



Pete Walker

SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE COMPLEXE

Guide pratique pour guérir
les traumatismes de l'enfance

Traduction

Emanuel Hirsch & Nathalie Materne

SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE COMPLEXE

DE LA SURVIE À L'ÉPANOUISSEMENT

GUIDE PRATIQUE POUR GUÉRIR
LES TRAUMATISMES DE L'ENFANCE

Pete Walker

Auteur de *The Tao of Fully Feeling*

"Le nouveau livre de Pete Walker est une ressource inestimable et complète pour toute personne ayant subi des traumatismes dans l'enfance. Ce livre sera certainement bénéfique tant pour les personnes concernées que pour les cliniciens."

- Julie Scheinman, M.A., MFT

TÉMOIGNAGES

Témoignages à propos du premier livre de Pete Walker, *The Tao of Fully Feeling*, et des articles de son site web : www.pete-walker.com

Je vous écris au nom de la *Survivors of Abuse Recovering Society*¹ située au Canada. Nous aimerions inclure les « 13 étapes pour gérer les flash-backs² » dans notre manuel de références, je m'y suis retrouvée.

Je me suis retrouvé dans vos mots. C'est comme si vous m'aviez décodé, que vous étiez entré dans mon moi intérieur traumatisé, que vous aviez erré un peu, que vous étiez revenu à l'extérieur et que vous aviez écrit sur ce que vous aviez découvert en moi. Pour la première fois de ma vie... et j'ai maintenant la cinquantaine... je ne me sens pas anormal ou fou... ou "bizarre"... ou même... pas aimable. - D.M.

Je me suis assise à l'aéroport de San Francisco pour lire votre livre (dans les toilettes, en tremblant et en pleurant) afin de trouver le courage d'entreprendre la prochaine étape du voyage. Le simple fait de savoir que vous vivez dans cette région m'a tellement aidée - c'est étrange alors que je ne vous ai jamais rencontré ! Votre site web et votre livre ont pour moi une valeur inestimable. - A. R.

Je tiens à vous remercier pour toute l'aide que vous m'avez apportée - et au nom de toutes les personnes à qui j'ai transmis le lien de votre site depuis que je l'ai découvert. Votre compréhension des flash-backs émotionnels a fait une énorme différence dans ma vie. Je suis passée du stade où je me faisais écraser par des vagues énormes à celui où j'ai une planche de surf sur laquelle je peux chevaucher au moins certaines d'entre elles, et même si je tombe dedans, je sais que ce ne sera pas pour toujours. - J, Nouvelle-Zélande

Merci pour toutes vos informations concernant le Syndrome de stress post-traumatique et le syndrome d'abandon. J'ai enfin trouvé ce que j'ai essayé d'expliquer aux thérapeutes pendant des années. Chaque information correspond exactement à ce que je vis avec mon SSPT complexe et ma dépression d'abandon. - A

Je vous remercie à un niveau personnel et professionnel. Vos articles sur la guérison du SSPT complexe m'ont à la fois emballé et ont validé mes convictions. Je serai un meilleur thérapeute maintenant, et je guérirai davantage dans ma propre vie. - D

¹ Association canadienne d'aide aux survivants d'abus sexuels

² Le terme est utilisé pour évoquer une réactualisation du trauma, durant laquelle le sujet se retrouve plongé dans l'état émotionnel initial.

Votre article fera partie des documents que je distribue régulièrement à mes clients. Inutile de dire que je ressens que cette information et la façon dont vous l'articulez est apte à sauver des vies ! - L.P

Tout ce que vous avez écrit a eu un impact considérable sur moi et j'ai trouvé beaucoup de mots apaisants dans les pages de votre site web. Comme les auteurs que vous mentionnez dans votre article sur la bibliothérapie, j'étais convaincu que vous auriez de l'empathie pour moi si j'avais l'occasion de vous rencontrer - et ici, en ce moment, cette conviction est puissamment actualisée. - J.S.

J'ai été étiqueté et diagnostiqué avec tout ce qu'on peut imaginer, des crises de panique en passant par l'anxiété de la séparation au trouble de l'attachement, en passant par le trouble bipolaire, l'anxiété généralisée, etc. Puis j'ai trouvé un thérapeute qui m'a dit que j'avais un Syndrome de stress post-traumatique dû à la violence émotionnelle à long terme de mon père et à la négligence émotionnelle de ma mère, et c'est là que les choses ont vraiment commencé à se mettre en place. J'ai l'impression que tout ce que j'ai lu sur ce site est la pièce finale du puzzle que je cherchais dans ma vie. C'est très responsabilisant et libérateur. - A.M.

J'ai entamé mon propre processus de guérison il y a longtemps, et j'ai récemment atteint un point où je veux regarder en arrière et célébrer le chemin parcouru. Vos mots étaient exactement ce que j'avais besoin de lire. Je me sens vraiment vu, compris et apprécié. Quel cadeau ! - P.

Après un diplôme en psychologie, une formation en conseil et des décennies de thérapie, c'est la première fois que je lis quelque chose qui décrit comment je me sens ! - F.K.

Je travaille avec votre livre depuis quelques années, et pour la première fois de ma vie, je suis capable d'être moi-même et d'éprouver toute une gamme de sentiments - et mes enfants commencent à s'épanouir grâce à ce dur travail. Je vous remercie donc. - N.A.

Je voulais vous exprimer ma gratitude pour toutes les informations que vous avez mises à disposition sur le SSPT complexe. C'est clairement la meilleure ressource sur Internet. - J.C.

J'ai trouvé vos articles en ligne il y a environ cinq ans, et j'y reviens constamment alors que je travaille sur le SSPT complexe avec un merveilleux thérapeute. Vos mots sont convaincants, compatissants et directs et je trouve maintenant que la vie vaut à nouveau la peine d'être vécue. P.S. Je garde un exemplaire de *13 étapes pour gérer les flash-backs* dans mon sac à main. - P.B.

Le jour où je suis tombé sur vos articles est, et restera toujours, un jour à marquer d'une pierre blanche. Douze années d'énormes gaspillages de temps, de thérapie et de souffrance. Vous avez tout compris. Je suis sûr que Van der Kolk aurait beaucoup à apprendre de vous. J'ai toujours détesté le bavardage psy sur le fait que c'est génial de

pouvoir mettre un nom sur ceci ou cela, et tout ce blabla. Mais j'ai changé mon fusil d'épaule. C'est un miracle de savoir que le mot "flash-back émotionnel" correspond à la « chose ». - M.

J'ai lu et relu vos articles, en particulier ceux sur la dépression d'abandon. Vous m'avez donné l'espoir de pouvoir réfréner mes pulsions suicidaires. Je ne vous remercierai jamais assez de prendre le temps d'écrire ces articles exceptionnels sur Internet.. - T.M., Irlande du Nord

Je viens de terminer votre livre. Il est fort et apaisant à la fois. Je me suis mis à le relire en utilisant un surligneur. Au fil de votre écriture, vous invitez le lecteur dans une relation thérapeutique chaleureuse. Un livre magnifique, magnifique ! Merci - A. R.

Je voulais vous remercier de partager votre travail sur votre site web. C'était exactement ce dont j'avais besoin pour débloquer une partie de ma vie. Votre travail est édifiant, vos suggestions sont pratiques et, surtout, elles ont permis d'effectuer en douceur les changements dont j'avais le plus besoin dans ma vie. - L.K.

Vos articles m'ont apporté plus de compréhension et d'espoir en tant que personne souffrant de SSPT complexe que n'importe quel autre article, et je vous en suis reconnaissant. Pourrions-nous publier vos articles sur www.ptsdforum.org ?

La lecture de votre article a été comme l'apparition du soleil entre les nuages. Je ne suis pas folle, je ne suis pas idiote, je ne suis pas brisée à jamais. J'ai juste des flash-backs émotionnels et ce n'est pas de ma faute. - M.L.

Je n'ai jamais lu un texte qui m'ait aidé à acquérir une telle vision personnelle et une telle clarté dans ma propre expérience de vie. Après des années de travail avec des coachs, des guérisseurs et des thérapeutes, je n'ai jamais été capable d'identifier précisément ce qui se passait dans mon processus interne. Je n'ai jamais pu entrer clairement dans une case ou un diagnostic... c'est-à-dire, jusqu'à maintenant. C'est un tel soulagement de lire ces articles et de savoir que ce contre quoi je me bats a un sens, compte tenu de mes expériences de vie (et d'enfance) difficiles. Et c'est un soulagement encore plus grand de reconnaître qu'il existe des moyens d'aborder et de gérer cela de manière positive. - R.T.

Le moins qu'on puisse dire est que votre travail a probablement sauvé ma vie ainsi que celle de mon fiancé. Nous souffrons tous les deux d'un SSPT complexe et nous avons pratiquement renoncé à la vie. Vos écrits nous ont permis de comprendre ce qui nous arrivait. Ils nous ont vraiment ouvert les yeux. - M. M.

Vous êtes un cadeau pour moi et pour des milliers de personnes qui ont souffert comme moi et qui luttent pour retrouver leur colère (ça vient !), leur autoprotection, leur "auto-chagrin", leur croissance. Je me reconstruis, je m'octroie la parentalité dont j'ai besoin. - L.K., ROYAUME-UNI

Je viens de relire votre livre et j'ai souligné pratiquement tout le texte. J'ai tellement appris en parcourant votre site web, et maintenant votre livre. Après plus de trois ans de thérapie, je suis stupéfaite de voir à quel point j'ai changé. Je n'en reviens pas quand je lis les passages concernant le mode Soumission et que je réalise que je ne réagis plus vraiment de cette manière désormais. - A.

J'ai consulté des conseillers, des psychologues, des psychiatres, des aides spirituelles, j'ai tout essayé. J'ai lu beaucoup de manuels d'auto-guérison et de ressources en ligne. Ils m'ont tous donné des informations utiles, mais votre article m'a donné plus qu'aucun d'entre eux. - J. T.

Je travaille dans le domaine de la formation des conseillers depuis douze ans, et je peux honnêtement dire que je n'ai jamais trouvé d'informations et de théories comme celles-ci auparavant. - C.M., professeur adjoint de psychologie de l'orientation.

Je me suis sentie obligée de vous écrire et de vous remercier pour votre article sur le SSPT complexe. Sa lecture m'a permis, pour la première fois, de verser de vraies larmes du plus profond de mon corps sur la douleur et la perte que j'ai vécues au cours de ma vie jusqu'à présent. - M.

SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE COMPLEXE

DE LA SURVIE À L'ÉPANOUISSEMENT

Pete Walker

SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE COMPLEXE DE LA SURVIE À L'ÉPANOUISSEMENT

Traduction française :
Nathalie Materne & Emanuel Hirsch
2024

AN AZURE COYOTE BOOK / 2013

www.pete-walker.com

1ère version française

Design de couverture : Nathalie Materne

Copyright 2014 by Pete Walker

ISBN: 1492871842

ISBN 13: 9781492871842

All Rights Reserved

Printed in the United States of America

DÉDICACE

A ma femme, Sara Weinberg

À mon fils, Jaden Michael Walker.

Vous me montrez tous les deux au quotidien que j'ai échappé à l'héritage de mépris de mes parents, que je peux nourrir notre famille avec amour et bonté et que je suis guéri en permanence par l'amour et la gentillesse dont vous me comblez généreusement.

Je dédie également ce livre à tous ceux qui ont été régulièrement victimes de violences physiques et émotionnelles à table, et je prie pour que ce livre vous aide à guérir les dommages que vous avez subis et qu'a subi votre relation avec la nourriture.

Vint un temps
Où le risque
De rester à l'étroit
Dans un bourgeon
Était plus douloureux
Que le risque
D'éclore
— Anaïs Nin

Quand la tendresse intérieure
Trouve la blessure secrète,
La douleur elle-même va briser la roche
Et, Ah ! Laisser l'âme émerger.
— Rumi

Nous sommes tous des créatures d'une grande complexité et nous nous rendons service en nous considérant comme tels. Sinon, nous vivons dans un monde de rêves, de notions inexistantes, simplistes, en noir et blanc, qui ne s'appliquent tout simplement pas à la vie.

— Theodore Rubin

TABLE DES MATIÈRES

TÉMOIGNAGES	4
DÉDICACE	10
REMERCIEMENTS	20
AVERTISSEMENT	21
INTRODUCTION	22
PARTIE I	25
APERÇU DU CHEMIN DE GUÉRISON	25
Chapitre 1	26
LE CHEMIN DE GUÉRISON DU SSPT COMPLEXE	26
Définition du Syndrome de stress post-traumatique complexe ou SSPT Complexe	28
Un exemple de flash-back émotionnel	28
La honte toxique : le vernis du flash-back émotionnel	29
Liste des symptômes courants du SSPT Complexe	31
Formation d'idées suicidaires	31
Ce qui a pu être mal diagnostiqué chez vous	32
Origines du SSPT Complexe	34
En savoir plus sur le traumatisme	35
Les quatre réponses de défense face au traumatisme : Lutte, Fuite, Sidération, Soumission	36
Les réponses de défense au traumatisme dans une famille génératrice de SSPT Complexe	38
Quand une mauvaise parentalité crée la rivalité entre frères et sœurs	41
Chapitre 2	43
NIVEAUX DE GUÉRISON	43
Principaux blocages de développement dus au SSPT Complexe	43
Guérison cognitive	45
Faire taire le critique intérieur	46
L'arrêt du développement d'un ego sain	47
Psychoéducation et guérison cognitive	47
Pleine conscience	49
Guérison émotionnelle	50
Restaurer sa nature émotionnelle	50
Intelligence émotionnelle	52

Honte toxique et meurtre de l'âme	54
Le deuil en tant qu'intelligence émotionnelle	55
Deuil et verbalisation du ressenti	55
Guérison spirituelle	56
Apaiser les pertes dues à l'abandon grâce à l'augmentation du sentiment d'appartenance	56
Gratitude et éducation parentale "acceptable"	58
Thérapie somatique	60
L'auto-assistance somatique	60
SSPT Complexe et thérapie somatique	62
Le rôle des médicaments	64
Auto-Médication	64
Travailler les problématiques alimentaires	65
Chapitre 3	67
AMÉLIORER LES RELATIONS	67
Avertissement :	67
Le SSPT Complexe comme trouble de l'attachement	68
Origine de l'anxiété sociale	68
Le périple de la guérison relationnelle	69
Guérir de la honte qui nous enchaîne à la solitude	70
Trouver une aide relationnelle de qualité suffisante	71
"Parentectomie" et guérison relationnelle	72
Apprendre à gérer les conflits dans une relation	73
Reparentage	73
S'auto-materner et s'auto-paterner	74
L'auto-maternage fait grandir l'auto-compassion	74
Les limites de l'amour inconditionnel	75
Travail sur l'enfant intérieur	76
Affirmations de reparentage	77
Auto-paternage et opération de sauvetage par machine à remonter le temps	77
Reparentage par communauté interposée	78
Le Tao de la relation à soi et de la relation aux autres	80
Chapitre 4	82
L'ÉVOLUTION DE LA GUÉRISON	82
Signes de guérison	82
Les étapes de la guérison	83
Cultiver la patience face à la progression graduelle de la guérison	84

Survivre ou s'épanouir	86
Difficulté à relever les indices de guérison	87
Accepter la guérison comme le cheminement de toute une vie	89
Flash-backs thérapeutiques et douleurs de croissance	90
Stress Optimal	91
Côtés positifs	92
"Une vie sans remise en question ne vaut pas la peine d'être vécue"	93
L'impérialisme émotionnel du "Don't worry, be happy":	
"Ne vous inquiétez pas, soyez heureux"	94
PARTIE II	97
LES ÉTAPES DU PROCESSUS DE GUÉRISON	97
Chapitre 5	97
ET SI JE N'AI JAMAIS ÉTÉ FRAPPÉ ?	98
Déni et minimisation	98
Violence verbale et émotionnelle	99
La neurobiologie théorique de la critique	99
La négligence émotionnelle : la blessure centrale du SSPT Complexe	101
Le syndrome de retard de croissance	102
Privation émotionnelle et dépendance	103
Le besoin d'attachement vu sous l'angle de l'évolution	103
L'abandon oblitère l'intelligence émotionnelle et relationnelle	106
Cesser de minimiser l'abandon émotionnel	106
Pratiquer la vulnérabilité	107
La puissance du récit	109
Chapitre 6	111
QUEL EST MON TYPE DE RÉPONSE AU TRAUMATISME ?	111
Emploi sain des quatre réponses	112
Caractéristiques positives des quatre réponses de défense	112
Caractéristiques négatives des quatre réponses de défense	114
Trouble de l'attachement et SSPT Complexe	115
Comment les quatre réponses de défense altèrent l'expression de nos besoins d'attachement et de sécurité	116
La réponse de lutte et la défense narcissique	116
Le tyran charmant	117
Autres types de narcissiques	118
Guérir de la réponse de Lutte	118
La réponse de fuite et la défense obsessionnelle compulsive	120
Dissociation du cerveau gauche	120

Guérir de la réponse de Fuite	121
La réponse de sidération et la défense dissociative	122
Dissociation du cerveau droit	123
Guérir de la réponse de Sidération	123
La réponse de soumission et la défense codépendante	126
Guérir de la réponse de Soumission	127
Réponses hybrides	127
La réponse hybride Lutte-Soumission	128
La réponse hybride Fuite-Sidération	129
La réponse hybride Lutte-Sidération	130
Auto-évaluation	130
Spectre des réponses de défense, du positif au négatif	131
Guérison et auto-évaluation	131
Chapitre 7	132
GUÉRIR UNE CODÉPENDANCE FONDÉE SUR UN TRAUMATISME	133
Comparaison entre les origines de la réponse de soumission et les origines des réponses de lutte, de fuite et de sidération	134
Une définition de la codépendance fondée sur un traumatisme	136
Sous-types de codépendance	137
L'hybride Soumission-Sidération: Le Bouc Émissaire	137
L'hybride Soumission-Fuite: La Super-Infirmière	138
L'hybride Soumission-Lutte: La Mère Étouffante	139
À propos de la guérison de la réponse de type soumission	140
Faire face à la peur de se dévoiler	141
Faire son deuil à travers la codépendance	142
La guérison au stade avancé	142
"La désapprobation ne me dérange pas"	144
Chapitre 8	146
GÉRER LES FLASH-BACKS ÉMOTIONNELS	146
Déclencheurs et flash-backs émotionnels	149
Le regard: un déclencheur courant de flash-backs émotionnels	150
Déclencheurs internes et externes	151
Reconnaissance progressive des déclencheurs	152
Signes que vous vivez un flash-back	152
En savoir plus sur l'auto-apaisement	154
Flash-backs en séance de thérapie	154
Le processus de deuil résout le flash-back [Étape n° 9]	155
Gérer le critique intérieur [Étape n° 8]	156

Gestion avancée des flash-backs	157
Se réveiller en dépression d'abandon	157
Les flash-backs comme appels au secours de l'Enfant Intérieur	158
Utiliser les 13 étapes de gestion du flash-back avec souplesse	159
Déclencheurs existentiels	160
La guérison à un stade plus avancé	160
Aider les enfants à gérer les flash-backs émotionnels	161
Chapitre 9	162
RÉDUIRE LE CRITIQUE INTÉRIEUR	163
Origine du critique dans le SSPT Complexe	163
14 attaques communes du critique intérieur	165
Attaques de perfectionnisme	165
Attaques d'anticipation du danger	166
Flash-backs initiés par le critique	168
Les pensées comme déclencheurs	169
Le critique comme parent intériorisé provoquant la honte	169
Faire face à l'entêtement du critique	170
Perfectionnisme et maltraitance émotionnelle	171
L'anticipation du danger	172
Utiliser la colère pour stopper la pensée du critique	172
La honte est un blâme injustement retourné contre soi-même.	174
Accepter le critique intérieur	176
Substitution des pensées et correction des pensées	177
Substitution et correction de perspective	178
Substitution de perspective et gratitude	178
La neuroplasticité du cerveau	180
Chapitre 10	182
FAIRE TAIRE LE CRITIQUE EXTÉRIEUR	182
Le critique extérieur: l'ennemi des relations	182
Les quatre réponses au traumatisme et l'équilibre entre le critique extérieur et le critique intérieur	183
Le comportement passif-agressif et le critique extérieur	184
Empêcher le critique de faire entendre son point de vue	185
Flash-backs dominés par le critique extérieur	185
La normalisation du critique extérieur dans les médias	187
Le critique: producteur de films d'horreur subliminaux	187
Regarder les nouvelles: un processus déclencheur	188
Intimité et critique extérieur	189

La situation sans issue	190
Faire fuir les autres	191
Osciller entre critique extérieur et intérieur	191
Exemple de va-et-vient entre les critiques	192
Le critique en tant que juge et bourreau	193
Désigner un bouc émissaire	194
La pleine conscience et la réduction du critique extérieur	195
Quand la pleine conscience semble renforcer le critique	195
Substitution et correction des pensées: supplanter le critique	196
Le deuil court-circuite le critique extérieur	197
Désamorcer le critique extérieur par le travail sur la projection	197
Quand le critique extérieur a raison	198
La rage au volant, la projection et le critique extérieur	199
Chapitre 11	201
LE DEUIL	201
Le deuil développe la perspicacité et la compréhension	201
Faire le deuil de l'absence de soins parentaux	202
Le deuil améliore les flash-backs	204
Quand le critique intérieur entrave le deuil	204
Affamer le critique par le deuil	205
Les quatre processus de deuil	206
1. Se mettre en colère: diminuer la peur et la honte	207
Se mettre en colère aide à déconstruire la compulsion de répétition	208
2. Pleurer: un autre moyen d'apaisement	209
Pleurs et auto-compassion	210
Pleurs et colères simultanés	211
3. Verbaliser: la voie royale vers l'intimité	213
Neurosciences théoriques de la verbalisation	213
Penser et ressentir simultanément	214
Verbaliser quand on est seul	215
La dissociation tue la verbalisation	215
Dissociation du cerveau gauche	216
La verbalisation guérit l'abandon	217
Verbalisation et intimité	217
4. Ressentir: travailler passivement sur le deuil	218
Ressentir peut guérir les problèmes digestifs	219
La connexion entre émotionnel et physique	219
Équilibrer le ressenti et l'expression des émotions	220

Apprendre à ressentir	221
Un exercice de ressenti	221
Techniques pour inviter et renforcer le deuil	222
Chapitre 12	224
GÉRER LA DÉPRESSION D'ABANDON	224
Cycles de réactivité	224
Dépression d'abandon → peur et honte → critique intérieur → une des quatre réponses au traumatisme	225
Les couches de dissociation dans le cycle de réactivité	227
L'abandon parental crée l'auto-abandon	227
Déconstruire l'abandon de soi	228
Pensée dépressive et sentiment de dépression	228
La pleine conscience métabolise la dépression	229
La pleine conscience somatique	229
La conscience somatique peut déclencher des souvenirs douloureux mais thérapeutiques	230
Travail somatique introspectif	230
Dissoudre la dépression en la ressentant pleinement	231
La faim comme dépression camouflée	232
Pseudo-cyclothymie	233
Séparer la souffrance nécessaire de la souffrance inutile	234
La guérison est graduelle	234
L'approche "couteau suisse" du flash-back	235
Chapitre 13	238
UNE APPROCHE RELATIONNELLE DE LA GUÉRISON DE LA BLESSURE D'ABANDON	239
La dimension relationnelle de la psychothérapie	239
La guérison relationnelle dans les syndromes de stress post-traumatiques complexes	240
1. Empathie	242
2. Vulnérabilité authentique: l'authenticité favorise une saine relation	243
Partage émotionnel thérapeutique	244
Directives pour l'usage du partage d'expérience par le thérapeute	245
Auto-dévoilement émotionnel et partage du parcours traumatique	246
3. La relation conversationnelle	246
Répondre aux besoins narcissiques sains	247
La psychoéducation comme composante de la relation thérapeutique conversationnelle	249
Relation conversationnelle et réponses au traumatisme	250
4. Réparation collaborative des relations	252

Passer de l'abandon à l'intimité: une étude de cas	254
Attachement sécure acquis	255
Secourir le survivant face au critique	256
Trouver un thérapeute	258
Trouver un groupe de soutien en ligne ou en direct	259
Relation d'entraide	260
Chapitre 14	263
LE PARDON: COMMENCER PAR SOI-MÊME	263
Chapitre 15	268
LA BIBLIOTHÉRAPIE ET LA COMMUNAUTÉ DES LIVRES	268
Lectures particulièrement recommandées	269
Chapitre 16	272
OUTILS D'AUTO-ASSISTANCE	272
Conclusion	273
Boîte à outils n°1	275
PHRASES D'AFFIRMATION SUGGÉRÉES POUR LA GUÉRISON	275
Boîte à outils n°2	277
CHARTRE DES DROITS DE LA PERSONNE HUMAINE	277
Boîte à outils n°3	279
SUGGESTIONS DE RÉPONSES INTERNES AUX ATTAQUES COURANTES DU CRITIQUE INTÉRIEUR	279
Attaques de perfectionnisme	279
Attaques de mise en danger	281
Boîte à outils n°4	282
DES OUTILS POUR RÉSOUDRE LES CONFLITS AVEC AMOUR	282
1. À propos des temps de pause (point 16.)	284
2. En savoir plus sur le transfert (aussi appelé communément projection) (points 19 et 20)	284
Boîte à outils n°5	286
AUTO-GRATITUDE 12x12	286
Gratitude envers les autres 12x12	289
Boîte à outils n°6	292
13 ÉTAPES POUR GÉRER LES FLASH-BACKS ÉMOTIONNELS	292
BIBLIOGRAPHIE	295

REMERCIEMENTS

Mes remerciements vont à tous mes chers patients qui, au cours des trois dernières décennies, m'ont honoré par leur courageuse vulnérabilité et leur authenticité. Leurs histoires m'ont prouvé que la mauvaise éducation est un véritable fléau, leur travail m'a inspiré et démontré que les effets de cette calamité pouvaient dans une large mesure être surmontés.

Je remercie aussi les lecteurs de mon premier livre et les personnes qui ont écrit des commentaires sur mon site web, et dont les généreux feedbacks ont fortement atténué mon angoisse de performance à l'idée d'écrire un autre livre et de mettre mes mots à la disposition du public.

Leur soutien fort encourageant atténue la crainte que mes mots soient utilisés comme des armes contre moi, comme ils l'ont si souvent été dans mon enfance.

Merci à mon bon ami Bill O'Brien qui m'a apporté une aide éditoriale inestimable.

Merci à tous les auteurs cités dans la bibliographie, et à ceux qui ne le sont pas, dont les idées ont fécondé mon esprit et m'ont aidé à écrire ce livre.

