

■ France Doutriaux

Apaiser les souvenirs douloureux

Un chemin de résilience
personnelle en 10 étapes

Postface du Dr Annie Rapp



InterEditions

Tout le catalogue sur



InterEditions.com
Des livres qui vous veulent du bien

Illustration de couverture : © Fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2015

InterEditions est une marque de
Dunod Editeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-72-961614-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Introduction. <i>Il est possible de déposer son fardeau</i>	1
---	---

Première partie

PROLOGUE : ALEXIA ET JEAN

1. ALEXIA ET JEAN, LE RÉCIT DE DEUX LIBÉRATIONS.....	9
--	---

Deuxième partie

DIX ÉTAPES POUR DÉPOSER

SA SOUFFRANCE ET REPARTIR LÉGER

2. ACCUEILLIR L'ÉMOTION DOULOUREUSE.....	21
3. DÉSAMORCER LA CULPABILITÉ ET LA COLÈRE CONTRE SOI.....	39
4. IDENTIFIER LES ÉMOTIONS PRÉSENTES	59
5. RECONNAÎTRE LES BESOINS NON SATISFAITS	73
6. JUGER UN COMPORTEMENT INAPPROPRIÉ FAIT à SON ENCONTRE.....	81
7. COMPRENDRE LE PASSÉ.....	91
8. COMBLER LES BESOINS	101
9. TRANSFORMER LA COLÈRE ENVERS L'EXTÉRIEUR	133
10. DÉTRICOTER LES CROYANCES	149
11. PRENDRE LE TEMPS D'INTÉGRER ET D'APPRÉCIER LE CHANGEMENT.....	175

Conclusion. <i>Nous pouvons tous être magnifiques et avons tous droit au bonheur</i>	199
--	-----

Postface d'Annie Rapp.....	205
----------------------------	-----

Annexes	209
---------------	-----

Bibliographie.....	226
--------------------	-----

Liste des exercices	228
---------------------------	-----

Si vous souhaitez retrouver.....	229
----------------------------------	-----

Table des matières.....	231
-------------------------	-----

Introduction

Il est possible de déposer son fardeau

C'EST AVEC UNE BELLE ÉMOTION que je commence cet ouvrage. La joie profonde de partager et transmettre la méthodologie que j'ai mise au point qui permet d'apaiser durablement des souvenirs douloureux. Ce livre est l'aboutissement d'un long parcours

Aussi étrange que cela puisse paraître, je suis ingénieure agronome. Comment suis-je donc passée du « développement agricole » au « développement personnel » ? J'y trouve une certaine cohérence. En voici quelques étapes.

Agir dans un projet de développement agricole à 3 800 m d'altitude au Pérou nécessitait avant tout de chercher à comprendre les paysans quechuas de la montagne, découvrir leurs méthodes de production et adapter nos propositions agronomiques à leur culture avec énormément de modestie. Le cœur du travail était donc déjà l'humain, et la rencontre avec le vécu et la vision du monde de l'Autre. Enseigner les sciences physiques en Algérie demandait tout autant de doigté quant à la prise en compte de l'histoire entre nos deux pays et de ce qu'elle avait pu induire dans les relations humaines au quotidien. Vivre un important dysfonctionnement dans le management d'équipe dans une petite entreprise de conseil française et, à l'époque, n'avoir aucun outil de communication, m'a

motivée définitivement à développer mes compétences relationnelles et d'accompagnement au changement, puis à en faire mon métier.

C'est ainsi que je me suis formée à de nombreuses approches dont la PNL, l'hypnose éricksonnienne et l'énéagramme¹. Je me suis installée à Bayeux en 1999 créant mon propre centre de formation et j'exerce en parallèle le métier de coach et de thérapeute (officiellement maintenant psychopraticienne).

Cette évolution professionnelle n'est pas le fruit du hasard. C'est probablement l'aboutissement inconscient de ma propre quête. Je suis née la quatrième de six enfants et tout porte à croire que mon père espérait un garçon. Pendant longtemps, j'ai vécu un inconfort sans comprendre d'où venaient ces sentiments omniprésents de ne pas être à la hauteur, de ne pas être à ma place, d'être toujours à la recherche de la perfection avec tant de dévalorisation interne.

