

RÉPARER

LES

BLESSURES

RELATIONNELLES

ISABELLE LEBOEUF
PRÉFACE DU D^R CHRISTINE MIRABEL-SARRON

RÉPARER LES BLESSURES RELATIONNELLES

COMMENT BIEN VIVRE
NOS RELATIONS AUX AUTRES ET À SOI
LORSQUE L'ENJEU EST AUSSI GRAND ?

DUNOD

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

Assistante d'édition : Alice Bacquaert

© Dunod, 2023
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-085262-8

Sommaire

Préface.....	1
Introduction.....	5
PARTIE 1 Comprendre la connexion, nos émotions et la souffrance sociale.....	12
Chapitre 1 – La conscience d’être : cheminer de l’attention à la connexion.....	14
1 ● LETRE DE COMPASSION À L’ADOLESCENTE DE 15 ANS QUE J’AI ÉTÉ.....	16
2 ● « OUVRONS LES YEUX ».....	17
3 ● ANCER NOTRE ATTENTION DANS LE CORPS PAR LA RESPIRATION.....	19
4 ● PRÉSENCE PARTAGÉE ET ATTENTION CONJOINTE.....	21
5 ● SE CONNECTER À SOI ET AUX AUTRES, UN CHEMIN DE LIBERTÉ.....	25
6 ● DEVENIR CONSCIENT DE NOTRE ATTENTION.....	29
7 ● L’EXPÉRIENCE D’ÊTRE EN RELATION.....	33
8 ● COMMENT FAIRE POUR SE RECONNECTER ? PROPOSITION DE MODÈLE.....	34
Chapitre 2 – Les émotions sociales.....	38
1 ● LETRE DE COMPASSION À L’ADOLESCENTE DE 15 ANS QUE J’AI ÉTÉ.....	40
2 ● COMPRENDRE NOS ÉMOTIONS.....	40
3 ● MODÈLE DES TROIS CERCLES DE GILBERT : LA FONCTION DES ÉMOTIONS.....	45
Le système de la protection face à la menace (cercle rouge).....	46
Le système d’accomplissement (cercle bleu).....	49
Le système d’apaisement (cercle vert).....	50
Les trois cercles en interaction.....	51
Sur-activation et sous-activation des trois systèmes.....	52
4 ● LES ÉMOTIONS FANTÔMES.....	54
Entre activation et désactivation : réguler la vitesse de la moto.....	56
5 ● NI COMPLÈTEMENT POSITIVES, NI COMPLÈTEMENT NÉGATIVES.....	58
6 ● SORTIR DE L’OPPOSITION ENTRE ÉMOTIONS POSITIVES ET NÉGATIVES.....	60
7 ● « IT’S NOT YOUR FAULT » (CE N’EST PAS TA FAUTE).....	64
8 ● ACCEPTER OU S’ANESTHÉSIER ?.....	67
9 ● S’EXPOSER OU FUIR ?.....	69
10 ● RÉPONDRE À NOS BESOINS.....	75
11 ● METTRE DES BOULES DE JOIE DANS LA BALANCE.....	76
12 ● DIFFÉRENTES FAÇONS D’ACTIVER LA JOIE.....	77
13 ● ALLER VERS NOS VALEURS.....	80

14	● CHERCHER LA JOIE PLUTÔT QUE LE BONHEUR	81
15	● VAINCRE NOS PEURS GRÂCE AUX ÉMOTIONS POSITIVES	83
Chapitre 3 – Se reconnecter : joie sociale et isolement		86
1	● LETTRE DE COMPASSION À L'ADOLESCENTE DE 15 ANS QUE J'AI ÉTÉ	88
2	● LA JOIE SOCIALE	88
3	● LE STRESS SOCIAL	94
4	● LES EFFETS DE LA SOLITUDE	96
5	● UN BILAN SOCIÉTAL	100
6	● SE RECONNECTER, PRENDRE SA PLACE ET SORTIR DE L'ISOLEMENT	102
7	● NOS OBJECTIFS CRÉENT DE LA CONNEXION	105
8	● LA PEUR DE L'INTIMITÉ, VULNÉRABILITÉ ET CONNEXION	109
9	● RETROUVER UN SENTIMENT DE CONFIANCE	113
10	● NOUS AVONS LE DROIT D'ÊTRE LES HÉROS DE NOTRE PROPRE VIE	114
11	● VERS UNE VÉRITABLE INTERCONNEXION	115
12	● CONCLUSION	119