Merci à mes compagnons de thérapie avec qui j'ai partagé le processus de commisération réciproque. Nous nous sommes beaucoup aidés mutuellement sur le chemin de la guérison.

AVERTISSEMENT

Je ne suis pas un expert universitaire en matière de Syndrome de stress post-traumatique complexe³. J'ai beaucoup lu et étudié, mais en aucun cas de manière exhaustive, et je ne mets pas un point d'honneur à me tenir au courant de tous les derniers développements.

Ce que j'apporte ici, c'est près de trente années d'expérience dans le traitement de personnes ayant survécu à des traumatismes, dans des contextes individuels et de groupe.

Ce que je décris ici est une approche pragmatique et multidimensionnelle de la guérison, basée sur ce qui a fonctionné avec mes clients, mes proches et moi-même.

³ Selon les sources, PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) est parfois traduit en français par TSPT (Trouble de Stress Post-Traumatique), ESPT (État de Stress Post-Traumatique) ou encore SSPT (Syndrome de Stress Post-Traumatique).

INTRODUCTION

Si vous êtes dans une situation de détresse immédiate, veuillez passer au [Chapitre 8](#) et lire la liste des treize étapes pour réduire la peur et le stress du Syndrome de stress post-traumatique complexe.

Il y a quarante ans, je me trouvais en Inde dans un train entre Delhi et Calcutta, à la fin d'une quête spirituelle d'un an qui avait lamentablement échoué. Au lieu d'une illumination, ma quête de salut ne m'avait apporté que désespoir et dysenterie. Cette dernière m'a coûté trente livres de chair, et m'a laissé dans l'état d'un moine décharné.

Pire encore, j'ai perdu l'espoir qu'avait fait naître la lecture du *Chant de la piste ouverte* de Walt Whitman⁴. Cet espoir m'avait soutenu pendant les cinq années de voyages autour du monde, entrepris après mon expulsion sans ménagement de la maison familiale.

Mais revenons au train. J'étais assis sur mon siège exigu de deuxième classe avec les Intouchables, les poulets et les chèvres, occupé à lire la version anglaise d'un journal indien. Le journal m'informait que ma destination, Calcutta, était maintenant envahie par 100.000 réfugiés du Bangladesh qui venaient de fuir leurs maisons inondées. Ils dormaient tous dans les rues du centre-ville, dans les recoins situés sous les balcons des immeubles qui bordaient les rues.

Je suis arrivé tard dans la nuit et, en effet, des corps endormis enveloppés dans des draps, épaule contre épaule, bordaient toutes les rues. J'ai pris une chambre dans un hôtel à vingt *cents* la nuit dont m'avait parlé un compagnon de voyage. J'ai dormi par à-coups, redoutant le spectacle que j'allais découvrir le lendemain matin. Comment allais-je supporter de voir des masses de gens désespérés, surtout quand je n'avais rien à leur donner ? Je doutais avoir assez d'argent pour tenir jusqu'en Australie, où j'espérais pouvoir regarnir mon portefeuille.

Lorsque j'ai enfin réussi à descendre les escaliers, tard le lendemain matin, j'ai été ébahi par la transformation du spectacle dans les rues. Des draps avaient été étendus comme des couvertures de pique-nique, et chacun des îlots qu'ils formaient accueillait une famille heureuse. Partout des repas et des tasses de thé étaient posés sur de petits réchauds portables. Les gens bavardaient avec une vitalité et un enthousiasme incroyables, et les enfants... les enfants - c'est la partie qui s'est gravée dans ma mémoire - escaladaient leurs parents, surtout leurs pères, dans une gymnastique affectueuse et ludique que ceux-ci semblaient apprécier autant qu'eux.

⁴ In Walt Whitman, *Feuilles d'herbes (Leaves of Grass)* Editions Gallimard (Poésie), 2002 - [Lire le texte](#)

J'ai été submergé par un mélange confus de sentiments comme je n'en avais jamais éprouvé auparavant - un étrange cocktail de soulagement, de plaisir et d'anxiété. Une anxiété que je n'ai comprise que dix années plus tard, lorsque j'ai réalisé qu'un sentiment d'envie avait infusé sous la surface de ma conscience.

J'étais dévoré d'envie à la vue de ce somptueux banquet d'amour familial que je n'avais jamais connu, ni même rencontré auparavant. Même les séries familiales les plus sirupeuses que j'avais regardées en grandissant n'arrivaient pas à recréer une impression physique aussi authentique de ce que sont la connexion charnelle et l'attachement sain au sein d'une famille.

Mais je n'ai compris ce que cela représentait que bien des années plus tard, alors que j'étais étudiant en anthropologie et en assistance sociale. J'ai alors soudain fait le lien entre cette scène en Inde et des scènes similaires, quoique moins spectaculaires, que j'avais observées dans d'autres pays non industrialisés : Le Maroc, la Thaïlande, Bali et une réserve aborigène en Australie.

Ces souvenirs m'ont aussi renseigné de manière viscérale sur un type d'amour relationnel que je n'avais jamais observé, ni dans ma propre famille, ni dans celle de mes amis. En digérant cette expérience au fil des ans, et en l'utilisant pour surmonter mon déni de ce dont j'avais été privé dans mon enfance, j'ai entamé une quête longue de plusieurs décennies, qui m'a conduit à écrire ce livre ainsi que *The Tao of Fully Feeling*⁵, qui le précède. *The Tao of Fully Feeling* est le pendant de ce livre-ci et introduit de nombreux principes fondamentaux qui seront développés ici.

Ce livre, *Le Syndrome de stress post-traumatique complexe*, est donc ma tentative pleine d'espoir de tracer une carte routière que vous puissiez parcourir pour guérir les blessures provenant du manque d'amour dans l'enfance. Si je suis parfois un peu répétitif sur des sujets tels que la réduction du *critique intérieur* et le deuil des pertes encourues dans l'enfance, c'est parce que j'essaie de trouver des moyens différents de souligner la grande importance d'oser affronter ces thèmes encore et encore au cours du travail de guérison. Si vous vous égarez en cours de travail, ces thèmes seront toujours des voies royales pour revenir au processus.



Je recommande parfois aux lecteurs de consulter la table des matières et de commencer par les rubriques qui les interpellent le plus. Bien que le livre soit présenté de manière quelque peu linéaire, le parcours thérapeutique de chacun est différent, et peut être initié de diverses manières.

Le démarrage du parcours thérapeutique peut se déclencher lorsqu'une tempête émotionnelle - provoquée par exemple par un décès ou une grande perte - vient révéler un réservoir caché rempli des souffrances refoulées de l'enfance.

⁵ Pas encore traduit en français, ce livre pourrait s'intituler *Le Tao du Plein Ressenti*

Il peut également s'initier lorsqu'un ami partage quelque chose à propos de son processus thérapeutique qui fait résonner une corde sensible ; lorsqu'un livre ou une émission de télévision déclenche une prise de conscience importante de ce qui s'est effectivement passé dans l'enfance ; lorsque quelque chose "s'ouvre" au cours d'une thérapie de couple ; lorsqu'une crise thérapeutique survient à l'occasion d'un état de panique ou d'une dépression nerveuse qui nécessite une aide extérieure ; ou encore lorsque les stratégies d'autogestion du stress développées pour calmer la dépression et l'anxiété deviennent incontrôlables et nécessitent elles aussi une aide extérieure.

J'espère que les lecteurs pourront utiliser ce livre comme un manuel d'auto-guérison, et qu'ils reliront certains chapitres à de nombreuses reprises, car avec le temps et un travail assidu, certaines thématiques prennent un sens de plus en plus profond.

Dans cet esprit, vous constaterez que la table des matières est très complète, et que la meilleure façon d'utiliser ce livre est parfois de la parcourir et d'aller lire sans attendre les sections et les chapitres qui vous intéressent le plus.

En outre, il ne s'agit pas d'une formule universelle de guérison. Selon le schéma spécifique de votre traumatisme d'enfance, certains des conseils contenus dans ce livre peuvent être moins pertinents, voire sans intérêt pour vous. Merci de vous focaliser alors sur les éléments qui vous semblent pertinents et utiles pour vous.



J'espère de tout cœur que ce chemin de guérison vous aidera à devenir une source inébranlable de bonté et de compassion envers vous-même, et qu'à l'issue de ce voyage, vous rencontrerez au moins un autre être humain qui vous aimera de la même manière.

Enfin, j'ai illustré ce travail par de nombreux exemples concrets. Tous les noms et toutes les informations personnelles ont été modifiés pour protéger la confidentialité des clients.

PARTIE I

APERÇU DU CHEMIN DE GUÉRISON

Chapitre 1

LE CHEMIN DE GUÉRISON DU SSPT COMPLEXE

J'ai écrit ce livre à partir de mon expérience personnelle du Syndrome de stress post-traumatique complexe (SSPT Complexe), dont les symptômes ont beaucoup diminué au fil des années. Je l'ai aussi écrit en tant que sujet ayant découvert de nombreux points positifs sur la route longue, sinueuse et chaotique de la guérison du SSPT Complexe. J'ai également observé ce type de guérison chez un certain nombre de mes amis et de mes clients de longue date.

Tout d'abord, une bonne nouvelle concernant le SSPT Complexe : il s'agit d'un ensemble de réponses apprises. Il s'agit aussi de défaillances dans l'accomplissement de certaines étapes cruciales du développement dans l'enfance. Cela signifie qu'il est causé par l'environnement et non par la génétique. En d'autres termes, au contraire de la plupart des diagnostics avec lesquels on le confond, il n'est ni inné ni lié à la personnalité. En tant que tel, il s'acquiert. Il n'est pas inscrit dans votre ADN. Il s'agit d'un trouble causé par l'éducation [ou plutôt l'absence d'éducation] et non par la nature.

C'est une très bonne nouvelle, car ce qui est appris peut être désappris et vice versa. Ce que vous n'avez pas reçu de vos parents, vous pouvez maintenant l'acquérir par vous-même ainsi que via votre relation aux autres.

L'auto-assistance et le soutien relationnel sont des composantes importantes de la guérison du SSPT Complexe. La partie relationnelle peut provenir d'auteurs, d'amis, de partenaires, d'enseignants, de thérapeutes, de groupes thérapeutiques ou de toute combinaison de ces éléments. J'aime appeler cela le *reparentage par communauté*.

Je dois cependant souligner que certains survivants, issus de familles dysfonctionnelles ayant généré un SSPT Complexe, ont été trahis de manière si sévère par leurs parents, qu'il peut s'écouler beaucoup de temps avant qu'ils ne puissent faire assez confiance à un autre être humain pour s'engager dans un travail de guérison relationnelle. Et parfois, cette confiance n'est jamais possible. Lorsque cela arrive, les animaux de compagnie, les livres et les sites thérapeutiques en ligne peuvent apporter une guérison relationnelle significative.



Ce livre propose une approche thérapeutique multimodale du SSPT Complexe. Il est orienté vers le type de SSPT Complexe le plus répandu, celui qui provient du fait d'avoir grandi dans une famille gravement abusive et/ou négligente. Dans cette veine, le livre

décrit un parcours de guérison des dommages qui ont été causés par des abus et des abandons traumatisants.

L'abus et l'abandon traumatisants peuvent se produire à des niveaux verbaux, émotionnels, spirituels et/ou physiques. Les abus sexuels sont particulièrement traumatisants sur tous ces plans.

Je crois que nous sommes confrontés à une épidémie de familles traumatisantes. Selon les estimations actuelles, une fille sur trois et un garçon sur cinq sont victimes d'abus sexuels avant d'atteindre l'âge adulte, et des statistiques récentes de la Fondation Kim indiquent que 26 % des Américains de plus de dix-huit ans ont reçu un diagnostic de désordre mental.⁶

Lorsque la maltraitance ou la négligence sont suffisamment sévères, elles peuvent l'une comme l'autre amener l'enfant à développer un SSPT Complexe. C'est aussi vrai dans le cas de la négligence émotionnelle si les deux parents en sont complices, comme nous le verrons au [Chapitre 5](#). Lorsque l'abus et la négligence sont multidimensionnels, la gravité du SSPT Complexe augmente en conséquence.

⁶ Selon l'Observatoire de la mutualité française sur la santé mentale datant du 24 juin 2021, 13 millions de Français sont soignés pour des troubles psychiques, soit 19,9 % de la population du pays.

Définition du Syndrome de stress post-traumatique complexe ou SSPT Complexe

Le SSPT Complexe est une forme sévère du syndrome de stress post-traumatique. Les cinq caractéristiques les plus courantes et les plus gênantes qui le distinguent du syndrome de stress post-traumatique sont : les flash-backs émotionnels, la honte toxique, l'abandon de soi, la cruauté du critique intérieur et l'anxiété sociale.

Les *flash-backs émotionnels* sont peut-être le trait le plus visible et le plus caractéristique du SSPT Complexe. Les personnes qui ont survécu à un abandon traumatisant sont extrêmement sensibles aux flash-backs émotionnels douloureux qui, contrairement au syndrome de stress post-traumatique, comportent rarement une composante visuelle.

Les flash-backs émotionnels sont des régressions soudaines et souvent prolongées vers des états et des ressentis accablants pour l'enfant abusé et/ou abandonné. Ces sentiments peuvent inclure la peur, la honte, l'aliénation, la rage, le chagrin et la dépression. Ils déclenchent en outre nos instincts de combat et de fuite de manière inutile.

Il est important de préciser ici que les flash-backs émotionnels, comme la plupart des choses dans la vie, ne relèvent pas du "tout ou rien". L'intensité des flash-backs peut varier de subtile à horrible. Ils peuvent également varier en durée, allant de quelques instants à des semaines entières où ils se transforment en ce que de nombreux thérapeutes appellent une régression.

Enfin, une définition plus clinique et plus complète du SSPT Complexe se trouve à la page 121 de l'ouvrage de référence de Judith Herman, *Trauma and Recovery*⁷.

Un exemple de flash-back émotionnel

Au moment où j'écris ces lignes, je me souviens du premier flash-back émotionnel que j'ai pu identifier, bien que je ne l'ai réalisé qu'une dizaine d'années après qu'il se soit produit. À l'époque de l'événement, je vivais ma première relation sérieuse. La phase de lune de miel de notre relation s'est interrompue brutalement lorsqu'elle s'est mise à me crier dessus pour une raison dont je ne me souviens plus.

Ce dont je me souviens avec le plus de clarté, c'est l'émotion que ces cris ont provoquée. C'était comme un vent chaud et violent, l'impression d'être emporté par une rafale, mes entrailles soufflées comme la flamme d'une bougie.

⁷ *Reconstruire après les traumatismes - De la maltraitance domestique aux violences sociales*, InterEditions, 2023.

Plus tard, lorsque j'ai entendu parler des auras pour la première fois, j'ai repensé à ce moment et j'ai eu l'impression qu'on m'avait complètement dépouillé de la mienne.

À ce moment-là, je me suis senti complètement désorienté, incapable de parler, de répondre ou même de penser. Je me sentais terrifié, tremblant et très faible. Sans trop savoir comment, j'ai finalement réussi à tituber jusqu'à la porte, à sortir et à me ressaisir petit-à-petit une fois dehors.

Comme je l'ai dit plus haut, il m'a fallu dix années pour comprendre que ce phénomène confus et troublant était un intense flash-back émotionnel, une régression qui me renvoyait aux centaines de fois où ma mère explosait d'une rage meurtrière dont le souffle violent me projetait dans la terreur, la honte, l'impuissance et la dissociation [terme psychologique évoquant la désolidarisation, la séparation et la distanciation de nous-même, visant à rendre tous les niveaux d'expérience de la douleur moins conscients voire totalement inconscients].



Les flash-backs émotionnels s'accompagnent aussi d'une excitation intense de l'instinct de lutte et de fuite, ainsi que d'une hyperexcitation du système nerveux sympathique, c'est-à-dire la partie du système nerveux qui contrôle l'excitation et l'activation. Lorsque la peur est l'émotion dominante d'un flash-back, la personne se sent extrêmement anxieuse, paniquée, voire suicidaire. Lorsque le désespoir prédomine, des sentiments d'engourdissement profond, de paralysie et d'angoisse accablante de ne pas pouvoir se cacher peuvent apparaître.

Le sentiment d'être un tout petit enfant, vulnérable, impuissant et démuni est fréquent lors d'un flash-back émotionnel, et une honte toxique humiliante et écrasante peut aussi se superposer à tous ces symptômes.

La honte toxique : le vernis du flash-back émotionnel

La *honte toxique*, explorée de façon lumineuse par John Bradshaw dans *Healing The Shame That Binds You*⁸, anéantit l'estime de soi du survivant du SSPT Complexe en lui faisant ressentir de manière irréfutable qu'il est détestable, laid, stupide ou irrémédiablement déficient. Cet insupportable mépris de soi est caractéristique du flash-back. C'est une réactivation de ce qu'il a ressenti lorsqu'il a souffert du mépris écrasant de son parent traumatisant, en une vision monstrueuse d'embrochage verbal. Outre le mépris, le rejet et la négligence manifestés de manière constante par les parents peuvent aussi engendrer la honte toxique.

⁸ Publié en français sous le titre : *S'affranchir de la honte*, Editions de l'Homme, 2014

Au début de ma carrière, j'ai travaillé avec David, un homme beau et intelligent qui était acteur professionnel. Un jour, David est venu me voir après avoir raté une audition. Hors de lui, il a éclaté: *"Je ne l'ai jamais dit à personne, mais je sais que je suis vraiment très laid. Je suis si stupide d'essayer d'être un acteur alors que je suis si pénible à regarder."* Je n'oublierai jamais à quel point j'ai été choqué et incrédule au début : comment une aussi belle personne pouvait-elle se sentir aussi laide ? Une exploration plus approfondie m'a ensuite permis de le comprendre.

L'enfance de David a été caractérisée par un large éventail d'abus et de négligence. Il était le dernier enfant, non désiré, d'une famille nombreuse, et son père alcoolique l'attaquait sans cesse et le contemplait avec dégoût. Pour aggraver les choses, les autres membres de la famille imitaient son père et humiliaient David avec force mépris. La boutade préférée de son frère aîné, accompagnée d'une grimace nauséuse, était *"Je ne supporte pas de te voir. Tu me donnes envie de vomir !"*



La honte toxique *peut* anéantir l'estime de soi en un clin d'œil. Lors d'un flash-back émotionnel, vous pouvez régresser sur-le-champ et ressentir que vous êtes aussi inutile et méprisable que votre famille vous percevait. Lorsque vous êtes bloqué dans un flash-back, la honte toxique dégénère en une aliénation douloureuse intense, le *mélange d'abandon* - un borbier de honte, de peur et de dépression.

Les enfants traumatisés sont affligés d'un sentiment anesthésiant d'impuissance et de désespoir, c'est ce que j'appelle la *dépression d'abandon*. Lorsque la peur et la honte toxique interagissent avec celle-ci, c'est ce que j'appelle le *mélange d'abandon*.



La honte toxique nous empêche aussi de chercher du réconfort et du soutien autour de nous. Revivant l'abandon de l'enfance, nous nous isolons et nous nous abandonnons souvent, impuissants, à un sentiment excessif d'humiliation.

Si vous vous considérez comme sans valeur, inapte ou méprisable, vous êtes probablement dans un flash-back émotionnel. C'est aussi le cas lorsque vous êtes perdu dans la haine de vous-même et l'autocritique virulente. Une aide immédiate pour gérer les flash-backs émotionnels se trouve au début du [Chapitre 8](#) qui énumère treize étapes pratiques pour résoudre les flash-backs.



De nombreux clients mais aussi des personnes ayant témoigné sur mon site web m'ont expliqué que le concept de *flash-back émotionnel* leur apporte un grand

soulagement. Ils rapportent que, pour la première fois, ils sont capables de donner un sens au chaos émotionnel de leur vie. Un commentaire fréquent est *"Maintenant je comprends pourquoi toutes les approches psychologiques et spirituelles que j'ai suivies ne m'ont pas apporté les réponses que j'attendais"*. Beaucoup notent également qu'ils se sentent libérés d'une liste honteuse de mauvais diagnostics qu'ils se sont attribués à eux-mêmes, ou qui leur ont été attribués par d'autres. Cela les a aidés à se débarrasser de l'habitude autodestructrice consistant à accumuler des preuves de leurs propres déficiences ou de leur folie. Beaucoup font aussi état d'un bond en avant dans leur motivation à remettre en question les habitudes acquises composées de haine et de dégoût de soi.

Liste des symptômes courants du SSPT Complexe

La liste ci-dessous recense l'ensemble des symptômes connus du SSPT Complexe. On peut se retrouver dans cette liste sans en éprouver chacun des symptômes. Des combinaisons variables sont courantes. Ces variations sont influencées par des facteurs tels que votre mode de réponse au traumatisme (voir [Chapitre 6](#)) et le type de maltraitance et/ou de négligence que vous avez subi dans l'enfance.

Flash-backs émotionnels
Critique intérieur et/ou extérieur tyrannique
Honte toxique
Abandon de soi
Anxiété sociale
Sentiments abjects de solitude et d'abandon
Estime de soi fragile
Trouble de l'attachement
Blocages du développement
Difficultés relationnelles
Variations radicales de l'humeur [par exemple, pseudo-cyclothymie: voir [Chapitre 12](#)].
Dissociation par le biais d'activités distrayantes ou de processus mentaux
Susceptibilité aux réactions de lutte et de fuite
Hypersensibilité face aux situations stressantes
Idées suicidaires

Formation d'idées suicidaires

La formation d'idées suicidaires (*l'idéation suicidaire*) est un phénomène courant dans le SSPT Complexe, en particulier lors de flash-backs intenses ou prolongés. L'idéation

suicidaire est le produit d'une pensée dépressive, ou le fantasme de vouloir mourir. Il peut s'agir aussi bien d'idées suicidaires actives que d'idées suicidaires passives.

Chez les survivants du SSPT Complexe que j'ai connus, les *idées suicidaires passives* sont de loin les plus fréquentes et vont de l'envie de mourir jusqu'aux fantasmes sur les moyens de mettre fin à sa vie. Lorsqu'il est perdu dans ses idées suicidaires, le survivant peut même prier pour être délivré de cette vie, ou fantasmer sur le fait d'être emporté par un acte du destin. Il peut envisager l'idée - sans pour autant être sérieux - de se jeter devant une voiture ou de sauter d'un immeuble.

Même si ce fantasme peut aller jusqu'à l'obsession, il se termine la plupart du temps sans intention sérieuse de se tuer. Ceci s'oppose aux *idées suicidaires actives* où la personne s'engage dans le projet concret de s'ôter la vie.

Je parle d'idées suicidaires passives parce qu'elles ne requièrent pas le même degré d'inquiétude que la suicidalité active. La suicidalité passive est en général un retour en arrière vers la petite enfance, lorsque notre abandon était si profond qu'il était naturel pour nous de souhaiter que Dieu, quelqu'un ou quelque chose mette fin à tout cela.

Lorsque le survivant se surprend à entretenir une rêverie suicidaire, il a tout intérêt à la considérer à la fois comme un emblème de la douleur qu'il ressent et comme le signe d'un flash-back particulièrement intense. Cela peut alors l'inciter à utiliser les étapes de gestion des flash-backs du [Chapitre 8](#).

Toutefois, si la gestion du flash-back n'aide pas et que la tendance suicidaire devient de plus en plus active, contactez la ligne téléphonique ou le [site web pour la prévention du suicide de votre pays](#), car il s'agit d'un flash-back émotionnel et vous avez peut-être besoin d'aide pour le gérer.

Les thérapeutes et les soignants compétents apprennent à distinguer les idées suicidaires actives des idées suicidaires passives, ils ne paniquent donc pas et ne sont pas catastrophés lorsqu'ils sont confrontés aux idées suicidaires passives. Au lieu de cela, le conseiller invite le survivant à explorer ses pensées et ses sentiments suicidaires en sachant que, dans la plupart des cas, la verbalisation de la douleur sous-jacente au flash-back déconstruit la tendance suicidaire.

Ce qui a pu être mal diagnostiqué chez vous

J'ai entendu un jour le célèbre traumatologue John Briere dire que si le SSPT Complexe était un jour reconnu à sa juste valeur, le DSM [Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, utilisé par tous les professionnels de la santé mentale aux États-Unis] passerait de la taille d'un dictionnaire à celle d'une mince brochure. En d'autres termes, le rôle des enfances traumatisées dans la plupart des troubles psychologiques de l'adulte est énorme.

J'ai souvent été témoin du fait que de nombreux clients atteints de SSPT Complexe sont diagnostiqués à tort comme souffrant de divers troubles anxieux et dépressifs. De plus, beaucoup d'entre eux sont aussi étiquetés, de manière injuste et inexacte, comme souffrant de codépendance⁹, de troubles bipolaires, narcissiques, autistiques ou borderline. (Ce qui ne veut pas dire que le SSPT Complexe ne coïncide pas parfois avec ces troubles).

D'autres confusions apparaissent aussi dans le cas du TDAH [Trouble Déficitaire de l'Attention avec Hyperactivité], ainsi que du trouble obsessionnel-compulsif, tous deux étant parfois décrits comme des réponses de *Fuite* liées au traumatisme. C'est aussi le cas du TDA [Trouble Déficitaire de l'Attention] et de certains troubles dépressifs et dissociatifs qui, de la même manière, peuvent être décrits comme des réponses de *Sidération* liées au traumatisme [voir les quatre réponses de défense face au traumatisme au [Chapitre 6](#)].

En outre, cela ne veut pas dire que les personnes mal diagnostiquées n'ont pas de problèmes similaires et corrélés aux troubles mentionnés ci-dessus. Le point essentiel est que ces étiquettes sont des descriptions incomplètes et humiliantes de ce dont souffre en réalité le survivant.

Réduire le SSPT Complexe à une « crise de panique », reviendrait à considérer les allergies alimentaires comme de simples démangeaisons chroniques. En concentrant le traitement sur les symptômes de la panique dans le premier cas, et sur la santé de la peau dans le second, on ne s'attaque pas aux causes profondes. Les sentiments de panique ou les démangeaisons peuvent être masqués par des médicaments, mais tous les problèmes associés à l'origine de ces symptômes ne seront pas traités.

En outre, la plupart des diagnostics mentionnés ci-dessus sont malheureusement traités la plupart du temps comme des défauts caractériels innés, plutôt que comme des adaptations nocives acquises face au stress - adaptations que les survivants ont été forcés d'apprendre en tant qu'enfants traumatisés. Et, il est plus important encore de mettre en lumière que, ces adaptations ayant été apprises, elles peuvent par conséquent être désappries ou considérablement amoindries, et remplacées par des réactions au stress plus adaptées.

