est filasse  
Ça glisse ou ça glace

La vie,  
Tu guéris ou tu guerroies,  
Soit tu prends la pile et perds la face.  
Soit tu quittes ton île et deviens un as.

Tu guéris l'autre ou le guerroies.  
Tu te tais, tu le tues ou tu l'étaies.  
Car tu es tue quand tu ne sais qui tu es.  
Car tu nais « toi » quand tu nettoies ce qui n'est toi.

Oui, la vie c'est pile ou face  
Lance la pièce !

Ceux qui sont dans la « Gomme » sont plutôt dans le « guéri » : *on* va s'occuper de l'autre, *on* va soigner – *soi nié* – l'autre.

Ceux qui sont dans « l'Encrier » sont des gens qui guerroient. *Gai-roi*.

Dans les archétypes, il y a celui qui est le « soignant », et celui qui est le « guerrier ». Celui qui a été agressé va soigner les misères du monde. Tout est agression, tout est blessure, donc il cherche à se guérir en s'occupant de l'autre.

Celui qui est dans « l'Encrier » guerroie. Il cherche le contact, il se croit séparé.

Celui qui n'est ni dans l'un, ni dans l'autre rit, il est roi.

Il est Gai-Ri,  
Gai-Roy il est.

. . .

## Reiner Maria Rilke

LES CAHIERS DE MALTE LAURIE BRIDGE

« Le partage total entre deux êtres est impossible et, chaque fois que l'on pourrait croire qu'un tel partage a été réalisé, il s'agit d'un accord qui frustre l'un des partenaires, ou même les deux, de la possibilité de se développer pleinement.

Mais lorsque l'on a pris conscience de la distance infinie qu'il y aura toujours entre deux êtres humains quels qu'ils soient, une merveilleuse vie, côte à côte, devient possible : il faudra que les partenaires deviennent capables d'aimer cette distance qui les sépare et grâce à laquelle chacun des deux aperçoit l'autre entier, découpé sur le ciel. »

## David Crosby

« WHERE WILL I BE »

Where will I be  
when I go back home ?

**Who will I see  
when I'm all alone ?**

And what will I do ?  
Where will I be  
when I go back home ?

Who will I see  
when I'm all alone ?

You tell me, what am I going to do ?

Tim Guénard

*Sur l'agression*

### ***Sur le destin et le pardon***

L'homme est libre de bouleverser son destin pour le meilleur et pour le pire... J'ai tordu le cou à la fatalité... Je témoigne que le pardon est l'acte le plus difficile à poser.

*Plus fort que la haine* – page 10.

Le pardon n'est pas une baguette magique.

Il y a le pardon du vouloir et celui du pouvoir : on veut pardonner mais on ne peut pas. Quand on peut, lorsque, enfin, le cœur et la tête finissent par être d'accord, il reste le souvenir, ces choses douloureuses qui remontent à la surface, qui troublent et raniment la haine. C'est le pardon de la mémoire. Ce n'est pas le plus facile. Il exige beaucoup de temps...

Pardonnez, ce n'est pas oublier. C'est accepter de vivre en paix avec l'offense...

Pour pardonner, il faut se souvenir. Non pas enfouir la blessure, l'enterrer, mais au contraire la mettre au jour, dans la lumière. **Une blessure cachée s'infeste et distille le poison. Il faut qu'elle soit regardée, écoutée pour devenir source de vie.** Je témoigne qu'il n'y a pas de blessures qui ne puissent être lentement cicatrisées par l'amour.

*Plus fort que la haine* – pages 220-221.

### ***Sur la souffrance***

C'est souvent ainsi face à la souffrance. On n'a rien à dire. Surtout pas prétendre qu'on va aider celui qui souffre. Devant la souffrance on ne peut qu'être présent.

*Quand le murmure devient cri* – page 22.

Les blessures qu'on reçoit sont un peu comme les feuilles mortes qui restent accrochées tout l'hiver à la branche. Il faudra bien qu'elles tombent pour laisser la place aux bourgeons. Ce n'est pas dire qu'en se détachant ces blessures seront oubliées, mais la vie ne s'arrête pas à une saison. Pour cicatriser, il est important de s'ouvrir comme les feuilles d'un arbre... Laisser tourbillonner le passé, c'est permettre à l'avenir de fleurir.

*Quand le murmure devient cri – page 84.*

*Sur la séparation*

### ***Sur l'abandon***

L'abandon, c'est une crevasse. Elle est parfois cachée, parfois très visible... Surtout ne pas se livrer. On teste tout le monde... On ne peut pas croire que l'on puisse être aimé. On ne veut pas que l'abandon recommence... Le cœur des abandonnés ressemble souvent à une passoire. On remplit la passoire d'amour, indéfiniment, et l'amour fuit par les petits trous...

Dans la naissance, il y a une transmission. Dans l'abandon, il n'y a ni transmission, ni complicité, ni souvenirs ; il y a l'imaginaire. L'imagination c'est ce qui rassure l'enfant abandonné... son imaginaire a construit une logique de survie.

Celui qui a une famille est comme un jardin qu'on entretient. Celui qui n'en a pas est aussi un jardin qui a de beaux fruits et de belles fleurs, mais que l'on ne voit pas parce qu'ils sont recouverts d'herbes folles et de ronces.

*Quand le murmure devient cri – pages 55 à 58.*

*Sur la thérapie*

## ***Sur l'écoute***

Nous ne sommes pas là pour aider les autres mais pour écouter leur histoire, pour qu'ils trouvent leur propre chemin de paix.

*Quand le murmure devient cri* – page 112.

Il arrive que celui qui s'est beaucoup confié paraisse distant le lendemain, un peu gêné de croiser son confident de la veille. C'est qu'il a eu honte de s'être dévoilé...

**Pour aider la personne blessée, il faut aussi accepter d'être aidé par elle.** Si vous savez la remercier pour ce qu'elle vous apporte, elle pourra oser faire appel à nouveau un jour à votre aide. **Aider, c'est souvent s'accompagner soi-même...**

Aider les autres, c'est accompagner en acceptant de ne pas tout comprendre.

*Tagueurs d'espérance* – pages 154-153.

**Vous arrivez avec vos différences, vous repartez avec vos ressemblances.**

*Quand le murmure devient cri* – page 151.

. . .





## **Rire c'est risquer de paraître idiot.**

AUTEUR INCONNU

*Pleurer, c'est risquer de paraître sentimental.*

*Aller vers quelqu'un, c'est risquer de s'engager.*

*Exposer ses sentiments, c'est risquer d'exposer son moi profond.*

*Présenter ses idées, ses rêves à la foule, c'est risquer de les perdre.*

*Aimer, c'est risquer de ne pas être aimé en retour.*

*Vivre, c'est risquer de mourir.*

*Essayer, c'est risquer d'échouer.*

*Il faut prendre des risques, car le plus grand danger dans la vie,*

*C'est de ne rien risquer du tout.*

*Celui qui ne risque rien, ne fait rien, n'a rien.*

*Il peut éviter la souffrance et la tristesse*

*Mais il n'apprend rien, ne ressent rien,*

*Ne peut ni changer ni se développer,*

*Enchaîné par sa certitude, il devient esclave, il abandonne sa liberté.*

*Seuls ceux qui risquent sont libres.*

. . .

*Un quidam qui est plein de vides*

*est, vite,*

*vide de pleins.*

*Ce quelqu'un,*

*plein de plaintes mais vide de vie,  
sera encouragé  
à vivre, avide,  
son secret sacré qui secrète le plein.*

. . .

## **Mon rêve familial**

PAUL VERLAINE

Je fais souvent ce rêve étrange et pénétrant  
D'une femme inconnue, et que j'aime, et qui m'aime  
Et qui n'est, chaque fois, ni tout à fait la même  
Ni tout à fait une autre, et m'aime et me comprend.

Car elle me comprend, et mon cœur, transparent  
Pour elle seule, hélas ! cesse d'être un problème  
Pour elle seule, et les moiteurs de mon front blême,  
Elle seule les sait rafraîchir, en pleurant.

Est-elle brune, blonde ou rousse ? – Je l'ignore.  
Son nom ? Je me souviens qu'il est doux et sonore  
Comme ceux des aimés que la Vie exila.

Son regard est pareil au regard des statues,  
Et, pour sa voix, lointaine, et calme, et grave, elle a  
L'inflexion des voix chères qui se sont tues.

## Vivre la mort

*Traduit et adapté d'un texte de Ma Prem Pushpa  
« Laat her komen, laat het zijn, laat her gaan »,  
paru dans le Rajneesh Times n° 17 du 9 juin  
1987 (Édition Hollandaise) par Nirava Alexandre*

### Conseils à un mourant...

*« Détends-toi ; ce qui arrive, permets-le, laisse aller.*

Pardonne aux autres et veille à recevoir leur pardon si tu le juges nécessaire. Pense à ceux – vivants ou morts – envers qui tu as encore de la rancune ou dont tu as peur. Fais-les venir en esprit et pardonne-leur, et pardonne-toi toi-même. Permits à l'autre de t'offrir son pardon. Si c'est possible, fais venir l'autre, ou, sinon, fais-le en toi-même, à travers un dialogue intérieur. Demande pour cela l'aide éventuelle de quelqu'un en qui tu as confiance.

### Acceptation

Suis, en t'y abandonnant, le processus qui se déroule en toi. Collabore, ne t'oppose pas. Ne lutte pas. Laisse tout ce qui devient insensible devenir insensible. Les choses sont ce qu'elles sont. La Nature (l'Existence) le sait mieux que toi.

Abandonne-toi au subtil courant d'énergie qui se retire lentement de toi, du bas vers le haut, en partant de tes pieds.

Ton système auditif continue de fonctionner jusqu'au dernier moment, même si tu ne peux plus communiquer.

Donne-toi la permission de t'en aller, dis-toi que ce qui arrive est bien. Répète cela sans arrêt. Quand l'heure est là, elle est là. Il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard.

La nature se charge de tout, tu ne dois pas avoir peur.

Exprime ouvertement ce que tu désires, que tu souhaites ou ne souhaites pas avoir près de toi, et où tu veux mourir (chez toi ou ailleurs).

Veille, si tu le peux, à rester éveillé jusqu'au tout dernier moment.

Que tes dernières pensées soient des pensées d'amour. Ne nourris aucun sentiment de haine ou de rancune.

Suis la lumière ! Ne te laisse pas distraire. Suis la lumière !

Que ton attention reste intérieure. Rentre totalement en toi. Ce qui se passe se produit de lui-même. Ne t'y oppose pas. Laisse-toi aller. Suis les processus internes sans t'identifier.

Lorsque toi-même sais de façon certaine que cela va arriver, ne prends plus, si possible, aucun médicament. Va en paix.

### **... et à ceux qui l'accompagnent**

Restez ouverts et restez présents. Soyez là avec une attention totale et venant exclusivement du cœur.

Ne vous accrochez pas (émotionnellement, physiquement ou mentalement) au mourant. Acceptez pour vous-mêmes et pour l'autre. Faites en sorte qu'il puisse vous quitter complètement. Ne retenez rien.

Répétez sans cesse que vous l'aimez, qu'il peut s'en aller :

“C'est très bien ainsi. Nous te laissons aller. Nous t'aimons. Va maintenant, abandonne-toi”.

Prenez conscience des stratégies du mourant et ne leur donnez pas d'énergie. En d'autres mots : ne vous fâchez pas, ne vous irritez pas si l'autre est agité, exigeant ou désagréable. Comprenez-le. Sachez bien dans votre cœur qu'il a peur de tout lâcher, de tout abandonner, y compris son corps et qu'à cause de cela, des frustrations, des irritations, de la rage même peuvent se manifester. N'essayez pas de le calmer. **N'ayez pas peur de ses émotions : il faut qu'elles soient exprimées.**

Ne le dorlotez pas. Ne le traitez pas comme un enfant ou un bébé, ou d'une manière infantile. Décelez l'angoisse qui se cache derrière toutes ces manifestations et laissez-la glisser sur vous ; ne vous y laissez pas prendre. N'entrez pas dans une discussion. Il est important que le mourant n'ait pas de sentiments négatifs lorsque, pour une raison quelconque, vous quittez éventuellement la pièce.

Soyez conscients qu'un mourant devient plus perceptif et qu'il voit, qu'il entend, et qu'il est conscient ; même si vous ne le voyez pas, même s'il ne parle plus. Ne le traitez pas comme un enfant mais plutôt comme quelqu'un d'illuminé.

Touchez-lui le corps. Caressez-lui les mains, la poitrine et la tête.

Soyez doux, tendres, calmes, sensitifs. Respectez l'environnement du mourant. Évitez d'élever la voix, les bruits forts, les discussions, les conversations particulières. Ne vous laissez pas distraire par d'autres présences.

Mettez complètement de côté vos soucis et problèmes propres. Soyez totalement présents à celui qui est en train de mourir.

Restez aussi ouverts que possible. Ne rentrez pas en vous-mêmes. Restez ouverts pour l'autre.

Entourez le corps de fleurs.

Veillez à ce qu'il y ait une flamme de bougie. Qu'il y ait une source de lumière que le mourant puisse regarder. Les Tibétains allument toujours toutes les lumières lorsque meurt quelqu'un, pour aider l'âme à ne pas se perdre dans les ténèbres.

Soyez bien conscients que le système auditif du mourant fonctionne jusqu'au tout dernier moment.

Répondez immédiatement aux demandes et souhaits exprimés. Le mourant est celui qui sait le mieux ce qui est bon pour lui.

La tristesse est bonne, mais soyez conscients que ce n'est pas de la mort que vous avez peur, mais de l'inconnu qui l'accompagne. Considérez votre tristesse comme votre propre angoisse devant l'inconnu.

Ayez présent à l'esprit que les sages considèrent la mort comme une fête, une célébration, comme la fin de quelque chose d'ancien et le début de quelque chose de nouveau.

Faites votre possible pour être heureux, devant le mourant, que la phase de cette vie (ou la souffrance, si elle a été longue) soit terminée.

Faites votre possible – et exigez-le des instances concernées – pour que le mourant puisse rester chez lui s'il en a exprimé la volonté.

Soyez bien conscients que les sens d'un mourant restent aiguisés, fût-il dans le coma ou même déclaré "cliniquement mort".

Soyez reconnaissants jusqu'au fond du cœur de pouvoir être là. C'est en y assistant que vous apprenez le mieux à comprendre l'illusion de la mort.

Restez présents à vous-mêmes tout le temps que vous êtes là. Réfléchissez à ce que mourir signifie pour vous. Ne vous mettez pas à lire, mais méditez sur la question : Que veut dire "être en train de mourir" ?

Veillez à ce qu'il y ait une musique douce qui convienne.

Sachez que seul le mourant sait quand est arrivé le grand moment de l'abandon. Soyez donc patients. Continuez à accepter.

Restez conscients qu'une grande quantité d'énergie se libère durant le processus de la mort. Restez calmes. Pas de panique. Soyez reconnaissants. Les choses sont comme elles sont.

Aidez sans cesse l'autre à rentrer en lui-même.

Restez là quand les yeux se sont fermés et que l'âme a quitté le corps. Restez ouverts et présents. Ne vous retirez pas !

N'oubliez pas que les sages disent que l'âme rôde encore durant une semaine et demie à trois semaines autour du corps « mort ».

Si, après la mort, le visage reflète du désarroi, caressez la tête et adressez-vous à haute voix à l'âme. RÉPÉTEZ SANS ARRÊT QU'IL EST MORT, qu'il peut s'en aller, et mettez-le en garde contre des « trappes » éventuelles. Continuez de lui dire de suivre la lumière.

Fermez les yeux et la bouche (les joues) du mort. Dès qu'une expression heureuse apparaît sur le visage, c'est que l'âme a trouvé son premier repos.

Disposez beaucoup de fleurs sur le corps et autour de lui. Faites-lui un adieu vraiment joyeux.

Tant que le corps reste exposé, vous pouvez encore toujours parler à l'âme. Tout est entendu, mais il vous faut répéter souvent.

Durant une dizaine de jours, vous pouvez encore sentir la présence de l'âme où que vous vous trouviez sur la planète. N'en ayez pas peur.

Lorsque l'âme est dans le désarroi, en d'autres mots : ne sait pas très bien où elle est, où vers quoi elle doit aller, il est possible qu'elle vienne à votre recherche. Ne craignez rien. Parlez-lui avec beaucoup d'amour. Montrez le chemin vers la lumière et continuez à le répéter.

Après un décès, vous pouvez vous sentir très fatigués, lourds, dépressifs. Une dizaine de jours plus tard, l'âme est arrivée à son lieu de destination et ne peut plus vous atteindre. »

## Les deux pré-conflits : la relation à soi-même

**JE ME VOIS À PARTIR DE TON REGARD !  
JE ME CONSTRUIS AVEC NOTRE RELATION  
JE M'ÉCOUTE PAR TES OREILLES  
JE ME NOURRIS DE CET INSTANT AVEC TOI  
ET ME CONNAIS GRÂCE À TOI QUI ME RECONNAIS**

« Pourquoi vois-tu la paille qui est dans l'œil de ton frère, et n'aperçois-tu pas la poutre qui est dans ton œil ? Ou comment peux-tu dire à ton frère : laisse-moi ôter une paille de ton œil, toi qui as une poutre dans le tien ? Hypocrite, ôte premièrement la poutre de ton œil, et alors tu verras comment ôter la paille de l'œil de ton frère. »

**Évangile selon saint Luc**

### **Qu'avons-nous appris jusqu'à maintenant ?**

Je vis ma vie, tout comme toi, et, parfois, je me sens seul, il me manque quelque chose ; parfois agressé, il y a quelque chose en trop que je refuse.

Je m'adapte plus ou moins bien : je soustrais ou j'ajoute.

Mais un jour il me faudra rencontrer le réel pour évoluer, guérir.



## Au fond : qu'est-ce qui fait que je suis en conflit ?

Je vous propose d'aborder maintenant ce que j'appelle **LE PRÉ-CONFLIT**.

Il ne s'agit pas d'un événement ponctuel dans le temps comme pour le bio-choc, à une heure et en un lieu donnés. Mais d'un apprentissage, d'une empreinte, issue de l'éducation, de répétitions.

En effet, pourquoi telle personne vit tel événement de façon dramatique et sa voisine non ? Qu'est-ce qui fait que lors d'une dispute, l'une se sent seule, séparée, et l'autre agressée ?

Cela est dû au pré-conflit.

## Le pré-conflit du séparé : être séparé de soi

### *Celui qui est séparé*

De qui suis-je séparé ?

Et qui est séparé ??

Pour se sentir déchiré, il faut qu'auparavant existe une relation, bien évidemment.

J'ajouterai même avec audace et expérience : il faut une fusion (*une con-fusion*), une identification à l'autre, avoir son centre à l'extérieur de soi.

En effet, lorsque tu te sens seul, *qui* est séparé, et *de qui* es-tu séparé ?

De la même personne : TOI !

Tu es (ou tu te crois) séparé de ton essence, de ton être, *de TOI*. Tu n'es pas en contact avec toi.

Oui, je crois que celui qui est séparé n'est pas en contact avec lui. C'est pour cela que l'autre est si important ! Car sans contact avec toi, tu **ES** la relation à l'autre.

Alors pas d'autre, pas de relation, tu n'existes pas.

Mais lorsque tu es en contact avec toi-même, même lorsque l'autre s'en va, cela n'a pas d'importance : tu es vivant de ta propre vie !

. . .