Puis au fil d'accompagnements thérapeutiques, j'ai pu m'en dégager progressivement, reprenant les rênes de ma vie. Mon intérêt pour le monde de la psychologie et de l'accompagnement a été ainsi d'abord pour mon propre changement et cela m'a tellement nourrie et passionnée que j'en ai fait mon métier.

Depuis 16 ans, j'ai accompagné avec cette méthode des clients qui ont subi aussi bien une vexation à l'école ou par un supérieur hiérarchique que des agressions sexuelles, des licenciements abusifs, des abandons effectifs ou vécus comme tels, une séparation, une faute qu'ils se reprochaient d'avoir commise. J'éprouve un immense bonheur, lorsque nous achevons ces parcours, à observer combien mes clients se sont transformés. Arrivés avec tant

1. Voir Annexes.

de tristesse et de freins, ils repartent, légers, souriants, en accord avec eux-mêmes, si vivants.

Notre société véhicule encore trop la certitude que nous sommes marqués à vie, que nous continuerons à porter consciemment et inconsciemment la souffrance de nos traumatismes passés. Certes, l'idée que nous pouvons les dépasser, les transcender est acquise mais je rencontre nombre de personnes, y compris des professionnels, qui restent convaincus que l'évocation du souvenir sera toujours source de souffrance.

Et c'est bien ce message qui m'anime. En partageant ma pratique, je souhaite propager cette bonne nouvelle : au-delà de la résilience, il est possible aujourd'hui d'apaiser émotionnellement nos souvenirs douloureux, de nous libérer de nos souffrances et de nous affranchir des comportements et des mécanismes de pensée qui nous ramènent consciemment ou inconsciemment à ce passé.

Mon livre s'adresse d'abord à vous, lecteurs, qui avez souffert. Mon souhait est que vous sachiez que vous pourrez déposer ce poids et ces entraves, sans que cela dure des années, ni que vous soyez obligés de revivre toutes ces souffrances. Si, en achevant cette lecture, vous êtes décidés et partez à la recherche d'un professionnel, mon premier objectif sera atteint et je m'en réjouis à l'avance pour vous. Je ne prétends pas que la seule lecture de cet ouvrage suffise à accomplir l'apaisement complet des traumatismes que vous avez pu vivre. Il vous sera plus confortable mais aussi plus efficace d'être accompagné pour y parvenir. Un professionnel vous apportera sa compétence et sa présence humaine, bienveillante, rassurante.

Pour autant, j'imagine que ce livre va vous permettre, au fil des pages, de vous reconnaître parmi les nombreux exemples cités. Et alors, vous comprendrez, ressentirez,

découvrirez des évidences, des mises en perspective, des déclics comme des fenêtres qui s'ouvriront. Vous commencerez à percevoir cette situation avec peut-être plus de détachement. Peut-être même saurez-vous accomplir certaines étapes par vous-même. Vous sentirez l'espoir reflourir. Tout en vous incitant à compléter votre démarche avec un professionnel, j'en serai très heureuse.

Ce livre est là pour vous le montrer: il est possible de déposer le fardeau de vos souvenirs douloureux, de se réconcilier avec sa vie et avec la joie de vivre – comme Alexia, avec qui je vous propose maintenant de faire connaissance.

AMI CONFRÈRE

Ce livre est aussi pour vous, collègues professionnels, pour enrichir votre boîte à outils. Souhaitant un partage le plus large possible, je me suis efforcée d'écrire dans une langue accessible à tous, sans termes techniques liés aux deux approches sur lesquelles je m'appuie, la PNL et l'hypnose éricksonnienne. Car c'est un vœu que je formule: si mes confrères qui ne connaissent pas ces deux approches peuvent entrer dans la compréhension de cette méthodologie et s'approprier ce qui leur convient, alors je serai comblée. J'ai écrit ce livre, construit sur le déroulé de dix étapes clés, dans l'esprit d'un partage d'expérience. Dans la pratique, les dix étapes peuvent se combiner ou se réaliser simultanément, des allers-retours peuvent aussi se produire. Ceci dit, j'insiste sur le fait qu'elles ne sont pas systématiquement nécessaires, c'est ce qui se passe dans le cabinet avec la personne qui justifie ou pas le passage de chaque étape. Gardons le cadre ouvert en permanence. Rien n'est prédictible, c'est à chaque fois le fruit d'une vraie rencontre entre le client et le thérapeute ou le coach. C'est aussi ce qui est si riche.