PARTIE 2 Cheminer de l'isolement à la joie sociale

120

Chapitre 4 – Souffrance, autocritique et compassion		122
1	● LETTRE DE COMPASSION À L'ADOLESCENTE DE 15 ANS QUE J'AI ÉTÉ	124
	Souffrance, autocritique et compassion	124
2	● COMPRENDRE DIFFÉREMMENT LA SOUFFRANCE	125
3	● RELATIVISER LES REPRÉSENTATIONS MÉDICALES DE LA SOUFFRANCE	128
4	● LA SOUFFRANCE DE LA DÉCONNEXION	129
5	● LE LIEN ENTRE SOUFFRANCE ET JOIE	133
6	● L'AUTOCRITIQUE	134
7	● LA COMPASSION	138
8	● LA COMPASSION COMME MOTIVATION	141
9	● LES TROIS COURANTS DE LA COMPASSION	144
10	● LA PEUR ET LES RÉSTANCES À ALLER VERS LA COMPASSION	145
11	● LES QUALITÉS DE LA COMPASSION	149
12	● LA JOIE DE LA COMPASSION	155
13	● L'AUTOCOMPASSION	159
14	● L'IDÉAL DE COMPASSION	165
15	● RÉÉCRIRE NOS SOUVENIRS GRÂCE À LA COMPASSION	169
16	● LA COMPASSION POUR LES AUTRES	170

Chapitre 5 – Amour – Relation – Connexion.....	174
1 ● LETTRE DE COMPASSION À L'ADOLESCENTE DE 15 ANS QUE J'AI ÉTÉ	176
2 ● OUVRIR LA PORTE À L'AMOUR ?	177
3 ● L'AMOUR LE PLUS PUISSANT DES REMÈDES ?	180
4 ● MODÈLE DES 3 CERCLES DANS LA MOTIVATION À L'AMOUR.....	181
5 ● AMOUR ET SYNCHRONISATION	184
6 ● LES TROIS COURANTS DE L'AMOUR	186
7 ● LES BLOCAGES DANS LES COURANTS DE L'AMOUR, BLOCAGES ET RÉSISTANCES	189
Pourquoi est-il parfois compliqué de s'aimer ?	189
Pourquoi certaines personnes sont-elles plus faciles à aimer que d'autres ?	190
Comment peut-on devenir obsédé par le fait d'être aimé, en oubliant l'autre ?	190
Le sentiment d'abnégation.....	191
Craindre d'être aimé ?	192
La dépendance affective	193
Les blessures d'abandon	193
8 ● FAUT-IL DÉPASSER LA PEUR DE L'AMOUR ?	194
9 ● AMOUR ET COLÈRE.....	197
10 ● LA PEUR DE LA TRISTESSE	200
11 ● LA DÉVALORISATION, UNE CONFUSION ENTRE APPRÉCIATION ET AMOUR	201
12 ● LA DIFFÉRENCIATION, UNE BLESSURE D'EGO	205
13 ● LE SENTIMENT DE SÉPARATION COMME BLESSURE D'AMOUR	206
14 ● LA HONTE, UNE BLESSURE DE REJET	207
15 ● L'HUMILIATION, UNE CONSTRUCTION DE L'EGO PAR DES ACTIONS DE DÉVALORISATION	212
16 ● LE STRESS POST-TRAUMATIQUE COMPLEXE, ÊTRE TRAUMATISÉ PAR UN PROCHE	214
17 ● LA POSSESSIVITÉ, UNE TENTATIVE DE CONTRÔLE DE L'AMOUR	217
18 ● CHOISIR L'AMOUR	218
19 ● L'AMOUR UNIVERSEL	220
20 ● S'INCLURE DANS NOTRE AMOUR	224
21 ● ÉPILOGUE.....	226
PARTIE 3 Prendre sa place et sortir de l'isolement.....	228
1 ● LETTRE DE COMPASSION À L'ADOLESCENTE DE 15 ANS QUE J'AI ÉTÉ	230
2 ● LES LIENS ENTRE COMPASSION ET AMOUR.....	230
3 ● LA SYNCHRONISATION COMME PROCESSUS COMMUN À L'AMOUR ET À LA COMPASSION.....	234
4 ● SOIGNER LES BLESSURES D'AMOUR PAR L'AUTOCOMPASSION (HONTE, HUMILIATION, REJET, ABANDON).....	236
5 ● DÉSACTIVER NOS COMPORTEMENTS D'EXCLUSION GRÂCE À LA COMPASSION	239
6 ● FAVORISER L'INCLUSION PAR LA COMPASSION	241
7 ● AUTOCOMPASSION, AUTOCRITIQUE ET AMOUR DE SOI	242
8 ● AMOUR ET SÉPARATION, LE PLUS GRAND ENJEU DE LA PARENTALITÉ ?	244
9 ● LA COMPASSION SEXUELLE.....	245