Avant le bio-choc, le pré-problème est : je ne suis pas en contact avec moi : je suis le frère de Machin, le fils de Machin, l'ami de Machin. Si Machin s'en va, il n'y a plus personne.

Cela nous permet de comprendre pourquoi la séparation est si mal vécue.

### ***Expériences***

1. Trouvez une expérience durant laquelle vous avez été à la fois **seul et bien**. Une autre expérience durant laquelle vous êtes **seul et mal**. Quelles sont les différences préalables à ces deux expériences ?

2. Un ami vient : je me sens bien. Il s'en va : je continue à me sentir bien.

Pourquoi ?

**Car en fait, je n'AI pas des relations, mais, je SUIS la relation.**

La relation est bonne : je me sens bien.

La relation est mauvaise : je me sens mal.

Il n'y a pas de relation : je n'existe pas.  
Il y a de la gêne dans la relation : je me sens gêné.  
Il y a de la tristesse dans la relation : je me sens triste.  
Il y a de... dans la relation : aussitôt je me sens...

. . .

Il y a au fond de soi une impression de vide, de ne pas être vraiment là, pas incarné, absent, ailleurs.

*Cette présence à soi se construit durant l'enfance.*

Lorsque je suis moi,  
lorsque j'exprime mon désir,  
lorsque j'exprime mes opinions,  
lorsque j'exprime mon originalité,  
lorsque je suis moi,

Comment réagissent :

Maman ?

Papa ?

Mes copains ?

Les adultes ?

Le groupe ?

...

Si les réactions de mon environnement sont positives, permissives, bonnes, excellentes, valorisantes, alors j'ai plaisir, sentiment de sécurité, avantage à être en contact avec moi, à être moi.

Si les réactions sont négatives, médiocres, je vais me séparer de moi dans certains contextes (*cf.* L'expérience :

bilan des conflits d'agression : le Contact imprévu  
page 167 « Un intrus entre, je ressens... »).

L'enfant, de la naissance à six ans, va mettre à l'intérieur de lui les relations qu'il a. Plus cela est précoce, plus c'est inconscient. L'enfant apprend à se réduire à ses limites physique, mentale, émotionnelle. Il n'est pas tout l'univers.

L'éducation lui enseigne : cela, c'est toi ; cela, ce n'est pas toi. Par exemple, lors du développement moteur, ce que je peux bouger c'est moi. Ce que je contrôle, c'est moi. Et si je contrôle maman, alors maman fait partie de moi.

Par conséquent, ce dont je me clive et que je laisse à l'extérieur, je m'en prive à l'intérieur.

Mais quel est l'équilibre juste ? Si je pose trop de limites, alors je suis séparé, seul. Et si je n'en pose pas assez, alors il n'y a pas de différenciation. Envahi, je ne peux pas évoluer.

C'est là tout le paradoxe de l'être vivant : son besoin d'appartenance et son besoin d'individualisation.

L'enfant tombe et pleure.

Sa mère lui dit : « Ce n'est rien ! Ne pleure pas ». Aussitôt, il se dissocie, il n'est plus en lien avec lui, avec ses émotions. Il a tort de pleurer, de ressentir des émotions, de les exprimer.

Ou bien sa mère lui dit : « Oh le pauvre, comme tu dois avoir mal, viens que je te soigne vite », et il se sent valorisé d'avoir un problème, aimé lorsqu'il souffre (ou tout autre sentiment qui induit d'autres croyances).

Il interiorise la façon dont les autres, sa mère, son père, etc. le perçoivent et parlent de lui.

L'enfant a besoin d'être représenté par l'autre pour se faire une idée de lui, et c'est cela qu'il intègre.

Ainsi le corps n'est pas moi, mon identité, mon être essentiel, mais le mode de relations acquises.

Corps = Relation.

Les personnes qui sont séparées sont en réalité séparées d'elles-mêmes. Elles ne sont pas en contact avec leur être profond mais sont **en référence avec ce qui manque**, c'est-à-dire le « verre à moitié vide ».

Il ne leur a pas été donné d'exister par elles-mêmes dans la petite enfance, alors elles sont toujours en demande de la relation à maman et papa. Elles n'ont pas grandi.

. . .

*Nous avons besoin de l'autre pour nous connaître*

Quand on s'ignore soi-même, on devient dépendant de la relation à l'autre.

On existe, on se comble par l'autre, on se connaît à travers l'autre. **On** est la relation.

**L'identification à l'autre remplace l'identité.**

L'être humain n'existe que par la relation. C'est la relation qui le fait vivre.

1) Pourquoi ? Parce que la survie du bébé est fondée sur une forme de relation : la dépendance biologique, alimentaire, assurant sa sécurité, sa propreté, etc. « Je ne suis pas autonome, je suis donc dépendant d'une relation. »

2) *D'où possibilité de conflit de séparation.*

3) Ensuite, c'est son identité qui se fonde sur la relation à l'autre, sur le regard, sur l'amour, sur l'intérêt que l'autre lui porte, ce qui lui permet de savoir qui il est.

4) *D'où possibilité de conflit de séparation.*

5) N'étant pas encore habité, rempli par lui-même, l'autre vient et comble le vide intérieur. Je me suis identifié à la relation.

6) *D'où possibilité de conflit de séparation.*

7) La question utile à se poser aujourd'hui est : « Dans la relation qui existe ? ».

8) Si c'est l'autre, alors la seconde question est : « qui est ce *quelqu'un* à l'intérieur de moi ? Comment est-il venu ? Comment l'en faire sortir ? ».

9) Si c'est moi en moi, alors je suis. Que je sois en compagnie ou pas, peu m'en chaut, car : je suis bien avec moi. Je suis relié à moi.

10) Je ne suis pas soumis à l'extérieur, puisque je m'habite, je suis tout entier à l'intérieur de moi-même.

11) *D'où impossibilité de conflit de séparation.*

*Qu'est-ce qui fait que l'enfant est en contact avec lui-même ?*

Parce que quelqu'un lui dit et lui répète et lui affirme et lui prouve qu'il existe. Cela durant sa petite enfance : il est reconnu, il est nommé, il est fêté (anniversaire, etc.).

**C'est parce qu'il y a le regard de l'autre sur moi que j'existe.** Je construis ainsi mon identité. Car au commencement, l'enfant est d'abord sans limites puis identifié à la mère.

La relation avec l'autre est fondamentale.

Sans relation, on ne sait pas si on existe.

Le bébé n'a idée ni de ce qu'il fait, ni de qui il est.

**Par l'échange, cela est révélé, prend sens en lui, en nous, et le construit, nous construit.**

Le regard, la parole, le geste de l'autre lui disent :  
« Tu es vivant, tu es là, tu es aimé. Tu as de la valeur ».

S'il n'a pas de relation avec sa mère ou toute autre personne, le bébé meurt.

Comprenez bien que sans relation, l'enfant ne peut pas survivre. Il est dépendant biologiquement de l'autre, de la qualité de la relation à l'autre, à sa maman, à son lait, à son amour ; la relation le sécurise.

. . .

« Au commencement était la sécurité et la sécurité était à l'extérieur de nous ! »

. . .

L'enfant n'a pas de relation, il **est** les relations. Il les mange et elles le construisent, le structurent, deviennent ses références, ses valeurs, son squelette, lui.

**« Je suis CE que X a dit de moi !**

**Je suis L'ÉMOTION avec laquelle cela a été dit.**

**Je suis L'AUTRE qui a dit cela.**

**Je suis la réaction que cela a suscitée en moi. »**

Nous en trouvons une illustration dans cette chanson que John Lennon écrivit :

LOOK AT ME

**Who am I supposed to be ?**

Who am I supposed to be ?

**Look at me**

What am I supposed to be ?

What am I supposed to be ?

Look at me

Oh, my love

Oh, my love

Here I am

**What am I supposed to do ?**

What am I supposed to do ?

Here I am

**What can I do for you ?**

What can I do for you ?

Here I am

Oh, my love

Oh, my love

Please look at me

**Oh, please look at me, my love**

Here I am, oh, my love

**Who am I ?**

**Nobody knows but me**

Nobody knows but me

Who am I ?

Nobody else can see

Just you and me

Who are we ?

Oh, my love

Oh, my love

John Lennon

Lorsque j'écoute et lis ce texte, cela me fait penser au jeune enfant qui ignore encore qui il est. Étant dans la fusion au tout, il est structurellement, naturellement



dans la gomme, s'ignore, jusqu'à ce que l'extérieur le regarde : « *Look at me* », lui dise que faire : « *What am I supposed to do ?* », « *What can I do for you ?* », lui dise qui il est : « *What am I supposed to be ?* ».

Mais à qui parlent-ils ? : « Nobody else can see Just you and me. Who are we ? »...

## ***La fenêtre d'empreinte***

Le fondamental est la première expérience (de la première relation, par exemple), ce que nous appelons une FENÊTRE D'EMPREINTE, d'imprégnation, d'apprentissage. C'est un moment très précis de la construction du cerveau, de l'adaptation de l'enfant à la vie.

Ce qui se passe dans cet événement va être structurant. Cela veut dire que nous nous organisons autour de cette expérience. Par exemple : je vais pour la première fois de ma vie à la crèche, loin de maman et cela se passe merveilleusement bien, alors toute ma vie, j'ai plaisir à aller à l'aventure, vers l'inconnu. Cela se passe mal, je cherche un métier entouré de femmes.

La question est : « *Quelle fut ma première expérience structurante ?* » et cela en chaque domaine de vie.

Exemples de fenêtre d'empreinte :

- Le moment de la naissance s'est passé dans de grandes douleurs : pour moi et pour toute ma vie, le monde est agressif.
- La première fenêtre sexuelle : lors de la première expérience, quelle sensation, croyance, ai-je imprimée en moi ? dans mon corps à propos de la sexualité, des autres et de moi-même ?

L'époque des empreintes dure globalement jusqu'à douze/treize ans. Il s'agit du système d'empreinte

primaire. Puis viennent l'adolescence, les vies maritale, professionnelle et le système d'empreinte secondaire s'organise. Ce sera moins structurant.

Les conséquences des conflits structurants sont les suivantes :

Les relations, les livres, les amis, les plaisirs, les diplômes, les sensations, soit je cherche à m'en séparer (évitement), soit à en accumuler (acquisition). Dans les deux cas, je ne suis pas libre. Par exemple, avec ma/mon partenaire, si je suis structuré sur la séparation (car maman m'a délaissé), je vais m'organiser pour être toujours avec quelqu'un.

## *Conclusion*

Tout conflit de séparation a pour origine une mauvaise relation avec soi-même, d'où l'importance de :

- se connaître, pour pouvoir,
- se rencontrer, pour pouvoir,
- s'accepter, pour pouvoir,
- s'aimer, pour pouvoir,
- guérir.

**UNE SÉPARATION EST UNE RUPTURE DE COMMUNICATION AVEC SOI-MÊME.**

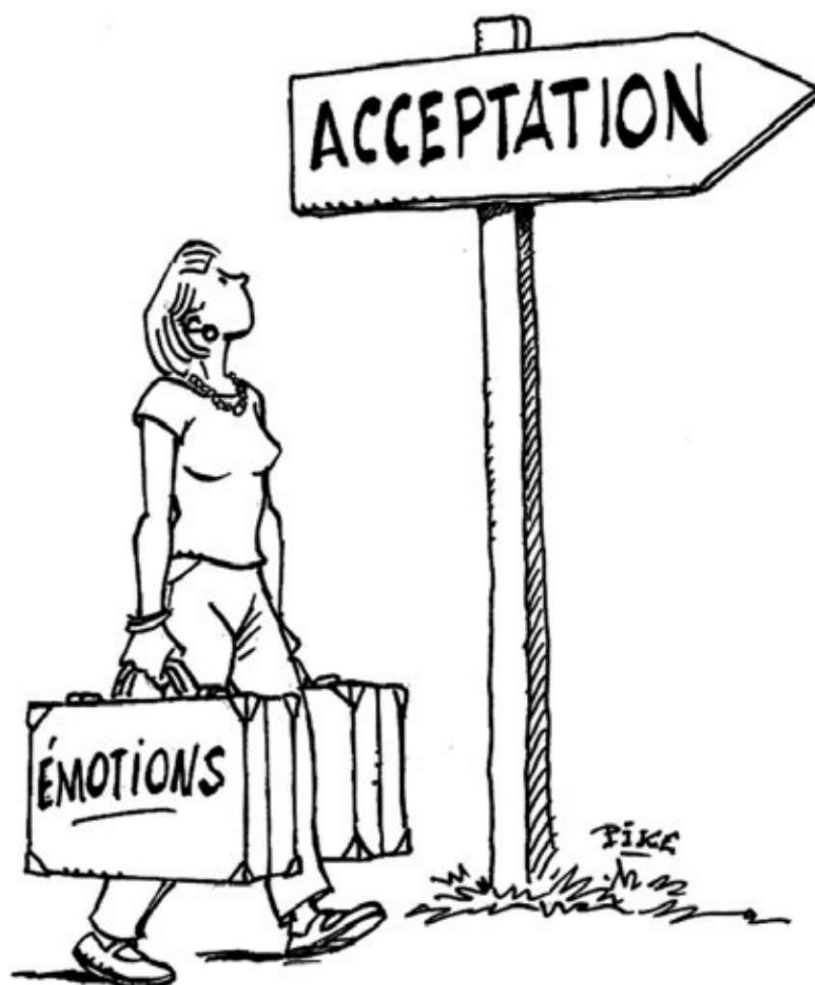
## *Les quatre inévitables Rencontres :*

Nous n'avons pas le choix, nous devons accepter ces quatre relations :

- nous (car nous sommes la seule personne au monde que nous devons fréquenter toute notre vie),
- **l'instant présent**, et quoi qu'il se passe,

- **l'inconscient**, notre histoire, celle de l'humanité (l'inconscient collectif),
- **le réel** : notre planète.

Réfléchissez-y à deux fois avant de vous plaindre.



## ***Thérapie***

### ***Ressources***

**Être en contact avec soi** permet de ne plus se sentir séparé des autres, conscient de soi, on est alors en contact permanent avec le monde extérieur.

S'habiter, se retrouver, développer son identité, ce n'est pas être narcissique ni être égocentrique.

Si je ne connais pas mes **envies**, suis-je encore **en vie** ?

Les désirs, les envies doivent être satisfaits par soi-même pour nous permettre l'autonomie. On peut alors les vivre, les partager sereinement avec l'autre.

### ***Recherche de croyances limitantes***

Exemple : « Il vaut mieux ne pas compter sur l'homme, parce qu'il n'est jamais là. J'ai été quittée par un homme. Je ne veux donc pas m'approcher de lui parce que j'en serai séparée ! ».

La croyance est auto-validée. C'est autoprogrammant. Faire porter le sens à la conscience, permet de se dissocier de lui, de son impact. Et nous pourrions mettre de plus en plus de distance par rapport à cette croyance. Mais ce n'est pas encore guérisseur, c'est juste conscientisé, verbalisé, donc déprogrammable.

J'AI, je dois = croyance qui m'appartient.

IL FAUT, tu dois = croyance qui appartient aux autres.

### ***Pour retrouver le contact avec soi après une séparation***

- S'isoler et observer.
- Rester avec soi.
- Expérimenter chaque partie de soi-même, au fur et à mesure qu'elle se présente.

### **Favoriser :**

- Le retrait stratégique des autres pour une présence à soi.
- Le recueillement intérieur pour faire de la place à soi-même et aux autres.

- La méditation ouverte et tranquille.
- L'ouverture à l'autre à travers l'intimité à soi-même.
- Le silence habité.
- L'acceptation profonde de ses dépendances et de son autonomie. **La rencontre avec soi-même ne peut s'accomplir que par soi-même.**

## ***Protocoles :***

### *Retour au centre, à l'intérieur*

#### **Objectif :**

Retrouver le contact avec soi.

« Prends contact avec ton corps et puis prends conscience de la position de ton corps, du contact de ton corps avec le siège, avec ***l'environnement sensoriel***, de la température de ce lieu... et puis... de ta respiration.

À tout moment tu peux changer quelque chose si tu le souhaites, te déplacer, respirer plus profondément, tout ce qui est bon pour toi... pour avoir encore plus de plaisir, de détente..., tu peux t'étirer aussi...

Et aller progressivement jusqu'à ton centre, là où tu le sens, le ressens, le situes...

Et... tout ton corps est au service de ce centre... tout va vers ce centre et tout en vient...

Et c'est très important... en même temps que tes oreilles m'écoutent, eh bien ! ta conscience est à la fois dans ce centre et à la fois attentive au monde t'environnant..., *intérieur, extérieur*...

Je te propose de prendre ton temps, de remplir ton corps de toi, de t'habiter complètement... jusqu'à ce que tu deviennes Toi, plein de Toi uniquement... dans ce plaisir et cette détente, conscient des limites de ta peau...

que tu aies les yeux ouverts ou fermés... tu as cette capacité d'être conscient ou pas de la position de ton corps dans l'espace... et des sensations qui sont à l'intérieur de ta peau, de ton corps... et tu entres progressivement dans une conscience inconsciente...

Quelque chose en toi sait... sait là où tu es... sait ce que tu ressens... et... à la fois stable... et à la fois fluide, en mouvement... et puis tu respires...

Et je te propose de continuer ce voyage de conscience, de confiance, de présence... en devenant conscient de tes valeurs... en te posant à toi-même la question...

**« Qu'est-ce qui compte pour moi ? »**

**« Qu'est-ce qui compte pour moi ? »**

**« Qu'est-ce qui compte pour moi ? »**

**« Qu'est-ce que je veux satisfaire ? »**

**« Quelles valeurs profondes sont importantes pour moi ?... »**

**« Quelles valeurs profondes sont importantes pour moi ?... »**

**« Quelles valeurs profondes sont importantes pour moi ?... »**

Parfois ces valeurs se cachent comme dans une enveloppe, et je peux être en train d'imaginer cette enveloppe posée... puis, à un moment ou à un autre, je vais prendre cette enveloppe... et, quand je le souhaite... j'ouvre cette enveloppe et lis...

**« Au fond, en quoi est-ce important d'être là ? »**

Quel est le mot qui surgit ? la phrase... ?

Et puis je lis... et je comprends...,

à la fois conscience consciente de mes sensations dans mon corps,

à la fois conscience consciente de mes pensées...

**Et puis il y a des courriers qui viennent de nos ancêtres...**

Et le changement, c'est parfois trouver ce courrier-là... et ouvrir l'enveloppe qui vient de notre ancêtre...

Et puis il y a des lettres qui viennent du Ciel avec une enveloppe particulière, extraordinaire... à l'intérieur il y a aussi un courrier rien que pour toi...

**« Quel est le sens sacré d'être là ? »**

Dès que tu es prêt(e), tu ouvres ton cœur... tu accueilles...

Te voici maintenant face à un être...

Tu peux, si tu en as envie..., te détendre encore..., être simplement là,

présent à ton corps,

présent à tes valeurs,

présent à ton sens d'être là,

présent au sacré...

et puis... il y a un ami qui est comme le double, **l'ange, l'allié, le maître intérieur**... il est ce personnage qui rend service, je ne sais pas quel nom lui donner pour le présenter, il a accès à toutes tes expériences... cet ami intime est en contact avec ce que tu as vécu... et tu peux le sentir quelque part...

C'est un personnage qui a accès à une bibliothèque grandiose, inconsciente...