Mon expertise s'appuie fondamentalement sur la PNL. Mon apport personnel réside en particulier sur la distinction des six premières étapes comme étant des clés essentielles pour accomplir les phases suivantes. J'explique le pourquoi de chaque étape, ce qui la constitue et les transformations attendues en l'illustrant avec des exemples de situations réelles d'accompagnement et des exercices. Je reprends à la fin des chapitres les phases de l'accompagnement afin que le professionnel qui souhaitera appliquer cette méthode ait un mode d'emploi précis, opérationnel. Les bases sur lesquelles je m'appuie et les protocoles nécessaires se trouvent en annexe.

Partie

I

PROLOGUE :
ALEXIA ET JEAN

1

ALEXIA ET JEAN, LE RÉCIT DE DEUX LIBÉRATIONS

*Alexia, le bébé qui ne se sent pas
digne d'être aimé*

COMMENÇONS par l'histoire d'Alexia¹ qui s'achève avec un magnifique sourire.

Alexia vient me voir après avoir pris conscience qu'elle vit une relation bien étrange à la sécurité. Ces derniers temps, dans des situations liées aussi bien à elle-même qu'à son fils, elle ressent une angoisse terrible face à ce qu'elle vit comme un manque de protection. Femme « bien mise » de sa personne, s'ouvrant à une évolution choisie de sa carrière professionnelle, elle s'étonne de l'intensité de ces angoisses, là où d'autres vivraient une inquiétude ou même de la sérénité.

Elle et moi explorons ainsi d'où cela peut venir. Très vite, elle fait le lien avec sa naissance. Grande prématurée, elle a été placée en couveuse et sa mère lui a raconté qu'elle n'avait pas le droit de la prendre dans les bras de peur de

1. Tous les prénoms ont été changés.

lui donner des microbes. Sa mère en garde d'ailleurs un souvenir douloureux tant elle désirait toucher son bébé, tenir sa petite fille tout contre elle, la caresser avec douceur¹. Pour autant Alexia me dit savoir que cela a existé mais n'en a gardé aucun souvenir, aucune image ou sensation.

Je propose à Alexia de démarrer un accompagnement afin d'apaiser cette situation passée (j'ai appris à faire confiance aux associations spontanées de mes clients même quand ils n'en ont pas le souvenir conscient).

J'invite alors Alexia à visualiser à distance devant elle l'image du bébé dans sa couveuse.

Je lui demande de me décrire l'expression qu'elle perçoit sur le visage du bébé.

– De l'angoisse, me dit-elle.

Alors je l'accompagne pas à pas dans le chemin de l'apaisement. Je l'invite à adopter une attitude d'humanité et de bienveillance et à faire comme si elle se glissait auprès du bébé pour *accueillir cette angoisse*². Que le bébé ne se sente plus seul, qu'il se sente enfin compris, reconnu, accueilli dans son angoisse. Elle vient de créer une relation privilégiée avec le bébé qu'elle a été et tout le cheminement va ainsi se poursuivre dans cette relation de qualité, je suis là pour la guider et c'est elle qui accomplit, écoute, explique, transmet une à une toutes les étapes.

1. Les médecins ont appris depuis cette époque que les bébés ont un besoin très fort de sentir leur mère, d'entendre le cœur battre. Maintenant les services de prématurés incitent les parents à prendre leurs enfants dans les bras car cela facilite directement la survie du bébé.