Dans le même ordre d'idées, je crois que de nombreuses dépendances à des substances et à des comportements nocifs commencent également comme des adaptations inadéquates face à l'abus et à l'abandon des parents. Ce sont des adaptations précoces qui sont des tentatives de se soulager et de se distraire de la douleur mentale, émotionnelle et physique du SSPT Complexe.

⁹ La codépendance est un trouble de la relation, caractérisé par une forte dépendance vis-à-vis d'un partenaire qui présente des difficultés. Par exemple, il est dépendant de l'alcool ou du jeu. La personne co-dépendante souhaite l'aider à n'importe quel prix, en sacrifiant ses propres besoins au profit de son partenaire. Ses sacrifices provoquent chez elle une forte frustration qu'elle a tendance à nier et qui reste inexprimée. Malgré la souffrance éprouvée, la personne codépendante ne parvient pas à se libérer.

Origines du SSPT Complexe

Comment les enfants traumatisés, abusés et/ou abandonnés développent-ils le SSPT Complexe ?

Bien que l'origine du SSPT Complexe soit le plus souvent associée à des périodes prolongées d'abus physique et/ou sexuel dans l'enfance, mes observations m'ont convaincu que la violence verbale et émotionnelle continue en est également la cause.

De nombreux parents dysfonctionnels réagissent avec mépris à l'appel plaintif du bébé ou du jeune enfant en demande de connexion et d'affection. Le mépris est extrêmement traumatisant pour l'enfant, et au mieux, extrêmement nocif pour l'adulte.

Le mépris est un cocktail toxique de violence verbale et émotionnelle, un amalgame mortel de dénigrement, de rage et de dégoût. La rage crée la peur, et le dégoût crée la honte chez l'enfant d'une manière qui lui apprend très tôt à ne pas crier ou pleurer, à ne jamais demander d'attention. Très vite, l'enfant renonce à chercher une aide ou un lien quelconque. La tentative de l'enfant de se lier et d'être accepté est contrecarrée, et il est laissé à lui-même dans le désespoir effrayant de l'abandon.

Les parents les plus abusifs aggravent le traumatisme de l'abandon en associant le châtiment corporel au mépris. Les esclavagistes utilisent souvent le mépris et le dédain pour détruire l'estime de soi de leurs victimes. Les esclaves et les enfants à qui l'on fait sentir qu'ils ne valent rien et qu'ils sont sans pouvoir, sombrent dans une impuissance acquise et peuvent dès lors être contrôlés avec beaucoup moins d'énergie et d'attention. Les dirigeants de sectes utilisent eux aussi le mépris pour réduire leurs adeptes à une soumission absolue après les avoir attirés par de brèves phases de faux amour inconditionnel.



D'autre part, la négligence émotionnelle à elle seule peut également causer le SSPT Complexe. Ce thème clé est exploré en détail au [Chapitre 5](#). Si vous remarquez que vous vous culpabilisez parce que votre traumatisme semble insignifiant par rapport à d'autres, passez directement à ce chapitre et reprenez ensuite votre lecture ici.

La négligence émotionnelle est fréquemment aussi à la base de la plupart des traumatismes les plus évidents. Les parents qui ignorent ou tournent le dos aux demandes d'attention, de connexion ou d'aide de l'enfant, l'exposent à une peur ingérable, et l'enfant finit par renoncer et par succomber à des sentiments de dépression, d'impuissance et de désespoir qui peuvent être vécus comme une forme de mort intérieure.

Ces types de rejet amplifient la peur de l'enfant, et finissent par y ajouter une couche de honte. Au fil du temps, cette peur et cette honte engendrent la formation d'un

critique intérieur toxique dont le discours va blâmer l'enfant - et plus tard l'adulte -, le rendant responsable d'avoir été abandonné par ses parents, jusqu'à ce qu'il devienne son pire ennemi et sombre dans les entrailles du SSPT Complexe.

En savoir plus sur le traumatisme

Le traumatisme survient lorsqu'une attaque ou un abandon déclenche une réaction de Lutte et/ou de Fuite si intense que la personne n'arrive pas à l'arrêter une fois la menace passée. Elle reste maintenue à un niveau d'adrénaline élevée. Son système nerveux sympathique est bloqué et il ne peut pas basculer dans la fonction de relaxation du système nerveux parasympathique.

Un exemple courant de ce phénomène se produit lorsqu'un enfant est intimidé, harcelé, attaqué ou blessé par une brute à l'école. Il peut rester dans un état d'hypervigilance apeurée jusqu'à ce que quelqu'un prenne des mesures pour lui assurer qu'il ne sera pas à nouveau victimisé, ou jusqu'à ce que quelqu'un l'aide à diminuer l'hyperactivation de son système nerveux et à l'en libérer.

Si l'enfant a appris par l'expérience qu'il peut s'adresser à au moins un de ses parents lorsqu'il a mal, qu'il a peur ou qu'il a besoin d'aide, il en parlera à maman ou à papa. Avec eux, il pleurera la mort temporaire de son sentiment de sécurité dans le monde en verbalisant, en pleurant et en se mettant en colère à ce sujet (le [Chapitre 11](#) développe ces processus de deuil).

De plus, si ses parents signalent le harcèlement et prennent des mesures pour s'assurer que cela ne se reproduise pas, l'enfant peut être libéré de son traumatisme. Il se détendra dès lors de manière naturelle et retrouvera la sécurité du bon fonctionnement de son système nerveux parasympathique.

Les traumatismes "simples", liés à un seul incident, peuvent souvent être facilement résolus si le SSPT Complexe n'est pas déjà présent.

Par contre, si le harcèlement se produit à plusieurs reprises et que l'enfant ne cherche pas d'aide, ou si l'enfant vit dans un environnement si dangereux que le parent est impuissant à assurer un minimum de sécurité, il faudra peut-être davantage qu'un réconfort parental pour le libérer du traumatisme. Si le traumatisme n'est pas trop continu sur une trop longue période, une courte thérapie peut suffire à le résoudre, à condition bien sûr que le danger soit écarté.

Cependant, lorsque le traumatisme est répétitif et continu et qu'aucune aide n'est disponible, l'enfant peut être si figé dans le traumatisme que les symptômes du trouble de stress post-traumatique "simple" commencent à se manifester (comme lors de traumatismes prolongés causés par la guerre, la séquestration dans une secte ou les situations de violence domestique).

Si une personne déjà atteinte de SSPT "simple" est de surcroît victime d'une maltraitance familiale permanente ou d'un profond abandon émotionnel, le traumatisme se manifestera par un flash-back émotionnel particulièrement sévère, encore aggravé si son parent est un tyran.

Les quatre réponses de défense face au traumatisme : Lutte, Fuite, Sidération, Soumission

Comme je l'ai déjà mentionné, les réactions de lutte et de fuite sont des réponses automatiques innées face au danger chez tous les êtres humains. Une description plus complète et plus précise de cet instinct de préservation inclut les réactions de Lutte, de Fuite, de Sidération (figement, pétrification, paralysie temporaire) et de Soumission (chercher à tout faire pour éviter d'être attaqué). Le câblage complexe du système nerveux permet donc à une personne en danger de réagir de quatre manières différentes.

La réaction de Lutte est déclenchée lorsqu'une personne réagit de manière soudaine et agressive à ce qu'elle perçoit comme une menace. La réaction de Fuite est déclenchée lorsqu'une personne réagit à une menace perçue en s'enfuyant physiquement, ou, de manière moins littérale, en entrant en hyperactivité. Une réponse de Sidération est déclenchée lorsqu'une personne, réalisant que la résistance est futile, se pétrifie, se paralyse pour un temps plus ou moins long, abandonne, s'engourdit dans la dissociation et/ou s'effondre comme si elle acceptait l'inévitabilité d'être blessée. Une réponse de Soumission est déclenchée lorsqu'une personne répond à sa perception de la menace en essayant d'être agréable ou utile afin d'apaiser l'Autre pour s'en faire accepter, tentant ainsi de désamorcer toute agression potentielle¹⁰.

Ces quatre réponses correspondent donc à des mécanismes de défense.

Les enfants traumatisés se réfugient souvent dans l'un de ces schémas de réponse pour survivre, et avec le temps, ces quatre mécanismes s'élaborent en structures défensives bien ancrées, semblables aux défenses narcissiques (Lutte),

¹⁰ Le terme original anglais *fawn* choisi par l'auteur englobe ici un vaste éventail de comportements qui ont pour but de se faire bien voir pour être accepté, ou d'anticiper et répondre aux besoins ou désirs de l'Autre - l'objectif ultime étant d'éviter tout risque d'agression. Certains auteurs québécois utilisent l'expression *aplaventrisme*. Nous proposons ici le terme Soumission, qui rassemble sous son ombrelle des stratégies de défense très contrastées : cajoler, flatter, manipuler, faire rire, faire plaisir, ou bien encore offrir de l'aide, chercher à résoudre les problèmes, jusqu'à accepter tous les compromis et renoncer à exprimer toute envie ou besoin personnel. La réponse de Soumission peut donc aller de la serviabilité à la servilité et jusqu'à l'assujettissement total à l'Autre, avec pour corollaire l'abandon, l'effacement et la perte de soi-même.

obsessionnelles/compulsives (Fuite), dissociatives (Sidération) ou co-dépendantes¹¹ (Soumission).

Ces structures aident les enfants à survivre à leur horrible enfance, mais ne leur laissent qu'un choix très limité et contraignant d'outils pour répondre aux aléas de la vie. Pire encore, ils restent enfermés dans ces schémas à l'âge adulte, alors qu'ils n'ont plus besoin de s'appuyer systématiquement sur des réponses aussi primaires.

Il est important de comprendre qu'en fonction du type d'abus ou de négligence subis dans l'enfance, de la place dans la fratrie et des prédispositions génétiques, les individus vont se construire selon un mécanisme de défense bien particulier.

Dans la section suivante, nous examinerons comment les enfants sont poussés par leurs parents traumatisants à adopter ces réactions de défense. Les quatre enfants de la liste ci-dessous illustrent ces quatre réponses fondamentales :

Bob = réponse de Lutte (trouble narcissique)

Carole = réponse de Fuite (trouble obsessionnel/compulsif)

Marie = réponse de Sidération (trouble dissociatif)

Serge = réponse de Soumission (trouble de codépendance)

¹¹ L'auteur définit la codépendance induite par un traumatisme comme un syndrome d'abandon et d'abnégation de soi. La codépendance est une incapacité, fondée sur la peur, d'exprimer ses droits, ses besoins et ses limites dans une relation. Il s'agit d'un trouble de l'affirmation de soi, caractérisé par une réponse de Lutte inhibée et une tendance à être exploité, abusé et/ou négligé.

Dans leurs conversations, les co-dépendants recherchent la sécurité et l'acceptation dans la relation par l'écoute et la sollicitation. Ils invitent en effet l'Autre à parler plutôt que de risquer d'exposer leurs propres pensées, opinions et sentiments. Ils posent des questions pour ne pas attirer l'attention sur eux, car leurs parents leur ont appris que parler était dangereux et que leurs propres mots les révéleraient inévitablement comme étant fondamentalement coupables, indignes et sans valeur.

Les réponses de défense au traumatisme dans une famille génératrice de SSPT Complexe

Carole était le *bouc émissaire* de sa famille. Les parents narcissiques et borderline choisissent en général au moins un enfant comme bouc émissaire désigné de la famille.

Le choix du bouc émissaire est le processus par lequel un tyran se décharge et externalise sa douleur, son stress et sa frustration en s'attaquant à une personne moins puissante. En général, la désignation d'un bouc émissaire apporte à l'agresseur un soulagement momentané. Cependant, elle ne permet pas de métaboliser ou d'évacuer efficacement sa douleur et l'oppression du bouc émissaire redémarre très vite lorsque la tension interne de l'intimidateur refait surface.

Wilhelm Reich, dans son brillant ouvrage intitulé *La Psychologie de masse du fascisme* (*The Psychology of Fascism*), explique que la désignation de boucs émissaires s'échelonne sur un spectre qui va de la persécution de l'enfant ciblé par un parent tyrannique à l'horrible persécution des Juifs par les nazis. Dans les familles très dysfonctionnelles comme celle de Carole, le parent tyran s'arrange souvent pour que le reste de la famille participe à la persécution du bouc émissaire.

Carole a découvert beaucoup de choses sur sa petite enfance en regardant les vidéos d'archives familiales. Ses parents étaient si narcissiques et inconscients, qu'en filmant les performances de son frère aîné leur enfant préféré, ils ont enregistré de nombreux incidents au cours desquels ils abusaient verbalement et émotionnellement de Carole. Les parents narcissiques sont rarement gênés par leur comportement agressif. Ils se sentent autorisés à punir un enfant pour tout ce qui leur déplaît, aussi déraisonnable que cela puisse paraître à un observateur impartial.

Les parents de Carole ont commencé à la punir très tôt, lui reprochant avec dédain d'avoir souillé sa couche avant même qu'elle ait un an. À l'âge de trois ans, elle avait été si souvent punie pour avoir fait du bruit en parlant et en jouant, que sa peur constante avait généré chez elle un état proche du TDAH [Trouble Déficitaire de l'Attention, avec ou sans Hyperactivité].

Le grand jardin de Carole était son refuge où elle jouait avec beaucoup d'ardeur : elle grimpait, courait, faisait des cabrioles, construisait et saccageait les villages qu'elle fabriquait avec ses jouets et des feuilles, de l'herbe, des bâtons et des pierres. Elle s'occupait du petit-déjeuner au souper, oubliant souvent de venir déjeuner, ce qui, rétrospectivement, facilitait la vie de sa mère, qui ne l'appelait jamais pour manger.

Une vidéo familiale de cette époque a été la goutte d'eau qui a fait déborder le vase pour Carole, qui niait que sa famille était violente. On y voit Carole jouer à un jeu dans lequel elle touche divers bibelots du salon, pour ensuite se donner des tapes sur la main en se traitant de méchante fille. touche divers bibelots du salon, pour ensuite se donner des tapes sur la main en se traitant de méchante fille. Un nombre considérable de

séquences montrait ses parents et ses frères et sœurs en arrière-plan en train de s'esclaffer avec un plaisir moqueur.

Lorsque le mépris remplace la bienveillance à un âge précoce, l'enfant se sent humilié et accablé. Trop impuissant pour protester ou même comprendre l'injustice de la maltraitance, l'enfant finit par se convaincre qu'il est irrémédiablement inapte et imparfait. Il en vient souvent à croire qu'il mérite la persécution de ses parents.

Lorsque Carole avait quatre ans, elle est tombée "accidentellement" d'une fenêtre du deuxième étage. Quelques années plus tard, elle a été renversée par une voiture en traversant la rue. Devenue adulte, elle était convaincue que ces deux blessures avaient contribué à l'apparition précoce d'une scoliose très douloureuse... mais elle pensait aussi que l'intensité de son calvaire dans sa famille lui avait fait inconsciemment chercher à mettre fin à sa vie.

Par chance, l'école a fini par offrir à Carole un semblant de répit. Une gentille institutrice de troisième année a détecté son intelligence et l'a tant couverte d'éloges qu'elle est très vite devenue une excellente élève. Malheureusement, la terrible anxiété avec laquelle elle vivait dans sa famille vingt-quatre heures sur vingt-quatre et sept jours sur sept dans s'est très vite transformée en une approche obsessionnelle/compulsive du travail scolaire. Ce qui, à son tour, s'est manifesté plus tard par un perfectionnisme et une addiction au travail qui lui ont gâché la vie.

Le frère aîné de Carole, Bob, le favori et le héros de ses parents, n'a pas été modelé par la peur et le rejet comme Carole l'a été. Bob, l'objet des attentes narcissiques de ses géniteurs, s'est incarné en un personnage multi-performant dans tous les domaines, façonné au gré des carences d'approbation des parents chaque fois qu'il était moins que parfait. Il a fini ensuite par recevoir des miettes d'éloge pour ses réalisations exceptionnelles lorsque celles-ci renvoyaient une image positive de ses parents. Recruté pour faire de Carole un bouc émissaire, il a fini par la tourmenter encore plus que ne le faisaient leurs parents.

Je pense qu'il existe une épidémie de mauvais traitements infligés aux frères et sœurs qui touche de nombreuses familles dysfonctionnelles. Dans ces familles, les frères et sœurs peuvent traumatiser la victime-bouc émissaire aussi sévèrement que ne le font les parents lorsque ceux-ci divisent pour mieux régner (voir le [titre suivant](#)). Lorsque cette stratégie de division fonctionne bien, et que les parents sont déconnectés et indifférents, la fratrie peut devenir la principale source du traumatisme. C'est particulièrement vrai dans notre culture où la négligence émotionnelle des enfants est endémique et où l'on conseille régulièrement aux parents de laisser les enfants se débrouiller seuls. Mais comment un enfant qui n'a que la moitié de la force de son frère aîné peut-il s'en sortir et l'empêcher de le tourmenter sans l'aide d'un allié plus fort ?

Bob lui-même n'a pas échappé à l'influence pathologique de ses parents. La recherche de boucs émissaires est devenue une habitude pour lui, et il a développé le sixième sens du narcissique qui lui permet d'identifier d'autres personnes ayant été victimisées et utilisées comme cibles dans leurs familles. Bob, qui a souffert du fait que

ses parents l'utilisaient et le soumettaient à des normes perfectionnistes, est devenu en grandissant un narcissique à part entière et un obsédé du contrôle. À l'époque de la thérapie de Carole, il essayait de manipuler ses proches comme il l'avait été lui-même, et s'efforçait de remodeler sa quatrième femme.

Revenons à Carole. À l'adolescence, son traumatisme a été douloureusement renforcé par les voisins et amis qui admiraient tant les réalisations de son frère, qu'ils finirent par se joindre à sa famille proche pour la qualifier de mauvaise graine.

Malheureusement, les choses se sont détériorées encore plus pour Carole à l'âge adulte. Alors même qu'elle semblait avoir échappé à sa famille, Carole est restée sous l'emprise symbolique de la dynamique familiale en se faisant piéger par des personnes narcissiques qui étaient tout aussi abusives et négligentes. Ce phénomène psychologique bien connu est appelé *compulsion de répétition* ou *reconstitution*, et les survivants de traumatismes y sont extrêmement sensibles. Nous l'explorerons en détail tout au long de ce livre.

Un troisième enfant, Marie, est né deux ans après Carole. À cette époque, ses parents étaient épuisés d'avoir sans cesse modelé Bob et Carole pour en faire d'un côté un héros et de l'autre un bouc émissaire, et ils n'avaient plus assez d'énergie ou d'intérêt pour modeler Marie en quoi que ce soit.

Marie est devenue l'enfant perdue classique et a été abandonnée à elle-même pour s'élever toute seule. Elle a très vite découvert que la nourriture et la rêverie étaient ses seules sources de réconfort. Cependant, comme Bob aimait aussi l'utiliser comme cible, elle restait dans sa chambre autant que possible.

A posteriori, Carole a fondé l'hypothèse que Bob avait molesté Marie. En effet, pour Carole, si Marie n'a pas pu tolérer les diverses crèches et écoles maternelles dans lesquelles sa mère a essayé de la placer, c'est parce qu'elle était non seulement abandonnée à elle-même dans son propre foyer, mais encore harcelée par Bob.

Avec le temps, Marie s'est anesthésiée et s'est installée dans une dépression dissociative chronique et une anxiété extrême, se réfugiant dans l'évitement dès qu'elle se trouvait dans un contexte social.

À l'âge de quatre ans, une tante excentrique a offert à Marie une télévision qu'elle a installée dans sa chambre et qui l'a rapidement envoûtée. Le trouble de l'attachement dont elle souffrait déjà l'a amenée à se focaliser sur la télévision plutôt que de se relier à des êtres humains.

Malheureusement, elle est toujours perdue dans cette relation, en situation d'invalidité dans un appartement encombré par l'accumulation d'une énorme quantité d'objets inutiles.

Quand une mauvaise parentalité crée la rivalité entre frères et sœurs

Comme beaucoup d'enfants qui grandissent dans des familles générant un SSPT Complexe, Marie ne pouvait pas se tourner vers ses frères et sœurs pour trouver du réconfort parce que ses parents pratiquaient inconsciemment le principe de diviser pour mieux régner. Ses parents ont modelé et encouragé le sarcasme et la recherche constante de fautes entre les enfants. De plus, les interactions de coopération ou de bienveillance étaient systématiquement ridiculisées.

La rivalité entre frères et sœurs est encore renforcée dans les familles dysfonctionnelles par le fait que tous les enfants subsistent avec un minimum d'attention et n'ont donc pas de ressources à se donner les uns aux autres. De plus, la concurrence pour le peu que leurs parents ont à leur offrir crée des rivalités encore plus féroces.

Deux ans plus tard, Serge est né. Au début, il semblait qu'il soit destiné à endurer le même état perdu et dissocié que Marie, mais au fur et à mesure qu'il grandit, il entra dans le rôle décrit par Alice Miller dans *Le Drame de l'Enfant Doué*¹².

Les dons innés de Serge en arrivant dans cette vie étaient sa compassion et sa conviction que s'il observait assez attentivement sa mère et réussissait à identifier ce qui lui était nécessaire, il pourrait répondre à ses besoins. De fait, cela la calmait parfois et la rendait moins dangereuse, amère et sarcastique.

Au fil des années, Serge a affiné cette compétence et pouvait presque toujours deviner les points sensibles, les humeurs et les préférences de sa mère. Parfois, il semblait savoir ce dont elle avait besoin avant elle, et avec de la pratique, il est devenu expert à désamorcer sa colère et parfois même à obtenir son approbation.

Dans le même temps, sa mère se rendait compte qu'elle vieillissait et que son mari alcoolique disparaîtrait sans doute avant elle. Ne voulant pas rester seule, elle se mit à exploiter la nature compatissante de Serge et en fit son domestique personnel. Serge est resté à la maison jusqu'à ce que la mort de sa mère le libère de sa captivité émotionnelle, à l'âge de vingt-neuf ans. Ce type de relation est un exemple de l'esclavage codépendant que nous explorerons plus en détail au [Chapitre 7](#).

Un ami de Serge, qui a connu tous ses frères et sœurs à l'âge adulte, s'est étonné du fait qu'à les écouter, chacun d'entre eux avait eu des parents différents.

Enfin, il est également important de noter que le rôle de bouc émissaire ne revient pas exclusivement aux personnes dont le mécanisme de défense est la Fuite, comme ce fut le cas pour Carole. Selon les familles concernées, ce rôle peut être attribué à l'un quelconque de ses membres, quel que soit son type de réponse au trauma. Le rôle de

¹² Presses Universitaires de France, 1992

bouc émissaire passe parfois au fil du temps d'une personne à l'autre et chaque parent ou frère ou sœur peut choisir un bouc émissaire différent.

Les chapitres 6 et 7 explorent plus en détail chacune des quatre réponses et les structures défensives qui leur correspondent. Ces chapitres vous aideront à identifier votre mécanisme de défense principal et à aborder les questions qui sont spécifiques à votre type de SSPT Complexe.

Chapitre 2

NIVEAUX DE GUÉRISON

La guérison du SSPT Complexe est elle aussi, et avant tout, complexe. Il est important de le souligner car il existe de nombreuses approches unidimensionnelles du traumatisme qui se présentent comme des panacées. À mon avis les approches uniques sont cependant incapables d'aborder tous les niveaux de blessures qui se combinent pour causer le SSPT Complexe.

De plus, travailler avec des approches simplistes peut vous maintenir coincé dans la honte toxique lorsque vous n'obtenez pas les résultats escomptés. Ma motivation à écrire ce livre provient en grande partie des trop nombreuses fois où j'ai atteint de nouveaux sommets dans le mépris de moi-même, la dernière thérapie miracle ne m'ayant pas guéri.

J'utiliserai le mot *clé* à plusieurs reprises pour décrire les diverses étapes par lesquelles passe la guérison. Ce livre offre un trousseau de clés, de perspectives et de techniques pour vous libérer de ce qu'Alice Miller appelait *la prison de l'enfance*.

Les parents maltraitants et négligents peuvent nous blesser et nous abandonner à de nombreux niveaux : cognitif, émotionnel, spirituel, physique et relationnel.

Pour guérir, vous devez apprendre à vous soutenir vous-même - à répondre aux besoins de développement restés insatisfaits lors de votre expérience du traumatisme dans l'enfance.

Ce chapitre est un bref aperçu des nombreuses étapes à franchir pour se rétablir d'un SSPT Complexe. Ces étapes seront examinées plus en détail dans la partie II. La table des matières exhaustive qui se trouve au début de ce livre vous orientera vers des informations complémentaires sur chacun des sujets abordés dans ce chapitre. Vous pouvez de plus utiliser la table des matières pour explorer en temps réel les sections du livre qui éveillent votre intérêt.

Principaux blocages de développement dus au SSPT Complexe

La liste ci-dessous reprend certaines des étapes du développement les plus courantes qui sont impactées négativement par le SSPT Complexe. Vous allez pouvoir

évaluer s'il existe chez vous une diminution ou une absence de ces caractéristiques clés d'un être humain sain. En général, les survivants ne sont pas tous d'accord sur la nature et le nombre des blocages induits par le SSPT Complexe. Les facteurs qui influent sur ces blocages sont vos réponses défensives face au traumatisme, votre modèle d'abus/négligence dans l'enfance, votre nature profonde et tout travail de réadaptation que vous avez déjà accompli.

- Acceptation de soi
- Sens clair de notre identité
- Auto-compassion
- Autoprotection
- Capacité à trouver du réconfort dans les relations
- Capacité à se détendre
- Capacité à s'exprimer pleinement
- Volonté et motivation
- Paix de l'esprit
- Prendre soin de soi
- Conviction que la vie est un cadeau
- Estime de soi
- Confiance en soi

Dès le début de mon rétablissement, mes efforts pour prendre soin de moi et remédier à mes blocages de développement ont été endommagés et entravés par un fort ressenti : la phrase *"Pourquoi ai-je tout ce travail à faire ?"* me revenait en tête comme un refrain. Le ressenti qui aurait dû être dirigé vers mes parents se retournait souvent contre moi-même et gâchait ou contrecarrait mes efforts d'auto-guérison.

Heureusement, le processus de guérison entamé a permis de remédier à ce ressenti. Il m'a appris à prendre soin de moi dans un esprit de générosité envers un enfant qui avait besoin d'être aidé et qui le méritait vraiment.



Je trouve intéressante la boutade du romancier David Mitchell qui propose d'aborder les blocages de développement d'un individu selon l'idée que *"le feu est déjà contenu en puissance dans le bois"*. Prendre conscience du potentiel naturel avec lequel vous êtes né, est un moyen efficace d'aborder vos blocages de développement. C'est peut-être à cause des traumatismes de votre enfance que votre potentiel naturel ne s'est pas encore déployé jusqu'ici.