Pourquoi se souvenir de tout ? Lui se souvient de tout... tu as juste à te souvenir qu'il existe ! Et à le laisser travailler... avec confiance... confiance...

Plus tu es détendu(e), plus il voyage, plus il a accès à un nombre important d'expériences, de souvenirs... plus il a accès à ta créativité...

Et tu respires... c'est bon de respirer et ainsi de revenir à son centre chaque fois que cela est bon, utile, quoi qu'il se passe...

Et tu continues de te projeter dans les jours, les semaines, les mois à venir, en laissant ton inconscient continuer ce que tu es en train de vivre... et à mettre en place... tout ce qui est bon pour toi.

### *Mon sobriquet*

Remarque : se pratique à deux.

**Objectif :** Mettre en place à travers une caresse, un geste, une berceuse : un ancrage, une ressource qui nous relie à nous-mêmes, et y avoir accès volontairement et consciemment.

- Imagine-toi petit enfant ou bébé.
- Quel surnom, sobriquet veux-tu avoir à ce moment-là ? que tu aurais aimé entendre ?
- Quelqu'un tourne autour de toi en prononçant ton surnom :
- Choisis l'intonation,
- Et la distance qui te convient,
- Que ressens-tu ?
- Où est-ce le plus fort, à droite, à gauche, dans quelle intonation ? À quelle distance ? Dans quelle direction par rapport à ton corps ? etc.

Demande qu'on te le prononce de la façon qui te plaît le plus.

Ensuite, tu te répètes ce sobriquet, seul à l'intérieur de toi,



Ce que tu ressens à l'intérieur de toi, c'est... ?

Si c'était un geste, une caresse, une attitude, une couleur, ce serait lequel ou laquelle ?

- Décris,
- Répète ton surnom avec le geste, la caresse, l'attitude, la couleur en fermant les yeux,
- Ouvre les yeux sachant qu'à chaque instant, tu peux retrouver cette ressource.

*Lorsque je suis tout seul, que ressens-je ?*

**Objectif :** déprogrammer un conflit de séparation.

- « Lorsque je suis tout seul, que ressens-je ? »
- Identifie la sensation ou l'émotion désagréable (ex. : *du vide, de la peur*).
- Prends une position avec le corps correspondant à ce ressenti-là.
- Mémorise la posture.
- Retrouve la période, le contexte dans lequel cette posture a été prise pour la première fois (un thérapeute averti pourra utiliser avec succès la ligne de temps).
- Revis cette période-là ; vide tout ce qui se passe, tous les ressentis émotionnels et dis ce que tu ressens avec tes mots et tes gestes.
- Dès que tout est sorti, prononce le surnom, le geste, la ressource du protocole « *Mon sobriquet* ».
- Prends contact avec cet ancrage et refais une ligne de vie avec cette nouvelle ressource pour grandir depuis la naissance jusqu'au moment trouvé du point 5 – puis à aujourd'hui.

## ÉVALUATION

Lorsque tu es tout seul, maintenant que ressens-tu ?

Va vers le futur avec toutes ces nouveautés.

Écris tes conclusions.

### *La marguerite*

Nous vivons tous plusieurs rôles si différents.

**MAIS OÙ EST NOTRE VÉRITABLE IDENTITÉ ?**

- Inscris sur des feuilles A5 (demi-feuilles A4) tes rôles, par exemple :
- professionnel – étudiant – mari – découvreur – conjoint – créateur – bricoleur – parent – musicien – oncle – citoyen – ami – fils.

Prévois une feuille pour les rôles oubliés.

- Prépare une feuille blanche pliée qui représente ton code génétique = ton identité, ce qui est en contact avec ton être profond.
- Pose au sol les feuilles en cercle sauf la feuille blanche.
- Mets-toi sur chaque feuille et trouve le ressenti correspondant à chaque rôle.
- Va au centre du cercle.
- Le thérapeute, avec la feuille blanche, identité en main, tourne à l'extérieur autour des différentes feuilles-rôles ; la feuille identité traverse toutes ces situations sans s'attarder.

L'identité est au-delà de ces rôles.

**Même quand il n'y a plus de rôle, nous continuons d'exister.**

- Reviens sur chaque feuille-rôle avec la feuille identité en main, qui est ta ressource.

– Le thérapeute pose alors les questions sur chaque feuille :

« En gardant ton identité, comment est-ce que cela fait en toi maintenant d'être sur cette feuille ? »

« Qu'est-ce que ça change d'être en contact avec son identité dans ce rôle-là ? »

« Ce rôle a-t-il autant d'importance ? Est-il vraiment indispensable pour toi ? »

Le tour terminé, le thérapeute suggère :

« Si on enlève maintenant tout cela, tous ces rôles, qu'est-ce qui reste ? »

« Qui est là quand j'enlève tout cela ? »

« Contacte ton identité profonde, ton être essentiel et prends-en conscience. »

– Refais un dernier tour avec ta conscience identitaire qui traverse tes rôles (et peut-être les croyances verrouillantes identifiées, par exemple : *si je ne rends pas ce service, je n'ai pas le droit d'être heureux*).

– Le thérapeute fait constater **qu'il y a une vie qui continue, même sans rôle.**

« Qui es-tu lorsque tu n'es plus dans un rôle ? »

Pour être moi-même, pour avoir plus de place pour moi, j'accepte de réduire l'importance de ces rôles – par lesquels je me suis laissé envahir.

## Conclusion

**Qu'est-ce que l'identité ? C'est ce qui va traverser tous les rôles.**

Ne pas confondre avec **l'identification.**

Si je m'identifie à un rôle que je perds, je m'effondre : c'est le vide – le néant.

La croyance est bien là pour justifier le fait que je ne m'occupe pas de moi.

Est-ce que tu as vraiment envie d'apprendre à t'occuper de toi, à te connaître ?

Acceptes-tu d'abandonner tes comportements anciens qui sont la conséquence de la croyance mise en place ?

Tout est là au fond de toi et nulle part ailleurs.

**L'identification n'est pas l'identité.**

## **Celui qui se sent agressé**

*« Mon père a un couteau à la main et me fabrique un chariot avec des languettes de bois. Mon père pousse un cri et lève sa main pleine de sang. Il s'est enfoncé le couteau dans le doigt.*

*Je m'avance vers lui, un coup violent m'arrête ; c'est ma mère qui me l'a donné, l'écume aux lèvres, les poings crispés.*

*« C'est ta faute si ton père se fait mal. »*

*Et elle me chasse.*

*Je puis avoir cinq ans et me croire un parricide.*

*C'est que maman aime tant mon père ! Voilà pourquoi elle s'est emportée. »*

*« Ma mère apparaît souvent pour me prendre par les oreilles et me calotter.*

*C'est pour mon bien ; aussi, plus elle m'arrache de cheveux, plus elle me donne de taloches, et plus je suis persuadé qu'elle est une bonne mère et que je suis un enfant ingrat.*

*Oui, ingrat ! Car il m'est arrivé quelquefois, le soir, en grattant mes bosses, de ne pas me mettre à la bénir,*

*et c'est à la fin de mes prières, tout à fait, que je demande à Dieu de lui garder la santé pour veiller sur moi et me continuer ses bons soins. »*

*« Je donnerais beaucoup pour recevoir une gifle ; ma mère est contente quand elle me donne une gifle, cela l'émoustille. »*

*« Quel bonheur que j'ai été blessé et que je sois couché dans ce lit ! Je n'aurais jamais su qu'elle m'aimait. »*

Textes extraits du livre : *L'enfant* de Jules Vallès

Celui qui est agressé, par qui est-il agressé ?  
Qu'est-ce qui fait que la victime se laisse agresser ?  
Et qui se laisse agresser ?

Oui, pourquoi te laisses-tu faire ?

La bonne question est « pourquoi ne réagis-tu pas ? », alors que d'autres que toi affrontent (je ne parle pas de situation extrême, viol, meurtre, guerre...).

Au nom de quoi ne casses-tu pas la gueule à l'autre ou ne portes-tu pas plainte ?

**C'est parce que tu te juges comme méritant le coup.**

Un enfant subit un inceste, un viol, des gifles. À la suite de quoi il se juge et se croit coupable, méchant, fautif. **Il ne se défend pas**, sinon il va en prendre plus ou on va se moquer de lui.

L'autre te crie dessus, tu l'acceptes. Pourquoi ?

**Parce que tu crois que tu ne vaux rien, que tu es coupable, que tu le mérites bien,** alors tu laisses faire l'agresseur. Tu as une mauvaise opinion de toi, une mauvaise estime, un mauvais jugement sur toi.

Tu te juges agressif, méchant, coupable.

**Et comme tu le mérites, tu te laisses agresser.**

<b>LA SEULE AGRESSION C'EST D'ÊTRE AGRESSÉ PAR SOI</b>
--

- Cela peut être **ressenti** et avoir pour nom :
  - culpabilité,
  - honte,
  - mésestime de soi,
  - sentiment de faute, ne pas être à la hauteur.
  
- Cela peut s'accompagner de **croyances** comme :
  - je suis mauvais(e), méchant(e),
  - je fais le mal,
  - je n'ai que ce que je mérite
  - je ne suis pas quelqu'un de bien,
  - je devrais faire mieux.

**Comportements :**

Quand je suis agressé :

- soit je m'efface (mauvaise estime de soi),
- soit je fais face (bonne estime de soi).

**Dans le langage des agressés,** nous pouvons retrouver des minimisations telles que :

- je suis de trop,
- un petit peu,

- c'est pas grave,
- pani problem.

Par exemple : « Je suis un peu triste, mon chien est mort, je n'avais que lui ».

Dans la grille de la PNL et des méta-modèles, c'est le domaine des omissions.

. . .

### **En conclusion :**

Lorsque survient la pathologie, c'est que nous nous sommes effacés, donc que nous avons *secrètement* une mauvaise image de nous.

### **La croyance**

D'abord, j'ai été agressé et puis, j'ai oublié.

Ce qui en reste est que je suis responsable de ce que je ressens, de ce que je fais, de ce que je pense. J'ai provoqué ce qui m'est arrivé. Alors que ce n'est pas certain, mais alors pas du tout !

Pour survivre, je me suis forgé une croyance par exemple :

« *Je suis mauvais* » – « *Je suis méchant* » – « *Je suis négatif* » – « *Je suis coupable* ».

Alors j'accepte d'être agressé.

S'ajoute la peur de faire du mal, de reproduire ce que j'ai subi.

Puis l'agresseur fait croire que je mérite ce qu'il me fait, que j'en suis responsable.

**SE SENTIR COUPABLE C'EST ÊTRE AGRESSÉ PAR SOI.**

**CEUX QUI ONT REFOULÉ CETTE CULPABILITÉ SE SENTENT  
ET SE LAISSENT AGRESSER PAR TOUT LE MONDE**



**« MAIS QUI SUIS-JE ? QUELQU'UN DE BIEN OU DE MÉCHANT ? »**

Le mental de l'enfant se pose cette question de nombreuses fois lorsqu'il interagit avec les parents, la fratrie, la famille large, les camarades, les adultes, les groupes, l'école, les inconnus...

Oui, lorsque nous sommes enfants, cela se produit tant de fois par jour. Et l'enfant se construit sur cette



évaluation continue de lui-même (comme le devoir à la maison, les unités de valeur, les examens, les notes, le premier salaire...). C'est un phénomène d'empilage d'expériences dans l'inconscient, pour répondre à la question angoissée et structurante : « Qui suis-je ? »

Si les **réponses de l'environnement** sont valorisantes, bonnes, accueillantes, bienveillantes, encourageantes, alors plus tard, en cas d'agression, je réagirai. Je ne me laisserai pas faire lorsque je sentirai que je ne suis pas respecté.

Si les réactions ont été mitigées, alors je ne réagirai pas, je me laisserai faire, je subirai, je me soumettrai ; c'est *l'effet serpillaire*.

Nous pouvons réécouter une partie du texte de John Winston Ono Lennon

LOOK AT ME

**Who am I supposed to be ?...**

**What am I supposed to do ?...**

**What can I do for you ?...**

**Oh, please look at me, my love...**

**Who am I ?**

### **Texte de Serge Tisseron**

« L'enfant qui n'est plus tenu dans les bras de sa mère tente de nouer avec peine un contact de regard. Et ce regard n'est pas seulement une forme de maintien du lien, il est aussi **une source de sens** sur ce que l'enfant éprouve. Quand l'environnement devient incompréhensible et que tout semble s'effondrer autour de lui et en lui, c'est dans ce regard qu'il **cherche une confirmation de lui-même**, en même temps, il y guette un point d'ancrage.

Il voit dans le regard de sa mère **à la fois ses inquiétudes à son sujet, et la réponse à ses inquiétudes.**

Si le regard maternel est empreint de culpabilité au moment où l'enfant tente de s'y accrocher, il y a toutes les chances pour que **CELUI-CI INTÉRIORISE CETTE CULPABILITÉ !**

En devenant le dépositaire de ce sentiment qui ne lui appartient pas, il se sent alors responsable d'un acte qu'il n'a pourtant pas commis : c'est le transfert de culpabilité. »

**Ce qu'il y a de merveilleux et de dramatique chez l'enfant, c'est sa crédulité.**

Il croit ce qu'il voit, ce que l'autre dit de lui, comment l'autre le *définit-fini-nie...*

Et la relation mère enfant est intériorisée.

. . .

Quand une personne va à l'intérieur d'elle-même, elle entre en contact avec sa mémoire, cette somme de relations vécues :

Si c'est agréable, elle aura une bonne estime d'elle-même et entrera en elle-même facilement afin d'y écouter puis satisfaire ses propres besoins. Si c'est désagréable, elle ne va pas faire le choix de s'intérioriser. **Elle confondra son être réel et les relations qu'elle a eues.** Par conséquent, elle se sentira agressée par elle-même à chaque fois qu'elle entrera en contact avec elle-même. Alors, elle se nourrira de l'extérieur, et s'identifiera à l'extérieur. Sans cesse.

NOUS CONFONDONS NOTRE ÊTRE ESSENTIEL ET NOTRE ÊTRE RELATIONNEL
---

L'extérieur est accepté lorsqu'il se trouve déjà à l'intérieur de moi.

« Le diable s'installe en moi lorsqu'il y trouve son trône » en est la métaphore.

Certaines personnes s'expriment ainsi :

« On se moque de moi, je me laisse faire car je crois d'une croyance émotionnelle, inconsciente et biologique (cellules) que cela est normal, juste que l'on se moque de moi. Il n'y a pas d'autre option. D'ailleurs, lorsqu'on me complimente, cela me met mal à l'aise. ».

### ***Bilan : À propos de l'image de toi.***

1. On vient vers toi,

- en pleurant,
- en criant,
- en te demandant quelque chose,
- en t'empêchant de faire ce que tu es en train de faire.

Comment réagis-tu :

- Te soumets-tu ?
- Acceptes-tu sans réfléchir ?
- Es-tu à l'écoute de tes besoins, de ce qui est juste pour toi ?
- Sais-tu dire : Non, pas maintenant, oui, je suis d'accord ?
- Sais-tu parler de toi ?

Es-tu dans la gomme et, dans ce cas, à quel pourcentage ?

Face à tout le monde ou à certaines personnes seulement ?

Une patiente me confie : « Lorsque quelqu'un entre chez moi, ou dans mon espace, je me sépare de moi, parce que je me sens agressée ».

2. Cherche un domaine dans lequel tu réagis lors d'un affront, d'une insulte, d'une intimidation.

Cherche un autre domaine dans lequel tu ne sais pas réagir.

Quelles sont les différences préalables ?

Exemples :

M. X est instituteur et toute la journée, il crie sur ses élèves et se tait face à sa femme lorsqu'il rentre le soir.

M. X. crie sur ses enfants dans la voiture jusqu'au moment où il aperçoit des gendarmes et, là, il rentre la tête dans les épaules, ne parle plus, tremble. Un kilomètre plus loin, à nouveau, il élève la voix contre ses enfants.

Pourquoi ? Quelle image de lui a-t-il dans chaque situation ?

Et toi-même, quelle perception de toi as-tu dans chaque contexte de ta vie, quelles sont les différences qui font que tu te sens dans un contexte mal, jugé... et, dans un autre, à l'aise, sûr de toi ?

3. En guise d'expérience, je t'invite à aller au commissariat ou à la gendarmerie pour demander un quelconque renseignement. Quel est ton ressenti avant, pendant et après cette expérience ? Quel est ton âge subjectif ?

4. Trouve une personne que tu connais et qui ne se laisse pas agresser.

À ton avis, qu'est-ce qui fait qu'elle ne se laisse pas faire ?

Quelles sont ses pensées, ses croyances ?

Quels sont ses émotions, ses ressentis ?

Quels sont ses comportements ?

Va vérifier tes hypothèses.

Quelle estime cette personne a-t-elle d'elle-même ?

La grande ressource est :

J'ai une bonne estime de moi.

J'ai une bonne image de moi.

On me fait plaisir : je prends, je me sens bien.

On m'agresse : je ne prends pas ou je rends, je réagis puis je continue à me sentir bien.

### ***L'image de soi se construit durant l'enfance.***

#### **Expérience :**

Un enfant fait tomber un objet. Quelle est sa première réaction ?

Il cherche les yeux de sa mère, afin d'y lire, d'y trouver et de deviner ses pensées à travers ses réactions émotionnelles. Il écoute sa voix, il observe intensément ses gestes parce que : « Je ne sais pas ce que vaut mon comportement », « Ce que j'ai fait, est-ce bien ou mal ? ».

Il tire des déductions rapides, aléatoires, inconscientes :

« Elle est fâchée, c'est à cause de moi »,

« Elle est contente, c'est grâce à moi »,  
« Continue-t-elle de m'aimer ? ».

Dans cette phrase « Ce que **j'ai** fait, est-ce bien ou mal ? », il faut entendre le verbe « être » à la place du verbe « avoir » :

« **Suis-je** bien ou mal ? ».

Et c'est de là que viennent la plupart de nos problèmes, de nos troubles, de nos confusions !

**« Ce que j'ai fait » est vécu en « Ce que je suis » !**



### **Exemple :**

Un adulte se sent agressé, et aucun son ne sort de sa bouche. Il se sent coincé dans une situation vécue bébé, à l'âge préverbal, une expérience de stress.

Lorsque nous sommes en état de choc, nous devons nous demander : « J'ai l'impression d'avoir quel âge en ce moment ? »

### **Remarque :**

Il existe deux types de gommes

Jusqu'alors nous constatons que si je suis agressé, je gomme, je fais une anesthésie. Mais je me suis rendu compte que certaines personnes qui ont été agressées, font du plus, elles fabriquent, elles ne gomment pas.

### **Exemple**

Dans les pathologies de la plèvre, mon ressenti est : « Je me sens agressé contre le poumon » et pourtant, je fais de la masse, une tumeur et non de la gomme : j'épais-sis ma plèvre alors que c'est une agression. Écoutant ces gens-là, je me suis rendu compte qu'ils se respectent, qu'ils existent ; mais pas suffisamment puisqu'ils conti-nuent à se faire agresser dans leur quotidien, dans leur vie, dans certains domaines. Je subis les coups de poing, l'opprobre, l'insulte donc je me gomme parce que je le mérite ; mais, malgré tout, l'autre va un petit peu trop loin, il ne me respecte pas, j'existe quand même, il y a quelqu'un à l'intérieur !