10	● DE LA COMPASSION POUR LA HAINE	248
11	● SE RECONNECTER, UN PROCESSUS CLÉ POUR SORTIR DE LA DÉPRESSION	251
12	● AIMER MIEUX GRÂCE À LA COMPASSION	253
13	● AVANT DE PARTIR...	255
14	● CONCLUSION	256
	Remerciements.....	258
	Pour aller plus loin.....	259

À mes deux soleils...

Préface

Isabelle Leboeuf, psychothérapeute expérimentée, vous emmène dans ce livre pratique, illustré de nombreux exemples, riches des dernières données des neurosciences, sur le chemin de la connexion à vous-même et aux autres. Le but de cet ouvrage d'auto-soin est de vous apprendre à dessiner votre chemin vers une plus grande sérénité relationnelle.

Pourquoi s'intéresser à la connexion ?

Vous êtes connectés, très connectés ? Oui, probablement. C'est plus simple au quotidien pour acheter ses billets de transports, pour converser avec sa banque, sa mutuelle de santé, l'assurance maladie, tous les organismes administratifs dont nous avons besoin pour organiser au mieux notre vie.

Nous avons appris, depuis une grande décennie à correspondre avec des robots, avec des menus de questions préfabriquées et avec plus de chance vers un humain qui pourra répondre ou non à votre question précise.

Je ne sais pas si vous le vivez comme moi ? Je suis déjà tendue, avant d'appeler ce service client, cette assistance informatique, cette centrale de commande, le standard d'un hôpital, etc.

Je me dis qu'une fois de plus le robot ne va pas me comprendre, qu'une fois de plus il me répétera sa question pour arriver inévitablement au « nous n'avons pas compris votre réponse et vous proposons de renouveler votre appel »...

Je finis par me persuader, d'échec en échec, que je ne vais pas y arriver dès la première fois, que cela va me consommer un temps infini pour, éventuellement, ne pas arriver à mon objectif...

L'absence d'un véritable échange, flexible, personnalisé me coûte énormément. Je me sens rejetée par cette machine qui ne prend pas en compte ma demande.

Si, pour des raisons essentiellement financières, l'humain a disparu au profit de la machine, cela peut entraîner chez certains de grandes souffrances émotionnelles de colère, de tristesse, d'injustice...

Depuis le Covid, nous sommes très connectés dans le monde du travail, en « visio » à partir de notre domicile ou de notre bureau, via les plateformes « zoom », « teams », etc. Une prouesse vertigineuse qui me permet d'être en contact visuel avec mes confrères canadiens, américains, d'Afrique, d'Europe, etc. transgressant le décalage horaire. Pour certains la réunion a lieu à 3 heures du matin localement, pour d'autres il sera midi ou 15 heures. Nous sommes tous ensemble pour débattre ou construire un programme. Cette nouvelle connexion facilite pour certains, plus anxieux, le contact : l'écran, la distance permettant de se sentir plus sécurisé, moins à la portée « de l'autre ».