2. Les mots en italiques correspondent aux grandes étapes du processus d'apaisement.

Tout en continuant à accueillir l'angoisse, je l'invite à transmettre au bébé que son besoin d'être touché (je reprends le mot qu'elle avait évoqué au départ), d'entendre le cœur de la maman battre, de sentir la chaleur et l'odeur de sa mère était *un besoin légitime*. Le bébé méritait totalement que ce besoin soit comblé mais, à cette époque-là, la science ne savait pas que ce besoin est primordial. Et donc de transmettre aussi au bébé que, pour autant, les soignants et ses parents font *tout ce qu'ils croient le mieux pour sa protection*.

Je l'invite en parallèle à *rassurer le bébé* puisqu'elle est bien vivante aujourd'hui. Elle a donc pu survivre malgré ces manques et cette insécurité.

En même temps, elle peut reconnaître *sa pertinence émotionnelle*. Oui, ce besoin était normal, légitime. Oui, l'angoisse qu'elle a ressentie est humainement compréhensible, elle peut donc faire confiance en ses émotions.

Déjà Alexia perçoit que le bébé dans l'image se détend, *l'expression de son visage change*, il commence à bouger dans la couveuse.

Et tout en continuant à accueillir ces émotions, cette insécurité et cette angoisse, à légitimer ces besoins, nous commençons à *explorer ce que cette angoisse a généré* chez le bébé.

Je lui demande alors qu'est-ce que cela fait au bébé d'être ainsi angoissé, comment comprend-il que son besoin ne soit pas satisfait ?

– Le bébé se sent abandonné, me répond elle.

Je lui propose un nouvel accueil de cette émotion et de la souffrance que cela représente, puis de nouveau de le rassurer puisque elle peut dire au bébé que justement, non, il n'est pas abandonné, tous autour de lui œuvrent pour sa vie.

Et en poursuivant, je reprends : « quand il croit qu'il est abandonné, comment peut-il comprendre cela ? Comment est-ce possible qu'il soit abandonné ? »

Car j'explique cette capacité humaine que j'ai observée tout au long de ma pratique : quand on souffre tant et qu'on ne comprend pas ce qui se passe, on ne s'arrête pas là, on se crée une compréhension pour pouvoir agir, pour ne pas désespérer, c'est ce que nous appelons une croyance.

– Parce qu'il croit qu'il n'est pas aimé, chuchote-t-elle.

Nouvel accueil de l'émotion, nouveau réconfort puisque l'adulte d'aujourd'hui peut authentiquement rassurer que le bébé était aimé. J'enchaîne : « et alors comment peut-il comprendre cela ? »

– Parce qu'il ne peut pas être aimé...

Nous arrivons pas à pas vers *la croyance*.

Je l'invite à accueillir cette grande souffrance (c'est une très grande souffrance de se croire non aimée et de penser que nous ne pouvons pas l'être) et à envoyer tout son amour pour le bébé (*combler le besoin*) et j'enchaîne aussitôt : « Et en même temps, si je suis moi-même ce bébé : je suis angoissée, dans l'insécurité, je me sens abandonnée, pas aimée parce que je crois que je ne peux pas être aimée, alors, c'est totalement affreux, je ne veux plus vivre, je me laisse mourir et c'est très facile pour un prématuré ! Tous les médecins le disent : on voit si l'enfant veut se battre ou pas pour vivre. Or vous n'êtes pas morte ! Vous êtes là, bien vivante ! Donc comment le bébé vivait-il le fait de croire qu'il n'est pas aimable (au sens propre du mot), qu'est-ce que cela lui permettait de croire ? qu'en faisait-il ? »

- C’était un combat.
- Un combat contre quoi? Pour quoi?
- Pour être plus aimable.
- Donc le bébé croit qu’il n’est pas aimable mais du coup il se bat pour être plus aimable?
- Oui.
- Alors c’est qu’au fond de lui il se sent capable d’être aimable? S’il est convaincu qu’il ne peut pas l’être, il abandonnerait?
- Oui.
- Donc, c’est votre belle énergie de vie, votre force vitale, votre inconscient revendiquant pour vous la vie, vous considérant légitime, vous ont fait croire que vous n’êtes pas assez aimable... pour vous rendre encore plus aimable, donc pour vous stimuler toujours plus... pour vous permettre de garder l’espoir que vous pouvez faire quelque chose, pour qu’enfin «ils» vous aiment et comblent vos besoins. C’est l’émergence de la croyance de survie.