### ***Thérapie pour l'agressé***

*« Nous quittons tous notre enfance avec une blessure. Avec le temps nous pouvons transformer nos respon-sabilités en don.*

*Les fautes qui constellent la psyché peuvent devenir sources de beauté d'un homme ou d'une femme. Les injustices dont nous avons souffert nous invitent à assumer la plus humaine de toutes les vocations : nous guérir, nous et les autres. »*

Sam Keen

Soit je m'efface, soit je fais face !  
Je me réconcilie avec *moi-m' aime*.  
Je réintègre la partie d'ombre en moi.

### *Avec ou sans croyance*

#### **Objectif :**

Déterminer les injonctions qui dominent le patient.

Découvrir les conclusions que le patient a tirées sur lui-même, les idées que les autres lui ont suggérées comme étant vraies, par exemple :

- « Exprimer ses émotions, c'est mal. »
- « Tu dois être parfait, te taire, me faire plaisir... »
- « Tu ne peux pas..., tu ne dois pas..., »
- « C'est mal de... ».

Le patient croit de manière inconsciente qu'il est mauvais, et il semble dire à son entourage :

« Si seulement tu savais ce que je suis à l'intérieur, tu ne pourrais pas m'aimer ! »

#### **Directions données à l'inconscient :**

- Trouver quelles sont nos croyances à propos de nous-mêmes.
- Trouver l'origine de ces croyances, la situation, la personne qui nous a fait croire cela.
- Trouver les conséquences de cela dans notre vie d'aujourd'hui.
- **Comment serions-nous sans ces croyances ?**  
**Qui serions-nous ?**
- Donner au patient la permission d'expérimenter ou de ne pas expérimenter cela. Exemple : « Tu peux ressentir de la colère mais tu n'es pas obligé de la



ressentir ; tu es quelqu'un de bien que tu aies cette opinion sur toi ou pas. »

- Suggérer que deux éléments contraires puissent coexister sans conflit. Exemple : « Tu peux, à la fois, t'exprimer et ne pas t'exprimer ».
- Valider tout ce qu'il se passe quoi qu'il se passe.

### *Pour se libérer de la culpabilité*

1) Évoque une croyance, une expérience durant laquelle tu t'es cru(e) fautif(ve) de... et, par conséquent, tu t'es gommée. Le pourcentage de ton effacement est de X %

2) Un comparse, quelqu'un tourne autour de toi, en te répétant :

« Tu n'es pas coupable – ce n'est pas de ta faute ».

Puis : « Tu es innocent(e), tu es quelqu'un de bien » jusqu'à ce que tu trouves la phrase qui te convienne et te guérit le mieux. En fait, celle qui te fait le plus réagir : des émotions surgissent, montent, jaillissent, sortent par tes yeux, ton corps, ta peau, tes muscles...

Ton acolyte répète plusieurs fois ce nouveau message que tu laisses entrer à l'intérieur de toutes les cellules de ton corps. Et cela, jusqu'à ce qu'il se passe une belle émotion.

3) Évalue ta croyance de départ dans toutes ses transformations.

### **Remarques :**

- **Le problème n'est qu'un problème émotionnel et mental. Rien d'autre ! C'est « dingue » quand on y pense tout de même, non ?**
- C'est un problème parce que le ressenti s'est arrêté – figé – bloqué – il stagne.
- En fait, ce vécu est une expérience.

- **En thérapie**, il s'agit de faire bouger, de donner de la mobilité, du choix, un nouveau sens pour délivrer l'être incarcéré en nous.

### *L'agressé se met à la place de l'agresseur*

*« Il n'y a pas d'hommes méchants, mais seulement des hommes qui souffrent. »*

Tolstoï

#### **Objectifs :**

Faire évoluer une scène durant laquelle tu t'es senti agressé.

Permettre l'empathie.

Ce protocole s'effectue à trois :

Tu vas sculpter un de tes partenaires afin qu'il ait la position de ton agresseur, de ton bourreau. Tu lui expliques quelques éléments de la situation qui a généré un problème chez toi, par exemple, des propos tenus lors d'une scène de violence.

Puis, tu vas sculpter, sur un autre partenaire, toi-même face à ce bourreau.

Ces acteurs vont représenter une situation emblématique du problème, de l'agression. À la différence que tous deux vont pouvoir devenir créatifs en regard de la situation réelle, bloquée. Celui qui va te représenter, te permet de te voir de l'extérieur et ainsi d'apporter de nouvelles options, des nouvelles ressources.

#### **Déroulé :**

Exemple d'improvisation créative : l'acteur-agresseur parle de lui, il entre en contact avec lui, il parle de sa souffrance.

4) L'acteur-agressé, c'est-à-dire toi-même, ton représentant, se rapproche de l'acteur, agresseur, lui fait face sans arrogance ni concession.

5) **Utilise des ressources** : Voir l'agresseur avec un nez rouge de clown – Entendre l'agresseur avec une voix de Donald.

6) Tu assistes à la scène où l'agresseur introduit de nouveaux mots. Un échange, un rapprochement, un compromis, une réconciliation se jouent peut-être.

7) **En parlant de lui, l'agresseur a changé.** Il est entré en contact avec lui. Il est déjà moins comme une bête.

8) La nouvelle attitude de l'agressé, plus ouverte, plus présente, enferme moins l'agresseur dans son rôle. Il ne demandait peut-être qu'à trouver une porte de sortie, elle lui est offerte.

9) « Aux yeux de l'agressé, il est possible que l'agresseur devienne plus humain et moins bourreau (je suis donc moins victime). Il est moins nécessaire de se gommer. Il y a moins de danger. J'ai pu lui parler. Il m'a répondu en témoignant de sa souffrance : **Je ne suis donc pas coupable. Je peux faire face. J'ai retrouvé l'estime de moi.** »

10) Tu reprends ta place face à l'agresseur, et tu rejoues la scène avec ces nouveaux éléments face à l'agresseur (qui joue aussi avec toi la nouvelle attitude ouvrante).

**La parole alors libérée est guérissante.**

### **Test de vérification :**

Est-ce que tu te gommages moins face à l'agresseur, as-tu davantage d'estime de toi, quelle perception as-tu de cet agresseur, est-il vraiment agressif ?

Il est possible que tu te sentes recollé, **entier**, vivant. Tu n'es plus **coup – pable**.

## Conclusion

Ainsi l'inconscient est leurré. Un ancrage positif est donné. Le ressenti n'est plus aussi violent, la chose a été vue, entendue sous un autre angle. De la conscience, de la mobilité sont venues.

La personne a pu se dissocier. Elle a pu entendre ce qui n'a pas été dit à l'époque. Elle a pu revivre la situation avec les nouveaux éléments positifs d'ouverture et de guérison, les deux protagonistes ayant **un nouveau texte**, adoptant un nouveau ressenti et un nouveau comportement.

L'énergie négative bloquée, mémorisée depuis des années peut alors s'évacuer.

Parfois, dans une autre version de ce protocole, le patient par un jeu de rôle se met à la place de son bourreau, glisse dans son espace.

## Exemple :

Le père de la patiente s'appelle Raymond. La patiente se met à la place de son bourreau Raymond et répond intuitivement aux questions du thérapeute :

*« – En quoi pour vous, Raymond, c'est important de frapper votre enfant, votre femme ? Qu'est-ce que ça satisfait au plus profond de vous ?*

- La rage*
- Qu'est-ce qui est important pour vous ?*
- Être respecté, ne pas être rejeté.*
- Vous n'avez pas, Raymond, les mots pour le dire, donc vous frappez. Pouvez-vous expliquer cela à votre petite fille ?*
- C'est dur de vivre, une partie de moi veut mourir... ».*

## ***Protocoles agissant et sur la gomme et sur l'encrier***

### ***Enchaînement et empilage de ressources***

#### **Principe :**

Mettre du mouvement, de la mobilité pour libérer les ressentis négatifs bloqués.

Mettre du lien.

- **Définir l'état problème** : l'associer à une bulle spatiale.
- Entrer dans cette bulle, retrouver toutes les sensations, les émotions : c'est l'ancrage A.
- Trouver une expérience positive durant laquelle on s'est senti **relié à soi-même** : c'est l'ancrage B.
- Trouver une expérience positive durant laquelle on a eu une **opinion positive de soi-même** : c'est l'ancrage C.
- Trouver une expérience de **créativité** intense et positive : c'est l'ancrage D.
- Trouver une **expérience mystique** durant laquelle on s'est senti bien tout en étant séparé du positif ou agressé par du négatif : c'est l'ancrage E.
- **Relier** entre elles les expériences, les bulles, les ancrages A, B, C, D, E. Concrètement, cela veut dire : entrer dans chaque bulle pour y contacter l'expérience, puis aller dans la bulle suivante, afin d'intensifier l'expérience positive, créatrice de nouveautés. Aller ainsi successivement dans les quatre bulles B, C, D et E.
- **Le faire plusieurs fois.**
- Lorsque l'intensité agréable est maximale, aller dans la bulle A. Exprimer tout ce qui a changé. Et se projeter dans le futur.

## *Multi-ancrage sensoriel*

### **Étapes :**

1°) Retrouve consciemment une expérience positive durant laquelle tu es en contact avec toi et tu as une bonne opinion de toi.

2°) Intensifie cela de manière sensorielle.

3°) Retrouve ainsi une expérience inconsciente, oubliée.

4°) Ancre cette deuxième expérience avec un multi-ancrage.

### **Démonstration :**

C.F.<sup>1</sup> : je peux te parler sur ta gauche pendant vingt minutes, mais je peux te parler également de l'autre côté.

(Demandez à votre sujet là où il y a le plus de confort, là où il sent le plus de bienveillance, le plus d'ouverture, donc le moins de résistance. Vous pouvez commencer le protocole par le choix de la position. Ou bien vous le devinez si votre patient penche une oreille ou l'autre quand il vous regarde ; quel est le côté qu'il vous présente. Je me mets rarement en face.)

Vas-y, mettons-nous face à face.

Rose : Non, je me sens envahie. Je préfère un peu de biais.

### **Première partie**

1°) Je te propose de retrouver consciemment une expérience positive agréable, car avant de faire un certain travail, avant d'aller dans les problèmes, d'être exclue, de ne pas être à la hauteur..., avant d'aller dans les

---

1. C.F. : Christian Flèche le thérapeute, et Rose la patiente.

problèmes, c'est intéressant d'y aller avec des ressources, avec de la confiance en soi, avec des choses positives et agréables. La ressource que je te propose me semble être très large, très couvrante, c'est une expérience où tu te sens reliée à toi de manière agréable et positive.

2°) Ce que je vais te proposer est de revivre cette expérience de l'intérieur, non pas de regarder Rose, en train de vivre cela, mais c'est toi-même qui es dans cette situation. Si, par exemple, tu es en train de danser, tu ne te regardes pas en train de danser, mais c'est toi qui dances. Si tu es dans un hamac, tu ne te regardes pas dans le hamac, mais tu es à l'intérieur, associée à cette expérience-là.

3°) Et, à ton rythme et à ta vitesse, tu vas pouvoir voir ce que tu as vu à ce moment-là. Tu es en train d'entendre ce que tu entends, que ce soient des voix, des musiques... Ton nez peut également être sensible aux senteurs, aux effluves particuliers, aux essences... Il y a peut-être même une certaine saveur qui arrive à ta bouche. Il peut y avoir également, au niveau de ta peau, une sensation particulière de tiédeur ou de fraîcheur ou de détente ou de tout autre chose. Même tes poumons se souviennent de la façon de respirer très particulière en cet instant que tu es en train de vivre.

4°) Tu peux très bien décider d'amplifier ce moment tellement cela est agréable, de le rendre plus intense... ce que tu entends, ce que tu es en train de voir, de ressentir à l'intérieur de toi pendant que ma voix t'accompagne là où tu es.

5°) Et... ce que tu ressens, si c'était une couleur, ce serait quelle couleur (par exemple : bleue) ?



6°) Et si c'était un mot qui décrirait cette sensation, ce serait quel mot (par exemple : douceur) ?

7°) Je te propose maintenant de respirer profondément, avant d'ouvrir les yeux et de revenir dans cette pièce, exactement comme tu es en train de le faire en ce moment.

## **Deuxième partie**

1°) Je te propose, Rose, de venir à côté de moi et d'imaginer au sol, ta ligne de temps qui va de ta conception jusqu'à ton futur en passant par aujourd'hui, le présent. Tu t'es positionnée sur ta conception, et tu avances à ton rythme et à ta vitesse jusqu'à retrouver l'intensité de l'expérience agréable de couleur bleue. Tu avances jusqu'à trouver le moment le plus intense qui, pour toi, a la couleur bleue.

Rose : J'ai la sensation de fraîcheur sur mes avant-bras.

C.F. : Est-ce qu'il y a une autre expérience dans cette tonalité à un autre endroit qui soit plus intense. J'ai posé une marque sur la première sensation. Veux-tu rester là, ou veux-tu explorer dans ton futur ? Tu peux ainsi explorer jusqu'à aujourd'hui s'il y a une autre expérience bleue beaucoup plus intense. Si ce n'est pas le cas, tu peux rester ou revenir très facilement à cette expérience sur ta ligne de temps. Je te laisse la retrouver dans ton corps, sur cette ligne.

Rose : Je ressens un picotement dans les mains. C'est comme si je marchais pour la première fois.

C.F. : Tu sens à nouveau cette expérience : tu es en contact avec toi de façon positive.

Tu sors de la ligne. Je te propose maintenant, extérieure à cette ligne, de regarder la ligne de vie de Rose



qui va de la conception jusqu'à aujourd'hui et tu te laisses guider sur cette ligne pour voir où apparaît le bleu le plus soutenu, le plus intense ; sans réfléchir, tu regardes sur ta ligne de vie les couleurs qui se succèdent. À quel moment Rose a-t-elle été dans cette couleur bleue ?

Rose : À la conception et un tout petit peu après.

C.F. : C'est réfléchi ou c'est spontané ?

Rose : Réfléchi.

C.F. : Ne réfléchis pas, laisse-toi guider !

Rose : Sans réfléchir je le vois à la conception, mais je ne sais pas si c'est conception ou naissance. C'est par là.

C.F. : Va sur la ligne. Cela fait quelle sensation ?

Rose : Je ressens le vent. Je respire.

C.F. : Tu as l'impression d'avoir quel âge ? Sans réfléchir.

Rose : Un an.

C.F. : Tu as un an et qu'y a-t-il de vraiment très agréable, de très positif pour toi en ce moment ?

Rose : Mon papa.

C.F. : Imprègne-toi de cette expérience où il y a ton papa. C'est très agréable ce que tu vis et tu peux en ressentir tout le bonheur, alors que tu as un an et que tu es peut-être en train de marcher. Tes cellules sont en contact avec tout ce bleu, cette douceur, ce bonheur intense que tu laisses venir, que tu redécouvres, que tu revis et que tu n'avais pas vécu depuis longtemps. C'est une expérience inconsciente, oubliée qui est agréable, n'est-ce pas ?

Rose : Oui, il me tend les bras.

C.F. : Il te tend les bras en ce moment.

Rose : J'ai de la valeur.

C.F. : Tu as de la valeur.

Rose : Je me sens aimée.

C.F. : Tu te sens aimée, bien sûr. Ton papa t'aime. Ce que tu ressens là, tout de suite, en ce moment, si c'était un **paysage**, ce serait quel paysage ?

Rose : Une montagne.

C.F. : Si c'était un **mot**, ce serait quel mot ?

Rose : Lune.

C.F. : Si c'était une **musique** ?

Rose : « Mother nature'sun ».

C.F. : Si c'était un **animal** ?

Rose : Un cerf.

C.F. : Si c'était un **plat** ?

Rose : Des spaghettis.

C.F. : Si c'était une **partie du corps** ?

Rose : Le foie.

C.F. : Si c'était un **objet familier** ?

Rose : Un cube.

C.F. : Si c'était une **sensation** ?

Rose : Plein de sensations

C.F. : Si c'était un **geste** de ton corps ?

Rose : Prendre dans les bras.

C.F. : Tout ce que tu vis là, tu vas pouvoir le retrouver à n'importe quel autre moment de ton choix dès que cela sera bon et utile pour toi, dans un quart d'heure, ou dans deux jours, ou dans vingt ans et uniquement en évoquant soit le cerf, soit le cube, soit le foie, soit tout autre chose. Tu sais que cela est un présent pour toi et que tu peux y accéder. Prends le temps de revenir dans cette pièce à ton rythme et à ta vitesse.

Rose, c'est une expérience à laquelle tu ne pensais pas, ou à laquelle tu n'avais pas pensé depuis longtemps ?

Rose : Je n'avais pas de souvenirs de cela.

C.F. : C'est cela qui est très important. C'est une expérience qu'elle a vécue mais dont elle n'avait pas le souvenir, une expérience ressource, une expérience puissante, positive, forte.

Le multi-ancrage est l'ensemble de tous les mots qu'elle a donnés.

### **Expérience consciente et expérience inconsciente**

Lilas : En fait, ce qu'elle a pensé au départ, n'était pas la même chose que ce qu'elle a vu après.

C.F. : Exact. Et c'est très important. La première expérience était une expérience consciente.

Je me rappelle qu'il y a quinze jours, je suis allé faire du scooter des mers ; c'était génial, on s'est amusé. Je suis dans cette expérience qui évoque une couleur orange. Je regarde dans ma ligne de vie et je vois de l'orange à un certain endroit. Je vais dessus et il me revient une expérience où je suis avec mon frère en train de m'amuser dans les arbres dans la vallée des peaux-rouges. Ça fait longtemps que je n'avais pas pensé à ce moment-là, c'est génial et c'est encore plus intense. Donc, j'ai une super expérience où je suis en contact avec moi de manière positive.

Le principe est simple :

- Intensification de l'expérience.
- Équivalences et ancrages.

Il y a la couleur réelle, c'est celle-là que j'intensifie. Je suis à Arcachon et le ciel est bleu. Je vois le bleu. De voir le ciel bleu me met de la joie et la joie, c'est orange. Cet orange va m'amener à une autre expérience.

Au début, c'est concret puis cela devient abstrait, c'est intérieur.

## *Les deux sphères*

Le patient définit une expérience concrète problématique et l'écrit sur une feuille de papier A.

Le patient retrouve une expérience de ressources adéquates (si agression, estime de soi ; si séparation, contact à soi) et écrit sur une autre feuille de papier B.

Le patient se met debout sur la feuille A et exprime tout ce qui vient. De même avec la feuille B.

Le patient se remet sur la feuille A, il se déplace très lentement vers la feuille B, puis met un pied sur chaque feuille.

Et là, il exprime tout ce qui vient.

Le thérapeute pourrait dire : « Retrouvez une expérience agréable », un point c'est tout ; cela serait très large.

Là, je suis directif, j'oriente vers une ressource :

« Tu as de la valeur, tu as une bonne estime de toi » ou

« Prends contact avec tes sensations internes d'être quelqu'un ».

C'est ce que j'ai proposé parfois sans connaître le contenu, le problème, l'histoire. C'est ce que je demande de choisir comme expérience parce que cela va guérir ceux qui ont été agressés ou séparés : cela va corriger les deux problèmes fondamentaux du Vivant.

C'est toujours magique de voir que l'on part sur quelque chose de connu et que l'on arrive à quelque chose d'inconscient, de **non mental**, de complètement spontané.

« Je suis heureux » va être la trace d'une croyance ouvrante. L'émotion n'est qu'une trace. Quand nous sommes dans cette expérience, quelle opinion avons-nous de nous ?