Pour ma part, j'aime l'humain, la rencontre, l'échange. Certes avec la technologie nous sommes plus souvent en contact les uns avec les autres, mais il manque dans mon ressenti l'alchimie, l'interaction, la réactivité, le contact physique anticipé : « j'irai la prendre dans mes bras, la féliciter... »

Même nos formations professionnelles continues médicales sont en visio. Ces trois dernières années, j'ai pu vivre à plusieurs reprises des formations en visioconférence. Nous sommes tous ensemble huit heures par jour, connectés par l'intermédiaire de nos écrans, du monde entier. Nous nous retrouvons par tirage au sort dans des salles virtuelles pour travailler en « jeux de rôles » avec un confrère ou une consœur inconnue, qui tout comme moi vient ici apprendre, se perfectionner. Le temps d'un instant, qui durera dix voire vingt minutes, nous échangeons, travaillons sur des sujets assez personnels. Puis soudainement nous nous retrouvons en groupe entier, projetés dans un nouvel environnement toujours virtuel. Je ne reverrai jamais ce/cette collègue, car pour le prochain exercice ce sera avec une autre personne du groupe, histoire de tous se « rencontrer ». Je ne connaîtrai rien d'eux, ni de leur vie, ni de leurs sentiments, de leurs aspirations... Je suis soudainement privée de la relation, comme si on m'avait privée de quelque chose que l'on ne m'a fait goûter que quelques instants, qui aurait pu être le début d'un joli chemin.

Avec vos téléphones, tablettes, vous êtes sûrement connectés à différents réseaux sociaux professionnels, amicaux, familiaux... Que donnez-vous à voir ? Vos photos, vos créations, vos plats ? Vos musiques ? Vos confidences ?

Qu'attendez-vous de recevoir comme réactions ? Plein de cœurs ? De l'amour ? De l'approbation ? Et le rejet, comment le vivez-vous ?

Ne pas recevoir l'attention que nous attendons, active des sentiments de rejet, d'autocritique et de la douleur physique et morale. Certes vous pouvez connaître

de belles joies, faire de belles rencontres, mais vivre aussi de grandes blessures relationnelles ; donc prudence.

J'arrête ici cette énumération non exhaustive des contacts virtuels en manque de lien, de relation, de partage véritable auxquels nous sommes confrontés chaque jour.

Cette déconnexion a des conséquences plus ou moins graves allant d'une perte de sens, à un sentiment d'isolement voire mène à la dépression.

Dans une première partie de ce livre d'auto-soin, Isabelle Leboeuf nous explique ce que sont la connexion, les émotions et la souffrance sociale. Elle sera un guide pour nous « reconnecter ». Apprenez à être maintenant dans le moment présent. C'est la première étape de ce voyage passionnant. Elle vous accompagne pas à pas afin de développer une présence attentive, une attention à vous-même et à votre environnement. Or, nous faisons souvent le contraire, pris dans le feu de nos actions, de la poursuite d'objectifs définis par la pression sociale, notre esprit se projette dans le futur, voire revisite notre passé pour « faire mieux » la prochaine fois. Nous sommes alors toujours dans notre vagabondage mental en train de nous projeter, de nous comparer, d'obéir à nos règles mentales...

Vous pourrez me dire que c'est une belle histoire, trop belle pour y croire. J'avoue que moi aussi j'ai été un peu sceptique quand j'entendais ces arguments. Je peux témoigner facilement aujourd'hui que cela marche ! Ce chemin est vrai et apaisant. Je m'y suis mise au début des années 2000.

Je me suis formée à un programme de pleine conscience réputé pour améliorer la qualité du lien avec moi-même et avec les patients. J'y ai appris à développer mes capacités attentionnelles autour de chacun de mes sens et de mes sensations corporelles. J'ai construit une relation à moi-même plus bienveillante, plus douce et gentille. J'ai appris à apprivoiser mes émotions, à rester avec « elles », en les accueillant même si elles n'étaient pas toujours confortables effectivement. Rester ainsi avec nos émotions, même celles qui sont difficiles, n'a pas pour objectif de les aimer, mais de se rendre compte que nous ne craignons rien, qu'elles sont éphémères, et que je n'ai pas besoin de lutter. Je suis devenue plus ouverte, plus tolérante. J'ai noué avec mes émotions une relation plus constructive. Découvrez que vos émotions sont bonnes pour vous, et que vous êtes votre meilleur ami.