Un blocage de développement particulièrement tragique qui affecte de nombreux survivants est la perte de la volonté et de la motivation personnelle. De nombreux parents dysfonctionnels détruisent le sens de l'initiative naissant de leur enfant. Si cela

se répète pendant toute son enfance, le survivant peut se sentir perdu et sans but dans la vie. Il peut dériver toute sa vie sans gouvernail et sans moteur.

De plus, même lorsqu'il parvient à identifier un objectif qu'il a lui-même choisi, le survivant au trauma peut avoir du mal à le poursuivre en réussissant à déployer des efforts prolongés et à rester concentré. Il est essentiel de remédier à ce blocage du développement, car de nombreuses études psychologiques récentes montrent désormais que la persévérance - plus encore que l'intelligence ou le talent inné - est la caractéristique psychologique clé pour s'épanouir dans la vie.

J'ai travaillé avec de nombreux survivants bloqués dans cette forme d'impuissance à l'âge adulte. Ceux qui s'en sortent le font en général en s'engageant à fond dans le travail de deuil qui est abordé tout au long de ce livre. La capacité à invoquer la volonté semble être liée à celle d'exprimer sainement la colère. Avec un rétablissement suffisant, vous pouvez apprendre à façonner votre volonté. Au début, vous pouvez faire *comme si* jusqu'à ce que vous y arriviez. C'est ce que Stephen Johnson appelle *le miracle du travail acharné*.



Voici mon commentaire final sur les blocages ou arrêts du développement. Une partie des survivants ont une certaine assurance mais n'ont pas d'estime d'eux-mêmes. Dans mon enfance, j'ai réussi à canaliser ma propre réaction de Fuite par l'acquisition de compétences académiques pour lesquelles le monde extérieur me récompensait. Cependant, le bénéfice de ces récompenses n'a jamais assez réduit ma honte toxique pour me permettre de me sentir une personne de valeur.

Mon critique intérieur, tout comme mes parents, trouvait toujours quelque chose d'imparfait en moi pour contredire le feedback positif que je recevais. Obtenir une note de 99 sur 100 à un test n'a jamais été un motif de fierté. C'était plutôt l'occasion de faire beaucoup d'autocritique sur le 1 % manquant. Comme beaucoup d'autres survivants avec lesquels j'ai travaillé, j'ai développé le syndrome de l'imposteur¹³. Ce syndrome contredisait les témoignages positifs extérieurs que je recevais. Il insinuait que si les gens me connaissaient vraiment, ils verraient à quel point j'étais un raté. J'ai cependant fini par avoir confiance en mon intelligence, même si mon estime de moi était toujours aussi mauvaise.

¹³ Ce syndrome exprime un sentiment désagréable de doute et d'incompétence permanents qui consiste à ne pas se sentir légitime dans son statut actuel et qui persiste malgré les succès scolaires et professionnels

Guérison cognitive

Le premier niveau de guérison consiste le plus souvent à réparer les dommages que le SSPT Complexe cause à nos pensées et à nos croyances sur nous-mêmes.

Le travail de guérison cognitive vise à rendre votre cerveau plus flexible. Ce travail se concentre sur la reconnaissance et l'élimination des pensées et des processus de pensée destructeurs avec lesquels vous avez été endoctriné dans votre enfance.

La guérison cognitive dépend aussi de l'acquisition d'un choix de termes sains et plus précis pour parler de vous et penser à vous. Au sens le plus large, il s'agit d'améliorer l'histoire que vous vous racontez à propos de votre douleur.

Il nous faut comprendre avec précision comment une éducation parentale épouvantable a créé le traumatisme qui s'auto-perpétue aujourd'hui et dans le cadre duquel nous vivons. Nous pouvons apprendre à le faire de manière à nous libérer d'une montagne d'auto-accusations injustes. Nous pouvons rediriger ce blâme vers les pratiques d'éducation épouvantables de nos parents. Et nous pouvons aussi le faire d'une manière qui nous motive à rejeter leur influence afin de pouvoir orchestrer notre parcours de guérison en toute liberté.

Ce travail exige ensuite que nous construisions une loyauté farouche envers nous-mêmes. Une telle loyauté renforce le travail cognitif qui consiste à libérer notre cerveau du conditionnement qui le pousse à dénigrer tant de parties normales de notre personnalité.

Le travail cognitif est fondamental pour vous aider à vous désidentifier de la critique haineuse de soi que vos parents vous ont inculquée. Au moment où j'écris ces lignes, l'ami de mon fils lui dit: *"Cette créature que j'ai construite en Lego attaque le cerveau et ronge la personne."* Je m'émerveille de cette synchronicité et je me dis: *"Quelle image parfaite pour parler du parent qui induit un traumatisme" !*

Faire taire le critique intérieur

L'abus et l'abandon précoces forcent l'enfant à fusionner son identité avec le surmoi, la partie de son cerveau qui apprend les règles exprimées par ses parents, en vue de s'assurer d'être accepté par eux et de le rester ¹⁴. Cependant, comme l'acceptation est impossible dans une famille qui génère le SSPT Complexe, le surmoi se retrouve à faire

¹⁴ Le terme *surmoi* désigne la prise en compte de ce qui a été intériorisé à travers l'éducation reçue. Il s'agit d'un ensemble de valeurs apprises, entre autres dans le cercle familial, qui correspondent à la morale, au bien, et à ce qui permet d'être reconnu et aimé au niveau de la société. Le surmoi se forme tout au long de la première partie de la vie par l'intériorisation et l'acceptation des règles et des interdits. À l'âge adulte, le surmoi constitue la loi intérieure qui fonde l'individu. C'est le "gendarme intérieur".

des efforts énormes pour réaliser l'impossible. Persévérant à trouver une formule pour gagner la confiance de ses parents, l'enfant finit par adopter le perfectionnisme comme stratégie visant à rendre ses parents moins dangereux et plus engagés. Son seul espoir est que s'il devenait suffisamment intelligent, serviable, agréable à regarder et irréprochable, ses parents s'intéresseraient enfin à lui.

Par malheur, son échec constant à gagner leur estime l'oblige à conclure qu'il est irrémédiablement imparfait : l'enfant considère que s'il ne reçoit pas d'amour, ce n'est pas à cause de ses erreurs, mais parce qu'il est une erreur. Il n'arrive à voir que ce qui ne va pas ou ce qui manque en lui.

Tout ce qu'il fait, dit, pense, imagine ou ressent est susceptible de l'entraîner dans un abîme dépressif de peur et de honte toxique. Son surmoi se transforme en un critique impitoyable qui devient lui-même source de traumatisme.

L'autocritique est alors ininterrompue dans une tentative désespérée d'éviter les erreurs susceptibles d'entraîner le rejet. Ce mécanisme d'autocritique extrême devient obsessionnel, l'enfant cherchant à prévoir et à éviter une punition qui aggraverait encore son abandon. En même temps, il remplit en permanence son psychisme d'histoires et d'images catastrophistes.

Le survivant est emprisonné par un geôlier qui n'accepte que la perfection. Il est conduit par un chauffeur hystérique qui ne voit que du danger à chaque tournant de la route. Les chapitres [9](#) et [10](#) sont consacrés aux outils pratiques permettant de réduire votre critique intérieur et votre critique extérieur.

L'arrêt du développement d'un ego sain

Avec le temps, le critique intérieur devient de plus en plus synonyme de l'identité du survivant. Le surmoi se transforme en un critique totalitaire qui éclipse le développement d'un ego sain. (L'ego se développe plus tard que le surmoi).

Ego, contrairement à l'usage populaire, n'est pas un gros mot. En psychologie, le terme *ego* représente ce que nous évoquons en utilisant des termes tels que mon *moi* ou mon identité. L'ego sain est le gestionnaire compréhensif et bienveillant du psychisme. Malheureusement, les parents SSPT contrecarrent la croissance de l'ego en sapant le développement des processus égotiques cruciaux que sont l'auto-compassion et l'auto-protection.

Ils le font en vous faisant honte ou en vous intimidant chaque fois que vous avez une impulsion naturelle à avoir de la sympathie pour vous-même ou à vous défendre. L'instinct de compassion et de protection contre l'injustice est alors mis en veilleuse.

Psychoéducation et guérison cognitive

La psychoéducation à-propos du SSPT Complexe est le premier pas à faire pour contrer cet endoctrinement toxique de votre esprit aux dépens de votre ego sain. Lorsque vous comprendrez en détail l'impact du comportement de vos parents sur votre perception saine de vous-même, vous serez plus motivé à vous engager dans les processus d'auto-assistance visant à rectifier leurs dégâts. Plus vous identifierez les dégâts qu'ils ont causés, plus vous saurez ce qu'il vous faut réparer.

C'est essentiel, car sans un ego qui fonctionne correctement, vous n'avez aucun point de référence pour faire des choix et prendre des décisions saines. Trop souvent, vos décisions seront fondées sur la peur d'avoir des ennuis ou d'être abandonné, plutôt que sur des principes visant à avoir des interactions significatives et équitables avec le monde.

Vous pouvez apprendre à remplacer progressivement la perspective toxique de votre critique intérieur par un point de vue qui vous soutient et vous encourage dans votre vie, et qui vous empêche de vous faire peur inutilement.

En tant qu'adulte, vous êtes maintenant libre de développer une vraie paix intérieure et une relation de soutien envers vous-même. Une attitude de mise en valeur de soi peut transformer votre existence, de la lutte pour la survie à un sentiment d'épanouissement.

Vous pouvez commencer dès maintenant en invitant vos instincts d'auto-compassion et d'auto-protection à s'éveiller et à s'épanouir.



La lecture de ce qui précède a peut-être initié ou renforcé votre guérison cognitive. Avec un peu de chance, vous avez eu des révélations sur ce qui est au cœur de votre souffrance.

Certains lecteurs ont cherché des réponses cognitives pendant des années et, grâce à des lectures et à la thérapie, ils ont déjà créé une base assez solide pour effectuer ce travail.

En même temps, ceux qui n'ont essayé qu'une approche cognitivo-comportementale [Thérapie Cognitivo-Comportementale, ou TCC]¹⁵ pour guérir leur traumatisme peuvent avoir du mal à entendre que le travail cognitif soit important.

En effet, si vous êtes comme moi, il se peut que vous ayez été initié à cette approche et, en fin de compte, déçus par des promesses non tenues. Si les outils cognitifs sont irremplaçables pour la guérison des problèmes cognitifs, ils sont particulièrement limités pour traiter les problèmes émotionnels, comme nous le verrons plus loin.



Au début de la guérison, la partie psychoéducation du travail cognitif provient souvent de la sagesse des autres : enseignants, écrivains, amis et thérapeutes qui sont plus informés que nous sur ce sujet. Cependant, lorsque la psychoéducation atteint son niveau d'efficacité le plus élevé, elle commence à se transformer en pleine conscience.

Pleine conscience¹⁶

D'un point de vue psychologique, la pleine conscience consiste à prendre le temps d'observer pleinement ses pensées et ses sentiments afin de pouvoir mieux choisir la façon dont on y répond : *“Suis-je vraiment d'accord avec cette pensée, ou ai-je été poussé à y croire ? Comment puis-je répondre à ce sentiment - en le détournant, en le réprimant, en l'exprimant ou en le ressentant simplement jusqu'à ce qu'il se transforme en quelque chose d'autre ?”*

La pleine conscience est une perspective qui associe votre capacité d'auto-observation à votre instinct d'auto-compassion. Il s'agit donc de votre capacité à vous observer dans une perspective d'objectivité et d'acceptation de soi. Il s'agit d'une fonction clé d'un ego sain et développé, parfois décrite comme l'ego observateur ou le *moi témoin*.

¹⁵ Les thérapies comportementales et cognitives regroupent un ensemble de traitements des troubles psychiatriques visant à intervenir sur le comportement, les croyances, les représentations, et leurs processus de construction. Les TCC ont pour particularité de s'attaquer aux difficultés du patient dans le présent (et non pas en remontant dans les souvenirs) par des exercices pratiques centrés sur les symptômes observables au travers du comportement et par l'accompagnement par le thérapeute, qui vise à intervenir sur les processus mentaux (dits aussi processus cognitifs), conscients ou non, considérés comme à l'origine des émotions et de leurs désordres.

¹⁶ En anglais : *mindfulness*

La pleine conscience est une perspective de curiosité bienveillante à l'égard de toutes vos expériences intérieures. La guérison est grandement améliorée par le développement de ce processus utile d'introspection. Au fur et à mesure qu'elle se développe, la pleine conscience peut être utilisée pour reconnaître et identifier les croyances et les points de vue que vous avez acquis au sein de votre famille traumatisante.



Je ne saurais trop insister sur l'importance de prendre conscience de votre auto-commentateur intérieur. Avec de la pratique, la pleine conscience finit par éveiller votre esprit combatif pour résister aux refrains abusifs de votre enfance et les remplacer par des pensées qui vous soutiennent. La pleine conscience vous aide de plus à établir une perspective à partir de laquelle vous pouvez évaluer et guider vos propres efforts thérapeutiques.

Le [chapitre 12](#) contient des instructions détaillées pour améliorer la pleine conscience, tout comme les écrits de Steven Levine, Jack Kornfield et John Kabat-Zinn.



Enfin, il est important de noter que la pleine conscience tend à se développer et à s'étendre de manière progressive à tous les niveaux de notre expérience, cognitive, émotionnelle, physique et relationnelle. La pleine conscience est essentielle pour nous guider à chaque niveau de récupération, et nous examinerons ce principe de plus près tout au long de l'ouvrage.

Guérison émotionnelle

Les parents traumatisants causent autant de dommages à notre nature émotionnelle qu'à nos processus de pensée. Par conséquent, il y a un grand travail de guérison à faire à ce niveau, particulièrement en raison des dommages que notre société au sens large cause à notre vie émotionnelle.

Restaurer sa nature émotionnelle

Cette section est une version actualisée d'un article que j'ai écrit en 1991. À l'origine, il s'agissait d'un préface à mon premier livre, *The Tao of Fully Feeling*, et il a été écrit pour attirer l'attention du grand public sur les conséquences des tentatives d'aseptisation des émotions. Heureusement, la réponse que j'ai reçue m'a encouragé à terminer ce livre,

qui est un guide permettant de surmonter les dommages familiaux et sociétaux infligés à la vie émotionnelle des enfants.

Le survivant qui recherche une relation saine avec sa dimension émotionnelle, a souvent beaucoup de mal à accepter le fait existentiel que la nature des sentiments humains est parfois contradictoire et varie entre des polarités opposées d'expériences et de sentiments. Il est tout à fait normal que les sentiments changent de façon imprévisible et fassent des allers-retours entre une grande variété d'émotions. Ainsi, il est tout-à-fait humain et sain de connaître des changements d'humeur situés entre des extrêmes tels que la joie et la tristesse, l'enthousiasme et la dépression, l'amour et la colère, la confiance et la méfiance, le courage et la peur, le pardon et le blâme.

Je trouve regrettable que dans notre culture, la polarité positive de toute expérience émotionnelle soit la seule à être approuvée ou autorisée. Cela peut entraîner un tel évitement de la polarité négative qu'il en résulte au moins deux conditions douloureuses différentes.

Dans le premier cas, la personne se blesse et s'épuise dans des tentatives compulsives pour éviter un sentiment désapprouvé par la société, et devient d'autant plus embourbée dans ce sentiment - comme un clown dont les efforts frénétiques pour se libérer d'un morceau de papier tue-mouches le laissent encore plus empêtré.

Dans le second cas, la répression d'une extrémité du spectre émotionnel conduit souvent à une répression de l'ensemble des émotions, et la personne devient anesthésiée. Le "bébé" de la vitalité émotionnelle est "jeté avec l'eau du bain" d'un sentiment qu'on ne peut accueillir.

La réticence à participer à une partie aussi fondamentale de l'expérience humaine est inutilement dommageable. De même que sans nuit il n'y a pas de jour, sans travail il n'y a pas de jeu, sans faim il n'y a pas de satiété, sans peur il n'y a pas de courage, sans larmes il n'y a pas de joie, et sans colère, il n'y a pas de véritable amour.

La plupart des gens qui, par choix ou sous la contrainte sociale, s'identifient exclusivement à des sentiments "positifs", se retrouvent généralement dans un état assez inerte - fade, sans vie et dissocié dans un "no man's land" dénué d'émotions.

De plus, lorsqu'une personne s'entête à positiver ce qu'elle ressent en niant la réalité de son sentiment négatif, elle apparaît souvent aussi fausse et artificielle que de l'herbe ou des fleurs en plastique. Par contre, en apprenant à se soumettre de bonne grâce à l'expérience humaine normale, selon laquelle les sentiments fluctuent entre le positif et le négatif, elle gagnera beaucoup en flexibilité émotionnelle.

La répression des polarités dites "négatives" de l'émotion cause beaucoup de douleur inutile, ainsi que la perte de nombreux aspects essentiels de la nature des sentiments. En fait, la solitude, l'aliénation et les distractions addictives qui affligent les sociétés industrielles modernes sont en grande partie le résultat du fait que l'on a appris aux

gens - et qu'on les a forcés - à rejeter, à pathologiser ou à punir un grand nombre de leurs états émotionnels normaux, ainsi que ceux des autres.

Nulle part, ni dans les recoins les plus profonds du moi, ni en présence de ses amis les plus proches, la personne moyenne n'est autorisée à avoir et à explorer un certain nombre d'états émotionnels normaux. La colère, la dépression, l'envie, la tristesse, la peur, la méfiance, etc. font partie de la vie au même titre que la joie, l'humour ou l'espoir. Pourtant, les émotions "négatives" sont devenues des expériences humaines stigmatisées et entachées de honte.

Cet état de fait est tragique, car toutes ces émotions ont des fonctions très importantes et saines dans un psychisme bien intégré. Pour construire une capacité saine d'autoprotection il est essentiel de pouvoir accéder à l'ensemble de ces émotions. En effet, sans accès à nos sentiments inconfortables ou douloureux, nous sommes privés de la capacité fondamentale à détecter dans notre environnement l'injustice, la négligence ou l'abus à notre égard.

Ceux qui peuvent accéder à leur sentiment de tristesse ne se rendent souvent pas compte qu'ils sont victimes d'injustices, et ceux qui ne peuvent pas ressentir leurs réactions normales de colère ou de peur face aux abus risquent souvent de les supporter sans protester.

Jamais peut-être l'humanité n'a été aussi éloignée d'un si grand nombre de ses états émotionnels normaux qu'au XXI^e siècle. Jamais auparavant autant d'êtres humains n'ont été aussi anesthésiés et appauvris sur le plan émotionnel.

La maladie de la carence émotionnelle est épidémique. Ses effets sur la santé sont souvent qualifiés par euphémisme de stress, et comme les émotions, le stress est souvent traité comme un déchet indésirable qui doit être éliminé.

Tant que toutes les émotions ne sont pas acceptées sans distinction (et l'acceptation n'implique pas la permission d'exprimer ces émotions de manière irresponsable ou abusive), il ne peut y avoir de plénitude, de véritable sentiment de bien-être et d'estime de soi. Ainsi, s'il peut être assez facile de s'aimer lorsque des sentiments d'amour, de bonheur ou de sérénité sont présents, une santé psychologique plus profonde n'apparaît que lorsque vous pouvez maintenir une posture d'amour de soi et de respect de soi dans les moments de souffrance émotionnelle qui accompagnent les inévitables contingences de la vie que sont la perte, la solitude, la confusion, l'injustice incontrôlable ou l'erreur accidentelle.

L'expérience humaine des sentiments, tout comme la météo, est souvent imprévisible et changeante. Aucun sentiment "positif" ne peut être amené à perdurer en tant qu'expérience permanente, quoi qu'en dise la thérapie cognitivo-comportementale. Aussi décevant que cela puisse être, même si nous aimerions le nier, même si cela cause à chacun d'entre nous une frustration permanente, et même si nous avons été élevés comme cela et continuons d'être poussés à essayer de contrôler et de choisir nos

sentiments, ils relèvent par définition de la condition humaine, et demeurent en grande partie hors de portée de notre volonté.

Intelligence émotionnelle

Daniel Goleman définit l'intelligence émotionnelle comme notre capacité à reconnaître et à gérer avec succès nos propres sentiments et à répondre de manière saine aux sentiments des autres. Comme cela a été dit plus haut, je pense que la qualité de notre intelligence émotionnelle se reflète dans la mesure où nous acceptons tous nos sentiments sans nous en dissocier ni les exprimer d'une manière qui nous blesse ou blesse les autres. Lorsque nous faisons preuve d'intelligence émotionnelle, nous étendons cette acceptation à nos proches. Un de mes clients appelle cela la *marque de fabrique* des relations.

Une autre façon de le dire est que j'ai de l'estime pour moi-même dans la mesure où je garde mon cœur ouvert à moi-même dans tous mes états émotionnels. Et j'ai de l'intimité lorsque mon ami et moi nous nous offrons ce type d'acceptation émotionnelle l'un à l'autre. Une fois de plus, cela n'inclut pas les manifestations de colère agressives qui sont, bien sûr, contre-productives pour la confiance et l'intimité.



Les parents générateurs de SSPT attaquent souvent de manière hypocrite l'expression émotionnelle de leurs enfants de manière bi-modale. Cela survient non seulement lorsque l'enfant est maltraité du simple fait qu'il ressent ce qu'il ressent, mais en plus lorsqu'il doit absorber la manifestation émotionnelle toxique de la personne qui s'occupe de lui.

La plupart des parents traumatisants sont méprisants, particulièrement envers l'expression de la douleur émotionnelle de l'enfant. Ce mépris bloque le développement vital de sa capacité à vivre le deuil sainement.

Un exemple typique de ce phénomène est celui du parent qui blesse son enfant au point de le faire pleurer, et qui a ensuite le culot de lui dire : *"Arrête de pleurer ou je vais te donner une raison de pleurer !"* Un client m'a dit un jour qu'il fantasmaient souvent sur le fait de donner à son père cette réponse furieuse : *"Mais qu'est-ce que tu racontes ? Tu viens de me la donner, la raison de pleurer !"*. Sauf qu'il ne le faisait pas, ayant appris depuis longtemps que se mettre en colère en réaction à son père était un crime de lèse-majesté qui suscitait les représailles les plus sauvages, délivrées avec une rage meurtrière : *"Je vais te réduire en miettes !"*

Ce qui précède est bien sûr un exemple flagrant de censure de l'expression émotionnelle. Tout aussi courante est l'attaque insidieuse et passive-agressive contre l'expression des émotions, que l'on retrouve chez le parent qui empêche son enfant

d'exprimer ses sentiments. C'est le cas du parent qui repousse son enfant en pleurs en l'isolant dans un coin, ou qui s'isole de celui-ci en se retirant dans sa propre chambre.

Le pire exemple, le plus préjudiciable, est celui de l'enfant au stade préverbal [ou du bébé] qui n'a que ses émotions pour s'exprimer. Jusqu'à l'âge de deux ou trois ans, les enfants préverbaux sont, par définition, trop jeunes pour utiliser les mots pour communiquer leurs sentiments.



Une forme particulièrement néfaste de maltraitance émotionnelle se produit dans la famille traumatisante lorsque l'enfant est attaqué même lorsque les émotions qu'il exprime sont agréables. Au moment où j'écris ces lignes, je revois des scènes où ma mère se moquait de ma petite sœur avec hargne : *"Qu'est-ce qui te rend si heureuse !"*, et où mon père nous apostrophait de son fréquent : *"Qu'est-ce qui te fait rire – efface-moi ce sourire de ton visage !"*.



La maltraitance émotionnelle s'accompagne aussi presque toujours d'un abandon affectif, qui peut être décrit plus simplement comme un manque inexorable de chaleur et d'amour parental. On pourrait décrire cette maltraitance de manière plus poignante comme le fait de ne pas se sentir aimé par ses parents, - quoi qu'en disent ceux qui prétendent aimer leurs enfants tout en montrant de manière limpide qu'ils ne les apprécient pas. « *Quand je te regarde, j'ai envie de vomir* » était une expression très populaire chez ce genre de parents quand j'étais jeune.

J'ai encore les larmes aux yeux en me rappelant l'état d'abandon émotionnel imposé à ma jeune sœur qui, cachée dans un coin de la maison, suppliait le chien de la famille : *"Aime-moi, Ginger, aime-moi !"*

Honte toxique et meurtre de l'âme

Les réactions de rejet de nos parents face à l'expression de nos émotions nous aliènent de nos propres sentiments. La maltraitance et la négligence émotionnelles nous font craindre nos propres émotions tout en étant terrifiés par les sentiments des autres.

John Bradshaw décrit le massacre de la nature émotionnelle de l'enfant comme un "meurtre de l'âme". Il explique que cela implique un processus dans lequel l'expression émotionnelle de l'enfant [son premier langage d'expression personnelle] est tellement assaillie par le dégoût que toute expérience émotionnelle se transforme sur-le-champ en honte toxique.

Je crois que la honte toxique est l'état affectif élémentaire du critique intérieur, et que les pensées du critique intérieur sont les manifestations de la honte toxique - un terrible processus yin/yang émanant de notre abandon originel.



En raison du double coup de poing mortel des attaques familiales et sociétales contre notre moi émotionnel, nous devons retrouver notre intelligence émotionnelle innée. C'est très important car, comme l'a souligné Carl Jung, nos émotions nous disent ce qui est important pour nous. Lorsque notre intelligence émotionnelle est limitée, nous ne savons souvent pas ce que nous voulons vraiment, et nous pouvons donc avoir beaucoup de mal à prendre les plus petites décisions.

À mesure que la guérison émotionnelle progresse, la pleine conscience décrite ci-dessus commence à s'étendre à notre expérience émotionnelle. Cela nous aide à ne plus nous dissocier de nos sentiments de manière automatique. Nous apprenons alors à identifier nos sentiments et à choisir des moyens sains d'y répondre et d'en tirer parti. Ce développement émotionnel met en lumière nos préférences naturelles et nous aide à mieux choisir et de manière plus aisée.

Vers la fin d'une thérapie à long terme, un client masculin m'a dit : *"Hier, je contemplais ce que j'ai découvert au cours des années de notre travail ensemble, et je suis étonné de voir à quel point mes valeurs se sont éloignées de celles de la famille et de la culture machiste dans lesquelles j'ai grandi. J'ai l'impression maintenant de préférer les arts à la science, les romans aux essais, le jardinage au golf télévisé, et je préfère passer du temps à la maison avec ma compagne plutôt que de faire la fête dans un bar."*

Le deuil en tant qu'intelligence émotionnelle

Le deuil est le processus clé pour se reconnecter à notre intelligence émotionnelle refoulée. Il nous permet de reprendre contact avec l'ensemble de nos sentiments. Il est nécessaire pour nous aider à libérer et à surmonter notre douleur liée aux terribles pertes de notre enfance. Ces pertes signifient la mort de certaines parties de nous-mêmes, et le deuil peut souvent déclencher leur renaissance.