Cette croyance, c’est ce que vous avez inventé inconsciemment pour garder l’espoir que vous pouvez faire quelque chose pour satisfaire vos besoins. Elle ne peut fonctionner que si elle reste inconsciente, sinon s’affronteraient en même temps «je suis aimable», «je ne le suis pas». Ça ne marcherait pas! Donc accueillez toute *cette intelligence* qui vous a permis de vivre jusqu’à aujourd’hui.

Comment se sent le bébé?

- Comme empli, dans une plénitude.
- Offrez-lui le temps d’en *profiter, de savourer ces nouvelles sensations*. Et vous-même, laissez-vous ressentir ce que cela vous fait de sentir le bébé empli de plénitude.
- Je me sens apaisée, légère, soulagée. Fatiguée aussi. Et puis je vois défiler tant de situations de ma vie qui s’éclairent

d'un jour nouveau. Je comprends tellement de choses, mes réactions, mes perceptions...

Pour Alexia, *en une demi-heure nous avions franchi toutes ces étapes*. Je l'ai invité ensuite à « entrer comme dans la peau du bébé qu'elle a été » pour *ressentir de l'intérieur* toutes ces transformations sensorielles et mentales, savourer ses nouvelles sensations, s'en réjouir.

Revenue au présent, Alexia est toute rayonnante, pétillante et épuisée ! Le travail va se poursuivre en elle. Elle va revisiter beaucoup de souvenirs passés sous ce nouvel éclairage. C'est comme si ses yeux et ses oreilles avaient ôté leurs filtres dignes des meilleurs effets spéciaux que le cinéma a pu inventer et lui permettre désormais de voir la réalité comme elle est et non plus à travers ces lunettes déformantes.

Elle devient libre de vivre son histoire avec cette réconciliation profonde et d'aborder l'avenir sereinement.

Cela va s'installer au fil du temps, nous vérifierons une prochaine fois l'apaisement, le besoin éventuel de revenir sur d'autres situations ou de « détricoter » tout ce cheminement qui l'a mené de l'inconfort à la construction de sa croyance pour toujours mieux la déposer. Cependant, dès maintenant cette image porteuse de tant d'angoisse est neutralisée, elle a définitivement changé, elle devient cette petite fille « emplie de plénitude » et cette image traumatisante devient une image ressource, y penser, la revisiter avec cette même humanité va l'aider à installer toujours plus durablement le changement. Cela a duré une demi-heure.

JEAN, LE CADRE QUI A CRAQUÉ

Prenons maintenant l'histoire de Jean, cadre supérieur qui vient de craquer en réunion. Terrible constat quand cela arrive devant des collègues et des personnes extérieures à l'entreprise !

Jean savait bien qu'il était de plus en plus insatisfait de son travail mais de là à fondre en larme en réunion, il ne s'y attendait vraiment pas. Comment retrouver sa posture et sa légitimité ? Cela lui paraissait presque impossible, les larmes sont tellement condamnées en entreprise.

Je l'invite à accueillir son émotion de honte, la première apparue. Puis, en lui proposant de poser, devant lui, l'image de Jean lors de cette réunion, je lui demande de me décrire pas à pas quel était son état d'esprit au fil de la séquence.

Il avait reçu la tâche de préparer une négociation compliquée avec un prestataire de service extérieur qui n'avait pas respecté le cahier des charges signé. Jean arrive, confiant dans le protocole qu'il a préparé et voilà que, dès qu'il commence à exposer sa proposition, son responsable l'interrompt et dit que tout cela n'est pas si grave et que l'on doit pouvoir s'entendre en discutant.

Je lui demande ce qui s'est passé en lui à ce moment-là.