## *LA STRUCTURE GÉNÉRALE DE LA THÉRAPIE*

Le patient raconte une histoire personnelle difficile.

L'accompagnateur repère à travers le langage, les prédicats, et les méta-modèles, la structure du patient : gomme ou encrier.

Il trouve l'expérience Racine, l'événement durant lequel le patient s'est senti séparé ou agressé dans ce domaine. Il apporte la ressource adéquate : contact avec soi ou estime de soi.

L'accompagnateur teste l'intégration sur l'expérience de départ.

### *Qu'avons-nous appris ?*

Qu'est-ce qui fait que je vis mal la séparation ? L'autre n'est pas là, je suis mal. Pourquoi ?

Parce que je m'identifie à la relation et je me sens séparé de MOI. Je ne suis pas avec moi, je ne me connais pas bien. Donc, je le vis mal parce que je vivais par rapport à l'autre.

Qu'est-ce qui fait que je me laisse agresser, que je m'efface ? Qu'y a-t-il comme préalable ?

Je ne suis rien, je n'existe pas. Je me crois méchant, coupable, vilain. Donc l'autre a raison de m'agresser. Parce que quand papa me tapait petit, maman disait : « Tu le mérites bien ».

Si cela m'est arrivé plusieurs fois, cela devient un mécanisme d'adaptation à ces situations. Et toute ma vie, je m'organise autour de cela, je me structure autour de cette expérience, et elle fait partie de moi ! C'est ma personnalité : Je suis méchant.

## PRÉ-CONFLITS :

### – **Je suis agressé par moi**

= Mon **moi** profond m'agresse.

### – **Je n'arrive pas à être en contact avec moi**

= Je suis séparé de moi,

= Je me manque.

## Remarque

Si les deux conflits sont actifs en même temps surviennent parfois de grands mal-être psychologiques.



# Synthèse

## L'inconscient est une dune

*L'inconscient est une dune qui vit avec le vent et le passage du temps, le passage des hommes également. La dune bouge sans cesse, elle monte, descend, s'aplatit, se déplace. Des grains de sable sont emportés et d'autres arrivent. La dune est toujours différente et toujours elle-même.*

Je vous ai présenté :

- 1 un modèle de diagnostic thérapeutique,
- 2 une nouvelle grille de lecture de nos symptômes, émotions et comportements basée sur les deux mouvements de la vie :
- 3 prendre et rejeter,
- 4 attraction et répulsion,
- 5 LE PLUS ET LE MOINS,
- 6 LA GOMME ET L'ENCRIER.

## **1. Les deux besoins biologiques fondamentaux pour rester en vie**

Il existe deux mouvements de référence sur Terre au niveau matériel :

1°) Prendre, s'emparer de ce qui est perçu comme positif : la nourriture, l'oxygène, les informations en stage.



2°) Mettre de la distance avec ce qui est interprété comme négatif.

Au niveau spirituel, on veut prendre certaines choses : prendre Dieu, s'éloigner du diable, par exemple.

À chaque seconde, nous avons ces deux mouvements. Car toute nouvelle information est à chaque instant classée dans l'une de ces deux catégories – l'univers prend alors un sens.

## **2. Si les besoins SONT INSATISFAITS, ils provoquent deux émotions de base**

Je suis séparé du +

**C'est-à-dire je manque** réellement, virtuellement, irrationnellement ou symboliquement de nourriture, d'enfant, d'affection, de reconnaissance, de contact, de sexualité...

Je suis agressé par le contact avec le –

**Je suis souillé**, atteint dans mon intégrité (derme), agressé (nerf sensitif, plèvre, péritoine), jugé (thalamus).

Il existe deux émotions fondamentales en tout vivant, pas trois, pas une :

Soit je suis sÉparé, le E d'Encrier

Soit je suis aGressé, le G de la Gomme.

## **3. Deux types de réaction**

### **Le conflit de séparation**

Si j'ai été séparé d'une chose, dès que je suis en stress, la **solution biologique** c'est d'ajouter, de remplir.

Je stocke, j'accumule, je collectionne, je grossis, je fais de la masse. Je suis en hyperactivité.

La situation est un vide, un manque, une absence => la solution sera de remplir =.

**Je fais l'encrier.**

### **Le conflit d'agression**

Je suis avec du négatif imposé ou j'ai dans ma mémoire un bio-choc qui me structure sur un événement. Pour survivre, j'ai alors la nécessité comportementale de **m'effacer**, ma solution biologique est de gommer, effacer, occulter, ôter, anesthésier, supprimer, je me détache, je m'absente, je disparaissais, je déprime, je me camoufle, je maigris, je creuse, je fais des ulcères (et c'est positif pour moi, c'est ma structure).

La situation est un trop, un excès => la solution est la suppression, la réduction.

**Je fais la gomme.**

### **Par conséquent :**

Chaque fois que l'on met du +, c'est pour combler.

Chaque fois que l'on ôte – c'est pour s'éloigner.

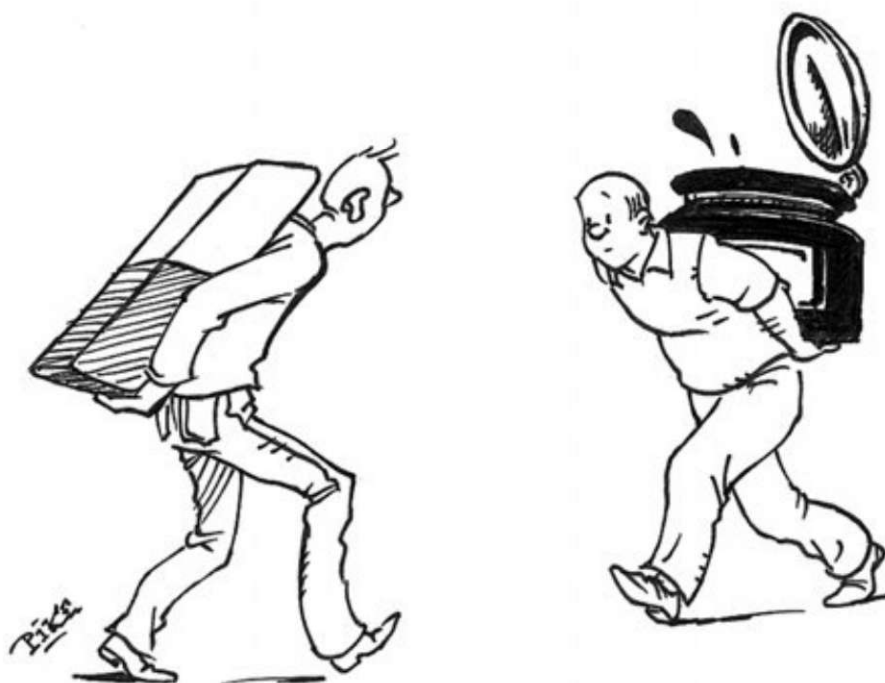
Le ressenti peut aller du niveau inconfortable au niveau vital, avec toutes les gradations intermédiaires.

***Le Ressenti peut survenir à plusieurs niveaux :*** physique, émotionnel, sexuel, intellectuel, culturel, spirituel... Chacun peut ressentir gomme ou encrier à un de ces niveaux.

***Les Gomme et Encrier cohabitent chez chacun :***  
On peut ressentir en agression à un niveau physique et

*en même temps* ressentir en manque à un autre niveau, intellectuel, par exemple.

On peut, par exemple, avoir un père violent et en conséquence, s'effacer physiquement, se cacher : plus on est absent physiquement, plus on va pouvoir survivre. Et dans un autre domaine, par exemple, intellectuel ou culturel, c'est peut-être le manque qui prédomine ; dans ce domaine, on va alors peut-être créer, inventer, être curieux.



#### 4. LE PRÉ-CONFLIT

**Je suis séparé ou agressé par moi.**

*Si je me sens séparé = Je suis en fait profondément séparé de moi-même.*

*Si je me sens agressé = Je me vis comme agressant = Je suis agressé par moi-même.*

Dans l'encrier, je donne ce que j'aurais aimé recevoir, ce que je n'ai pas eu (je peux aussi remplir avec ce qui m'a effrayé).

Dans la gomme, on protège les autres de ce que l'on a subi (nous nous protégeons parfois avec ce qui nous a manqué).

## 5. En thérapie

**Faire des déductions à partir des difficultés exprimées.**

Pour changer le comportement, il faut traiter le problème, l'histoire, le choc, **le conflit** qui est à l'origine.

C'est un conflit inconscient qui impose un comportement conscient.

### ***Encrier :***

Janine vient pour eczéma ou polype, ou acouphènes. Que faire ? Comprendre qu'elle ***est de fait séparée d'elle-même***. Elle n'en parle pas, mais c'est le sous-entendu, l'origine cachée. Si cette personne accède à une expérience, une ressource de présence à elle-même, de contact avec elle-même, alors l'abandon par l'autre, la séparation n'est plus un problème.

Ce qui permet de faire le deuil dans l'encrier est d'arriver à une rencontre avec soi ; cela donnera une **sensation de densité, de stature, de centrage, de stabilité, de lourdeur, d'enracinement, de présence.**

### ***Gomme :***

Sabine vient pour aller à la source de ses symptômes (ulcères, cécité, nécrose). Au fond d'elle, elle a la sensation d'être mauvaise, méchante, stupide, de ne pas avoir droit au bonheur.

Elle dira, par exemple : « Je suis quelqu'un de mauvais, de méchant, de nul ou de stupide ».

Ces qualificatifs peuvent aller de pas gentil à coupable, inutile. La personne va se couper d'elle-même, s'éviter.

Elle évite de réagir, d'affronter, de faire face, de peur de faire de la peine, du mal ; elle s'intériorise, se sent agressée mais c'est mieux que d'être agressive. Elle cherche à se maîtriser, contrôler.

***Elle se vit comme agressive.***

## **6. Notre comportement nous parle de quoi ?**

Pour certains, la viande est bonne (+) ; pour d'autres, mauvaise (-) ; donc nous ne parlons pas de viande, de tabac, de douleur, du bruit, mais bien de notre histoire !

### ***NOTRE REPRÉSENTATION DU MONDE :***

***Le monde est la plupart du temps perçu au travers de nos deux besoins en conflits actifs.***

Il y a un étiquetage inconscient en nous de ce qui est positif (le bien) et négatif (le mal) dans chaque domaine de notre vie. Exemple : « Je déteste les épinards » renvoie à une histoire personnelle.

Nous sommes **créateurs et victimes de cette illusion.**

C'est l'arbre de la connaissance du bien et du mal, dont parle la Genèse.

C'est le Jugement dernier dont parle l'Apocalypse.

### ***Exemples et applications en décodage biologique***

Toute maladie, comportement, émotion est une réponse.

Cette réponse est soit du type encrier, soit du type gomme, dans chaque plan d'existence. Voici quelques exemples :

- **Sommeil : Insomnie, pas assez** = « Je me suis senti agressé, et je dois être en alerte et prévenir tout danger ; je dois rester vigilant. J'ai peur pour moi ou pour autrui. Quand je me relâche survient un drame. »
- **Hypersomnie, trop de sommeil** = « Je me suis senti séparé des autres, de mon chemin, de mes projets, et je m'endors. Je m'ennuie. »
- **Études et stages : Études longues, stageomanie** = « J'ai été séparé de l'explication, je n'ai pas de sens à ma vie. ÉTUDES COURTES, MANQUE DE CURIOSITÉ = Mes connaissances et agressions ont été reliées dans de mêmes expériences. »

### **Sexualité :**

- **Hyper** = « J'ai été séparé du contact physique, sexuel, affectif. »
- **Hypo** = « J'ai été agressé par le contact physique, sexuel, affectif. »

	Plus (+)	Moins (-)
Structure	<b>SÉPARÉ</b>	<b>AGRESSÉ</b>
Réaction	<b>ENCRIER</b> Je me remplis J'ouvre	<b>GOMME</b> Je m'efface Je ferme
Symptômes	Je gonfle Je fais des tumeurs	Je maigris J'ulcère
Comportement	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fusionnel</li> <li>– Je collectionne</li> <li>– Je fais un métier de contact</li> <li>– Je répare de mon manque (épicier)</li> <li>– Je suis guerrier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Oublie-moi pour le moment</li> <li>– Peut aller jusqu'à la mort</li> <li>– Guérisseur / soignant</li> </ul>
Pré-conflit	Séparé de soi	Agressé par soi
<b>LA THÉRAPIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire le deuil de l'idéal</li> <li>– Retrouver son identité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire face</li> <li>– Exister</li> <li>– Retrouver l'estime de soi</li> </ul>

## Intermède musical

### Décodage biologique de la chanson : « My Mummy's Dead » de John Lennon

My mummy's dead	<i>Ma maman est morte</i>
I can't get it through my head	<i>Je ne peux le penser dans ma tête</i>
Though it's been so many years	<i>Bien qu'il y ait tant d'années</i>
My mummy's dead	<i>Ma maman est morte</i>
It's hard to explain	<i>Il est difficile d'expliquer</i>
So much pain	<i>Tant de douleur</i>
I could never show it	<i>Je ne pourrai jamais lui montrer</i>
My mummy's dead	<i>Ma maman est morte</i>

Voici de manière audacieuse et la plus respectueuse possible une lecture d'une chanson du fondateur des Silver Beatles : John Winston Lennon. Ce texte peut nous permettre de trouver des éléments décodables de son histoire personnelle, affective. En effet, une œuvre d'art est en quelque sorte un symptôme, et un symptôme une œuvre d'art !...

Toutes les maladies commencent par un événement extérieur : le bio-choc.

Dans le cas de cette chanson il s'agit de :

« *Ma maman est morte* ».

Cette chanson est autobiographique : très jeune, il est séparé de son père puis de sa mère (Julia), il est recueilli par sa tante (Mimi), la sœur de sa mère. Adolescent, il



découvre que sa mère en réalité vit à deux pas de sa maison. Les retrouvailles sont joyeuses, sa mère l'encourage à faire de la musique, ils passent beaucoup de temps ensemble à se distraire, puis elle meurt soudainement, écrasée par une voiture.

L'auteur poursuit en exprimant :

« *Je ne peux le penser dans ma tête* ».

En effet, il y a drame lorsqu'il y a impossibilité :

12. de penser un événement,
13. de le ressentir,
14. de l'exprimer,
15. de le transformer, c'est-à-dire de *se* transformer,
16. de l'accepter, c'est-à-dire d'accepter le monde extérieur,
17. de s'adapter à cette réalité en incluant tout ce qui est vrai, afin de pouvoir continuer à *vivre dans le monde réel*.

Cette chanson est écrite plus de dix ans après la mort de sa mère :

« *Bien qu'il y ait tant d'années* ».

C'est toujours ainsi : au moment du choc, le temps s'arrête, une partie de nous arrête de grandir. Lennon écrit cette chanson au moment où il *quitte* les Beatles, une autre séparation.

Dans cette chanson lancinante, l'auteur ne peut parler que de l'événement extérieur : « ma maman est morte », il n'arrive pas à parler de lui, de ses pensées, de ses émotions.

« *Ma maman est morte.* »

« *Il est difficile d'expliquer.* »

En effet, comment expliquer une émotion ? Comme l'écrivait Jean-Jacques Lagardet, comment expliquer le goût des fraises ? Comment expliquer l'amour ? la tristesse ?

Car il ne s'agit pas *d'expliquer*, mais d'exprimer ce que l'on ressent : par des mots émotionnels, des gestes, des cris, une maladie ou encore une chanson, de la musique. Et c'est ce que font les artistes, au fond : ils transforment les blessures du passé en musique, en paroles, en sculptures, etc.

« *Tant de douleur* »

Et c'est précisément ce que ressent John : de la douleur. Souvenez-vous que sa mère est morte suite à un choc brutal, physique, un accident et qui correspond précisément au conflit de la douleur : *je n'aurais pas voulu que ce contact existe, ce contact profond avec un objet ou une personne*. Si je mets la main sur le feu, j'ai mal ; c'est un signal d'alerte afin que je retire ma main. Si je me cogne contre une vitre, j'ai mal. Et à chaque fois que je m'approcherai de cette vitre, mon corps s'en souviendra comme d'un allergène et évitera ce contact non voulu.

Ici, nous pouvons parler de **conflit par identification**. Il se met à la place de sa maman.

Lors d'une agression, la plupart du temps, les personnes quittent sensoriellement, symboliquement leur corps et se réfugient dans le mental, la tête. Cela, afin de ne plus souffrir physiquement et, également, de contrôler ce qui a été incontrôlable.

Par ailleurs, la douleur a cela de particulier qu'il s'agit d'un double conflit :

- conflit d'agression tel que je viens de le proposer,
- conflit de séparation avec une forme de contact que je ne peux avoir.

*Je suis agressé par le contact que je ne veux pas.*

*Je suis séparé de la sensation que je veux.*

Adolescent, il retrouve sa mère, il ne veut plus la quitter. Souvent, à cette époque, il découche de chez Mimi pour être avec sa mère, ce qui n'est pas du goût de sa tante.

*« Je ne pourrai jamais lui montrer. »*

Et voici le conflit de séparation : elle ne va pas me voir, je ne peux pas lui montrer puisqu'elle est morte. Le verbe *montrer* en anglais se dit *show*. Lennon va passer toute sa carrière à montrer, à se montrer, à faire des shows. C'est sa solution :

18. Il ne peut pas expliquer la douleur,
19. Il ne peut se montrer à sa mère,
20. Il fait des shows !

*« Ma maman est morte. »*

Et, la même phrase revient en conclusion, car c'est la seule chose que John arrive à exprimer, comme une obsession qu'il veut chasser, comme une obsession impossible à accepter.

Lors de tout drame, notre conscience va dans le lieu le plus confortable ou le moins inconfortable :

21. Il est plus facile de parler de l'événement extérieur que de soi-même.
22. Il est plus confortable de penser que de ressentir.
23. Ainsi la conscience se réduit et se limite à ce que nous pensons.

Mais lors de tout drame, le temps s'arrête tant que nous n'avons pas accepté l'événement réel extérieur, et nos émotions viennent nous le rappeler : le temps

n'existe pas pour notre vie émotionnelle. Et c'est pour cela que cet événement se prolonge dans notre comportement, notre langage, notre vie, nos chansons, notre activité professionnelle, et cela, de façon incontrôlable, involontaire, inconsciente car, pour paraphraser Einstein, nous sommes libres de faire ce que nous voulons, mais pas de vouloir ce que nous voulons...

## **Un décodage psycho-biologique du film *RAY***

*ou comment transformer vos blessures en chef-d'œuvre ?*

Il s'agit ici d'un exercice, d'une hypothèse réductrice, d'une invitation à voir psycho-biologiquement un film. Il ne s'agit en aucun cas de certitude, de vérité absolue péremptoire ; voici juste un regard personnel lié au Bio-décodage, de ce chef-d'œuvre sur la vie du musicien Ray Charles : « Ray ».

Il faut savoir que Ray Charles a participé à la création de ce film, on peut ainsi supposer que les scènes sont véritablement historiques et non pas romancées.