Dans une deuxième partie de cet ouvrage, Isabelle Leboeuf vous accompagne de la pleine conscience à la compassion, pour cheminer de l'isolement à la joie sociale.

Vous me direz que le terme de compassion est étrange, que vous l'associez à la spiritualité, aux œuvres caritatives peut-être ? Pour moi aussi cette notion était floue. En psychologie, la compassion se définit comme une sensibilité à la souffrance et une motivation à soulager et/ou à prévenir cette souffrance. C'est un comportement actif qui apparaît quand une souffrance est perçue. Notre esprit s'organise pour trouver une solution concrète. L'auteur vous fait découvrir et développer les trois fleuves de la compassion : la compassion envers soi, la compassion orientée vers les autres et la compassion dirigée vers nous-même. Comme l'écrit Isabelle Leboeuf : « la pleine conscience apaise, la compassion réchauffe. La pleine conscience stabilise notre bateau mental, la compassion lui permet de traverser des tempêtes. »

4

Dans une troisième et dernière partie de ce livre, Isabelle Leboeuf vous montre toutes les relations entre l'amour, compris comme joie sociale, et la compassion. Elle nous montre comment devenir moins vulnérable au regard des autres, reprendre confiance et être soi-même. Comment se reconnecter avec l'amour de soi, l'amour envers les autres et celui reçu de l'extérieur. Ouvrez-vous vers de nouveaux liens, vers de nouvelles dynamiques relationnelles bonnes pour vous. Avec tous les exercices proposés, découvrez votre part d'intime et prenez le chemin de la guérison.

Je félicite Isabelle Leboeuf d'avoir eu la force, le courage d'écrire ce livre au thème innovant dont les applications sont utiles pour tous.

D^r Christine Mirabel-Sarron
Psychiatre, psychothérapeute
Docteur en psychologie clinique et thérapeutique

Introduction

Allez-y, entrez, soyez **les bienvenus**.

Les premières lignes d'un livre m'évoquent un mélange de curiosité, d'enthousiasme et d'appréhension. Je me demande si le style va me plaire, si les pages vont défiler sans que je m'en aperçoive. J'espère découvrir un nouvel univers mais surtout je crains de m'ennuyer...

Vous vous en doutez, mon esprit, en écrivant ces phrases, se tourne vers les mêmes questions. Une insécurité s'installe à l'idée d'un regard posé sur ces lignes. Pourquoi est-on si vulnérable au moment d'entrer en relation ? Comment rester confiant ? Comment être soi-même et authentique face au regard de l'autre ou dans une situation de créativité ?

La première clé pour trouver cette présence est dans l'attention. C'est grâce à elle que l'on peut entrer en relation à soi et au monde.

La deuxième clé se cache au cœur même de nos émotions.

À l'abri du secret de mon cabinet, je vois des gens tristes, angoissés, en colère, dégoûtés ou morts de rire. Leurs couleurs émotionnelles sont mélangées, confondues, explosives ou décalées. À la fin de mes consultations, je ferme la porte, et je croise dans la rue de belles vitrines bien rangées. Les visages sont neutres. Les couleurs émotionnelles semblent cohérentes, attendues, nuancées, bien classées.

Si le décalage est grand, c'est que nous cherchons à nous protéger des enjeux relationnels. Nous mettons nos trésors d'émotions à l'abri tout au fond de nous-mêmes par peur que leur valeur ne soit pas reconnue. Nous nous isolons pour éviter d'être jugés, sans savoir que le désordre émotionnel que nous avons dans la tête et dans le corps est infiniment plus beau que la mieux rangée des vitrines.