Tout d'abord, il est surpris, interloqué, mais aussi blessé. En effet, c'est pour lui un déni de son travail par son supérieur hiérarchique sans qu'il y ait concertation avant la réunion. Il se sent ainsi non reconnu. Et c'est là que s'est opérée une amplification émotionnelle brutale car cette insatisfaction rampante de son travail correspond précisément à un profond sentiment de non-reconnaissance. Il est en poste depuis 15 ans. Les premières années ont été passionnantes, à la découverte de toutes les subtilités de ce poste mais, depuis déjà 8 ans, il est en demande d'évolu-

tion, il l'exprime régulièrement et ne reçoit jamais que des « peut-être, ou plus tard ». L'attitude non respectueuse de son chef est la goutte d'eau qui fait déborder le vase.

De plus, après coup, son manager, magnanime, lui propose de diminuer son activité, « vous devez faire un burn-out, reposez-vous, nous allons vous décharger! ». Jean se sent alors complètement incompris tout en étant incapable de réagir sur le moment ni de comprendre exactement pourquoi!

C'est en déroulant et en accueillant chaque émotion l'une après l'autre que tout s'éclaire et que Jean comprend. Non, il ne craque pas par un burn-out. Ses besoins sont bien d'être entendu, écouté, reconnu dans son potentiel et ainsi de pouvoir évoluer. Il n'attend qu'une chose, c'est d'être à nouveau stimulé intellectuellement! C'est cette grande vague d'impuissance qui, en le submergeant, a fait monter les larmes.

Jean identifie maintenant que l'attitude de son responsable n'est ni respectueuse de son travail, ni de sa personne, ni du travail.

Après l'accueil de ses émotions, la reconnaissance et la légitimité de ses besoins, la mesure du comportement inadapté de son chef, Jean se redresse ainsi que son image dans la situation passée. Il n'est plus dans la honte, il est plutôt passé à la colère et ne se sent toujours pas prêt à aborder sereinement son chef.

Je lui demande de quoi il aurait eu besoin, dans cette situation passée, pour pouvoir être en plein accord avec lui-même. Après réflexion, il pense à la confiance et au discernement.

Je l'invite à ressentir au présent dans mon bureau la confiance en lui et à faire comme s'il pouvait l'envoyer à Jean dans la situation passée; de même, étant maintenant

dans le discernement, d'envoyer cette seconde énergie au Jean du passé. Il a alors pu observer la transformation du film passé. Il se voit rester impassible lors de la remarque du chef, puis demander, aussitôt après la réunion, un entretien avec son responsable pour exprimer son désaccord et réactiver sa demande d'évolution. Le «Jean» du film passé a retrouvé toute son estime de lui.

Le Jean du présent accepte maintenant d'avoir craqué. Il y voit un signal fort qui lui a permis de percevoir que cette situation professionnelle ne peut plus durer. Il se sent légitime pour poser clairement les termes de sa propre négociation. Il va demander sereinement et fermement une évolution de carrière et se sent prêt intérieurement à trouver à l'extérieur d'autres opportunités s'il n'obtient pas de réponse favorable.

Jean se sent complètement libéré. Il en sort plus fort car déterminé à prendre sa vie en main.

C'est ce beau parcours de libération que je me propose de vous transmettre en explorant une grande diversité d'expériences rencontrées (en thérapie et en coaching) et les subtilités que cela demande dans l'accompagnement.

Partie

II

DIX ÉTAPES
POUR DÉPOSER
SA SOUFFRANCE
ET REPARTIR LÉGER

2

ACCUEILLIR L'ÉMOTION DOULOUREUSE

*Reconnaître la souffrance et installer
une dissociation*

QUAND UN ÊTRE HUMAIN SOUFFRE, son premier besoin est que la souffrance s'arrête. Or, dans les souvenirs douloureux, la source de la souffrance a souvent disparu depuis longtemps ou, en tout cas, elle n'est plus d'actualité.