Ray Charles n'est pas né aveugle, il perd la vue aux environs de sept ans. Que se passe-t-il auparavant ? Quel put être son conflit ? Qu'avons-nous comme information au travers de ce film ? Nous le voyons en permanence avec son jeune frère, jouant, explorant le monde comme tout enfant. La mère a pour métier de laver le linge, elle se sert pour cela de baquets *d'eau* bouillante, et recommande à ses deux fils de faire attention, de ne pas tourner autour de ces baquets car c'est dangereux. C'est une femme *énergique* qui doit se débrouiller *seule*,

sans mari. En effet celui-ci a *trois familles*. Il n'apparaît à aucun moment dans le film. Les deux frères jouent et tournent autour du baquet d'eau bouillante bien innocemment. Le plus jeune monte sur la table et gesticule sous les yeux amusés de Ray qui rit de le voir ainsi puis lui dit de faire attention. Le jeune frère tombe dans l'eau et mouline de ses bras sans arriver à s'extirper de l'eau bouillante sous les **yeux** de Ray qui reste *stupéfait, impuissant*. Sa mère vient en courant, affolée, et le visage horrifié de découvrir son fils ébouillanté, immobile, sans mouvement aucun, mort. Immédiatement elle reproche dans sa détresse à Ray de n'avoir pas bougé, de n'avoir rien fait, de l'avoir laissé mourir.

Lors de l'enterrement, la mère de Ray, Aretha, hurle sa détresse, sa voix insupportable est couverte par la musique de l'église : des chants gospels.

Neuf mois passent, le temps d'une grossesse, et Ray perd progressivement la vue. Comprenez bien : *tant qu'il ferme les yeux, il est heureux* : innocent. Dès qu'il les ouvre, c'est l'horreur : – la mort du frère, – la peine de la mère, – la culpabilité, – la solitude. Il a pu se sentir *agressé* par sa mère et *séparé* de son frère, tout en même temps. Que fait notre corps suite à un choc ? Il cherche la dernière expérience de confort ; dans notre cas : ne pas voir. Un enfant est choqué à cause d'un déménagement, d'un mouvement, il peut se paralyser, revenir symboliquement avant l'âge d'un an, lorsqu'il ne marchait pas et que tout allait bien.

Son frère ne bouge plus : immobilité = mort. L'immobilité est source de stress, et notre biologie a pour *grande loi de fuir ce qui est associé au stress*. En conséquence, Ray bougera sans cesse, donnant des concerts dans le monde entier, jamais immobile sauf lorsqu'il se droguera. On voit sa mère qui le mène avec beaucoup d'émotion et de confiance en lui vers *l'autobus*. Dans le film, nous ne les verrons ensuite plus jamais ensemble. Il faut satisfaire

sa mère, et nous voyons Ray passer beaucoup de temps en voyages, en bus. Il s'est senti peut-être coupable de n'avoir pas bougé, alors il bougera de ville en ville ; il bougera sur son clavier et fera bouger, danser.

Voir fut source de stress, perdre la vue élimina ce stress ! Entendre de la musique gospel permis de couvrir les cris de sa mère ; ainsi, la musique est source de joie, il passe sa vie dans la musique.

Ray s'injecte de la drogue dans le sang. C'est par les liens du sang que vient sa souffrance : mort du frère dont il se croit coupable, malheur de la mère dont il se croit la cause, absence du père. C'est *là où se trouve le problème que l'on amène la solution* (même illusoire comme la drogue, le métier, les hobbies, ou toute autre activité compensatrice, extérieure).

Ray donne beaucoup d'importance à l'argent, il veut en gagner et surtout ne pas se faire exploiter ; au début de sa carrière, il demande à être payé en billets d'un dollar, à la fin, il se fâche avec un vieil ami qui lui vole de l'argent. Et l'on voit sa mère au début du film se faire exploiter financièrement par une de ses patronnes. Il faut toujours être en accord avec les valeurs observées chez ceux que l'on aime, et surtout par qui on veut être aimé.

Ray met un point d'honneur à avoir une épouse et ne pas l'abandonner comme sa mère fut délaissée par son père. Ce dernier a trois familles. Ray aussi : son épouse légitime, une maîtresse qui lui donnera un enfant et sa maison d'édition qui l'a fait grandir et l'a nourri, comme il le dira. Il se partage avec la même force entre les trois. Il est difficile de ne pas imiter ses parents, même si on ne les a pas connus ou rejetés. Untel rejette son père épicier et *relationnel*. Il ne fera jamais de commerce (c'est son choix conscient, d'opposition) mais sera *relationnel* (choix de l'inconscient poussé par le désir de faire comme papa, d'être le fils de quelqu'un) ! Unetelle veut se distinguer



de sa mère qui travaillait tout le temps pour *améliorer* le quotidien. La fille ne voudra jamais travailler et trouvera des stratégies pour *améliorer* son physique !...

Le prénom est très important : Charles n'est pas son nom de famille. Son nom est Robinson, c'est celui de son père, mais il n'est pas vraiment son fils, il ne le connaît que si peu. Il se coupe du père, et devient fils d'un prénom : Charles, fils de lui-même. Il se construit tout seul, suivant ainsi l'exemple de sa mère autodidacte.

Et, pourquoi le prénom ? Quel est le prénom de son frère mort ? Devinez. Quel est le morceau le plus grandiose, le plus émouvant de Ray Charles, et un des plus connus ? Quel est l'État qui l'a rejeté puis appelé et enfin acclamé comme un roi (Charles) ?

Le même ! Le morceau s'appelle : « *Georgia on my mind* » ; l'État : la *Georgie* qui l'interdit à vie de venir jouer sa musique (en 1961) puis le nomme citoyen d'honneur (en 1979, c'est-à-dire à sept fois sept ans) ; et son frère : *Georges* bien sûr. Il le chante lors de la plupart de ses concerts ; il se sent rejeté puis pardonné.

Dans ce film, que vit-il avec ses enfants ? La première fois, on voit Ray baigner son fils dans une baignoire ! Quand il apprend la mort de sa maîtresse à cause de lui (car elle s'est droguée comme lui), il est culpabilisé par sa femme (comme par sa mère), ses enfants sont dans une piscine.

Dans le film, une scène fait *revoir* Ray, c'est un rêve : il retire ses lunettes et revoit sa mère là où il vécut, elle lui ouvre les bras, lui fait la morale mais lui affirme affectueusement sa fierté de mère : « Tu as fait plus que ce que je te croyais capable, que ce que je souhaitais pour toi » et surtout, suprême réconciliation, son frère Georges court vers lui et se jette à son cou, en lui disant : « *Ce n'est pas de ta faute* ». Ainsi réconcilié avec sa seule famille, bien sûr qu'il peut recouvrer la vue, il n'a plus à cacher le monde dur, il n'a plus à se cacher non plus.

Un des sens des troubles visuels est : « *dès que quelqu'un voit celui, celle que je suis, cela va mal pour moi ; je ne veux pas que l'autre me voie.* » Ne pouvant agir sur l'autre, la biologie agit sur soi, et limite la vision. Par ailleurs, on a parfois idée du conflit par contraste, en sachant ce qui permet de le traiter. C'est un protocole : vous vous réveillez un matin et votre souhait le plus inconscient est exaucé : que constatez-vous ? Pour Ray : mère et frère aimants.

Ray Charles est mort durant le tournage de ce film. A-t-il terminé son travail sur lui, s'est-il réconcilié avec lui-même ? Qui peut le dire ? Qui peut l'affirmer ? Personne bien sûr. Il nous a fait danser, il nous a émus, bouleversés. Et surtout, il a su *transformer une souffrance, un drame en beauté* qui a illuminé le monde et répandu la joie sur tous les continents. Je nous propose d'en faire de même : transformer nos blessures en chefs-d'œuvre de joie, de beauté et de générosité...

## Syndrome de Reynaud :

Voici quelques lignes extraites de la chanson de William Sheller « **Mon hôtel** », la première de l'album « Épures »

*« Pour tout vous dire,  
je n'aime pas le soir qui tombe,  
avec le cœur lourd et le froid dans les mains,  
parce que encore un jour s'en va dans l'ombre  
et mes amours sont loin. »*

Mis à part le fait que ce texte soit très beau, il est de plus biologiquement fort intéressant. Pourquoi ?



Parce que nous y trouvons à la fois le symptôme et le conflit, le symptôme étant « le froid dans les mains » qui peut être une description de la maladie de Reynaud, et le conflit « mes amours sont loin ».

**Mes amours sont loin** peut évoquer un conflit de séparation.

On peut se rendre compte, ou interpréter, ou imaginer, car tout cela n'est qu'hypothèses. En effet, c'est à partir de mon imagination, comme je le fis avec le film *Ray*, que je me permets de faire ces liens. Et dans tout ce texte, les évocations de perte de contact, de frustrations, de séparations sont nombreuses, claires et dissimulées.

« **Le cœur lourd** » peut parler d'une séparation affective, émotionnelle. En Bio-décodage, le conflit de frustration sexuelle touche le cœur droit, les veines coronaires, provoquant une accumulation de sang, une stase, un cœur lourd.

« **Je n'aime pas le soir qui tombe** » peut très bien imager la mort qui arrive. D'abord, le cerveau ne connaît pas la négation. Vous connaissez l'exemple : « Ne pense pas à une girafe ». Que faites-vous ? Vous y pensez ! Ne voyez pas une voiture rouge ! Vous la voyez. « Je n'aime pas » parle d'amour. Il n'est pas écrit : je déteste, je repousse, j'exècre, j'abhorre, je hais.

J'ai remarqué assez souvent chez des patients la chose suivante : les problèmes survenant le matin étaient en association avec des drames survenus très tôt dans la vie ; les problèmes, les symptômes, les angoisses, etc. apparaissant le soir, étaient en lien avec la fin de vie, la mort, la vieillesse. Ici, le poète évoque le soir et nous savons que la maladie de Reynaud est décodée comme « Je veux retenir un mort », parfois une personne âgée, en tous les cas, quelqu'un que l'on aime et qui s'en va, comme le jour qui s'en va, de façon irrévocable.

Un argument de plus ? Tombe – est-ce un verbe ou un nom commun ? Par ce jeu de mots phonétique, nous pouvons entendre « la tombe ».

« **Un jour s'en va dans l'ombre** » reprend la même idée de la vie qui s'en va. Un jour, une vie s'en va dans l'ombre de la mort.

Le texte débute par la phrase « **Pour tout vous dire** », comme s'il s'agissait de l'essentiel : « tout », la chose la plus importante qu'il porte en lui.

Les mots qui restent sont : « avec, et, et », qui expriment le besoin de contact.

« parce que » peut être relié au jugement, au thalamus, conflit central du grand cerveau.

Et que dire de « encore » ? en corps !

En guise de conclusion, tout est décodable, mais tout n'est qu'hypothèse.

La maladie de Reynaud, ou le froid dans les mains et les extrémités le plus souvent, est liée à une séparation affective qui a lieu à cause de la mort, une mort réelle ou symbolique, refusée et inexorable.



## Doubles conflits

*Une femme me dit un jour : « Dans ma vie, il y a trop de manque ». Cette personne a subi un vol avec agression.*

*« Je subis un accroissement de la perte ».*

*« Ton absence me fait violence. » (Jacques Salomé)*

*« Leur absence m'envahit. »*

De quoi s'agit-il ? De séparation : *absence* ; ou d'agression : *violence* ? Ou des deux ?

Ce que nous avons vu jusqu'alors est simple : un conflit = une solution d'adaptation. Mais dans la vie, survient fréquemment *une suite* d'imprévus, de conflits. Comment ces événements se combinent-ils entre eux ? C'est le thème de ce chapitre pratique et rendant compte de situations complexes.

Par ailleurs, j'ai rencontré des patients où *apparemment* cela ne fonctionne pas ! Dès qu'ils se sentent agressés, ils grossissent ou font des acouphènes. Ce qui est en contradiction avec ce que j'ai présenté jusqu'alors.

Ma compréhension, mon observation est qu'il s'agit dans ces cas-là non pas d'un conflit mais de deux conflits successifs avec **une solution unique corrigeant les deux problèmes.**

## Deux conflits différents se suivent dans le même thème

### Exemple

Les parents de Roger sont divorcés. Il vit avec sa mère très tendre, très douce, alors que son père est violent. Un matin, son père, qu'il n'a pas vu depuis des mois, fait irruption dans la maison et dit à sa petite sœur et à lui : « Vous voyez votre mère ? Eh bien, c'est la dernière fois ! Vous ne la verrez plus jamais de votre vie ». Et il les kidnappe et les amène chez lui. L'enfant est au même moment séparé et agressé.

Plus tard, adulte, il n'a jamais aucun lieu de confort. Lorsqu'il entre en relation, il se sent mal, car, a peur d'être agressé, frappé. Alors il s'éloigne et là, il se sent mal, il se sent seul.

Nous pouvons nous sentir à la fois agressés et séparés dans une même thématique, le contact dans notre exemple.

- 1 Je suis agressé et je gomme. À la suite de quoi il y a une séparation, un abandon.
- 2 Je suis séparé, abandonné. Donc je remplis. Quelque temps plus tard, je me sens agressé et je m'isole, – *mais alors je me sens seul ! horreur ! que faire ?*

Il n'y a pas de lieux de paix. C'est un mal-être profond, une insatisfaction permanente, une double contrainte. Quoi qu'il se passe, je suis mal.

Le séparé téléphone à ses ami(e)s, voit du monde, va au cinéma, au restaurant... Avec le second conflit, au bout d'un certain temps, il se sent agressé par tout cela et va se renfermer, jusqu'au moment où il se sent à nouveau séparé et recommence. Il est en boucle : « J'avance, je recule, je m'ouvre, je me referme », c'est la

grande valse du yo-yo sur des montagnes russes, avec des hauts et des bas.

La personne est **bloquée à cause de ses deux conflits actifs**, dans un cercle vicieux.

Si on ne me téléphone pas, je me sens seul ; si on me téléphone, ça m'agresse.

Quelqu'un qui subit une agression, se gomme : **il oublie**, perd ses clés, ses papiers d'identité. S'il n'existe plus, il n'est plus en danger.

Mais à force de gommer, il risque de faire le conflit inverse : le manque et il doit se mettre à remplir, rajouter, créer, halluciner. Mais cela lui rappelle son trop de négatif. C'est un cercle infernal, une boucle qui s'autoalimente. La personne saute d'un côté à l'autre, dans une espèce de chassé-croisé

### ***Le syndrome du feu de cheminée***

Lors de la présence de deux conflits fondamentaux dans la même thématique, l'espace de confort est diminué. Parfois, il est égal à zéro. C'est ce que j'appelle le syndrome du feu de cheminée. Trop près, je brûle ; trop loin, je gèle. Je ne me sens bien qu'à 1,35 mètre de la cheminée, et encore, j'ai le dos froid et le ventre trop chaud.

Ce type d'expérience donne une conscience souffrante. Nous ne sommes bien nulle part.

Je me souviens de cette femme qui avait été séparée de son père lorsqu'elle était toute petite. Sa mère s'était remariée avec un brigand qui la battait. Sa relation aux hommes était compliquée. Lorsque l'homme s'approchait, elle avait peur. Lorsqu'il s'éloignait, elle se sentait abandonnée alors elle le rappelait, alors il revenait, alors elle avait peur et elle lui disait de s'en aller... Cet homme ne savait jamais comment la satisfaire.

## ***Quelques exemples de symptômes***

Nous rencontrons ce type de problématique dans les symptômes suivants :

### **L'asthme :**

« Je me sens privé d'espace de liberté, de vie, de confort, alors je veux ouvrir à fond mes bronches. Et, en même temps, ce que l'on me propose m'opprime, m'intoxique, alors je me ferme à cette pollution, à cette atmosphère ». « Je veux une grande chambre parfumée, aérée, et on me fait dormir à la cave. »

### **La sclérose en plaques :**

« Je dois au même instant faire deux gestes contraires : partir – rester ; me lever – m'asseoir. »

Les parents de l'enfant X divorcent et lui proposent de suivre le parent de son choix. Mais s'il va avec maman, il ne verra plus jamais papa, et inversement. Quoi qu'il fasse, il est perdant.

### **Le psoriasis :**

« Pour ne pas être agressé, je me sépare de moi, de qui je suis. »

« À l'école, si je m'exprime, on va se moquer de moi, me critiquer, me juger puis me rejeter. »

« Si je ne m'exprime pas, personne ne vient vers moi, je me sens seul. »

### **Douleur :**

1°) « Le contact m'est imposé. »

On se brûle la main. On a mal. C'est un signal. Il ne faut pas que je sois en contact avec ça. On se cogne contre une vitre. Ça fait mal. donc le contact est imposé.

2°) « Je suis séparé du confort. »

Encrier, puisqu'il y a une douleur. Il y a donc bien quelque chose qui se rajoute. Je suis séparé du confort, de la douceur, du plaisir, de la sensation. Sentir quelque chose plutôt que rien.

### **L'alternance d'anorexie et de boulimie :**

« La nourriture (affective) est à la fois toxique et indispensable. Sans elle, je ne peux pas vivre, avec elle, je meurs ». « J'ai besoin d'affection, de tendresse mais je crois que cette affection me fait du mal, je la rejette. »

### **La maladie d'Alzheimer :**

« Les gens m'agressent, m'ennuient, je veux m'en isoler, me mettre dans une bulle mais je ne supporte pas la solitude. »

« Je veux à la fois ne pas être séparé et, en même temps, je ne veux pas être envahi. J'ai besoin de l'autre, qu'il ne soit pas trop loin mais pas trop près non plus. »

« Je suis dans une clinique : on s'occupe de moi (je résous mon conflit de séparation) et je mets tout à distance puisque je suis dans mon monde intérieur (je solutionne mon conflit d'agression). »

### **La schizophrénie :**

M. X est étiqueté schizophrène. Pour lui : sexe = + ; sexe = -. S'il n'a pas une relation sexuelle chaque jour, il se sent très mal, frustré. Lorsqu'il a une relation sexuelle, il se sent fautif, car il est convaincu que Dieu va le punir, que le sexe l'éloigne du Paradis. Alors, il s'empêche de penser au sexe mais se sent frustré, il déprime. Il passe à l'acte, se masturbe et aussitôt se sent mal. Il n'a aucun moment de confort, n'est jamais satisfait.



« Je suis agressé par moi : coupable, stupide, nul ; je suis séparé de moi, je n'ai pas le droit de m'exprimer, d'être, de vivre mes désirs, mes pulsions. »

### **En résumé :**

Il n'y a aucun lieu de paix.

« Je me sens comme sur la tranche d'une feuille :

– Avec X, je suis mal.

– Sans X, je suis mal. »

C'est une double contrainte.

### **Solutions**

Le **téléphone portable**, **Internet**, sont des solutions idéales, parfaites :

\* Je me connecte quand je veux ; ainsi, je ne me sens pas seul. Je suis relié au reste du monde, à mes amis... Mais si cela m'ennuie, m'agresse, je coupe la connexion, une connexion d'ailleurs déjà sous contrôle, distante.

C'est donc une communication sans relation.

## **Deux conflits différents se suivent dans deux domaines différents**

### **1. Séparé puis agressé**

« Je suis séparé de quelque chose ou de quelqu'un, il me manque, j'en suis privé. Ensuite je suis agressé. Mais si je gomme, je vais me sentir séparer, c'est-à-dire retrouver le premier stress de la séparation. Par conséquent pour ne pas à nouveau être dans ce manque, j'invente, je crée, j'hallucine je délire. »

JE ME PROTÈGE AVEC CE QUI M'A MANQUÉ.
---------------------------------------

## **Exemples**

### **Surpoids :**

L'excès pondéral, la surcharge graisseuse, supportent le poids de nombreux décodages possibles.

24. J'ai été abandonné, trahi, mis de côté.
25. Le poids de sa présence me manque.
26. Pour ne plus subir cela, je dois être fort, ne compter que sur moi-même, me construire tout seul.