Deuil et verbalisation du ressenti

Le processus de deuil rétablit une aptitude cruciale, dont le développement a été interrompu : *l'expression verbale du ressenti*. La verbalisation du ressenti est l'avant-dernière étape du deuil. Elle consiste à parler de nos sentiments d'une manière qui libère et résout notre détresse émotionnelle.

Je pense que la description suivante d'une bande dessinée en six cases met en scène le puissant pouvoir de transformation de la verbalisation du ressenti. Dans la première case de cette bande dessinée sans texte, une femme avec un nuage sombre au-dessus de sa tête parle à une amie qui a un soleil brillant au-dessus de la sienne. Dans la case 2, alors que la première femme fait un geste qui indique qu'elle se plaint, le nuage couvre le soleil de son amie. Dans la case 3, le nuage lance un éclair, alors que la première femme s'épanche avec colère, et son amie lui sourit. Dans la case 4, le nuage fait pleuvoir sur elles alors qu'elles se prennent dans les bras et se consolent sous la pluie de leurs larmes partagées.

Dans la case 5, le soulagement apparaît sur leurs visages alors que le nuage s'éloigne du soleil. Dans la case 6, le soleil brille sur elles deux, elles sourient et s'abandonnent à une conversation agréable.

Cette bande dessinée reflète la pleine réalisation du pouvoir de la verbalisation du ressenti, qui est le processus clé de la création de liens de confiance et d'intimité.

C'est aussi le processus de guérison clé d'une thérapie efficace. Voici un exemple de ce à quoi ressemble l'expression verbale du ressenti dans une séance de thérapie.

Un client arrive en plein flash-back et donc en souffrance. Il s'épanche abondamment à ce sujet. Il est l'enfant blessé en régression, se sent mal, et une partie de lui est triste et une partie de lui est en colère. Il est à nouveau perdu dans les sentiments douloureux de son abandon initial, et cet état est comme une forme de mort ou d'anesthésie que le processus de deuil ramènerait vers la vie.

En laissant ses sentiments s'exprimer, il parle, pleure et manifeste sa douleur. Grâce à l'expression de sa douleur, il sort petit à petit de son flash-back. Il est rappelé à son sentiment normal et quotidien qu'il n'est plus prisonnier de son enfance traumatisante. Le soulagement qu'il en retire lui permet de retrouver sa capacité normale à faire face à la situation. Lorsque son deuil est vraiment profond, il aura tendance à se sentir ensuite plus optimiste et léger. Il n'est pas rare que son sens de l'humour refasse surface et que des rires ponctuent le reste de la conversation au sujet de son ressenti. Ce rire est fort différent de l'humour sarcastique et autodestructeur du critique intérieur, tel qu'il aurait pu s'exprimer en début de séance.



Seul le travail du deuil peut mettre en route certains aspects du processus de guérison, comme dans le cas du traitement des flash-backs. Cependant, tant que le critique intérieur n'est pas suffisamment maîtrisé, le deuil peut aggraver les flash-backs. Le critique intérieur est parfois si hostile au travail de deuil que sa répression doit être la première priorité de votre guérison.

J'ai travaillé avec de nombreux clients qui étaient si traumatisés par le deuil que nous avons dû passer de nombreux mois à travailler sur le plan cognitif avant que le deuil ne

soit libéré des effets néfastes de la critique toxique. Le [chapitre 11](#) fournit de nombreux conseils pratiques pour restaurer votre capacité à faire votre deuil.

Guérison spirituelle

Apaiser les pertes dues à l'abandon grâce à l'augmentation du sentiment d'appartenance

Les croyances spirituelles sont bien sûr un sujet de préoccupation personnel et parfois intime - je crois et espère que ce que j'écris ici n'est pas du prosélytisme. Mon objectif est plutôt de mettre en évidence des concepts psychologiques qui ont un aspect spirituel non sectaire. Je suis toutefois conscient que certains survivants ont subi de terribles abus spirituels dans leur enfance, et si le terme "spirituel" vous offense ou vous heurte de quelque manière que ce soit, n'hésitez pas à ignorer ce chapitre. Il existe de nombreuses autres ressources dans cette boîte à outils.



Un aspect clé de la dépression d'abandon dans le SSPT Complexe est le manque de sentiment d'appartenance à l'humanité, à la vie, à quelqu'un ou à quelque chose. J'ai rencontré de nombreux survivants dont le premier sentiment d'appartenance est apparu lors d'une quête qui avait commencé comme une recherche spirituelle. De telles recherches sont parfois alimentées par l'espoir inconscient de trouver un sentiment d'appartenance. Ne trouvant rien d'autre que la trahison dans le royaume des humains, ils se sont tournés vers le spirituel pour obtenir de l'aide.

La pire chose qui puisse arriver à un enfant est d'être mal accueilli dans sa famille d'origine - de ne jamais se sentir inclus et par conséquent de ne pas éprouver de sentiment d'appartenance. En outre, de nombreux survivants n'ont que peu ou pas d'expérience d'un espace social sécurisant et accueillant.

Nombreux sont les survivants dont le besoin d'appartenance n'est pas rencontré au sein des religions traditionnelles ou organisées. Trouvant que la religion conventionnelle leur rappelle trop leur famille dysfonctionnelle, certains survivants se tournent vers des approches spirituelles plus solitaires. Ils trouvent un sentiment d'appartenance à quelque chose de plus grand et de plus réconfortant en lisant des livres traitant de spiritualité ou en s'adonnant à des pratiques méditatives. Cela leur permet de contourner le danger du contact humain direct.

D'autres survivants ont des expériences spirituelles d'appartenance à quelque chose de plus grand et de salubre au contact de la nature, en écoutant de la musique ou en contemplant des œuvres d'art. Je me suis un jour émerveillé devant un livre, dont le titre m'échappe maintenant, qui était un recueil de citations de nombreuses personnes

célèbres ayant vécu des expériences *transcendantes* en contemplant simplement la beauté de la nature. L'expérience transcendante est un puissant sentiment de bien-être accompagné de l'impression qu'il existe une force positive et bienveillante derrière l'univers, ainsi qu'en nous-même. Parfois, ce sentiment s'accompagne de suffisamment de grâce pour que nous ayons le sentiment profond que nous sommes dignes d'intérêt, que nous avons notre place dans cette vie et que cette dernière est un cadeau.



Une des lectrices de mon site web m'a envoyé le récit personnel de son expérience de la gratitude thérapeutique. Elle s'appelle Mary Quinn et elle est irlandaise. Quand je lui ai demandé si je pouvais la citer, elle a répondu : *"Oui, et en l'honneur de ma petite fille intérieure et de toutes les fois où sa voix n'a pas été entendue, vous pouvez utiliser mon nom"*.

Voici son récit :

"Il y a quelques jours, je suis allée à la plage le matin et je me suis assise pour regarder le soleil se lever. J'ai vécu un moment incroyable de pure clarté. Je regardais les oiseaux qui volaient bas au-dessus de l'eau, la lune était encore visible, et le soleil se levait. J'ai réalisé que je regardais trois planètes et qu'il n'y avait personne d'autre en vue."

"C'était un moment d'une beauté à couper le souffle et les larmes ont coulé sur mon visage tant l'émotion que j'ai ressentie était profonde. J'avais été anesthésiée pendant si longtemps. Je me suis alors enveloppée de mes bras et j'ai ressenti si fort la présence de ma petite fille intérieure que c'en était presque douloureux - mais d'une manière apaisante, si cela peut faire sens. J'ai réalisé que toutes les expériences que j'avais vécues jusqu'à présent m'avaient amenée à ce moment précis et m'avaient donné la profondeur nécessaire pour en apprécier toute la valeur. Un sentiment de paix m'a traversé comme une douce vague, et pendant quelques instants j'ai ressenti une connexion totale et un sentiment d'appartenance à la vie. C'était d'une beauté absolue. J'avais l'impression de vivre ce moment avec tous mes sens, je ne savais pas qu'il était possible d'être à ce point dans mon corps."

"Le sentiment de gratitude est si profond lorsqu'il se manifeste. C'est comme un moment de connexion à la vie elle-même au niveau le plus profond, et toutes les circonstances de la vie et ce que je considère comme des problèmes sont insignifiants dans ces moments-là, il n'y a que de l'amour dans sa forme la plus pure. Cela ressemble à une bénédiction qui, bien que fugace, donne nourriture et espoir en suffisance pour continuer le voyage."

Quelle qu'en soit la source, les événements spirituels ou transcendants donnent parfois au survivant son premier sentiment d'appartenance à quelque chose de plus grand et d'essence bénéfique. De telles expériences peuvent conduire un survivant vers un auteur, un conférencier ou un compagnon de voyage ayant une sensibilité similaire, et parfois une porte s'ouvre qui lui permet de trouver du réconfort auprès d'un autre

être humain. Au bout du compte, ce sentiment peut même évoluer vers l'idée qu'il existe des êtres humains qui sont bons et assez sûrs pour qu'on s'engage avec eux.

Gratitude et éducation parentale “acceptable”

Lorsque les enfants qui grandissent reçoivent une éducation parentale “acceptable”, ils ont le sentiment que la vie est un cadeau, même si elle s'accompagne aussi d'expériences difficiles et douloureuses.

L'expression “éducation parentale acceptable” est issue des travaux du célèbre psychologue pour adultes et enfants D.W. Winnicott, qui a inventé l'expression “maternité acceptable” [*good enough mothering*, au sens d'une maternité suffisamment bonne] pour décrire son observation selon laquelle les enfants n'ont pas besoin que leurs parents soient parfaits. Il a remarqué au cours de sa longue carrière que les enfants grandissaient avec une estime de soi et une capacité d'intimité intactes, dès lors que leurs parents étaient raisonnablement cohérents dans leur amour et leur soutien.

De nos jours, de nombreux thérapeutes accolent l'adjectif “acceptable” à des concepts tels qu'ami, partenaire, thérapeute ou personne. L'emploi de cet adjectif sert à déconstruire les attentes perfectionnistes en matière de relations - des attentes parfois si irréalistes qu'elles peuvent détruire des relations fondamentalement valables.

Lorsque j'applique l'adjectif “acceptable” aux gens, je veux dire qu'une personne a bon cœur, essaie d'être juste et respecte ses engagements la majeure partie du temps.

J'aime aussi étendre l'expression “acceptable” à d'autres concepts tels que un travail “acceptable”, un essai “acceptable”, une sortie “acceptable”, une journée “acceptable” ou une vie “acceptable”. J'applique ce concept généreusement pour contredire la pensée “en noir et blanc” ou “tout ou rien” du critique intérieur qui juge automatiquement les gens et les choses comme insuffisants et indignes dès lors qu'ils ne sont pas parfaits.



Les parents “acceptables” fournissent généreusement soutien, protection et réconfort. Ils aident en outre leurs enfants à faire face de manière constructive aux difficultés existentielles récurrentes comme la perte, la méchanceté, les événements mondiaux douloureux et aux déceptions inévitables occasionnées par les relations sociales.

Plus important encore, ils enseignent comment les déceptions avec les proches peuvent être réparées. L'un des principaux leviers de cet apprentissage consiste à pardonner aisément les erreurs et manquements normaux de leurs enfants.

Les enfants qui reçoivent une éducation “acceptable” identifient sans peine les brimades et l'exploitation et s'en protègent, car ils savent qu'ils n'ont pas à s'habituer à être traités de manière injuste.

Le fait de grandir dans une famille suffisamment sécurisante et aimante renforce de manière naturelle la capacité de l'enfant à remarquer et à apprécier les nombreux cadeaux que la vie lui apporte. Il apprend que les bonnes choses de la vie surpassent de loin les pertes et les efforts nécessaires.

En revanche, dans une famille traumatisante, il n'y a rien ou presque qui soit “acceptable”, et donc peu de raisons d'être reconnaissant. Au lieu de cela, l'enfant est contraint de développer à l'excès un critique intérieur qui se focalise sur ce qui est dangereusement imparfait chez lui et chez les autres. Cela peut l'amener à cacher des aspects de sa personnalité qui pourraient être punis. Cela lui permet parfois d'éviter les personnes qui pourraient être nocives.

Malheureusement, des années de ce genre d'expérience habituent l'enfant à ne se voir lui-même, et à ne voir la vie et les autres, que sous un jour négatif. Par conséquent, lorsqu'il grandit et se libère de sa famille néfaste, il ne peut pas se rendre compte que la vie lui offre de nombreuses possibilités. En termes de développement, sa capacité à voir le bien en lui et en certaines personnes suffisamment sécurisantes, reste bloquée.

La culture de la gratitude exige une perspective équilibrée. Vous pouvez apprendre à voir et à apprécier le bien dans la vie sans renoncer à votre capacité de discerner ce qui est négatif ou inacceptable dans le présent.

Thérapie somatique

Les traumatismes font des ravages sur le corps de bien des façons. Nous devons comprendre les dommages physiques que le SSPT Complexe inflige à notre corps pour nous stimuler à adopter des pratiques qui nous aident à guérir sur le plan corporel.

La plupart des dommages physiologiques d'un traumatisme prolongé se produisent parce que nous sommes obligés de passer beaucoup de temps en état d'hyperexcitation, c'est-à-dire en mode de Lutte, de Fuite, de Sidération ou de Soumission aux autres.

Lorsque nous sommes stressés de manière chronique [coincés dans l'activation du système nerveux sympathique], des changements somatiques néfastes s'incrument dans notre corps. Voici quelques-uns des exemples les plus courants de stress nuisibles pour le corps que produit le SSPT Complexe :

Hypervigilance
Respiration superficielle et incomplète
Sécrétion constante d'adrénaline

Blindage, c'est-à-dire contraction chronique des muscles.
Épuisement et douleurs dus à un train de vie infernal et au blindage
Incapacité à être présent, détendu et ancré dans son corps
Problèmes de sommeil dus à une suractivation.
Troubles digestifs dus à un intestin trop contracté
Dommages physiologiques dus à une automédication excessive par l'alcool, la nourriture ou les drogues.

En outre, dans les cas de maltraitance physique et sexuelle, notre capacité à être réconforté par le contact physique est éliminée ou compromise ; et dans les cas de maltraitance verbale et émotionnelle, notre capacité à être réconforté par le contact visuel et vocal est amoindrie.

L'auto-assistance somatique

La bonne nouvelle est que lorsque nous réduisons notre stress physiologique par une gestion plus efficace des flash-backs, certaines réparations somatiques se produisent automatiquement. Le travail de deuil, qui consiste à retrouver la capacité de pleurer avec auto-compassion et d'exprimer sa colère de manière auto-protectrice, apporte aussi une aide particulièrement efficace. Ces deux processus peuvent libérer les blocages, favoriser l'incarnation, améliorer le sommeil, diminuer l'hyperexcitation et encourager une respiration plus profonde et plus rythmée.

Toutefois, sans un travail somatique plus approfondi, il se peut que vous ne parveniez pas à habiter votre corps de manière détendue. Il existe heureusement d'autres modalités d'auto-assistance pour guérir les blessures physiologiques du SSPT Complexe. Les sections "Pleine conscience somatique" et "Travail somatique introspectif" du [chapitre 12](#) décrivent des techniques qui peuvent vous aider à diminuer la sécrétion constante d'adrénaline, à mieux vous détendre et à améliorer votre digestion. De plus, l'étape 7 des étapes de gestion des flash-backs, au début du [chapitre 8](#), contient six techniques somatiques d'auto-assistance pour se détendre et sortir de l'hyper excitation physiologique d'un flash-back.



Une autre pratique corporelle particulièrement bénéfique est le stretching. L'étirement systématique régulier des principaux groupes de muscles du corps peut vous aider à réduire le durcissement, ou blindage, qui se produit lorsque votre réponse de défense face au traumatisme est déclenchée de manière chronique. Ce blindage vient du fait que l'activation des réponses de défense tend et contracte votre corps en prévision de la nécessité de vous défendre, de fuir, de vous faire tout petit pour ne pas être remarqué, ou de démarrer au quart de tour dans une activité qui détourne l'attention.

Apprendre à m'étirer a été une épreuve majeure pour moi en raison de mon blindage corporel extrême. Comme nous l'avons vu plus haut, c'était une forme d'auto-assistance que je n'aimais pas du tout, et il m'a fallu beaucoup de temps pour adopter le stretching comme pratique régulière.

Le fait que ma honte toxique m'ait fait vivre de nombreux moments humiliants parce que j'étais en permanence la personne la moins souple du groupe n'a pas arrangé les choses. De plus, lorsque diverses personnes faisaient remarquer à quel point les étirements étaient agréables, je me sentais à la fois perplexe et encore plus honteux, car c'était tout sauf agréable pour moi.

Par chance, la lecture de livres sur le sujet m'a convaincu de la grande importance du stretching, et une pratique suivie a fini par donner des résultats remarquables. J'ai été récompensé par la résolution de problèmes de dos vieux de plusieurs décennies. Et bien que cette pratique ne m'enthousiasme pas, je suis convaincu qu'elle explique pourquoi je suis encore capable de courir, de nager et de jouer au basketball alors que j'ai plus de soixante ans. Les étirements sont devenus pour moi un véritable travail d'amour, et de soin personnel.



Le yoga, les massages, la méditation et la relaxation sont des disciplines spécifiquement dédiées au relâchement des tensions corporelles excessives. Dans beaucoup d'endroits il est possible de trouver ce type de cours à des prix abordables.



Enfin, ceux qui ont tendance à réagir en s'immobilisant face à un stress, peuvent bénéficier aussi des diverses thérapies par le mouvement et de la pratique d'exercices aérobiques. En outre, les stages de formation à l'affirmation de soi et à la libération de la colère sont particulièrement utiles pour les survivants qui ont des difficultés à accéder à leur affirmation de soi ou à leur instinct d'auto-protection.

SSPT Complexe et thérapie somatique

Il existe aussi diverses thérapies somatiques qui peuvent aider notre corps à guérir. Comme dans mes commentaires précédents sur la TCC [Thérapie

Cognitivo-Comportementale]¹⁷, je vous encourage à vous méfier des approches corporelles qui prétendent guérir le SSPT Complexe sans travailler sur les niveaux cognitifs et émotionnels décrits ci-dessus. Certaines approches rejettent même le travail cognitif, court-circuitant ainsi le travail crucial de réduction du critique intérieur. Certaines approches pensent de plus éliminer la nécessité fondamentale de faire le deuil des pertes de l'enfance et de comprendre comment les abus et la négligence des parents sont à l'origine de nos problèmes.

Néanmoins, s'il est vrai que certains thérapeutes somatiques peuvent soulager les traumatismes physiologiques qui sont enfermés dans nos corps, c'est à condition que le praticien ne rejette pas ou n'entrave pas activement le travail cognitif et émotionnel du client.

Dans cette optique, je pense que des techniques comme l'EMDR [*Eye Movement Desensitization Reprocessing*]¹⁸ et l'Expérience Somatique [*Somatic Experiencing*]¹⁹ sont des outils très puissants pour réduire le stress. Ces techniques sont très utiles pour résoudre les troubles de stress post-traumatique simples. Cependant, ce ne sont pas des thérapies complètement adéquates pour le SSPT Complexe, sauf si le praticien est suffisamment éclectique dans son approche pour intégrer le travail sur le critique intérieur et le deuil des pertes d'enfance.

¹⁷ Pour rappel, les thérapies comportementales et cognitives regroupent un ensemble de traitements des troubles psychiatriques. Les thérapies comportementalistes visent d'abord à intervenir sur le comportement, tandis que les thérapies cognitives cherchent à intervenir sur les croyances, les représentations, et leurs processus de construction. Les TCC ont pour particularité de s'attaquer aux difficultés du patient dans "l'ici et maintenant" (et non pas en remontant dans les souvenirs) par des exercices pratiques centrés sur les symptômes observables au travers du comportement et par l'accompagnement du thérapeute, qui vise à intervenir sur les processus mentaux dits aussi processus cognitifs, conscients ou non, considérés comme à l'origine des émotions et de leurs désordres.

¹⁸ L'EMDR (désensibilisation et retraitement de l'information par les mouvements oculaires) est une psychothérapie qui vise à guérir les symptômes et la détresse émotionnelle qui résultent d'expériences de vie traumatisantes. Le traitement consiste à se concentrer en même temps sur les associations spontanées d'images, de pensées, d'émotions et de sensations corporelles traumatiques et à une stimulation bilatérale qui prend le plus souvent la forme de mouvements oculaires répétés. Grâce à cette stimulation, on obtiendrait un effet de décodage des souvenirs semblable à celui qui se déroule durant le sommeil paradoxal.

¹⁹ L'Expérience Somatique est une forme de thérapie alternative visant à traiter les traumatismes et les troubles liés au stress comme le SSPT. L'objectif principal de l'ES est de modifier la réponse au stress liée au traumatisme. L'attention du client est dirigée vers les sensations internes, plutôt que vers les expériences cognitives ou émotionnelles.

D'autres techniques somatiques utiles sont le travail de Rosen²⁰, le Rolfing²¹, le Rebirthing²² et le travail de Reich²³. Ces techniques peuvent également être très utiles pour aider à la guérison de la capacité à exprimer les larmes et la colère.

Pour les survivants d'abus physiques et/ou sexuels, je crois que le travail de Rosen est très utile. J'ai trouvé que l'accent mis par le travail de Rosen sur la douceur du toucher a aidé à guérir ma réaction de sursaut au contact physique - cette contraction soudaine de tout le corps que les survivants ressentent à la suite de bruits forts ou d'un contact physique inattendu. Il s'agit en général d'un flash-back somatique d'abus antérieurs. Dans mon cas, c'est en me frappant fréquemment au visage que mes parents m'ont conditionné à cette réaction de sursaut. Lorsque je nageais dans les piscines publiques, il m'a fallu de longues années pour réduire de manière significative la réaction de sursaut provoquée par les mouvements des mains et des bras des personnes qui nageaient à mes côtés.

J'ai dû beaucoup chercher pour trouver un praticien Rosen qui accueillerait favorablement mon utilisation du processus de verbalisation. Certains praticiens préfèrent travailler en silence, ce qui limite ou élimine le bénéfice thérapeutique pour la plupart des survivants.

Il est important de souligner ici que les thérapies somatiques peuvent être particulièrement utiles pour guérir la réaction d'anxiété au toucher et à la proximité physique que connaissent de nombreux survivants d'abus physiques ou sexuels. Seuls certains survivants, qui ont vu ce symptôme s'atténuer grâce à l'aide d'un partenaire particulièrement bienveillant et sécurisant, font exception à cette règle.

Le rôle des médicaments

En tant que psychothérapeute, je ne suis pas autorisé à donner des conseils relatifs aux médicaments, mais j'ai souvent remarqué que les survivants qui ont besoin d'une aide médicamenteuse semblent bénéficier le plus des antidépresseurs ISRS (Inhibiteurs Sélectifs de la Recapture de la Sérotonine). Généralement, pris à la bonne dose, les ISRS

²⁰ La *méthode Rosen* amène le client à prendre conscience de ses tensions musculaires et des états de sensation et d'émotion qui les accompagnent.

²¹ Le *Rolfing* est une méthode de travail corporel qui vise à une meilleure organisation de la posture.

²² Le *Rebirthing* est une technique de respiration utilisant la sur-oxygénation pour explorer les dimensions physique, émotionnelle et mentale du client. Son objectif est de transformer les mémoires et croyances pour amorcer un processus de guérison des blessures anciennes.

²³ Le travail de Reich combine respiration et travail corporel intensif afin de libérer les contractions de groupes musculaires spécifiques et augmenter le flux de la force vitale dans le corps.

n'émoussent pas votre affect au point d'empêcher le travail de deuil. De plus, si votre critique intérieur résiste trop fortement à un travail de réduction prolongé, les ISRS arrivent en général à diminuer suffisamment son volume et sa virulence pour rendre ce travail plus efficace. Lorsque votre critique intérieur sera suffisamment diminué, vous pourrez vous passer des médicaments. Une mise en garde s'impose cependant : si votre travail de réduction du critique intérieur n'est pas assez approfondi, celui-ci risque de revenir plus fort que jamais lorsque les médicaments cesseront d'être administrés.

Auto-Médication

La guérison de la toxicomanie et de l'alcoolisme dépasse le cadre de ce livre, mais si vous êtes coincé dans des habitudes d'automédication qui ne vous permettent pas de progresser dans votre guérison SSPT, je vous encourage à trouver de l'aide auprès d'une thérapie qui opère sur l'abus de substances ou de programmes en douze étapes comme Alcooliques ou Narcotiques Anonymes. Les travaux de Gabor Maté sur l'approche de la réduction des risques²⁴ peuvent être très utiles pour ceux qui ont échoué à plusieurs reprises dans leurs tentatives d'arrêter ou de réduire leur consommation ou leur addiction à la nourriture, à l'alcool, aux médicaments ou aux drogues.

Travailler les problématiques alimentaires

Explorons un dernier domaine de la guérison physique, à savoir l'auto-assistance diététique. Je suis d'accord avec John Bradshaw qui dit que presque toutes les personnes qui grandissent dans une famille dysfonctionnelle ont un trouble alimentaire. C'est un facteur clé dans les problèmes du système digestif qui sont un symptôme courant du SSPT.

Il est extrêmement difficile de changer ses habitudes alimentaires. Un client a laissé cette citation sur le tableau d'affichage de ma salle d'attente : *"Guérir de l'alcoolisme et de la toxicomanie, c'est comme être confronté à un tigre en cage. Guérir des troubles de l'alimentation, c'est comme sortir ce tigre de la cage trois fois par jour pour l'emmener en promenade."*

Déconstruire les dépendances alimentaires est donc un travail difficile qui doit être abordé par étapes et avec compassion. En effet, les enfants qui ont été traumatisés et abandonnés se tournent naturellement vers la nourriture pour se reconforter. La nourriture nous offre notre première source extérieure d'auto-apaisement et, lorsqu'un enfant est en manque d'amour, il compense souvent avec la nourriture. Au fil des années, il élève souvent celle-ci au rang de drogue. Par ailleurs, des preuves scientifiques de plus en plus nombreuses montrent que les produits alimentaires

²⁴ *In the Realm of Hungry Ghosts*, Gabor Maté, 2008, traduit aux Éditions de l'Homme sous le titre *Les Dépendances, ces fantômes insatiables*, 2009.

transformés combinant des niveaux élevés de sucre, de sel et de graisse sont particulièrement addictifs.