Mieux comprendre nos émotions nous permet d'entrer en relation différemment. C'est grâce à elles qu'une véritable reconnexion s'opère. Si elles sont douloureuses, il va nous falloir une réelle motivation.

Aller vers nos émotions, y être sensible et y répondre pour les libérer, c'est ce qu'on appelle la compassion. Un terme étrange, peu utilisé, qui peut faire peur. Et pourtant lorsque je m'arrête sur le sens de ce mot, il représente ce qui donne sens à mes journées. Savoir qu'un être sensible sera apaisé, capable de mieux se

comprendre ou d'imaginer de nouvelles façons de se respecter, éveille en moi une forme de joie simple. Ce sentiment me nourrit surtout lorsque le temps est gris ou les nouvelles mauvaises.

Oser s'exprimer, ce n'est pas supprimer la petite voix critique dans notre tête qui nous pose ces questions inconfortables, mais c'est être capable d'écrire en sa présence. Ce qui peut nous aider à y parvenir, c'est d'avoir de la compassion pour soi, de l'autocompassion. Être notre propre ami permet de dépasser notre auto-critique. L'autocompassion (Neff, 2003) est une relation à soi bienveillante, qui accueille les épreuves avec plus de douceur, de confiance. Elle remet nos valeurs personnelles avant celles des autres, ce qui vient nous aligner sur ce qui a du sens pour nous et crée un ancrage de force et de courage. Sans cette autocompassion, je n'aurais pas écrit (et réécrit) les premières lignes de ce livre. Elles ne sont certainement pas parfaites, mais je peux m'accueillir dans ma propre humanité et anticiper les critiques comme des opportunités d'apprentissage plutôt que comme le signe d'un rejet.

Le risque d'exclusion fait partie de toute relation et c'est avec l'ensemble des blessures relationnelles, un aspect constitutif de nombreuses souffrances humaines. Comment bien vivre nos relations aux autres, lorsque l'enjeu est aussi grand. Comment comprendre que notre besoin d'amour est si intense alors que c'est si difficile ? Comment mieux vivre nos relations et laisser rayonner l'amour qui est en nous ? Et finalement, comment utiliser la compassion et l'autocompassion pour mieux nous aimer et aimer les autres ?

J'espère créer ici un espace de réflexion partagée qui permettra de construire des réponses à ces questions.

Je revendique être une psychologue clinicienne scientifique. Ma démarche s'appuie sur la méthode scientifique à trois niveaux : un niveau d'expérience directe, un niveau de données expérimentales et un niveau de consensus d'experts.

Le niveau scientifique expérimental signifie en thérapie que je teste l'efficacité de mon travail par une évaluation soit sous forme de questionnaires, soit sous la forme d'objectifs opérationnels quantifiables qui vont me permettre de voir si la personne que j'accompagne évolue favorablement (par exemple, si l'objectif de quelqu'un est de vaincre sa phobie de l'eau, on va voir si concrètement la thérapie lui permet de se baigner).

Je demande également à mes patients de ne pas croire ce que je dis mais de l'expérimenter. Je m'applique également cette consigne, c'est-à-dire que je ne crois

pas automatiquement ce que je pense. J'observe mes pensées et je les teste. En effet, l'essence de la méthode scientifique est la mise à l'épreuve d'hypothèses et la réfutation de celles qui ne passent pas l'épreuve de l'observation méthodique des faits. Lorsque l'on a une idée, un concept, une hypothèse ou une croyance, on a tendance à vouloir la confirmer. Émotionnellement, ce qui est en cohérence avec nos idées apporte un sentiment de validation. On a l'impression d'avoir raison, d'être juste. Dans la relation à l'autre on a le sentiment d'être validé si l'autre pense comme nous. Ce mécanisme, qui est à la base de nombreuses constructions mentales, peut être source d'erreurs. Lorsqu'une vision cohérente du monde émerge, elle peut être en décalage avec la réalité. C'est ce que Aaron Beck, le fondateur de la thérapie cognitive, appelle les biais cognitifs. Ils sont liés à la rigidification de certaines de nos croyances. Ces dernières tendent à se renforcer en mettant de côté ce qui pourrait les réfuter afin d'éviter un sentiment inconfortable de dissonance cognitive.