Il y a 40 ans, les enfants de la classe ont éclaté de rire quand Pierre a répondu de travers, le collègue d'Annie n'a pas voulu l'entendre, la voiture a surgi si vite alors que Michèle allait traverser... Pourtant ils en souffrent encore.

Et ce qui m'est apparu comme une grande vérité humaine, c'est notre immense besoin de nous sentir **compris, reconnu, accueilli** dans notre souffrance. N'avez-vous pas ressenti ce besoin lors de moments où vous avez souffert ?

SOUVENIRS DOULOUREUX OU TRAUMATISMES?

Peut être me direz-vous : « mais de quoi parlons-nous : de traumatismes ou de simples souvenirs douloureux ? » Il y a bien des critères internationaux pour définir des traumatismes :

- l'intensité de la douleur physique ou psychique ;
- la non-compréhension de ce qui arrive ;
- le sentiment de ne pas pouvoir agir (impuissance, non-maîtrise) ;
- le sentiment de ne pas être compris et écouté ;
- la peur que cela recommence, avec de nombreux effets induits limitants, le « stress post-traumatique » :
 - la rediffusion consciente ou inconsciente (cauchemars) du film de l'événement bloqué sur le pire moment,
 - des processus d'évitement, de lutte, de dévalorisation, la douleur qui resurgit...

En 16 années d'accompagnement, j'ai entendu beaucoup de souffrances, qui avaient entraîné beaucoup de mal être, de cauchemars, de peurs ou de colère... sans que ces personnes aient été nécessairement victimes de violences extrêmes, d'agressions ou de phénomènes naturels (tremblement de terre, incendies...). C'est parfois une simple phrase, entendue à un moment donné, qui crée cet état qui se fige, devenant souvent inconscient et provoquant tant de répercussions sur la vie de la personne. C'est au contraire l'absence d'une parole ou d'un regard. C'est aussi tellement de non-compréhension et d'interprétations entre les êtres humains ! Plus généralement encore, c'est la méconnaissance de nos propres besoins et de nos

différences. Nous nous intéresserons donc dans le livre à ce qui a été vécu douloureusement.

ACCUEILLIR SA SOUFFRANCE...

Être accueilli dans sa souffrance, c'est sentir que quelqu'un entend et prend la mesure de ce que nous sommes en train d'éprouver à ce moment-là, qu'il soit, juste là, pour nous manifester sa compassion et sa compréhension de combien c'est douloureux, terrifiant... pour nous. C'est être accueilli sans aucun jugement sur le fait qu'il est normal ou non de ressentir ce que nous ressentons.

Accueillir concrètement, c'est donner la parole et le temps à la personne, entendre ce qu'elle exprime, le lui reformuler (en reprenant ses mots) pour lui assurer que nous, la personne qui accueillons, l'avons entendue et qu'elle puisse éventuellement préciser et ajuster son expression.

C'est donner la place aux émotions de la personne étant nous-même dans la compréhension. C'est ainsi pouvoir dire que nous reconnaissons combien cela a été dur, difficile, douloureux pour elle.

L'émotion est dans le corps, c'est donc aussi offrir un espace de silence si les mots ne sont pas là. Nous sommes alors dans la compassion, dans notre humanité avec la personne sans pour autant vivre son émotion. Dans l'accueil, il n'y a pas l'intention de vouloir amener la personne ailleurs. C'est lui donner une place, un droit à être entendue dans son vécu. Ensuite viendront les autres étapes, mais ensuite seulement.

Pourtant notre société ne nous apprend pas ou mal à accueillir. Quand un proche est dans la peine, nous avons tendance :

- Soit à minimiser : « ce n'est pas si grave ». Qui n'a pas dit à un enfant qui vient de tomber : « mais non, ça ne fait pas mal ». Pourtant rappelons-nous, ça fait vraiment mal quand on tombe !
- Soit à rassurer : « ça va aller mieux », après une déception amoureuse ou pire encore, une fausse couche, « ne vous inquiétez pas, vous trouverez quelqu'un, ... vous pourrez avoir un autre enfant... »
- Soit à juger : « tu en fais trop, tu ne devrais pas réagir comme cela. »
- Soit à nous justifier : « qu'est-ce que tu veux que je fasse ? je n'y suis pour rien... »

Et effectivement, lorsque nous gardons des souvenirs douloureux, notre douleur n'a souvent jamais été accueillie avec humanité, ouverture, bienveillance, compassion, respect et non-jugement. Je crois que beaucoup de personnes, lorsqu'elles savent offrir un accueil de cette qualité-là, se sont vues confiées des secrets « que l'on n'avait jamais dit à personne ».