Les dépendances alimentaires commencent avant l'apparition du langage. Elles sont fonctionnelles et utiles à ce moment-là et nous aident à survivre aux sentiments insupportables du mélange d'abandon. Malheureusement, nous sommes obligés de compter sur la nourriture pour nous apaiser pendant si longtemps que cette dépendance excessive devient extrêmement difficile à surmonter, et je ne recommande à personne d'en faire son objectif principal au début de la guérison - à moins qu'il n'ait un problème alimentaire mettant sa vie en danger. Je préfère plutôt recommander l'approche de réduction des risques de Gabor Maté. Le livre de Geneen Roth, *Breaking Free from Compulsive Eating*²⁵, propose par ailleurs une approche modérée et raisonnable de l'amélioration de l'alimentation.

Alors que de nombreux survivants peuvent être inconscients de leurs habitudes alimentaires dommageables, d'autres en font une fixation. J'ai moi-même fait partie des personnes qui, dans une tentative d'auto-assistance, se concentrent de manière obsessionnelle sur leur relation à la nourriture, espérant que toutes leurs souffrances seront résolues si elles parviennent à trouver le régime parfait. Nombreux sont ceux qui courent après tous les nouveaux suppléments alimentaires apparaissant sur le marché. Pour certains d'entre nous, c'est l'exercice physique qui est abordé de cette manière obsessionnelle.

Ce sont des versions compréhensibles mais simplistes du fantasme de salut, et elles sont souvent suivies d'un rejet du travail sur les questions plus fondamentales de la guérison. Presque tout le monde a des idées sur la façon dont il peut manger [et faire de l'exercice] plus sainement. Mon conseil est d'essayer de mettre en place des ajustements alimentaires souples et modérés, quand vous le pouvez.

²⁵ *Les femmes, la nourriture et Dieu*, Éditions Un monde différent, 2012.

Chapitre 3

AMÉLIORER LES RELATIONS

Avertissement :

Il existe des cas de trahison parentale si extrêmes qu'il n'est ni juste ni raisonnable d'attendre du survivant qu'il essaie à nouveau de faire confiance à des êtres humains. Si la recommandation, proposée dans ce chapitre-ci, d'accepter de recevoir de l'aide des autres, vous semble trop bouleversante ou accablante, n'hésitez pas à sauter ce chapitre. Il y a beaucoup d'autres documents dans ce livre qui peuvent vous aider à soulager les nombreux symptômes du SSPT Complexe, et comme le rétablissement est relatif et jamais complet, vous n'avez pas besoin de mettre en œuvre tout ce qui est présenté dans cet ouvrage. Comme le prônent les Alcooliques Anonymes : "*Prenez le meilleur et laissez le reste.*"

De plus, comme j'en ai fait l'expérience personnelle et comme me l'ont démontré de nombreux clients et internautes via mon site web, la véritable guérison relationnelle peut très souvent provenir de sources non humaines. Les animaux de compagnie en sont un bon exemple, leurs besoins d'attachement et de connexion étant assez similaires aux nôtres pour que des liens de guérison mutuelle puissent se développer entre nous. Les chiens et les chats peuvent être une source extraordinaire de ce que Carl Rogers décrit comme le "regard positif inconditionnel" dont les jeunes enfants ont besoin pour s'épanouir.

La nature, la musique et les arts sont d'autres sources relationnelles thérapeutiques. En outre, ce qui est pratique avec les auteurs de livres thérapeutiques, c'est qu'on n'est pas obligé de les rencontrer pour bénéficier de l'aide qu'ils peuvent nous apporter. Enfin, même dans le cas des trahisons les plus odieuses, des miracles se produisent parfois en termes de découverte d'un lien humain guérissant, en particulier dans les dernières étapes de la guérison.

Le SSPT Complexe comme trouble de l'attachement

De nombreux thérapeutes considèrent le SSPT Complexe comme un trouble de l'attachement. Cela signifie que, dans son enfance, le survivant a grandi sans un adulte sûr avec lequel il pouvait établir des liens sains. Comme il faut le répéter, au cœur du SSPT Complexe on trouve presque toujours l'abandon émotionnel. L'une des conséquences principales de cette situation est que pendant les années où il se construit, l'enfant n'a personne qui incarne les compétences relationnelles nécessaires pour créer une intimité.

Lorsque le besoin de pratiquer une relation saine avec un soignant n'est pas satisfait, les survivants ont souvent du mal à trouver et à maintenir des relations de soutien saines dans leur vie d'adulte.

Origine de l'anxiété sociale

Un enfant qui grandit sans une source humaine d'amour, de soutien et de protection fiable, est très souvent en proie à un grand malaise social. Il a tendance à devenir réticent à chercher du soutien auprès de qui que ce soit, et il est obligé d'adopter l'autosuffisance comme stratégie de survie.

De nombreux survivants apprennent à adopter un comportement social remarquablement adapté. Cependant, avoir besoin de quoi que ce soit qui provienne des autres peut être vécu comme une source de danger. La capacité innée du survivant à trouver du réconfort et du soutien dans ses relations devient alors très limitée, voire inexistante.

La haute capacité d'adaptation des survivants peut être observée dans les situations sociales structurées où les attentes sont claires et où des objectifs communs permettent de ne pas se focaliser sur les conflits mais sur l'accomplissement des tâches. En revanche, les situations sociales non structurées, comme les fêtes ou les sorties, peuvent être des sources fréquentes de flash-backs. L'expression spontanée de soi dans de tels contextes ressemble à s'y méprendre à une situation similaire qui a provoqué une réaction désastreuse dans l'enfance.

D'une manière ou d'une autre, qu'elles soient structurées ou spontanées, les relations sociales impliquent souvent de cacher une grande quantité d'anxiété et de malaise. Un de mes clients, homme d'affaires prospère, m'a dit : *"Je suis tellement cool et posé dans les réunions. Un véritable orateur, doté du calme d'un maître Zen. Je suis un roi à l'extérieur, mais à l'intérieur, je suis une drama queen angoissée par le doute et la honte de tout ce que je dis ou fais."*

Dans le pire des cas, l'anxiété sociale peut dégénérer en phobie sociale, notamment lors de flash-backs prolongés. Les mauvais traitements infligés pendant l'enfance installent un puissant programme induisant que "les gens sont dangereux".

Lorsque j'étais dans les timides prémisses de ma guérison, je ne pouvais pas sortir les poubelles lorsque j'avais un flash-back. Je craignais que ma voisine - ma gentille voisine qui m'a toujours soutenu - regarde par la fenêtre et voie à quel point j'étais malheureux et pitoyable. Pire encore, je redoutais qu'elle sorte et vienne me parler.

Néanmoins, je me suis adapté socialement pendant des décennies lorsque c'était nécessaire, et j'ai semblé y parvenir avec un succès considérable, en dépit des critiques terribles de mes détracteurs. J'ai même fini par constater, lorsque je n'étais pas en flash-back, que beaucoup de gens m'appréciaient vraiment.

Et pourtant, je ne tirais que rarement satisfaction ou réconfort de cette perception, car malgré les apparences, je me tordais d'inconfort et je comptais avec angoisse le temps qu'il me restait avant de pouvoir m'échapper de la manière la plus discrète possible.

Le périple de la guérison relationnelle

L'incident que je vais décrire maintenant a marqué une étape importante dans mon voyage long et progressif d'ouverture à une intimité vraie. J'étais assis devant chez moi avec mon chien George, le seul être avec lequel je pouvais vraiment me détendre, quand sa laisse m'a soudain échappé et qu'il a traversé la rue en galopant à la poursuite d'un chat. Avant qu'il puisse l'attraper, mon chien a été fauché et écrasé par une voiture. C'est la pire chose qui me soit arrivée dans ma vie d'adulte, et lorsque le choc [dissociation] s'est dissipé, je me suis retrouvé noyé dans un sentiment d'abandon infini.

J'étais plus que dévasté, à la fois paniqué et catatonique. Comme j'ai dû le faire dans mon enfance lorsque je me sentais accablé, je me suis caché dans ma chambre pendant trente-six heures, redoutant tout contact avec mes amis colocataires. J'avais vingt-huit ans et j'avais encore une phobie totale de montrer la moindre vulnérabilité. Toutes mes relations s'étaient développées sous le couvert de mon personnage de gars drôle qui plaisait aux gens, et dans mon état actuel, plus aucune blague ne me venait à l'esprit. Il était hors de question que l'on me voie dans ce qui me semblait être un état repoussant.

Je n'arrivais pas à dormir, et alors que le manque de sommeil se transformait en une peur de devenir vraiment fou, une grâce étonnante s'est manifestée, semblant venir de nulle part, déguisée sous une forme que j'avais habituellement en horreur : un profond abandon aux pleurs - un long sanglot plus apaisant que tout ce que j'avais connu auparavant.

C'était la libération que je décris en détail dans le [chapitre 11](#) et dans mon premier livre. Lorsque les larmes ont coulé, j'ai su que j'allais m'en sortir, et que je n'allais pas devenir fou. Je pouvais faire face à mes colocataires avec le plus réel, peut-être le tout

premier sentiment d'estime de soi que j'aie jamais connu. Et à partir de ce moment-là, j'ai su que je voulais encore de ces larmes incroyablement bienfaisantes.

Guérir de la honte qui nous enchaîne à la solitude

Je me suis cependant vite rendu compte que mes larmes avaient toujours été bloquées - en tout cas elles l'avaient été depuis l'âge de six ans - la dernière fois que je me rappelle avoir pleuré. D'autres lectures et recherches m'ont alors amené à chercher de l'aide, et c'est ainsi qu'a eu lieu mon baptême en thérapie, avec la chance de trouver un thérapeute acceptable dès le premier essai.

C'était une étape importante pour moi, qui s'est transformée en un long voyage sinueux pour trouver une aide plus relationnelle auprès d'un éventail de guérisseurs, de thérapeutes, de groupes thérapeutiques et d'amitiés plus profondes. Ces expériences ont varié entre extrêmement utiles et contre-thérapeutiques, mais au fil du temps, elles sont devenues de plus en plus utiles.

Ce que John Bradshaw appelait "guérir la honte qui nous enchaîne" s'est révélé être pour moi la clé d'un travail relationnel efficace et profond. Je crois que la honte toxique ne peut être guérie sans une aide relationnelle. Plusieurs thérapeutes et groupes m'ont beaucoup aidé à me libérer de la honte qui me poussait à me cacher chaque fois que je ne pouvais pas invoquer mon personnage parfait. Parallèlement, j'ai appris que la véritable intimité était liée au partage authentique de mes vulnérabilités. Au fur et à mesure que je pratiquais l'authenticité émotionnelle, le glacier de ma solitude de toujours s'est mis à fondre.

Il est important de noter ici que les groupes peuvent être encore plus puissants pour la guérison de la honte que le travail individuel. Cela s'explique par le fait qu'il y a généralement plus de vulnérabilité mutuelle dans un groupe que dans un travail individuel. De plus, le fait d'éprouver de la compassion envers quelqu'un qui a souffert comme nous s'étend parfois naturellement au fait d'éprouver de la compassion envers nous-mêmes.

Les expériences relationnelles thérapeutiques ont amélioré mon auto-compassion bien plus que ce que j'étais capable d'accomplir par moi-même. De plus, je crois qu'un manque d'auto-compassion est le pire des obstacles au développement, et que le rétablissement de l'amour de soi est la clé de voûte de toute guérison efficace.

Rétrospectivement, je peux voir qu'à mesure que j'étais capable d'éprouver de la compassion pour moi-même, ma honte toxique diminuait. Les avancées modernes en neuroscience [voir: *A General Theory of Love*²⁶] suggèrent que nous sommes intrinsèquement limités dans notre capacité à nous réguler émotionnellement et à nous apaiser. De plus en plus de recherches suggèrent que notre capacité à métaboliser les

²⁶ Que l'on pourrait traduire par *Une théorie générale de l'amour*

états émotionnels douloureux est renforcée par la communication avec une personne de confiance.

Trouver une aide relationnelle de qualité suffisante

Dans le [Chapitre 13](#), je donne des conseils sur la manière de trouver un bon thérapeute. J'explore également plus en profondeur les principes de la *guérison relationnelle thérapeutique* pour vous aider à savoir ce qu'il est raisonnable d'attendre de votre thérapeute.



J'ai aussi rencontré un certain nombre de survivants qui ont eu la chance de vivre ce type de guérison relationnelle avec des partenaires ou des amis qui avaient eu des parents "acceptables", ou avaient réussi à guérir de manière considérable.

Enfin, les théoriciens de l'attachement ont développé le concept d'*attachement sécurisé acquis* pour décrire un *état de guérison tel que* le trouble de l'attachement du SSPT Complexe s'en trouve très réduit. Cet état se manifeste généralement par la capacité du survivant à nouer au moins une relation de soutien suffisamment fiable.

Un grand nombre des thérapies réussies que j'ai guidées se terminent lorsque le client établit une relation sécurisante en dehors de notre thérapie. Il s'agit généralement d'un partenaire ou d'un meilleur ami avec qui la personne peut véritablement être elle-même.

La relation de co-conseil est une autre source possible de guérison relationnelle. Les lignes directrices pour la création d'une relation de co-conseil sont elles aussi présentées dans le [Chapitre 13](#).



De nombreuses personnes ayant partagé leurs expériences sur mon site web ont fait des commentaires élogieux sur l'aide qu'elles ont reçue des autres par le biais de groupes et de forums en ligne. Ces groupes peuvent être particulièrement utiles pour ceux qui ont encore du mal à se montrer vulnérables. Parfois, la distance et l'anonymat relatif de ces forums peuvent atténuer la peur de se dévoiler, ce qui peut améliorer la relation thérapeutique. Un nombre croissant de thérapeutes semblent également proposer des séances par téléphone pour cette même raison.

La section "[Trouver un groupe en ligne](#)" du [Chapitre 13](#) présente une liste de recommandations.

“Parentectomie”²⁷ et guérison relationnelle

J'ai travaillé avec de nombreux clients qui ont entamé une thérapie avec moi alors qu'ils étaient encore sous le contrôle excessif de leurs parents traumatisants - aussi bien extérieurement qu'intérieurement. Parfois, ce contrôle se limitait à un appel téléphonique par semaine.

Il n'est pas rare que ces clients soient dominés et/ou abandonnés dans des relations aussi abusives et négligentes que celles qu'ils avaient avec leurs parents. Il s'agit de la compulsion de répétition dans ce qu'elle a de plus destructeur, et elle condamne les survivants à vivre le pire des deux mondes.

Grâce à une exploration approfondie de leurs traumatismes d'enfance, nombre de mes clients encore prisonniers ont réussi à se libérer psychologiquement de leurs parents pour la première fois de leur vie. Une fois encore, il s'agissait d'une liberté qu'ils n'avaient pas vraiment atteinte, même s'ils vivaient seuls depuis des décennies.

Ces clients ont progressivement appris à mieux vivre seuls, sans l'influence de leurs parents qui les blessaient et les contrôlaient trop. Leur capacité à établir des relations d'épanouissement avec eux-mêmes était presque toujours en corrélation avec une réduction importante ou une rupture complète de leurs relations avec de tels parents.

Mon client, Joe, qui a été diagnostiqué à tort comme schizoïde, Asperger et paranoïaque, vivait seul lorsqu'il a commencé sa thérapie avec moi. Il était extrêmement refermé sur lui-même, mais il s'est reconnu dans la réponse de Sidération en lisant des articles sur mon site web.

Au début, le faire parler a été un véritable challenge, mais avec le temps, j'ai découvert qu'il était en contact téléphonique quotidien avec sa mère narcissique et castratrice. Grâce à notre travail et à son immense courage, il a progressivement réduit les contacts téléphoniques avec sa mère: d'abord une fois par semaine, puis une fois par mois, puis seulement lors des grandes fêtes, et finalement après quelques années, presque plus jamais.

Lorsqu'un parent est implacablement toxique, le fait d'entendre ne serait-ce que quelques mots de sa part peut déclencher chez le survivant un intense flash-back émotionnel. J'ai travaillé avec de nombreux clients qui ont fait très peu de progrès dans leur rétablissement alors qu'ils maintenaient le contact avec le ou les parents toxiques. Pour cette raison, ces clients ont besoin d'une “parentectomie” pour progresser. Il existe un livre de Bob Hoffman qui est un classique sur ce sujet, intitulé *Getting Divorced from Mother & Dad*²⁸.

²⁷ Ce terme relativement neuf et encore peu usité dans la littérature est parfois utilisé dans des sens différents: il évoque tantôt une maltraitance psychologique qui ampute l'enfant d'une source identitaire capitale ; tantôt *une thérapie consistant à séparer un enfant de l'influence de son ou ses parents toxiques*; c'est cette dernière signification qui est évoquée ici.

²⁸ Que l'on pourrait traduire par *Divorcer de Papa et Maman*

Au fur et à mesure qu'il se libérait extérieurement de l'emprise étouffante de sa mère, Joe se libérait aussi intérieurement de cette dernière. Pendant cette période, il a commencé à vivre les premières relations significatives de sa vie au sein d'une association de défense des consommateurs qui, pendant de nombreuses années, lui a apporté beaucoup de compagnie positive et de guérison relationnelle. Joe a finalement terminé sa thérapie avec moi lorsqu'une relation saine qu'il a formée avec un membre du groupe a atteint sa deuxième année.

Apprendre à gérer les conflits dans une relation

Je voudrais toutefois souligner que si l'on souhaite retrouver la capacité d'être authentiquement soi-même, il est déraisonnable et injuste d'attendre que quelqu'un vous accepte si vous vous mettez en colère de manière abusive ou vous comportez de façon méprisante. Certains survivants de traumatismes reviennent à ce type de comportement en étant piloté par leur critique extérieur. Si c'est un problème que vous rencontrez, le [Chapitre 10](#) fournit des conseils pour déconstruire cette habitude qui détruit l'intimité.

Dans cet ordre d'idées, il est important de noter que l'intimité ne signifie pas l'amour inconditionnel. Comme le montrent les recherches de John Gottman, un certain degré de désaccord, de désaffection et de déception est normal dans une relation. La marque des couples qui réussissent est leur capacité à gérer les sentiments de colère et de souffrance de manière constructive et bienveillante. Les études de Gottman ont identifié cette capacité comme une caractéristique clé des couples qui s'apprécient encore après dix ans.

Le document "Des outils pour résoudre les conflits avec amour" [[Boîte à outils 4](#) du chapitre 16] est une liste pratique de techniques et de pistes pour aider les couples à résoudre ce qui perturbe leur harmonie relationnelle. En outre, les livres des Gottman et ceux de Sue Johnson fournissent une aide pratique précieuse. Je trouve aussi que *Beyond The Marriage Fantasy* ²⁹, de Dan Beaver, est particulièrement utile pour les hommes.

Reparentage

Le *reparentage* est un aspect essentiel de la guérison relationnelle. Il s'agit d'un processus visant à répondre aux nombreux besoins de l'enfant traumatisé que nous étions, dont le développement a été interrompu. Dans ce livre, nous abordons à plusieurs reprises les fondamentaux les plus importants de ces besoins: l'amour et la protection.

²⁹ Que l'on pourrait traduire par *Au-delà du fantasme du mariage*.

Les "Phrases d'affirmation suggérées pour guérir" [[Boîte à outils 1](#) du chapitre 16] donnent un autre aperçu des divers blocages du développement qui peuvent ne pas avoir été pris en compte chez le survivant du SSPT Complexe. La boîte à outils présente ces besoins comme des objectifs tangibles que nous pouvons utiliser pour piloter nos efforts de guérison.

S'auto-materner et s'auto-paterner

Une importante dynamique yin/yang du reparentage consiste à équilibrer l'auto-maternage et l'auto-paternage. Lorsque les besoins maternels d'un enfant sont satisfaits comme il se doit, l'auto-compassion s'installe au cœur de son être. Lorsqu'il en va de même pour ses besoins paternels, l'autoprotection s'installe également en profondeur.

L'auto-compassion est le berceau de la guérison, et l'auto-protection en est le fondement. Lorsque l'auto-compassion est suffisamment établie comme une "base" vers laquelle revenir dans les moments difficiles, un besoin d'autoprotection en découle naturellement. Vivre dans le monde sans avoir accès à ces instincts primaires de survie est vraiment terrifiant.

Nous faisons progresser notre processus de guérison de façon incommensurable lorsque nous nous engageons à nous recréer une mère et un père intérieurs. Je vous encourage dès maintenant à vous engager à devenir une source inébranlable de compassion et de protection pour vous-même.

L'auto-maternage fait grandir l'auto-compassion

La tâche la plus essentielle de l'auto-maternage consiste à développer le sentiment profond que nous sommes aimables et que nous méritons d'être aimés. L'auto-maternage est la pratique consistant à aimer et à accepter l'enfant intérieur dans toutes les phases de son expérience mentale, émotionnelle et physique. (Si le concept d'*enfant intérieur* pose problème pour une raison quelconque, vous pouvez imaginer de prendre soin de la partie de vous-même dont le développement est bloqué).

L'auto-maternage repose sur l'affirmation que l'amour inconditionnel est un droit fondamental de chaque enfant. Se remettre de la perte de l'amour inconditionnel est problématique. Le fait de ne pas avoir reçu ne fût-ce qu'un peu de cet amour inconditionnel lorsque nous étions enfants est la plus grande perte que nous ayons subie. Malheureusement, cette perte ne peut jamais être complètement réparée, car l'amour inconditionnel n'est approprié et utile au développement que pendant les deux premières années de la vie environ.

Après cette période, le tout-petit doit commencer à apprendre que l'amour humain est assorti de certaines conditions. Bien que l'amour doive encore être abondant à cette

période, il faut montrer en douceur à l'enfant que des comportements comme frapper, mordre et casser des objets ne sont pas acceptables. La période d'amour conditionnel a commencé et elle est guidée avec succès par une augmentation très progressive de l'apprentissage des limites et des règles nécessaires et saines.

Le tout-petit qui est bien guidé apprend aisément à survivre à cette période où l'amour inconditionnel diminue petit à petit. Pendant ce temps, il apprend peu à peu que les autres personnes ont aussi des droits et des besoins. Son droit absolu à la gratification touche à sa fin, et il apprend que les besoins de ses parents ne seront pas toujours négligés pour lui plaire.

Une fois encore, la santé psychologique repose sur le fait d'avoir bénéficié pendant environ deux ans de ce droit à l'amour inconditionnel, sans poser de questions. C'est le narcissisme normal et sain que Freud a décrit comme "Sa Majesté le Bébé".

De graves problèmes surviennent toutefois lorsque le jeune enfant ne commence pas à apprendre qu'il y a des limites à son droit initial. S'il n'y a pas de limites pendant trop longtemps, le voyage vers le narcissisme adulte commence. D'un autre côté, s'il y a trop de limites trop tôt, la matrice du traumatisme commence à se former.

Les parents éclairés introduisent les limites par étape mais avec fermeté. Ils le font à un rythme tel qu'au moment où l'enfant atteint l'adolescence, il peut retarder la satisfaction de ses besoins et aider ses proches à satisfaire les leurs. Il apprend le partage et la réciprocité, une tâche développementale essentielle pour maintenir l'intimité vivante dans sa vie.

Le SSPT Complexe est un syndrome du manque d'amour inconditionnel, ou de ce que le grand thérapeute Carl Rogers appelait le "regard positif inconditionnel". Le SSPT Complexe peut aussi survenir lorsque l'amour inconditionnel est retiré dans un mode "tout ou rien" dans la petite enfance.

Certains parents peuvent couvrir d'amour les bébés. Mais dès que l'enfant commence à trotter et à exprimer sa propre volonté, ils deviennent impitoyables.

Les limites de l'amour inconditionnel

La terrible absence d'amour - ou son arrêt brutal et prématuré - est extrêmement douloureuse et sa perte est très difficile à gérer. Nous ne pouvons nous empêcher de désirer désespérément l'amour inconditionnel dont nous avons été si injustement privés, mais nous ne pouvons pas, en tant qu'adultes, attendre des autres qu'ils répondent à nos besoins précoces non satisfaits.

La seule exception à cette règle est la thérapie, mais, bien sûr, elle ne dure qu'une ou deux heures par semaine. Par chance, j'ai vu le regard positif inconditionnel du thérapeute être suffisant en de nombreuses occasions pour réparer de manière significative les dommages causés par le manque d'amour parental. Et lorsque ce regard

positif inconditionnel du thérapeute suffit, son attention constante réactive la possibilité pour la personne de remplir le besoin qui a été bloqué pendant le développement, en s'accordant l'amour inconditionnel dont il a besoin.



Nous, survivants, avons souvent du mal à gérer nos désirs - certes compréhensibles mais néanmoins irréalistes - de recevoir l'amour inconditionnel permanent d'un ami ou d'un partenaire. Comme le petit enfant, nous devons nous résigner à accepter les limites de l'amour adulte. C'est particulièrement vrai en amour, où l'ivresse de l'amour inconditionnel dure rarement plus d'un an. C'est à peu près à ce moment que les partenaires commencent inévitablement à ressentir une certaine frustration l'un envers l'autre en raison des différences dans leurs besoins individuels.

Néanmoins, l'amour romantique peut être une source importante d'amour thérapeutique inconditionnel, surtout lorsqu'il survit à l'inévitable déception. *A Couples' Journey*³⁰ de Susan Campbell est un ouvrage pragmatique fondé sur la recherche, qui explique comment développer plus d'intimité en présence des déceptions normales de la relation.

Travail sur l'enfant intérieur

Revenons au concept de l'auto-maternage. Lorsque nous apprenons à nous mater nous-même, nous nous engageons à nourrir plus d'auto-compassion et notre regard positif inconditionnel. L'auto-maternage est un refus résolu de se laisser aller à la haine de soi et à l'abandon de soi. Il découle de la prise de conscience que l'auto-punition est contre-productive. Il est renforcé par la compréhension du fait que la patience et l'auto-soutien sont plus efficaces que l'auto-jugement et l'auto-rejet pour parvenir à la guérison.

Vous pouvez améliorer vos compétences en matière d'auto-maternage en créant de manière imaginative un endroit sûr dans votre cœur où votre enfant intérieur et votre moi du moment sont toujours les bienvenus. Une tendresse constante envers vous-même accueille l'enfant dans le corps adulte que vous habitez maintenant et lui montre qu'il s'agit d'un lieu nourricier protégé par un adulte chaleureux et puissant.

L'auto-maternage peut être amélioré en corrigeant par la pensée les messages négatifs du critique intérieur avec des mots de guérison que l'enfant n'a, selon toute probabilité, jamais entendus de ses parents. Un de mes clients m'a un jour fait part de cette perle de sagesse: "Les pensées - de simples pensées - sont aussi puissantes que des piles électriques - aussi bonnes pour vous que la lumière du soleil, ou aussi mauvaises pour vous que le poison."

³⁰ Qu'on peut traduire par *Le Voyage du Couple*.