Être scientifique c'est aller au contact des dissonances et de l'embarras intellectuel associé. En tant que citoyenne, cette démarche me permet de déconstruire mes biais sexistes, racistes, ou toute autre forme de biais qui pourraient potentiellement induire une forme d'exclusion, de rejet de l'autre ou l'amoindrissement de la valeur ou des droits d'une personne ou d'un être sensible (ou de moi-même). Cela me permet également, en tant que clinicienne, d'avoir une posture d'écoute curieuse et attentive. J'ai bien sûr des hypothèses de travail et de compréhension des gens que je rencontre, mais j'essaye autant que possible de tester la possibilité que mes idées soient fausses. Ce qui m'amène par exemple à m'exprimer sous forme de questions plutôt que d'énoncés.

« – J'ai l'impression que vous êtes anxieux de rencontrer un psychologue ? »

« – Non, en fait je suis plutôt stressé parce que je n'ai pas réussi à me garer. J'étais impatient de pouvoir parler du problème que je rencontre à quelqu'un de neutre... »

Au niveau des données scientifiques, j'appuie mon travail sur des recherches publiées dans des journaux scientifiques à comité de lecture, mais je garde à l'esprit que la psychologie n'est pas une science « dure ». Une série d'études visant à reproduire les expériences fondatrices des connaissances en psychologie a déclenché une crise de la reproductibilité. Ces études ont montré que seules 40 % des études princeps fondatrices de ce champ de recherche étaient répliquées. En d'autres termes, moins de la moitié des recherches les plus connues en psychologie ont pu être reproduites avec succès.

Différents biais viennent entraver la fiabilité des données scientifiques de la psychologie, en particulier le fait que seules les données significatives sont publiées et que les hypothèses sont souvent reformulées en fonction des résultats. Les chercheurs, qui ne peuvent alors publier que les données qui montrent un effet, tendent à les interpréter, même si elles n'ont aucun rapport avec leurs hypothèses de départ.

De nouvelles pratiques émergent aujourd'hui qui incitent les chercheurs à inscrire leurs hypothèses avant le démarrage de l'expérience, à rendre leurs données publiques, et à travailler en coopération avec d'autres chercheurs pour élargir la fiabilité de leurs résultats.

Je vous invite à lire ce livre avec cette même approche d'ouverture à votre propre dissonance cognitive. Je vous propose de ne pas me croire sur parole, mais de faire des expériences concrètes. Vous pouvez poursuivre votre questionnement et continuer d'élargir vos connaissances si le sujet vous intéresse. Pour faciliter la lecture, les références d'articles scientifiques en anglais sont limitées au maximum. Vous pouvez trouver dans une partie « pour aller plus loin » une série d'ouvrages de référence principalement en français.

Je travaille finalement à un **niveau de consensus d'experts** en allant à des congrès et à la rencontre de chercheurs internationaux, en live ou en visio... En effet, les points d'accord entre experts correspondent à un indicateur fiable de l'état actuel des connaissances scientifiques.

J'intègre ici des données de champs différents comme la psychothérapie, l'étude des processus psychologiques, telles que l'attention ou les émotions, les neurosciences affectives, également des éléments de mathématiques, de philosophie ou de spiritualité. Les principales approches de psychothérapie utilisées sont la thérapie cognitive et comportementale, la thérapie fondée sur la compassion, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) mais aussi des éléments de thérapie centrée sur les émotions et de psychanalyse jungienne.

Ce livre ne vise pas à transmettre des données scientifiques mais à vous accompagner vers une meilleure connaissance de vous-même et de vos relations grâce à l'éclairage de ces données. Je vous inviterai régulièrement à vous poser des questions ou à faire des expériences. Pour chaque proposition, veillez à être respectueux envers vous-même. Si elle ne vous correspond pas, vous pouvez l'adapter.