Et donc, dans l'apaisement de souvenirs douloureux, l'accueil est ma première étape. *Et cet accueil est double* : je me place moi-même dans cette attitude d'accueil bien entendu mais l'enjeu, c'est surtout de permettre à la personne de se placer elle-même dans cette attitude à l'égard de l'enfant ou de l'adulte qu'elle a été et qui a souffert. Très souvent, quelqu'un qui a souffert sait très bien accueillir l'émotion des autres. J'imagine que cela peut vous évoquer de nombreuses situations. C'est cette capacité que nous allons mettre à profit.

Et c'est là qu'intervient la notion de dissociation.





... EN INSTALLANT UNE DISSOCIATION

Le fait suivant m'a toujours paru étrange. Depuis la nuit des temps, les êtres humains se lamentent ou pleurent parfois sur leurs peines et si leurs pleurs leur font du bien dans l'instant, ils ne suffisent généralement pas à déposer cette souffrance. Et ils vont de nouveau pleurer une seconde fois et encore et encore. Alors qu'en accueillant notre peine par dissociation, nous allons vers l'apaisement. C'est-à-dire que la personne du présent accueille l'émotion du passé comme si elle était en relation avec la personne qu'elle a été à ce moment-là.

Le principe de la dissociation

Spontanément, chacun de nous a la capacité de se faire deux types d'image de son passé ou de son futur.

Dans une image associée, nous visualisons nos souvenirs ou nos projections futures en voyant ce que nous avons vu, ou ce que nous verrons. Dans une image dissociée, nous nous visualisons dans la situation passée ou future comme si une caméra avait filmé la scène. Nous sommes alors spectateur de nous-même et coupé des émotions.

Image passée associée		Image passée dissociée	
			
Je vois ce que je voyais Je suis connecté aux émotions, sensations		Je me vois en train de vivre la situation passée Je suis coupé de mes émotions, sensations	

Le principe de la dissociation

La PNL nous a montré que cette association/dissociation est naturelle. Nous pouvons avoir un accès privilégié à des images associées ou au contraire dissociées, tout en sachant passer d'une forme à l'autre. La dissociation, un critère fondamental du diagnostic de la schizophrénie, est dans ce cas permanente et la personne se croit multiple ou séparée d'elle-même. Ce n'est bien sûr pas ce qui nous anime ici. Cette méthodologie ne s'applique pas à des personnes psychotiques.

Nous savons nous parler à nous-même (pour nous féliciter, nous encourager, réfléchir, penser à nous rappeler une tâche à faire ou pour nous faire un reproche). Nous avons aussi la capacité d'imaginer des dialogues avec nos collègues, notre chef ou nos proches sans leur présence. De la même façon, nous pouvons nous imaginer communiquer avec cette image passée de nous-même, en étant dissociés.

Les avantages de la dissociation

Dans mon accompagnement, j'utilise donc la dissociation. J'invite alors mon client¹ à faire *comme si* il entrait en relation avec celui qu'il a été dans la peine et à adopter cette attitude d'accueil à son égard. Très rapidement, *un changement s'opère*. La personne sent un début d'apaisement à la fois en elle-même et dans ce qu'elle perçoit de son image du passé. Elle peut observer une très légère détente sur le visage de son soi passé, une respiration plus profonde, une esquisse de sourire. C'est l'effet de cet accueil

1. Étant coach et psycho-praticienne, j'utiliserai dans ce livre le terme de client ou personne pour évoquer ceux que d'autres nommeraient patients. J'invite les professionnels à traduire avec les mots qui leur conviennent.