Voici donc quelques messages utiles pour nourrir la croissance de votre auto-compassion et de votre estime de vous-même. Je vous recommande d'imaginer que vous les adressez à votre enfant intérieur, en particulier lorsque vous souffrez d'un flash-back.

Affirmations de reparentage

Je suis si heureuse que tu sois née.
Tu es une bonne personne.
J'aime qui tu es et je fais de mon mieux pour être toujours de ton côté.
Tu peux venir me voir chaque fois que tu te sens blessée ou mal.
Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour avoir mon amour et ma protection.
Tous tes sentiments sont acceptés par moi.
Je suis toujours heureuse de te voir.
Tu as le droit d'être en colère et je ne te laisserai pas te blesser ou blesser les autres quand tu l'es.
Tu as le droit de faire des erreurs - ce sont tes professeurs.
C'est toi qui sais ce dont tu as besoin et tu peux demander de l'aide.
Tu as le droit d'avoir tes propres préférences et tes propres goûts.
Tu es un plaisir pour mes yeux.
Tu as le droit de choisir tes propres valeurs.
Tu as le droit de choisir tes propres amis, et tu n'es pas obligé d'aimer tout le monde. Se sentir confus et ambivalent, et ne pas connaître toutes les réponses est acceptable.
Je suis très fière de toi.

Auto-paternage et opération de sauvetage par machine à remonter le temps

De nombreux enfants abandonnés entrent dans l'âge adulte avec le sentiment que le monde est un endroit dangereux où ils sont mal équipés pour se défendre. Alors que l'auto-maternage se concentre sur la guérison des blessures de la négligence et de l'abandon, l'auto-paternage guérit les blessures de l'impuissance à se protéger des abus parentaux et, par extension, des autres figures d'autorité abusives.

L'auto-paternage vise à renforcer l'affirmation de soi et l'autoprotection. Il s'agit entre autres d'apprendre à affronter efficacement les abus externes et/ou internes, ainsi qu'à défendre les droits de l'enfant adulte, comme décrit dans la [Boîte à outils 2](#) du chapitre 16. De nombreux survivants tirent un grand profit des cours et des livres sur l'affirmation de soi.

L'un de mes exercices d'auto-paternage préférés est l'opération de sauvetage de la machine à remonter le temps. Je l'ai utilisé aussi bien pour m'aider moi-même que pour aider mes clients. Avec mes clients, je l'utilise pour développer un processus permettant

de lutter contre le sentiment d'impuissance qui accompagne souvent les flash-backs émotionnels.

Cet exercice consiste à dire à mon enfant intérieur que, si le voyage dans le temps était possible, je retournerais dans le passé et mettrais un terme à la violence de mes parents. Au cours de ce voyage, je dis des choses comme : *"J'appellerais les urgences. J'appellerais les services de protection de l'enfance. Je leur coincerais les bras derrière le dos à la seconde où ils essaieraient de te frapper. Je les étoufferais avec un bâillon pour qu'ils ne puissent pas te crier dessus ou même marmonner leurs critiques. Je leur mettrais des sacs sur la tête pour qu'ils ne puissent pas froncer les sourcils ou te regarder fixement. Je les enverrais au lit sans dessert. Je ferais tout ce que tu veux pour te protéger. »*

Ces images me permettent souvent de sortir de la peur et de la honte, et parfois même de faire rire l'enfant en moi. Parfois, je termine cet exercice en disant à mon enfant intérieur que je dénoncerais également mes parents aux autorités pour qu'ils soient envoyés en consultation afin d'apprendre à devenir de meilleurs parents.

D'autres fois je lui dis que, si je le pouvais, je le ramènerais pour qu'il vienne vivre avec moi dans le futur afin d'éviter que toutes ces choses horribles ne lui arrivent. Je lui rappelle qu'il vit en fait dans le présent avec moi maintenant, et que je ferai toujours de mon mieux pour le protéger. Nous avons maintenant un corps puissant, de meilleures capacités d'autoprotection et l'accès à des alliés et à un système juridique qui nous protègent.

Lorsqu'une personne en phase de guérison réussit à accueillir avec constance son enfant intérieur dans tous les aspects de son être, l'enfant se sent de plus en plus en sécurité et devient de plus en plus vivant et expressif. Au fur et à mesure que son moi adulte se porte à son secours, il se sent assez en sécurité pour commencer à accéder à sa vitalité innée, à son esprit ludique, à sa curiosité et à sa spontanéité.

Reparentage par communauté interposée

Dans sa forme la plus aboutie, le reparentage est une dynamique yin/yang qui équilibre les processus d'enrichissement mutuel que sont le *reparentage par les autres* et l'auto-reparentage. La réparation doit parfois être initiée et nourrie par quelqu'un d'autre, comme un thérapeute, un parrain, un ami bienveillant, ou un groupe de soutien qui nous montre comment nous réparer nous-mêmes.

Par ailleurs, de nombreux survivants mettent en place le reparentage par d'autres spontanément, en entrant dans ce que l'un de mes clients appelle "la communauté des livres". Ils reçoivent des conseils d'auteurs qui les encouragent à se valoriser et à s'accorder tout le soutien dont ils ont besoin.

C'est l'expérience qu'Alice a vécue. Sa famille l'avait si profondément traumatisée pendant son enfance qu'elle a rapidement appris qu'être vulnérable en présence d'autres personnes était dangereux, insensé et totalement hors de question. Pourtant,

l'envie d'obtenir le soutien et l'aide dont elle avait été si injustement privée a refait surface dans sa conscience par le biais d'une forte attirance pour les livres de développement personnel. En lisant de nombreux ouvrages de psychologie, elle a fini par trouver une aide suffisante pour commencer à penser qu'il était possible de rencontrer peut-être une personne gentille, sûre et bienveillante, en chair et en os, et elle a alors entamé une thérapie très efficace. [[Le chapitre 15](#), Bibliothérapie, contient mes recommandations préférées pour les livres d'auto-assistance thérapeutique.]

Moi aussi, j'ai suivi un long processus graduel de lectures et de conférences avant de pouvoir me risquer à faire le plongeon effrayant et inconfortable de la thérapie, qui - comme je l'ai dit plus haut - m'a permis par chance de trouver un thérapeute compétent avec lequel j'ai réussi à franchir une nouvelle étape dans la guérison relationnelle.

La thérapie m'a permis d'intérioriser et d'imiter la position constante et fiable de mon thérapeute, qui était de mon côté. Cela m'a conduit à graviter vers des amitiés plus sûres et plus intimes. J'ai constaté le même résultat chez de nombreux clients et amis.

Avec le temps, j'ai pu expérimenter pour la première fois une relation sécurisante en dehors de la thérapie, ce qui m'a permis d'oser envisager vivre une connexion profonde et significative en dehors de la thérapie.

Je crois que le besoin d'avoir un soutien de type maternel et paternel de la part des autres est un besoin qui dure toute la vie et ne se limite pas à l'enfance. Bien des années plus tard, j'ai eu la chance de faire l'expérience d'une forme à plusieurs niveaux de reparentage par les autres, que j'ai appelée le *reparentage par la communauté*.

Je conçois le reparentage par la communauté comme un cercle d'amis dans lequel je vis plusieurs niveaux d'intimité. Le premier cercle de ma communauté comprend mes cinq amis les plus proches.

Je considère ce cercle comme des amis avec lesquels rien n'est trop profond ou tabou pour en parler. Ma femme, un ami thérapeute, mon compagnon de sport et deux membres d'un groupe d'hommes dont j'ai longtemps fait partie composent ce cercle. Ce cercle du premier niveau de reparentage compte aussi un certain nombre de personnes extérieures qui seraient à l'intérieur du cercle si les circonstances me permettaient de les voir davantage.

Les autres niveaux successifs de cercles se composent de relations moins intimes, mais toujours significatives. Le cercle du deuxième niveau de reparentage est constitué de personnes intimes que je ne vois plus que rarement, mais qui ont partagé des moments suffisamment intimes avec moi dans le passé pour que je trouve du réconfort en les imaginant prendre soin de moi dans le présent. Ma grand-mère décédée fait partie de ce cercle, de même que trois de mes anciens thérapeutes, deux copains de l'armée, d'anciens amis de lycée et d'université, et mes quatre meilleurs amis pendant les dix années où j'ai vécu en Australie.

Le niveau suivant est constitué de mon infirmière, du coach sportif que je consulte de temps en temps, de quelques collègues thérapeutes et du bibliothécaire plein de sagesse qui m'aide à choisir les livres que mon fils doit lire.

Le cercle suivant est constitué des amis avec lesquels je fais du sport, des parents des amis de mon fils et des personnes de mon quartier avec lesquelles mes interactions ne sont pas profondes, mais avec lesquelles il existe une alchimie agréable qui ajoute à mon sentiment général d'appartenance.

Et le dernier cercle est celui des étrangers occasionnels avec lesquels j'ai la chance d'avoir, de temps à autre, des échanges aisés et réconfortants.

J'ai aussi croisé d'autres survivants qui ont réussi de cette manière à faire tellement le plein d'amour que leur carence affective et leur dépendance au soutien d'autrui s'en trouvent grandement diminués. Et comme moi, leurs communautés se sont construites petit à petit, une personne de confiance à la fois.

Le Tao de la relation à soi et de la relation aux autres

La guérison est donc renforcée à tous les niveaux par le soutien d'un autre être humain fiable.

Cependant, une fois de plus, les survivants dont l'histoire de trahison est particulièrement dure peuvent avoir besoin de faire un travail important à d'autres niveaux avant d'être prêts à risquer de s'ouvrir à nouveau à la vulnérabilité de l'aide relationnelle.

Quoi qu'il en soit, se guérir en profondeur et redevenir un être humain sain, est un équilibre entre auto-assistance et soutien relationnel. Le travail relationnel aide à guérir la blessure initiale de l'abandon familial, et le travail sur soi diminue l'auto-abandon qui se produit quand l'abandon est le seul modèle qui lui est proposé par ses parents. Plus vous pratiquerez les différentes techniques d'auto-guérison décrites dans ce livre, moins vous reproduirez la négligence dont vous avez été victime. Avec de la persévérance, l'amour de soi s'installe de manière stable et devient le plus inestimable des piliers.

Dans les étapes avancées de la guérison, l'auto-assistance et l'aide relationnelle fusionnent dans un tao puissant. Un tao est une combinaison yin/yang de forces opposées et complémentaires. Le tao de la guérison relationnelle consiste à équilibrer notre rapport aux autres entre une saine dépendance et une saine indépendance.

Pour le survivant, cette synthèse thérapeutique peut émerger lorsque cet amour de soi progresse et permet de choisir et de s'ouvrir à une relation d'aide. Parfois, en simultané, une connexion sécurisante avec une autre personne favorise le développement de votre capacité à vous soutenir vous-même. Vous êtes alors récompensé par une diminution de votre tendance automatique à l'abandon de soi.

Un cercle vertueux s'installe et favorise le développement progressif de la communauté de soutien, qui est la ressource vitale dont vous avez été si injustement privé dans votre enfance.

Plus nous nous soutenons nous-mêmes, plus nous attirons des personnes qui nous soutiennent. Plus nous sommes soutenus par les autres, plus nous pouvons nous soutenir nous-mêmes. Parfois, nous sommes initiés à ce tao dynamique par nos propres efforts, parfois par la grâce d'un ami qui nous soutient ou d'un professionnel qui nous aide.

Pour beaucoup de survivants, un travail considérable d'auto-assistance est nécessaire avant de pouvoir s'ouvrir au soutien relationnel - avant de devenir suffisamment perspicace pour choisir une aide vraiment sûre et utile.

Chapitre 4

L'ÉVOLUTION DE LA GUÉRISON

Signes de guérison

Un travail de guérison efficace conduit à une réduction progressive des flash-backs émotionnels. Au fil du temps, avec de la pratique, vous gérez de mieux en mieux les déclencheurs. Ainsi, les flash-backs se produisent moins souvent, moins fort et durent moins longtemps.

Un autre signe clé de la guérison est que votre critique intérieur commence à rétrécir et à perdre sa domination sur votre psychisme. Au fur et à mesure qu'il recule, votre ego plus détendu a la possibilité de grandir et de développer le type d'attention qui à son tour vous permet de détecter quand le critique essaie de prendre le dessus. Cela vous permet ensuite d'identifier les processus de perfectionnisme et de radicalisation du critique. Petit à petit, vous cessez de vous persécuter pour des faiblesses normales. En outre, vous êtes de moins en moins déçu face aux petites erreurs des autres.

Une autre compétence qui est le signe de votre progression vers la guérison est l'augmentation progressive de votre capacité à vous décontracter. Il en résulte une plus grande aptitude à désamorcer l'emballement des réactions lorsque vous êtes activée par un déclencheur. Ainsi, vous pouvez utiliser vos instincts de Lutte, de Fuite, de Sidération et de Soumission de façon saine et non autodestructrice. Vous ne combattez plus qu'en cas d'attaque réelle, vous ne fuyez que lorsque qu'il n'y a aucune autre solution, vous ne vous immobilisez que lorsque vous devez passer en mode d'observation aiguë, et vous ne vous soumettez que lorsque le renoncement est adapté à la situation.

Une autre façon de décrire cette diminution des réactions excessives est que vous avez un bon équilibre entre les opposés polarisés que sont la Lutte et la Soumission. Au fur et à mesure que cet équilibre s'installe, vous oscillez naturellement entre l'affirmation de vos propres besoins et le compromis avec les besoins des autres.

De même, une diminution de la réactivité se manifeste par un mouvement plus équilibré entre les opposés polarisés que sont la Fuite et la Sidération. Cela se manifeste par un meilleur équilibre entre l'action et l'être, entre l'excitation du système nerveux sympathique et parasympathique, et entre l'activation du cerveau gauche et du cerveau droit. L'importance d'équilibrer les polarités Lutte-Soumission et Fuite-Sidération en vous-mêmes est explorée plus en détail à la fin du [Chapitre 6](#).

La guérison profonde se manifeste par une détente progressive lorsque vous êtes en compagnie de personnes rassurantes. Cette décontraction entraîne à son tour une capacité croissante d'être plus authentique et vulnérable dans des relations de confiance. Cet état de grâce peut aboutir à l'établissement d'une relation intime et de soutien mutuel dans laquelle chacun peut être là pour l'autre, contre vents et marées.

Enfin, la véritable guérison est corrélée à l'abandon du fantasme de salut qui voudrait vous faire croire que vous n'aurez plus jamais de flash-back. L'abandon de ce fantasme est un autre de ces processus où l'on fait deux pas en avant, un pas en arrière. Il nous faut lutter contre le déni afin d'accepter la réalité injuste qui est que nous ne serons jamais totalement libérés des flash-backs. Cette acceptation est une condition essentielle pour être capable de reconnaître les flash-backs lorsqu'ils se produisent et les désamorcer en faisant preuve d'auto-compassion, d'auto-apaisement et d'autoprotection.

Les étapes de la guérison

Bien que nous travaillions souvent sur plusieurs niveaux de guérison en même temps, celle-ci est dans une certaine mesure progressive. Elle débute au niveau cognitif lorsque la psychoéducation et la pleine conscience nous aident à comprendre que nous sommes atteints de SSPT Complexe. Cette prise de conscience nous permet ensuite d'apprendre comment aborder le parcours de déconstruction des différentes dynamiques du SSPT Complexe qui nous gâchent la vie.

Toujours sur le plan cognitif, nous avançons dans le long travail de réduction du critique intérieur. Certains survivants devront faire un travail considérable à ce niveau avant de pouvoir passer à la couche émotionnelle du travail qui consiste à apprendre à faire son deuil.

La phase de deuil intense des pertes de l'enfance peut durer quelques années. Lorsque le travail de deuil est bien avancé, le survivant passe naturellement au niveau suivant du travail de guérison. Il s'agit de travailler sur la peur en faisant le deuil de notre perte de sécurité dans le monde. À ce niveau, nous apprenons à surmonter notre honte toxique en comprenant qu'elle est la conséquence inévitable de la perte de notre estime de soi.

Lorsque nous devenons plus compétents dans ce type de deuil profond, nous sommes alors prêts à aborder le problème central de notre traumatisme - la dépression d'abandon elle-même. Le travail consiste ici à libérer le blindage [au sens d'une cuirasse ou d'une armure] et la réactivité physiologique de notre corps à la dépression d'abandon par le biais du travail somatique abordé au [Chapitre 12](#). Ce travail culmine avec l'apprentissage de l'auto-compassion lors de nos expériences de dépression.

Enfin, comme nous l'apprendrons au [Chapitre 13](#), de nombreux survivants ont besoin de relations d'aide pour accomplir les tâches complexes qu'implique la déconstruction de chaque couche de ces anciennes défenses qui exacerbent notre douleur.

Cultiver la patience face à la progression graduelle de la guérison

Comme nous l'avons déjà dit, la guérison du SSPT est un processus complexe. Parfois, il peut sembler si désespérément complexe que nous abandonnons totalement et restons bloqués dans l'inertie pendant de longues périodes. C'est pourquoi il est si important de comprendre que la guérison est graduelle et qu'il s'agit souvent d'un processus fait d'avancées et de reculs.

Une guérison efficace se limite souvent à des progrès dans un ou deux domaines à la fois. Il est souvent contre-productif d'avoir les yeux plus grands que le ventre et d'essayer d'accomplir trop de choses trop vite. En tant que personne de type fuyant, j'ai passé des années dans une guérison de moyenne envergure à essayer de tout régler et de tout changer en même temps. J'en parle plus longuement dans la section "When Recovery becomes Obsessive-Compulsive"³¹ de mon premier livre, *The Tao of Fully Feeling*³², pages 140-141.

Dans les premiers temps de la guérison, il est souvent nécessaire de simplifier nos efforts d'auto-assistance. C'est pourquoi, si vous hésitez sur la marche à suivre, je vous recommande de vous focaliser sur la neutralisation de votre critique intérieur [[Chapitre 9](#)].

Lorsque le critique est maîtrisé et mis en échec, vous constaterez une augmentation des périodes où votre cerveau est davantage bienveillant à votre propre égard. Des élans de compassion pour vous-même et de soin envers vous-même commencent alors à se manifester naturellement. À mesure que cette tendance s'installe, il devient plus facile d'identifier si vous vous guidez avec bienveillance ou à la cravache. Quand vous réalisez que c'est à la cravache, tentez s'il vous plaît de désamorcer votre critique intérieur et de vous traiter avec la douceur et la compréhension que vous accorderiez à n'importe quel petit enfant en proie à des difficultés et qui lutte pour s'en sortir.



La patience envers nous-mêmes n'est nulle part plus importante que dans le travail sur le critique intérieur. En général, le celui-ci est trop omniprésent pour être confronté à chaque fois qu'il se manifeste. Ce serait une occupation à plein temps !

³¹ "Quand la guérison devient obsessionnelle-compulsive".

³² Que l'on pourrait traduire par *Le Tao du Plein Ressenti*.

Mais lorsque nous mettons le critique en échec, notre capacité à nous désensibiliser de son regard négatif augmente au fil du temps et nous en venons à adopter un regard plus tolérant avec nous-mêmes. Et c'est tout naturellement qu'une nouvelle habitude positive consistant à nous délivrer de la honte et de la haine de soi s'installe d'elle-même. J'ai toujours ma part de flash-backs, mais il est rare que je me range du côté de mon critique toxique.

Toute pratique assidue d'auto-assistance que nous tentons de transformer en seconde nature évolue souvent de cette manière. Cette posture commence à devenir une question de bon sens. Elle se perpétue en tant qu'action *juste*, acquiert son existence propre au fur et à mesure que nous nous accordons avec la véritable nature de notre esprit et de notre âme, qui sont foncièrement axés sur l'amour de soi.



Nous contribuons aussi grandement à notre guérison en remettant en question la pensée "tout ou rien" du critique lorsqu'il nous juge parce que nous ne sommes pas parfaits dans nos efforts. "Le progrès, pas la perfection" est un mantra puissant pour guider nos efforts de guérison par l'auto-assistance.

De plus, à mesure que la guérison progresse, et surtout que le critique rétrécit, le désir de s'aider soi-même - de prendre soin de soi - devient plus spontané. C'est particulièrement vrai lorsque nous faisons des choses pour nous-mêmes avec conscience, dans un esprit d'amour et de bienveillance. En fait, nous pouvons le faire pour l'enfant que nous étions, qui a été privé d'amour bienveillant sans que cela soit sa faute. Et nous pouvons le faire parce que nous croyons que chaque enfant, sans exception, mérite de l'amour bienveillant.

Enfin, cher lecteur, si comme moi dans le passé, vous n'avez pas pris un peu de hauteur, afin d'avoir une vision globale sur les mécanismes qui provoquent votre souffrance, vous pouvez avoir l'impression de pédaler en roue libre, sans avancer malgré vos efforts, glissant sur une plaque de verglas après l'autre. J'ai passé des décennies à tout essayer, avec un sentiment de plus en plus profond de futilité et d'inefficacité. Heureusement, j'ai fini par atteindre un seuil invisible et j'ai pris conscience que j'avais parcouru un long chemin. J'ai identifié un certain nombre de pièces dans ce puzzle de la guérison, et il ne me restait plus qu'à les organiser en un tout cohérent pour aller plus loin. J'ai donc conçu un plan de base qui m'a aidé, ainsi que mes clients et les personnes qui témoignent sur mon site web, à donner un sens à ma souffrance et à voir comment la réduire efficacement. J'espère et je prie pour que le parcours proposé dans ce livre vous apporte un soulagement à vous aussi.

Survivre ou s'épanouir

La guérison implique d'apprendre à gérer les bouleversements imprévisibles de notre météo émotionnelle intérieure.

La dimension ultime de ce phénomène est ce que j'appelle le spectre Survivre $\longleftrightarrow$ S'épanouir.

Avant d'entamer le parcours de guérison, on peut avoir l'impression que la vie n'est rien d'autre qu'un combat pour survivre. Cependant, lorsque la guérison progresse, nous commençons à nous épanouir. Il peut s'agir au départ de sentiments d'optimisme, d'espoir et de certitude que nous sommes bien en train de nous rétablir.

Et puis, inévitablement, il arrive souvent que nous régressions, car la guérison se fait selon une lente progression. De manière particulièrement injuste, nous retombons dans les états émotionnels anciens et nous nous décourageons au point de nous sentir à peine capables de survivre. Pour aggraver les choses, nous sommes amnésiques quant au fait que nous ayons bénéficié d'un répit. Un autre flash-back nous frappe et nous voilà à nouveau polarisés sur l'extrémité "survie" du spectre Survivre $\longleftrightarrow$ S'épanouir. Nous avons le sentiment de tourner en rond dans les sentiments d'anxiété et d'anesthésie dans lesquels la carence d'attachement nous a habitués à vivre.

En mode "survie", même la tâche la plus triviale et normalement facile peut sembler insurmontable. Comme dans l'enfance, tout semble trop dur. Et si le flash-back est particulièrement intense, Thanatos peut commencer à frapper à la porte. Thanatos est la pulsion de mort décrite par Freud et, dans un flash-back, elle correspond à l'idéation suicidaire que nous avons examinée au chapitre 1.

Une fois encore, il est important de répéter que cet état d'esprit est un flash-back des pires moments de l'enfance, lorsque notre volonté de vivre était si compromise. Au fur et à mesure que la pleine conscience s'améliore, nous pouvons reconnaître les idées suicidaires comme la preuve d'un phénomène de flash-back et commencer à nous en sortir grâce aux étapes de gestion des flash-backs, proposées au [Chapitre 8](#).

Alors que la guérison progresse, les retours vers le pôle "survie" du spectre ne nous amènent plus aussi souvent à l'extrémité du désespoir le plus profond. Néanmoins, le mode "survie" peut toujours être ressenti comme assez horrible, surtout lorsqu'il est caractérisé par une forte anxiété ou une dépression paralysante.

Être en situation de survie est particulièrement difficile pendant les périodes où la gestion des flash-backs est moins efficace, et où le sentiment que la vie est un combat peut persister pendant des jours, voire des semaines. C'est le territoire où les flash-backs se transforment en régressions prolongées.

Je crois que les régressions sont parfois un appel de notre psychisme pour aborder d'importants blocages de notre développement. En l'occurrence, il s'agit de la nécessité

d'apprendre à s'accepter sans relâche pendant une période de difficulté prolongée. C'est aussi le besoin de développer un sens de l'autoprotection ferme et inflexible. Cet instinct fondamental de volonté ardente de nous défendre contre l'injustice doit se renforcer pour que nous puissions résister aux attaques du critique intérieur.

En outre, nous pouvons améliorer notre capacité à "survivre à la survie" en utilisant les techniques de pleine conscience du [Chapitre 13](#) pour pratiquer et développer une auto-compassion durable. Enfin, si nous avons un allié de confiance, nous pouvons faire appel à son soutien pour nous aider à exprimer verbalement notre douleur d'être coincés dans la survie.

La tentation peut être grande, à ces moments-là, de revenir aux méthodes moins fonctionnelles d'auto-apaisement que nous avons apprises lorsque nous étions plus jeunes. En fonction de votre type de réponse de défense face au traumatisme, cela se manifeste par les abus alimentaires, de substances, de travail, de sommeil et/ou des comportements sexuels.

Parfois, nous sommes amenés à nous auto-apaiser de cette manière parce que nous essayons désespérément de nous maintenir à l'extrémité florissante du spectre Survivre $\longleftrightarrow$ S'épanouir. S'accrocher désespérément à l'épanouissement est une impulsion à laquelle il est difficile de résister, même quand la date d'expiration est en réalité largement dépassée.

Pourtant, à mesure que la guérison et la pleine conscience progressent, nous commençons à remarquer que ce type d'auto-apaisement indique que nous sommes dans un flash-back de survie. Nous ne sommes plus authentiquement à l'extrémité florissante du spectre Survivre $\longleftrightarrow$ S'épanouir. Nous avons aggravé notre recul en régressant encore davantage - en nous auto-apaisant pour prolonger de façon non naturelle une expérience préférée. Dans ces moments-là, nous avons tout à gagner en réactivant notre intention de pratiquer l'acceptation de soi - en nous engageant à être là pour nous-mêmes, où que nous nous trouvions sur l'échelle Survivre $\longleftrightarrow$ S'épanouir.

Il me paraît utile de répéter que tous les êtres humains ont un défi existentiel à relever pour gérer les passages décevants de la survie à l'épanouissement. Nous, les survivants, avons cependant plus de difficultés à gérer ces transitions parce que nous avons été abandonnés pendant si longtemps à l'extrémité survivante du spectre. Pourtant, au fur et à mesure de notre guérison, nous pouvons apprendre à devenir de plus en plus autonomes lorsque nous sommes bloqués en situation de survie.