Je vous invite à **choisir un carnet** de voyage afin de noter vos impressions après chaque exercice. Vous pouvez réutiliser un cahier inutilisé, plier quelques feuilles pour faire un livret, ou choisir un joli carnet pour vous faire plaisir. Vous pourrez y glisser une citation qui vous correspond, faire un dessin, noter une référence de lecture ou imprimer et coller une image qui vous inspire, si vous en avez envie. Vous serez, grâce à vos notes, l'expérimentateur et l'observateur attentif de votre cheminement.

De mon côté, je partagerai parfois mon vécu comme illustration. Dans une oscillation entre le « je » et le « nous », partager le plus intime de mon ressenti, c'est ouvrir une porte sur quelque chose d'unique et d'universel, car nos souffrances sont notre humanité partagée.

En sciences humaines, il est important de mettre deux choses en perspective : la variabilité interindividuelle et le contexte. La plupart des gens aiment le chocolat mais pas tout le monde. Nous sommes tous différents de la norme dans certaines de nos expériences et c'est très bien. On peut aimer le chocolat au dessert mais pas en entrée. Le contexte influence notre réaction. Oublier ces deux dimensions est parfois source d'erreur voire de maltraitance. On peut par exemple arriver à la conclusion que l'on n'est pas « normal » parce que l'on n'aime pas le chocolat ou que l'on devrait tout le temps aimer le chocolat. Nous sommes uniques et nos réactions dépendent du contexte. Au cours de votre lecture, malgré mes efforts d'inclusivité, vous trouverez probablement des réflexions qui ne vous correspondent pas. Restez bienveillant envers vous-même dans les exercices et modifiez les consignes si besoin, pour qu'elles vous conviennent.

Je vous propose de partir en voyage. Main dans la main. Le temps d'une danse... Nous souffrons aujourd'hui, plus que jamais, de solitude et de déconnexion. L'isolement est l'un des enjeux prioritaires de santé publique et si nous avons tous des moments de stress social dans nos relations, de ruptures amicales ou amoureuses, nous avons aussi la possibilité de nous rouvrir à de nouvelles dynamiques relationnelles ou à la création de nouveaux liens.

Pourquoi est-ce parfois si difficile de rebondir après une déception ? Et comment faire ?

Pour trouver la réponse, je vous propose de partir explorer l'univers de notre conscience. Je vais tenter ici d'éclairer comment notre présence à nous-même est à la base de notre capacité de connexion aux autres.

Envie de vous reconnecter et de faire de nouvelles rencontres ?

Notre voyage commencera simplement en ouvrant les yeux. S'éveiller signifie que l'on prend conscience d'être. Et cette conscience ouvre les portes de la perception¹. Nous découvrirons, ou redécouvrirons, comment notre attention construit notre univers. Nos émotions nous serviront de boussole pour entrer en relation aux autres et à nous-mêmes. Nous verrons qu'elles ne sont pas que le fruit de notre perception mais aussi celui de nos interactions sociales. Elles seront nos guides pour aller vers la compassion, qui nous permettra de dépasser la souffrance de la déconnexion pour aller vers l'amour, de soi et des autres. Nous explorerons les enjeux liés à l'amour et comment le cultiver pour faire grandir nos relations. La compassion et l'amour interagissent et forment une danse relationnelle harmonieuse.

Je vous invite ?

1. Référence au livre *Les Portes de la perception* d'Aldous Huxley.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Partie 1

Comprendre la connexion, nos émotions et la souffrance sociale

Chapitre 1 – La conscience d’être : cheminer de l’attention à la connexion	14
Chapitre 2 – Les émotions sociales	38
Chapitre 3 – Se reconnecter : joie sociale et isolement	86

Chapitre 1

**La conscience d'être :
cheminer de l'attention
à la connexion**



1	Lettre de compassion à l'adolescente de 15 ans que j'ai été	16
2	« Ouvrons les yeux »	17
3	Ancrer notre attention dans le corps par la respiration	19
4	Présence partagée et attention conjointe	21
5	Se connecter à soi et aux autres, un chemin de liberté	25
6	Devenir conscient de notre attention	29
7	L'expérience d'être en relation	33
8	Comment faire pour se reconnecter ? Proposition de modèle	34