Lorsque survient le second choc, agressé, *agrainé*, ma stratégie biologique pour ne plus être ni agressé ni abandonné est de m'enrober d'un vêtement permanent fait de gras et de graisses, de lipides, d'adipocytes et d'eau. Cette couverture, qui me colle à la peau, amortit les chocs que je pourrais subir, me protège du froid et me procure de la chaleur.

Plus jamais seul avec ma graisse, plus jamais froid. Plus de vide.

Plus jamais en contact avec les coups, avec mon édreton de sumo dans la peau.

Mme X fait de la **constipation et de la cystite**, voici ses mots :

27. Constipation : « Lorsque l'autre est là, je veux qu'il reste avec moi, en moi, qu'il ne m'abandonne pas ».
28. Cystite : « Quand il est dehors, je veux qu'il y reste ».

**Les gens rêveurs** créent un monde intérieur, s'évadent dans les romans, la science-fiction, les drogues, la musique romantique ou planante, la peinture abstraite... Dès qu'il y a un problème, ils fuient et se barricadent derrière un nuage de fumée de marijuana, une pensée agréable, un film intérieur.

### **Les acouphènes :**

**La télévision ou la radio allumée en permanence :**

### **Les pensées :**

Les acouphènes sont des bruits que le cerveau produit afin de remplir un vide insupportable ; ils peuvent également apparaître pour une autre raison : se protéger d'une agression auditive qui met sous pression.

Télévision, radio, musique en permanence, sont des exemples d'acouphènes extérieurs.

Les pensées sont les acouphènes de l'esprit, du mental, afin de ne pas être confronté au vide existentiel.

Exemple : Lorsque la femme de Gilbert lui crie dessus, l'agresse, tout d'abord il augmente le son de la télé, sifflote, puis quelque temps plus tard, il a des acouphènes : En effet, enfant, il était dans un vide, un silence familial insupportable. Seule, la radio le mettait en contact avec le monde extérieur, la vie.

## ***2. Agressé puis séparé***

Je suis agressé et si ensuite je suis aussi séparé, alors je vais mal, vraiment mal.

Je rentre dans la ronde infernale : je recule – j'avance – je recule – j'avance –...

### **Exemples :**

Mme X. se plaint en permanence d'être agressée, elle ne sort plus de chez elle, car elle est sûre que tout le monde lui veut du mal et la juge. Nous constatons qu'elle invente, qu'elle hallucine cette persécution imaginaire.

Ainsi, je la questionne non pas sur une problématique d'agression, mais de **séparation** puisqu'elle **invente**, elle imagine qu'on lui veut du mal, donc elle remplit, elle fait des inventions, de l'encrier. Je lui demande :

Thérapeute : « Au fond, vous sentez-vous seule à l'intérieur de vous ?

Pour la première fois, elle peut dire :

Patiente : Personne ne me comprend, je me sens totalement seule, incomprise.

T. : Donc, vous vous sentez seule, incomprise ?

P. : Oui, oui. C'est ça. Je me sens à l'écart du monde.

T. : Vous vous sentez à l'écart du monde. »

Et là, elle ne s'est plus sentie seule, incomprise et elle a pu me parler de ses séparations, des moments où elle se sentait seule.

On peut voir sur un dessin de Sempé, une femme menaçant son mari, un homme très simple qui lit son journal, boit son café ; elle tient un revolver et lui dit avec colère :

*« J'aurais aimé que tu sois, quand je t'ai rencontré, un artiste pauvre et malade. Je t'aurais soigné. Je t'aurais aidé de toutes mes forces. Nous aurions eu des moments de joie intense. Je t'aurais évité, dans la mesure de mes possibilités, tous les mille et un tracas de la vie afin que tu te consacres à ton art. Et puis, petit à petit, ton talent se serait affirmé. Tu serais devenu un grand artiste admiré et adulé, et, un jour tu m'aurais quittée pour une femme plus belle et plus jeune. C'est ça que je ne te pardonne pas ! »*

Elle invente, elle hallucine, elle imagine, donc elle se sent seule et le dit : « Tu m'aurais quittée ».

**Pourquoi est-ce si important à comprendre en fait ?**

Mlle X est agressée, elle a onze ans, elle se gomme. Quelque temps plus tard, elle est abandonnée, mise de côté, le silence lui est insupportable, l'absence, le vide.

Alors, pour ne plus être dans ce néant affreux, elle remplit... mais avec ce qui l'angoissa, l'effraya ! Ainsi elle corrige d'un coup, d'un seul, les deux problèmes :

29. En remplissant : il n'y a plus de silence, de vide insoutenable,

30. En remplissant avec ce qui l'agressa, elle n'oublie pas, se prépare à recevoir des gifles.

En thérapie, il faudra travailler les deux structures d'expérience.

JE REMPLIS AVEC CE QUI M'EFFRAYA
----------------------------------

**Je suis agressé donc je m'isole dans un autre monde. Quand je me sens séparé, je remplis avec ce qui m'a fait peur.** L'imaginaire marche à plein régime : il faut solutionner le dernier conflit en date : remplir pour ne plus se sentir seul.

« ISOLATION »

***John Lennon***

People say we got it made  
**don't they know we're so afraid**  
**WE'RE AFRAID TO BE ALONE,**

everbody got to have a home

Isolation

Just a boy and a little girl  
trying to change the whole wide world

Isolation

The world is a little town  
**everybody trying to put us down**  
Isolation

I don't expect you to understand  
after you caused so **much pain**  
But then again you're not to blame  
your just a human, a **victim** of the insane

**We're afraid of everyone, afraid of the sun**  
Isolation

The Sun will never disappear  
but the world may not have many years  
Isolation

## **Deux conflits identiques se suivent dans des domaines différents**

1) Les personnes qui sont totalement dans la **gomme**  
et qui ont subi agression sur agression, sont maigres,  
timides, muettes, aphones, absentes et... mortes.

2) Les individus qui sont totalement dans **l'encrier**  
qui ont vécu séparation sur séparation sont gros,  
bavards, polyphages, imaginatifs, délirants, envahis-  
sants, tyranniques, chefs d'État.

## **Les inversions**

Qu'est-ce que cela veut dire ? Tout simplement qu'une  
chose est prise pour son inverse.

### ***1° Les phobies :***

#### **DU POSITIF EST PRIS POUR DU NÉGATIF**

Des choses normales, positives ou simplement agréables sont vécues de manière négative.

Exemple : Un bébé prend le sein de sa mère pour téter du lait. Mais la mère a un phlegmon du sein et le bébé a le nez dans le pus. Il a l'impression de boire du pourri. Il deviendra des années plus tard anorexique. Le lait, la chose positive, vitale ou agréable, est identifié comme puant, toxique, négatif.

### ***2° Les addictions :***

#### **DU NÉGATIF EST PRIS POUR DU POSITIF**

##### **Le tabagisme**

Exemple : Mlle X. ne peut pas sortir de chez elle, son père le lui interdit. Par la fenêtre, elle voit ses copines fumer dans la rue, elle aimerait tant les rejoindre. Elle s'ennuie. Elle étouffe. Le jour de ses dix-huit ans, son père l'autorise à quitter sa chambre et rejoindre ses amies dans la rue. C'est la libération, le bonheur, elle quitte la prison familiale. Dès qu'elle est avec ses amies dans la rue, elle se met à fumer ; pour elle, tabac égale liberté. Ainsi, une substance négative, la fumée, devient positive.

##### **L'alcoolisme**

Exemple : Monsieur X. est dépressif. Sa femme l'a quitté et il n'a aucun ami. Il va au bar et se met à boire avec des inconnus qui plaisantent avec lui. C'est un médicament. Alcool égale plaisir, chaleur, amitié.

##### **Le masochisme**

Exemple : Il y a de nombreuses années, dans un institut d'Europe de l'Est, on a constitué deux groupes

d'enfants, de nourrissons. Le premier était alimenté sans contact, sans paroles. Le second était nourri par des personnes qui les frappaient. Un groupe d'enfants est mort, lequel ? Le premier.

Pour notre biologie, pour l'enfant, mieux vaut un contact même violent plutôt que rien du tout.

### **Toutes formes de drogue, de rêve, d'évasion**

Certaines personnes sont comme « absentes », c'est-à-dire se gomme. Elles n'investissent pas le réel car un deuil n'a pas été fait, *le deuil d'un rêve*, d'un imaginaire, d'un fantasme.

Ainsi, ces gens sont à la fois dans la gomme et dans l'encrier. Ils font une **inversion**. Pour eux, leurs désirs, leurs rêves (c'est-à-dire : ce qu'ils n'ont pas pu réaliser) sont plus réels que la réalité ; cela leur permet de « tenir », de survivre psychologiquement. La réalité ne les intéresse plus, car cette réalité-là est pour eux une illusion, ce n'est pas possible, c'est un cauchemar.

Cet imaginaire peut être aidant, pendant quelques mois : avoir des rêves, des désirs, des objectifs permet de se lever le matin, d'avoir de l'énergie, d'allumer ses glandes surrénales ; mais progressivement, le bénéfice s'inverse pour devenir un maléfice, un frein. Ils ne vont plus s'investir dans le réel, ils ne vont plus découvrir le positif, la beauté du réel. Ils vont sombrer dans une forme de dépression.

. . .

## **Thérapie**

La personne saute d'un stress à l'autre, du plus au moins, de la dépression à la volubilité, du repli à l'exagération, du rire aux pleurs en alternance.



Il faut *séparer ces parties de la personne*, en plaçant, par exemple, symboliquement chacune sur une chaise différente, ou l'une dans la salle d'attente et l'autre dans le cabinet. *On travaille une partie après l'autre*. Il est indispensable de séparer les deux aspects, sinon ils vont toujours se neutraliser.

La boucle sera cassée dès que l'un des deux conflits sera résolu.

### **Pour l'agressé : retrouver l'estime de soi.**

- Je suis mon ami, il n'y a pas de partie adverse en moi, je ne suis ni coupable, ni méchant, ni mauvais, ni sans valeur, etc.
- Je ne me veux que du bien, je me suis réconcilié avec moi, tout va bien, je ne me cache plus rien.
- Je suis en contact avec quelqu'un qui est bien, moi.
- Je suis dans la présence à soi, en référence interne.
- Avec tout cela, je vais pouvoir faire face à mon agresseur, puis à la vie. Je vais pouvoir choisir de vivre la mienne à part entière.



**Pour le séparé : trouver le contact à soi.**

- J'accepte mes frustrations, je fais le deuil de...
- Je n'ai plus de vide à remplir.
- Je n'ai plus à obéir à la manipulation, à la fidélité mise en place sous l'emprise du choc.
- Je prends contact avec mes propres désirs, mes envies.
- Je vis ma vie à part entière.



# Croyances préparant les conflits

## Rappel :

Souvenez-vous, nous avons parlé des quatre quadrants de la vie, comme une façon d'organiser nos expériences :

- ce que nous **percevons**,
- ce que nous **pensons**,
- ce que nous sentons,
- ce que nous **faisons**.

## O

Nous **Observons** par nos cinq sens le monde.

## P

De nos observations naissent des **Pensées** :

« Je n'en veux plus, comme c'est laid, c'est dangereux » ;

« C'est super ! Encore, j'en veux. »

## R

Ces pensées provoquent des **Ressentis**, des émotions :

- désir,
- dégoût.

F

Et nos émotions provoquent des **comportements**,  
**par exemple**, le **bio-choc**.

Ainsi, nous le voyons, les pensées font écran entre le monde extérieur et le monde intérieur. En réalité, le monde extérieur n'existe pas ou, si vous préférez, personne ne le connaît vraiment. Lorsque nous croyons parler du monde extérieur, en réalité, nous parlons de notre monde intérieur, c'est-à-dire de la création, de la construction permanente en nous de l'univers. **Pour le dire plus simplement, en permanence nous parlons de nous.**

Si au moins deux personnes sur terre parlaient vraiment du monde extérieur, de la réalité, elles seraient d'accord en tous points. Connaissez-vous ces deux personnes ? Alors présentez-les-moi.

Je vous propose maintenant des exemples de croyances fréquentes que vous allez peut-être reconnaître comme vous appartenant. Observez-les avec recul, comme des objets extérieurs qui peuvent ainsi apparaître, disparaître, être changés ! La Réalité, elle, ne changera pas pour autant... !

## **Exemple de croyances**

« JE PENSE QU'IL EST INTERDIT DE... »

« JE CROIS QU'IL EST DANGEREUX DE... »

***INTERDIT ou dangereux :***

– ***d'être ADULTE***

Un enfant dont le frère est décédé à l'âge de douze ans, s'arrête de grandir à onze ans ; il est bloqué avant

d'atteindre l'âge du décès, pour ne pas mourir. Dans sa vie, il n'arrive pas à aller au bout des choses, à finir

– ***de GRANDIR – d'être AUTONOME***

« Je n'ai pas le droit de faire mieux que mes parents, d'ailleurs sans cesse, ma mère me dit : *Tu es mon petit* ».

« Je suis fidèle à un deuil non résolu. »

– ***d'AVOIR DU PLAISIR***

Dans une culture religieuse mal comprise, on peut entendre :

« Se faire du bien c'est très mal et souffrir c'est très bien ».

– ***de CHANGER***

Par l'éducation, par la peur de perdre ses repères.

Par peur de l'inconnu.

Tout changement peut être ressenti d'abord comme un danger et renvoyé à une mémoire de changement qui s'est mal passé : deuil – séparation mal vécue.

– ***de RESSENTIR***

« On me reproche de pleurer, on se moque de moi quand je dis que j'ai peur, alors pour me protéger, je n'ai plus aucune émotion ».

– ***de réagir***

« J'attends la solution de l'extérieur. »

« J'ai des bénéfices secondaires : malade, je touche une bonne pension d'invalidité. »

**Dans le déni**, la personne ne réalise pas son problème. Pour guérir de quelque chose, il faut avoir conscience de ce quelque chose.

On se décharge sur l'autre – Le thérapeute doit tout faire, il est pris pour un magicien, un garagiste = je paye = pas d'effort.

***INVERSION BIEN-MAL***

« Je n'ai pas le droit d'être bien ». Dès qu'il y a guérison, il y a satisfaction, donc impossible.

« Il faut payer le bonheur un jour. »

### **PERSONNES PSYCHO-RIGIDES**

**Elles ne veulent pas changer, c'est l'autre qui doit changer**, qui a toujours tort, qui est toujours fautif.

*« Je suis victime, c'est l'autre qui me rend malheureux. ».*

« Qu'y a-t-il de plus important : Avoir la paix ou avoir raison ? » (Catherine Bondy, psychothérapeute)



Qu'est-ce qui compte le plus :

Moi ou mon travail ?

Moi ou mon salaire ?

Moi ou ce que les autres pensent ?

Moi ou mon terrain ?

## Protocole

### *Éduquer le professeur du conflit verrouillant*

#### Étapes :

Choisis une personne de référence, quelqu'un de positif pour toi.

Exemple de Réponse = Gandhi.

Imagine le maître de ton maître.

R = J'imagine un homme humble et bon et sage : un sâdhu.

Quelle est la difficulté ?

R = *Je n'arrive pas à avoir confiance en moi.*

Cela crée-t-il quelle émotion ?

R = Tristesse.

Quelle est la sensation dans le corps ?

R = Le vide.

Tu es dans ton passé, ton histoire. Quel âge as-tu dans ton corps ? Réponds sans réfléchir.

R = 10 ans.

Qui est là ? Quel est ton professeur de cette émotion, et de ce manque de confiance en toi ?

R = Ma mère.

Je te propose d'aller chercher de l'aide chez le sâdhu (le maître de Gandhi) afin qu'il s'occupe de ta mère quand tu as dix ans.



Regarde ta mère et le sâdhu s'occuper d'elle.

Ta mère vit une expérience inédite.

Tu assistes à cela – tu es spectateur – témoin de cela.  
Tu peux le revivre autant de fois que tu le souhaites.

Avec cette expérience, ta mère est avec toi, enfant.

Ça fait comment à l'intérieur du corps ?

Tu vis de l'intérieur, ressens de l'intérieur.

Tu as dix ans cinq mois et ta maman a un comportement nouveau car elle a eu un professeur exceptionnel.

Maintenant avec cette expérience, la confiance en toi est-ce important ?

R = Ce n'est pas nécessaire.

Qu'est-ce qui est plus important ?

R = Être.

Grandis jusqu'à aujourd'hui avec cette nouvelle conscience. Elle est aujourd'hui dans tout ton être.

Prolonge cette expérience dans le futur, conscient de ce que cela *change* pour toi et les tiens.

Explore avec cette expérience l'espace entre toi et les autres.

. . .

**Extrait du livre : *Cessez d'être gentil, soyez vrai !***

de Thomas d'Ansembourg

« Un pauvre Chinois suscitait la jalousie des plus riches du pays parce qu'il possédait un cheval blanc extraordinaire. Chaque fois qu'on lui proposait une fortune pour l'animal, le vieillard répondait : "Ce cheval est beaucoup plus qu'un animal pour moi, c'est un ami, je ne peux pas le vendre."

Un jour, le cheval disparut. Les voisins rassemblés devant l'étable vide donnèrent leur opinion : "Pauvre idiot, il était prévisible qu'on te volerait cette bête. Pourquoi ne l'as-tu pas vendue ? Quel malheur !". Le paysan se montra plus circonspect :

"N'exagérons rien, dit-il. Disons que le cheval ne se trouve plus dans l'étable. C'est un fait. Tout le reste n'est qu'une appréciation de votre part. Comment savoir si c'est un bonheur ou un malheur ? Nous ne connaissons qu'un fragment de l'histoire. Qui sait ce qu'il adviendra ?"

Les gens se moquèrent du vieil homme. Ils le considéraient depuis longtemps comme un simple d'esprit. Quinze jours plus tard, le cheval blanc revint. Il n'avait pas été volé, il s'était tout simplement mis au vert et ramenait une douzaine de chevaux sauvages de son escapade.

Les villageois s'attroupèrent de nouveau.

"Tu avais raison, ce n'était pas un malheur, mais une bénédiction.

- Je n'irais pas jusque-là, fit le paysan. Contentons-nous de dire que le cheval blanc est revenu. Comment savoir si c'est une chance ou une malchance ? Ce n'est qu'un épisode. Peut-on connaître le contenu d'un livre en ne lisant qu'une phrase ?"

Les villageois se dispersèrent, convaincus que le vieil homme déraisonnait. Recevoir douze beaux chevaux était indubitablement un cadeau du ciel. Qui pouvait le nier ? Le fils du paysan entreprit le dressage des chevaux sauvages. L'un d'eux le jeta à terre et le piétina. Les villageois vinrent une fois de plus donner leur avis :

“Pauvre ami ! Tu avais raison, ces chevaux sauvages ne t'ont pas porté chance, voici que ton fils unique est estropié. Qui donc t'aidera dans tes vieux jours ? Tu es vraiment à plaindre.

– Voyons, rétorqua le paysan, n'allez pas si vite. Mon fils a perdu l'usage de ses jambes, c'est tout. Qui dira ce que cela nous aura apporté ? La vie se présente par petits bouts, nul ne peut prédire l'avenir.”

Quelque temps plus tard, la guerre éclata et tous les jeunes gens du village furent enrôlés dans l'armée, sauf l'invalidé.

“Vieil homme, se lamentèrent les villageois, tu avais raison, ton fils ne peut plus marcher, mais il reste auprès de toi tandis que nos fils vont se faire tuer.

– Je vous en prie, répondit le paysan, ne jugez pas hâtivement. Vos jeunes sont enrôlés dans l'armée, le mien reste à la maison, c'est tout ce que nous puissions dire. Dieu seul sait si c'est un bien ou un mal” ».

# Proposition mystique

*« Rien ne manque à cet instant tant que vous n'y ajoutez rien ! »*

Malo Aguetant

Quelle est la différence entre :

- une blessure qui nous reste sur le cœur et nous diminue
- et une blessure qui nous mène à grandir ?

C'est la manière dont nous l'utilisons ou pas pour nous donner l'énergie de changer quelque chose dans le monde, d'y apporter notre contribution.

C'est l'illusion et la naissance de l'ego orgueilleux et sans égal.

## Une inversion saine

Si vous le souhaitez, si vous êtes spirituel ou mystique, à la suite du Bouddha ou du Christ, faites l'inverse de tout ce que nous avons lu ici.

Car ce qui est sagesse pour l'homme est folie pour Dieu. Ce qui est folie pour l'homme est sagesse pour Dieu.

Nous sommes le reflet de Dieu, pas l'identique, et le reflet dans le miroir est inversé ! Les lois biologiques sont exactement l'inverse des lois spirituelles.

Par conséquent :

- 4 Ne cherchez pas le positif, **n'attrapez pas le positif** matériel (gloire, argent, honneur, la première place du banquet, etc.) ; cela est folie pour Dieu. Ne cherchez pas non plus et n'essayez même pas d'attraper le positif spirituel ! le Paradis, l'Éveil, le Satori.

Nous, nous sommes le positif pour Dieu, le sel, la lumière du monde.

- 5 **Acceptez le négatif** apparent en vous taisant. Tendez l'autre joue, ne résistez pas au mauvais, donnez votre manteau, votre argent. Bienheureux si vous êtes persécutés, si on se moque de vous.

Ne vous protégez pas de l'extérieur mais de vous-même. C'est ce qui sort de ta bouche qui te pollue, non ce qui y entre. Oublie la paille et cherche la poutre. Jette ton œil. Ne résiste pas au méchant.

. . .

Accepter le négatif,  
ne pas le rechercher,  
mais l'accueillir puis se laisser traverser.

Ne pas chercher le positif,  
ne pas le fuir, ne pas le stocker,  
mais le laisser passer sans le retenir.

Nos rejets nous appauvrissent,  
Nos attentes nous affaiblissent.

Ce que tu refuses, tu le renforces.  
Ce que tu acceptes, se transforme, te transforme.

. . .

Là, où il y a de la rigidité, que tu mettes de la flexibilité.

Là où il y a de la certitude que tu mettes du doute.

Et là où il y a du doute que naisse la foi.

Faire le vide pour faire le point avant de faire le plein et vivre enfin.

Il est difficile d'être en colère lorsque tu observes consciemment cette colère.

Tu es unique. La vie ne peut pas se répéter à l'identique deux fois. Ce que tu ne feras pas, ce que tu ne seras pas, personne d'autre ne le sera. Cours !

Lorsque vous voulez soit posséder, soit rejeter, vous n'êtes pas libres.

Résister à un quelconque désir n'est rien de plus qu'en satisfaire un autre.

Dis-moi ce que nous ne pouvons ni gagner ni perdre.

Trouve en toi ce qui dit que quelque chose manque, ou que quelque chose se passe et qui ne devrait pas se passer !

Nous craignons de ne pas l'obtenir et, l'ayant obtenu, nous craignons de le perdre !

Et qu'est-ce que ce quelque chose ? Il change sans cesse tout au long de la journée, et de notre vie.

« À celui qui a, il sera donné ; à celui qui n'a pas, il sera ôté. » (Bible)

« L'ennui est un petit balai de genêts manié par un ange pour chasser la poussière de nos désirs. En naviguant peu à peu, il éclaircit la chambre de l'âme. »

Christian Bobin *in* « Prisonnier au berceau »

« Ne courez pas après les phénomènes,  
ne demeurez pas dans la vacuité. »

Sosan Zenji

Le *Dzogchen* est la non-acceptation et le non-rejet de tout ce que nous pouvons éprouver.

« Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as. »

Koan Zen

Tout ce que je cherche et me semble indispensable, idéal, nécessaire est dangereux. Tout ce qui me déplaît, tout ce que j'évite à tout prix est une ressource.

Reprenons le texte déjà vu ensemble dans les pages précédentes :

« **Réparer** c'est :

- donner ce qui a manqué à soi et aux autres,
- ôter ce qui a gêné soi et les autres,
- corriger la première expérience traumatisante, expérience d'apprentissage, de modélisation, d'identification, afin de devenir autonome, adulte,
- retrouver puis amplifier ce qui a fonctionné pour soi et les autres,
- conclure, aboutir, terminer, achever, finir, apaiser, faire le deuil de tout idéal,
- puis célébrer afin de pouvoir accueillir, tout accueillir. »

Et inversons les propositions :

Être et non plus paraître, ni se parer, ni réparer c'est :

- ne pas donner ce qui a manqué à qui que ce soit, car rien ne manque, tout est là, toujours, en tout lieu,
- ne rien supprimer à celui qui n'est pas gêné car n'étant personne,
- ne pas corriger ce qui est, car qui es-tu pour savoir ce qu'il faut corriger et comment ?
- ne pas amplifier ce qui est déjà juste et parfait,
- ne pas conclure ce qui est déjà mouvement,
- puis participer à la célébration de la Vie par elle-même.

« La conscience inconditionnée est un état de conscience qui contient, et cependant dépasse toutes les formes ou structures d'expérience. Parfois, elle est également appelée : la conscience source, parce qu'elle est cela d'où toute chose semble provenir et s'en retourner.

Lorsque nous reposons dans la conscience inconditionnée, nous n'avons besoin de rien, il n'y a aucune destination ultérieure. Dans la conscience inconditionnée, il n'y a ni problème ni solution parce que rien ne manque. Elle ne peut être améliorée parce qu'elle ne peut être ni meilleure ni pire. Elle ne suppose ni attachement ni aversion parce que nous ne sommes plus attachés ni repoussés par quoi que ce soit qui se présente dans notre expérience.

La conscience inconditionnée existe en dehors du cycle de l'attachement et de l'aversion, de la tendance à rechercher le plaisir et à résister à la douleur. »

*In « Esprit lumineux » de Peter Fenner.*



## Abel-Caïn, premier schizophrène de l'humanité

Les commentateurs anciens, les pères de l'Église, ont vu dans les deux figures de Caïn et Abel une seule personne, un seul individu en conflit avec lui-même. C'est le premier schizophrène de l'humanité : il refuse une partie de lui-même.

Caïn est cultivateur, Abel est éleveur. Caïn offre à Dieu et Dieu n'agrée pas son offrande. Il y a un vide, un manque, il n'est pas reconnu. Il est séparé de son père. À partir de ce moment-là, il va être dans l'hallucination, dans l'invention. Il y a un œil qui le poursuit ; il en veut à son frère et le tue.

Abel, lui, est dans le trop : trop de violence. Donc il va être gommé. Il est dans cette mort symbolique, dans une absence. Ab – sens. Ab – El. Sans père (Ab) et sans sens. Je n'ai pas de père, je n'ai pas de sens.

Dans cet individu, il y a cette double réalité : celle qui monte, qui s'élève (Abel, en hébreu, signifie vapeur, fumée), et qui est refusée par l'autre. Cette double réalité de Caïn est mise en relief dans le texte biblique par l'emploi du pluriel : « Caïn et son offrande, Il (Dieu) ne les considère pas. Cela brûle beaucoup Caïn, *ses faces tombent* ».

### Protocole

À partir du livre *Esprit lumineux* de Peter Fenner

6     Contactez les parties en vous qui cherchent le positif.

7     Nommez-les.

8     Faites-en la liste.

9     Contactez en vous les parties qui fuient le négatif.

- 10 Nommez-les.
- 11 Faites-en la liste.
- 12 Prenez chaque expérience négative et traversez-la.
- 13 Prenez chaque expérience positive et évitez-la.

## **Il ne s'est rien passé, absolument rien**

« C'est alors que, tout à coup, la question disparut. Il ne s'était rien passé, la question avait simplement disparu. Je ne me suis pas dit : "Oh ! Mon Dieu, maintenant, j'ai la réponse". Même cet état-là avait disparu.

Tout cela est fini pour moi, et c'est tout, voyez-vous. Jamais depuis ce jour, je ne me suis dit : "Maintenant, j'ai les réponses à toutes ces questions". Cet état dont j'ai dit : "C'est l'état" – cet état a disparu. La question a disparu. Fini.

Ce n'est pas le vide, ce n'est pas le néant, ce n'est pas la vacuité, ce n'est aucune de ces choses ; la question a tout d'un coup disparu, et c'est tout. »

**U. G. Krishnamurti**  
*in The Mystic of Enlighntenment*



# Conclusion

Jamais dans son histoire notre société n'a été tant solidaire, unifiée et divisée.

Grâce à Internet, aux voyages faciles, au téléphone, nous pouvons être informés de ce qui se passe à l'autre bout de la planète sans y être physiquement.

Il n'y a plus de séparation et, en même temps, existe un grand danger, le plus grand nombre d'entre nous ayant facilement accès à de plus en plus de moyens de s'agresser, de se détruire.

Notre société est fragile car dépendante : une panne d'électricité et tout sombre, plus d'eau potable et c'en est fini de nous !

Cela nous impose une nouvelle relation à nous-même, à l'autre, à la vie, à notre survie.

Car notre société est malade, malade car elle a perdu le contact avec elle-même, ses racines, sa source, son sens : alors elle gonfle, elle achète, elle veut plus, toujours plus pour combler ce moins. Et comme l'écrit Christian Bobin dans son livre « Prisonnier au berceau » :

*« Il y a une tristesse dans le monde, jamais aussi éclatante que dans l'euphorie des vitrines : toutes ces choses qu'on nous presse d'acheter viennent en remplacement d'une seule qui est absente et ne coûte rien. »*

Notre société est malade, elle se sent attaquée, menacée de toutes parts et livre la guerre à tout ce qui

bouge. Surarmée, elle provoque ce qu'elle redoute : le conflit, la guerre avec l'autre car la société humaine est en guerre avec elle-même et tous les maîtres de le dire et le répéter : Commence à faire la paix avec toi-même.

Notre société doit se soigner, à travers les relations, la qualité des relations : sans agression, ni séparation, posant des limites, restant en toute occasion digne, chassant l'illusion de la culpabilité grâce à la conscience de notre être essentiel.

L'Amour fait mal pour certains, car inhabituel, mais il est notre nourriture indispensable, notre médicament, notre ami, notre créateur. Nous nous sentons parfois seuls car nous avons oublié notre unité originelle. Cette mémoire se réveille enfin et nous nous découvrons beaux et vivants ; vivre est une expérience incroyable, divine.

C'est tout le bonheur que je vous souhaite, que je nous souhaite grâce aux miroirs aimants et lucides que nous pouvons être les uns pour les autres.

Belle vie !

# Épilogue

Il paraît qu'il y a plus de vide que de plein  
entre les atomes  
entre les molécules  
entre les hommes  
entre les planètes  
entre les univers  
entre les paroles  
mais moi je sais,  
en vous voyant,  
en vous écoutant,  
que ce vide n'est pas vide,  
il est plein d'amour,  
de divin  
et de vie.



# Listes des protocoles

- 1 « MIEUX SE CONNAÎTRE » MON MODE DE RÉACTION
- 2 BILAN DU MODE DE RELATION
- 3 DU RESSENTI SECONDAIRE AU RESSENTI PRIMAIRE
- 4 LES QUATRE QUADRANTS DE LA VIE
- 5 PROF
- 6 OÙ SUIS-JE COINCÉ ?
- 7 SE SÉPARER DE L'IDÉAL
- 8 LE BILAN
- 9 TRANSFORMER MES CONFLITS DE SÉPARATION
- 10 QUELQUES QUESTIONS À SE POSER
- 11 BILAN DES CONFLITS D'AGRESSION : LE CONTACT IMPRÉVU
- 12 PROTOCOLE DE L'ANTI-RESSORT
- 13 S'AFFIRMER ENTRE DEUX AMIS RESSOURCES
- 14 POSITION ASSERTIVE : APPRENDRE À S'AFFIRMER POUR MIEUX COMMUNIQUER
- 15 ACCOMPAGNER NOTRE DERME
- 16 RETOUR AU CENTRE, À L'INTÉRIEUR
- 17 MON SOBRIQUET
- 18 LORSQUE JE SUIS TOUT SEUL, QUE RESSENS-JE ?
- 19 LA MARGUERITE
- 20 AVEC OU SANS CROYANCE
- 21 POUR SE LIBÉRER DE LA CULPABILITÉ
- 22 L'AGRESSÉ SE MET À LA PLACE DE L'AGRESSEUR
- 23 ENCHAÎNEMENT ET EMPILAGE DE RESSOURCES
- 24 MULTI-ANCRAGE SENSORIEL
- 25 LES DEUX SPHÈRES
- 26 RETROUVER LE PROFESSEUR DU CONFLIT VERROUILLANT
- 27 À PARTIR DU LIVRE « ESPRIT LUMINEUX » DE PETER FENNER





# Bibliographie

*« Rien de ce qui résulte du progrès humain ne s'obtient avec l'assentiment de tous ; et ceux qui aperçoivent la lumière avant les autres sont condamnés à la poursuivre en dépit des autres. »*

*Christophe Colomb de la paix*

## **Livres :**

Serge Tisseron : *Comment Hitchcock m'a guéri*, Albin Michel et Hachette.

Alain Moenaert : *Les douze étapes de la guérison*, Éd. Le Souffle d'Or.

U. G. Krishnamurti : *The Mystic of Enlightenment*.

Tim Guénard : *Plus fort que la haine, Quand le murmure devient cri, Tagueurs d'espérance*.

Peter Fenner : *Esprit lumineux*.

Christian Bobin : *Prisonnier au berceau*.

*Bible TOB*.

## **Disques :**

David Crosby : *Crosby-Nash*.

John Lennon : *John Lennon Plastic Ono Band ; Imagine*.

William Scheller : *Épure*.

## **Film :**

*Ray*.

# **Engagement sur une charte pour une empreinte écologique limitée**

## **Les éditions Le Souffle d'Or sont membre des éditeurs « écolo-compatibles »**

Les éditions Le Souffle d'Or se préoccupent depuis de nombreuses années de leur impact écologique ; à ce titre, elles sont co-fondatrices de l'initiative des éditeurs « écolo-compatibles » (Salon du livre de Paris 2010).

### **EXTRAITS DE LEUR CHARTE**

- Imprimer au moins 80 % de notre production éditoriale sur des papiers recyclés, ou labellisés.
- Imprimer au moins 80 % de notre production éditoriale à moins de 600 km de nos lieux de stockage.
- Donner nos ouvrages en fin de vie à des associations ou dans des actions d'accès à la culture plutôt que de les pilonner.
- Contribuer à des actions associatives en lien avec notre ligne éditoriale.

Plus de précisions et actualité sur le site **[www.leseec.org](http://www.leseec.org)**

*Cher/e lecteur/lectrice, lorsque vous achetez un livre, regardez-vous où il a été fabriqué ? Cette curiosité mérite votre attention, car vous découvrirez que la plupart des livres sont aujourd'hui imprimés en Asie du Sud-Est ou Europe de l'Est ; ce n'est pas notre cas, car nous faisons le choix d'éditeurs régionaux et de papier soit recyclé, soit au moins labellisé « durable ».*

*Merci d'en tenir compte !*

Yves MICHEL

# www.souffledor.fr

## Le site Internet des éditions Le Souffle d'Or

*Bien-être, santé, développement personnel, spiritualité, alternatives*

### Venez découvrir l'univers que nous avons créé à votre attention

Une contribution unique à l'essor du développement personnel  
dans les pays francophones !

Boutique en ligne - Jeux - Tests - Bonus - Actualités - Échanges d'idées

Plus complète, plus performante, **la nouvelle version de notre site est une mine d'Or !** Elle vous apporte de nouvelles fonctionnalités et services.

Votre recherche est facilitée : classement thématique, par type d'article et moteur de recherche efficace.

- Boutique avec **paiement sécurisé** et suivi de votre compte client. Accusé de réception, confirmation d'expédition, envoi en courrier suivi sous 48h.

Des Points fidélité vous sont attribués à chaque commande.

Vous pouvez commander des **chèques cadeaux** (montant libre et message personnalisé) pour offrir autour de vous.

- **Une malle aux trésors** : vide grenier et offres spéciales chaque mois.

Possibilité de donner votre avis sur nos produits en direct.

Carte géographique des libraires et boutiques où vous trouverez nos ouvrages.

- **Un lieu de ressourcement, convivial, interactif et ludique.** Des clins d'œil pour égayer l'instant présent et trouver l'inspiration :

- la pensée du jour,
- jeux de cartes en ligne pour découvrir l'univers étonnant de nos jeux et outils ludiques,
- petites cartes électroniques à adresser à vos amis et proches.

- **Une bibliothèque audio, pour le plaisir de vos oreilles**

- extraits audio de tous les CD (musiques, exercices guidés et livres audio) disponibles dans notre boutique,
- morceaux de musiques inédits, interviews, conférences d'auteurs, à écouter tandis que vous naviguez sur notre site, à télécharger ou à écouter en podcast.

### Abonnez-vous à notre newsletter !

Recevez gratuitement, régulièrement et en avant-première,  
des informations sur nos activités.

Des actualités précises et ciblées, tous les rendez-vous  
avec les auteurs et l'équipe du Souffle d'Or.

Achevé d'imprimer en France

## Dans vos attitudes quotidiennes, avez-vous plutôt tendance à accumuler ou à éliminer ?

Christian Flèche nous propose une analyse de nos schémas comportementaux à la lumière du **Décodage Biologique**. En matière de santé, de relations ou d'attitudes, **il y a ceux qui « accumulent » et ceux qui « éliminent »**. Ces deux types de réaction (à différents niveaux : physique, émotionnel, sexuel, intellectuel ou spirituel) sont fonction de nos premières expériences de vie :

- ceux qui ont pu ressentir du « trop », être envahis, agressés, auront tendance à rejeter, mettre de la distance, éliminer ;
- ceux qui ont ressenti un « manque », ont été séparés de, auront tendance à prendre, accumuler, s'approcher, etc.

**Ces dynamiques s'expriment dans nos maladies, mais également dans nos relations : couples, famille, relation au monde extérieur et avec nous-même.**

Des pistes d'exploration de nos modes de réaction, de nombreux exemples et protocoles qui sont autant d'outils de compréhension de soi et de guérison.



Psycho-bio-thérapeute, maître praticien en PNL, **Christian Flèche** a créé le **Décodage Biologique** en 1993. Il est formateur international et directeur de l'école de formation en **Décodage Biologique : Santé Libre**. Il est l'auteur de nombreux ouvrages parus aux Éditions Le Souffle d'Or : *Mon corps pour me guérir*, *Croyances et thérapie*, *Décodage biologique des maladies*, et une collection de livres dédiés à chaque appareil, comme les problèmes oculaires, les problèmes de peau, les problèmes respiratoires et ORL, etc.

ISBN : 978 2 84058 5312



11 €

Éditions Le Souffle d'Or  
[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

éditions

LE SOUFFLE D'OR