Difficulté à relever les indices de guérison

Certains lecteurs peuvent travailler à leur guérison pendant une longue période, et avoir l'impression erronée et honteuse qu'ils ne font aucun progrès. En raison de la pensée du "tout ou rien" qui accompagne généralement le SSPT Complexe, les

survivants dans les premiers stades de la guérison ne remarquent ou ne valident souvent pas leurs progrès réels.

Si nous ne remarquons pas les étapes de notre propre progression, nous risquons fort d'abandonner notre travail de guérison. À cause de la pensée en "noir et blanc", nous pouvons régulièrement tomber dans le piège qui consiste à ne pas reconnaître et valoriser ce que nous avons réellement accompli. L'intransigeance perfectionniste qui exige que nous soyons toujours à 100 % est typique au début de la guérison.

Voici quelques domaines dans lesquels je constate que les survivants en voie de rétablissement ne remarquent pas et ne valident pas eux-mêmes leurs degrés progressifs d'amélioration.

1. Déclenchement moins intense de la réponse de défense face au traumatisme
2. Résistance accrue au critique intérieur
3. Augmentation de la conscience des flash-backs ou des attaques du critique intérieur.
4. Augmentation du temps passé à se sentir bien dans sa peau
5. Progrès dans la réalisation des blocages de développement énumérés au chapitre 2
6. Diminution de la suralimentation ou de l'utilisation de substances d'automédication
7. Augmentation des expériences de relations acceptables avec les autres
8. Diminution de la douleur et de l'intensité des flash-backs.

En ce qui concerne le point 3 ci-dessus, il est important de noter que même lorsque la prise de conscience ne met pas immédiatement fin à un flash-back ou à une attaque critique, le fait de remarquer et d'identifier ces manifestations du SSPT Complexe est plus bénéfique que de s'y perdre aveuglément. Qui plus est, c'est la fréquence et la répétition des moments où nous voyons que nous sommes en plein flash-backs, qui améliore notre capacité de discernement. À nouveau, un cercle vertueux peut s'installer, nous permettant de nous rappeler d'utiliser les étapes de gestion des flash-backs énumérées au [Chapitre 8](#).

Il est important que nous remarquions la diminution progressive de l'intensité des sentiments d'anxiété, de honte et de dépression provoqués par le flash-back. À cet égard, l'anxiété sociale peut diminuer le long d'un spectre qui s'échelonne en passant du repli paniqué, à l'inconfort social plus supportable, à des périodes d'aisance sociale. La dépression, elle, peut diminuer le long d'une échelle qui va du désespoir paralysant, à l'anhédonie³³ à un état de fatigue et de tranquillité sans grande motivation. Bien sûr, ces deux processus s'améliorent généralement selon un rythme fluctuant, en dents de scie.

En écrivant ces lignes, je ressens une vieille tristesse à propos des nombreuses décennies pendant lesquelles j'ai jugé ma tonalité émotionnelle et mon humeur comme étant soit bonnes, soit mauvaises, d'une manière très "tout ou rien". Si je ne me sentais pas très bien, j'avais l'impression que tout allait très mal. Et comme se sentir très bien est quelque chose que la plupart des êtres humains ne ressentent qu'une partie

³³ Incapacité à ressentir des émotions positives

modérée du temps, mon mal-être est devenu plus prédominant que nécessaire. En fait, un sentiment légèrement désagréable se transformait aussitôt en un sentiment horrible par le biais d'une pensée honteuse, du type "tout ou rien".

Je suis tellement reconnaissant d'avoir eu cette révélation qui a changé ma vie et qui m'a amené à échanger mon désir de "Célébration" au profit de mon désir de "Sérénité".

Le critique intérieur réfute les signes de progrès dès qu'un nouveau flash-back se produit, même s'il est beaucoup moins intense qu'auparavant. Chaque récurrence d'un sentiment de honte, de peur ou de dépression est interprétée comme la preuve que rien n'a changé, même si les périodes de non-déclenchement s'allongent.

Le critique voit les choses en noir et blanc: "Soit je suis guéri, soit je suis toujours désespérément nul." Et dès que vous donnez raison au critique dans sa sentence de déficience, vous êtes aspiré dans une spirale descendante vers un flash-back en bonne et due forme - capturé une fois de plus dans la glace de la honte toxique, figé dans l'état d'impuissance et de désespoir du SSPT Complexe.

Accepter la guérison comme le cheminement de toute une vie

Il est excessivement difficile d'accepter la proposition - le fait - que la guérison n'est jamais complète. Et bien que nous puissions nous attendre à ce que nos flash-backs diminuent sensiblement avec le temps, il est terriblement difficile, et parfois impossible, d'abandonner le fantasme de salut selon lequel nous en serons un jour définitivement libérés.

Pour autant, si nous ne relâchons pas notre emprise sur ce fantasme de salut, nous continuons à nous blâmer chaque fois que nous avons un flash-back. Il est crucial de comprendre cela car la guérison progresse via un processus où les régressions temporaires sont nombreuses ! Or, la plupart des personnes en voie de guérison croient souvent que la régression temporaire va irrémédiablement devenir permanente. Ceci est compréhensible du fait que les flash-backs semblent interminables. Lorsque nous avons un flash-back, nous régressons vers notre esprit d'enfant qui était incapable d'imaginer un futur différent que cet éternel présent d'abandon.

Alors, comment pouvons-nous accepter que nos enfances pénibles aient créé des dommages permanents ? Faire une sorte de parallèle entre mon SSPT Complexe et le diabète m'aide à comprendre qu'il s'agit d'une maladie qu'il faudra gérer tout au long de ma vie. C'est vrai, c'est une mauvaise nouvelle, difficile à digérer. Mais d'un autre côté, tout comme pour le diabète, à mesure que nous devenons plus habiles dans la gestion des flash-backs, le SSPT Complexe peut graduellement devenir moins gênant. Et, plus important encore, nous pouvons évoluer vers une vie de plus en plus riche et gratifiante.

Le SSPT Complexe, lorsqu'il est bien géré, s'accompagne d'importantes retombées positives - de véritables cadeaux de la vie inaccessibles aux personnes moins traumatisées - comme nous le verrons à la fin du chapitre.

Flash-backs thérapeutiques et douleurs de croissance

La guérison des traumatismes de l'enfance est un processus lent et graduel, car retrouver la pleine expression de soi demande beaucoup d'entraînement. Être soi-même peut être intimidant et provoquer des flash-backs. L'affirmation saine de soi était punie comme un crime capital dans de nombreuses familles dysfonctionnelles. S'exprimer d'une manière que vos parents vous ont interdite déclenche généralement des flash-backs intenses au début. Cela peut vous faire perdre de vue que cette pratique de la pleine expression de soi réduit progressivement une autre souffrance chronique: le fait de rester invisible.

Ces flash-backs qui sont les symptômes des progrès que nous faisons dans l'expression de nous-même, nous pouvons les considérer comme des douleurs de croissance ou flash-backs thérapeutiques. Ils nous apparaissent alors comme les obstacles que nous devons dépasser pour empêcher le passé de nous retenir, pour revendiquer les droits humains fondamentaux que nos parents nous ont refusés, et pour enfin prendre possession de ce qui nous revient de droit.

Nous pouvons nous préparer à ces retours en arrière nécessaires en comparant le fait de "dire ce que l'on pense" au fait d'aller chez le dentiste pour un mal de dents. Si nous n'acceptons pas la douleur aiguë de l'intervention du dentiste, nous souffrirons indéfiniment d'un mal de dents chronique. Si nous ne parlons pas, la solitude de notre silence nous emprisonnera irrémédiablement.

Le problème lorsque nous travaillons à guérir notre enfance extrêmement douloureuse, est que nous cherchons par tous les moyens à éviter toute nouvelle douleur. Cela nous place parfois dans des situations impossibles où nous savons que nous devons monter au créneau pour revendiquer notre droit le plus fondamental, mais le courage nous manque à la seule idée que la douleur puisse revenir nous faire souffrir, et au moment d'agir, nous ne pouvons pas nous empêcher d'abandonner et de rester muets.

Cependant, si nous voulons retrouver notre vraie voix, nous devons parfois invoquer l'énergie de la bravoure. La bravoure est, à mon avis, définie par la peur. C'est prendre les bonnes mesures malgré la peur. Ce n'est pas être courageux que de faire des choses qui ne sont pas effrayantes.

Le travail sur la colère décrit au [Chapitre 11](#) peut fortement vous y aider. Avec intention, vous pouvez commencer par invoquer de temps en temps le type de courage qui consiste à ressentir la peur et à le faire quand même. Vous pouvez vous pousser à le

faire pour sauver votre enfant intérieur de la solitude qui consiste à ne jamais être vu ou entendu.

De plus, en adoptant cette pratique, nous finissons par apprendre que la peur n'est pas forcément handicapante. Nous pouvons avoir peur et agir quand même avec force. Nous pouvons refuser de tolérer de ne jamais pouvoir prendre la parole, de ne jamais avoir notre mot à dire, de ne jamais exprimer une préférence et de ne jamais dire "non" pour fixer une limite.

Avec de la pratique, les flash-backs thérapeutiques non seulement diminuent, mais commencent à être remplacés par un sentiment sain de fierté envers nous-mêmes pour notre courageuse prise en charge. De plus en plus, nous sommes récompensés par le sentiment d'appartenir au monde et de nous y sentir en sécurité.



Pour une guérison plus profonde, il est essentiel d'apprendre que les sentiments de peur, de honte et de culpabilité sont parfois le signe que nous avons dit ou fait ce qu'il fallait. Ce sont des flash-backs émotionnels qui parlent de la façon dont nous avons été traumatisés pour avoir essayé de revendiquer des privilèges humains normaux.

À mesure que notre guérison progresse, nous devons apprendre à intégrer ces ressentis. La réinterprétation de la signification profonde de ces sentiments est essentielle pour y parvenir. Ce qui se produit alors, ce sont des prises de conscience comme les suivantes. *"J'ai peur maintenant, mais je ne suis pas en danger comme lorsque j'étais enfant". "Je me sens coupable non pas parce que je suis coupable, mais parce que j'ai été culpabilisé pour avoir exprimé mes opinions, mes besoins et mes préférences. Je ressens de la honte parce que mes parents ont fait pleuvoir des railleries sur moi parce que j'étais moi. Je dis non à ces malédictions parentales toxiques, et je me sens fier et légitime dans mon aptitude à déceler comment ils ont essayé d'assassiner mon âme. Je leur rends leur honte sous forme de dégoût - le dégoût que tout adulte sain ressent lorsqu'il voit un parent malmenier un enfant avec mépris, ou lorsqu'il voit un parent ignorer sans cœur un enfant qui souffre."*

Stress Optimal

Ma quête de progrès vers la guérison du traumatisme de l'enfance devient parfois plus facile à accepter lorsque je me souviens des mots du poète : *"Celui qui n'est pas en train de naître est en train de mourir."* En fait, certaines des dernières recherches en neurosciences suggèrent que nous avons besoin d'un minimum de stress dans notre vie. Ce type de stress est appelé stress optimal.

Le *stress optimal*, appelé aussi *stress positif*, est la quantité équilibrée et modérée de stress qui semble être nécessaire à la croissance des nouveaux neurones et des

connexions neuronales qui contribuent à la santé du cerveau. Les recherches montrent que, tout comme l'excès de stress crée une condition biochimique qui endommage les neurones du cerveau, l'insuffisance de stress entraîne l'atrophie, la mort et le manque de remplacement des vieux neurones. C'est pourquoi l'apprentissage tout au long de la vie est reconnu comme l'une des pratiques clés nécessaires pour éviter la maladie d'Alzheimer.

De mon point de vue, le travail de guérison s'étale tout au long de notre vie et fait donc partie intégrante de notre apprentissage au long cours. Je pense que le stress optimal est souvent atteint lorsque nous adoptons des comportements qui remédient à nos blocages développementaux. Il peut s'agir, par exemple, de lire des livres et de participer à des ateliers de développement personnel dans ce même domaine, de travailler à une découverte de soi plus profonde en tenant un journal, ou de s'efforcer d'être plus vulnérable et authentique lors d'une séance de thérapie ou dans une relation qui évolue. En outre, il se peut que des flash-backs mineurs fonctionnent parfois comme un stress optimal. Je connais en tout cas nombre de personnes qui sont dans un processus de guérison au long cours et qui semblent évoluer et devenir de plus en plus perspicaces avec l'âge.

Côtés positifs

Nous vivons dans une culture appauvrie sur le plan émotionnel, et ceux qui s'accrochent à un processus de guérison sur le long terme sont souvent récompensés par une intelligence émotionnelle bien supérieure à la norme. C'est quelque peu paradoxal, car les survivants d'un traumatisme infantile sont au départ plus sévèrement blessés dans leur nature émotionnelle que le reste de la population.

Le bon côté de la chose, cependant, c'est que beaucoup d'entre nous ont été obligés de s'attaquer consciemment à leur souffrance parce que leur blessure était beaucoup plus grave. Ceux qui suivent un programme thérapeutique efficace non seulement guérissent plutôt bien des dommages émotionnels, mais évoluent également hors de l'appauvrissement émotionnel de la société en général. L'un de mes clients a décrit cela comme le fait de devenir "beaucoup plus intelligent sur le plan émotionnel que les gens "normaux" ".

La plus grande récompense d'une intelligence émotionnelle mature réside peut-être dans une capacité accrue à vivre l'intimité de manière plus profonde. L'intelligence émotionnelle est une composante fondamentale de l'intelligence relationnelle - qui est elle aussi en carence chez beaucoup de gens.

Comme je l'ai mentionné plus haut, l'intimité est renforcée lorsque deux personnes dialoguent sur tous les aspects de leur expérience. C'est particulièrement vrai lorsqu'elles transcendent les tabous qui empêchent une communication émotionnelle complète. Les sentiments d'amour, d'appréciation et de gratitude sont naturellement renforcés lorsque nous montrons l'un à l'autre tout ce que nous sommes - confiants ou

effrayés, amoureux ou indifférents, fiers ou embarrassés. Quelle incroyable réussite lorsque deux d'entre nous créent une relation aussi authentique et solidaire ! La plupart des relations les plus intimes que j'ai observées sont nouées entre des personnes qui ont fait beaucoup d'efforts pour se libérer des héritages négatifs de leur éducation.

"Une vie sans remise en question ne vaut pas la peine d'être vécue"

Un autre aspect positif de la guérison est la construction d'une vie intérieure beaucoup plus riche. Le processus d'introspection, si fondamental pour un travail de guérison efficace, finit par approfondir et enrichir le psychisme des survivants. L'exploration attentive et continue de tous les aspects de notre expérience nous aide à constater de première main ce que Socrate voulait dire lorsqu'il affirmait : *"Une vie sans remise en question ne vaut pas la peine d'être vécue"*.

Le survivant qui emprunte les chemins de traverse se libère de plus en plus de l'allégeance compulsive et inconsciente aux valeurs familiales, religieuses et sociétales inutiles qui lui ont été inculquées à un âge précoce et impressionnable.

La personne en chemin de guérison peut maintenant choisir ses propres valeurs et rejeter celles qui ne lui conviennent pas. Elle acquiert un respect de soi plus profond et plus ancré qui ne dépend pas du fait de suivre le troupeau et de changer son point de vue à chaque nouvelle tendance populaire. En langage psychologique, elle devient suffisamment libre et courageuse pour s'individuer et développer davantage son plein potentiel.

Selon les mots de Joseph Campbell, le survivant apprend à "suivre son propre bonheur". Il est plus libre de poursuivre les activités et les intérêts qui l'attirent naturellement. Il crée son propre sens du style. Il peut même s'enhardir à se coiffer et à s'habiller sans adhérer aux normes de la mode. Il peut étendre cette liberté à la décoration de sa maison. Dans cette veine, j'ai vu de nombreux survivants découvrir leur propre esthétique, ainsi qu'une appréciation accrue de la beauté en général. Quel contraste avec la plupart des maisons de mes amis sportifs "normaux", qui sont souvent peu décorées, comme s'ils avaient trop peur d'exprimer ou d'accrocher quelque chose de personnel par crainte que ce ne soit pas assez cool.

À mesure que la personne survivante recouvre le droit au libre choix, elle s'enhardit à essayer de nouvelles choses - des choses saines que la société dominante pourrait considérer comme « pas cool » ou même taboues. Voici quelques exemples qui, selon moi, favorisent à la fois la guérison et une vie quotidienne saine : simplicité volontaire, amélioration du régime alimentaire, méditation, médecine alternative, compassion à grande échelle, environnementaliste, communication émotionnelle plus profonde et utilisation plus large du processus de deuil.

La personne rescapée qui poursuit un travail thérapeutique sur la durée, atteint une plus grande évolution globale que le citoyen moyen. Pour de nombreuses personnes non traumatisées, la poursuite d'un apprentissage continu s'arrête souvent après leur dernière expérience d'apprentissage formel - qu'il s'agisse de l'école ou de l'université.

Le développement introspectif permet également au survivant d'acquérir plus de recul et de sagesse devant les choix importants de la vie. Il améliore sa capacité à faire des choix quotidiens en faisant appel à son instinct et son intuition, tels que le choix de se battre, de fuir, de se figer ou de se soumettre en cas de danger réel.



Enfin, un autre avantage, souvent obtenu à un stade ultérieur de la guérison, est une plus grande capacité à gérer la douleur normale de la manière la plus saine et la moins traumatisante possible. Par douleur normale, j'entends la douleur existentielle récurrente que tous les êtres humains éprouvent de temps à autre en raison de pertes, de maladies, de problèmes d'argent, de contraintes de temps, etc. Ces rencontres douloureuses peuvent produire des réactions émotionnelles telles que la colère, la tristesse, la peur et la dépression. La personne moyenne n'a pas nécessairement appris à verbaliser et à métaboliser ses sentiments face à de tels événements. Cela peut avoir pour conséquence qu'elle reste bloquée dans des situations émotionnelles douloureuses, en particulier la dépression, pendant des durées excessives.

L'impérialisme émotionnel du "*Don't worry, be happy*»: "*Ne vous inquiétez pas, soyez heureux*"

L'une des raisons pour lesquelles les survivants en convalescence acquièrent une plus grande intelligence émotionnelle est qu'ils finissent par voir au-delà de l'endoctrinement des médias grand public selon lequel les gens doivent être heureux en permanence.

Or, à force de chercher à forcer son humeur, la majeure partie de la population se coupe de plus en plus de sa capacité à vivre l'expérience de l'entière du spectre des émotions humaines. De nombreuses personnes "normales" s'efforcent de poursuivre le bonheur comme s'il s'agissait d'un devoir patriotique. Pour y parvenir, ils ont de plus en plus recours à des dépendances socialement acceptables. Le fait de manger, de dépenser, de prendre des calmants et de s'adonner à des activités en ligne sont des dépendances répandues qui semblent être en constante augmentation.

Un exemple répandu de comportement malsain qui altère l'humeur est la dépendance à la pornographie. Cette addiction crée un terrible rétrécissement de la conscience chez les nombreux hommes qui en sont atteints. Elle détruit sans aucun doute leur capacité à avoir une véritable intimité. C'est une véritable tragédie de

constater que la consommation de pornographie est de plus en plus "normalisée", même dans de nombreux cercles psychologiques.

Voici deux ressources éclairantes sur ce dernier sujet:

<http://www.interchangecounseling.com/blog/why-men-are-so-obsessed-with-sex/> et <http://www.youtube.com/watch?v=wSF82AwSDiU> ³⁴



En devenant plus intelligents sur le plan émotionnel, nous nous libérons de la pression hystérique qui nous enjoint d'accroître notre joie de vie.

Ne lisez pas ceci comme une "Ode contre la joie". C'est une bénédiction d'avoir notre part naturelle de rire et de bien-être. Mais je crois que c'est aussi une bénédiction de résister à l'impérialisme émotionnel croissant qui exige que nous devenions des fontaines de joie. Nous sommes assaillis quotidiennement par des messages publicitaires, des émissions de télévision saturées de rires et des gourous de l'illumination du new age qui nous font croire que nous sommes "moins que" si nous ne débordons pas en permanence d'un enthousiasme digne de Disneyland.

La pression d'être toujours au top a été un énorme déclencheur de honte pour moi pendant des décennies. Et je suis vraiment triste de voir de plus en plus de clients et d'amis qui luttent contre le mépris de soi parce qu'ils ne sont pas assez heureux.

Encore une fois, je ne suis pas en train de critiquer la joie, mais lorsqu'elle est mise en scène, elle est d'une tristesse affligeante et peut parfois complètement nous couper de nous-mêmes. Ne pas avoir conscience de ces dictats du bonheur obligatoire ouvre la porte à toutes sortes de manipulations et chantages émotionnels: s'obliger à rire pour dissimuler sa peur ou sa honte est à l'opposé de l'auto-compassion.

Cela ne veut pas dire non plus que la joie authentique ne peut pas être contagieuse. La joie contagieuse est l'expérience merveilleuse d'être entraîné à partager par procuration le plaisir authentique de quelqu'un d'autre. [Pour en faire l'expérience, rendez-vous sur YouTube et recherchez "quatre bébés qui rient"].

Mon expérience m'a montré que la joie authentique est beaucoup plus courante dans la vie des enfants qui ont été élevés avec amour. Les expériences de joie chez les survivants deviennent plus fréquentes à mesure que leur travail thérapeutique leur permet de développer un sentiment croissant de sécurité dans le monde.

Lorsque notre intelligence émotionnelle augmente, nos attentes en matière de joie deviennent plus mesurées. Cela nous permet d'abandonner le bonheur permanent comme objectif irréaliste de la guérison. Tant que cela n'est pas le cas, nous restons à la merci des diatribes méprisantes du critique intérieur qui nous reproche de ne pas être

³⁴ L'article peut être traduit sur Deepl.com et la vidéo dispose de sous-titres français

assez joyeux. Un de mes clients me partageait récemment qu'il s'est rendu compte qu'il avait honte parce qu'il n'était pas aussi joyeux que les personnes dans les publicités pour la bière.



En guise de conclusion, il est important de souligner que, tout comme il y a des degrés dans la plupart des événements de la vie, il y a aussi des degrés dans le SSPT Complexe. Le spectre du SSPT Complexe va de la névrose légère à la psychose, et d'un niveau élevé de fonctionnement au non-fonctionnement. Sa sévérité va de l'absence prolongée de flash-backs à l'horreur des flash-backs quasiment en continu. Le SSPT complexe peut couvrir un éventail d'états qui vont - au mieux - de l'augmentation constante d'expériences épanouissantes à - au pire - un état de survie où l'on arrive à peine à gérer le quotidien.

Les progrès de la guérison se reconnaissent donc aux flash-backs de plus en plus faciles à gérer et à une joie de vivre de plus en plus présente. Un de mes amis a même un jour plaisanté: "*Je suis tellement guéri que je suis au-delà de la normale - je suis super normal. A côté de moi, c'est les "normaux" qui ont l'air atteints de SSPT Complexe.*"



Arrivés à la fin de cette première partie, nous sommes prêts à passer aux chapitres suivants, qui expliquent comment les différents traumatismes subis durant l'enfance peuvent causer le SSPT Complexe. Nous verrons comment la maltraitance émotionnelle et verbale peut à elle seule provoquer le SSPT Complexe, et comment un profond abandon émotionnel est au cœur de la plupart des SSPT Complexes.

PARTIE II

LES ÉTAPES DU PROCESSUS DE GUÉRISON

Chapitre 5

ET SI JE N'AI JAMAIS ÉTÉ FRAPPÉ ?

Les abus physiques et sexuels sont les traumatismes les plus évidents qu'un enfant peut subir, surtout lorsqu'ils sont permanents. Cependant, beaucoup d'autres traumatismes passent inaperçus dans les familles où le SSPT Complexe est présent. Cela se produit souvent parce que les actes de violence physique des parents sont plus flagrants que les actes de violence verbale et de négligence émotionnelle. Il me semble qu'autant d'enfants souffrent de SSPT Complexe dans des familles traumatisantes sur le plan émotionnel que dans les familles traumatisantes sur le plan physique.

Le déni des effets traumatiques de l'abandon dans l'enfance peut sérieusement entraver votre capacité à vous rétablir. Dans l'enfance, la négligence émotionnelle permanente crée généralement des sentiments écrasants de peur, de honte et de vide. En tant que survivant adulte, il se peut que vous ayez continuellement des flash-backs de ce mélange d'abandon. Pour vous rétablir, vous devez comprendre que la peur, la honte et la dépression sont les effets persistants d'une enfance sans amour. Si vous ne comprenez pas cela, vos besoins cruciaux et non satisfaits de liens humains réconfortants peuvent vous plonger dans une grande souffrance inutile.

Déni et minimisation

Faire face au déni n'est pas une mince affaire. Les enfants ont tellement besoin de croire que leurs parents les aiment et prennent soin d'eux qu'ils nieront et minimiseront les preuves de la négligence et des abus les plus flagrants.

La *dé-minimisation* est un aspect crucial de la confrontation avec le déni. Il s'agit du processus par lequel une personne déconstruit la défense consistant à "prendre à la légère" son traumatisme d'enfance, en le minimisant. Le processus de dé-minimisation de l'impact des traumatismes de l'enfance, qui dure toute la vie, ressemble à l'épluchage d'un oignon très glissant et caustique. Pour certains, la couche extérieure est constituée des preuves physiques flagrantes de l'abus, par exemple l'abus sexuel ou les châtiments corporels excessifs. Les couches plus centrales ont trait à la violence et à l'avilissement verbal, spirituel et émotionnel.

D'une manière ironiquement perverse, la maltraitance physique de mes parents a été une bénédiction, car elle était si flagrante que mes tentatives de la supprimer, de la rationaliser, de l'ignorer et d'en rire ont perdu leur pouvoir à l'adolescence, et j'ai pu voir

mon père pour la brute qu'il était. [Reconnaître la violence de ma mère idéalisée est venu beaucoup plus tard].

Identifier le comportement de mon père comme abusif m'a finalement aidé à prendre conscience d'aspects moins flagrants de l'oppression de mes parents, et j'ai ensuite découvert les couches de l'oignon constituées d'abus verbaux et émotionnels subis dans mon enfance.

Violence verbale et émotionnelle

Le fait que la violence verbale et émotionnelle puisse être traumatisante est perdu de vue par de nombreuses victimes de traumatismes infantiles, mais il est beaucoup plus évident pour les victimes de lavage de cerveau d'une secte, qui souffrent également du SSPT Complexe.

De nombreux survivants d'abus verbaux et émotionnels n'apprennent jamais à valider les effets destructeurs que ces abus ont eu sur leur âme. Ils ne font souvent pas le lien entre leur souffrance actuelle et ces abus. Lorsqu'ils tentent de le reconnaître, ils se heurtent généralement à l'idée que ce n'est rien comparé aux enfants qui ont été battus à plusieurs reprises et qui "ont connu bien pire". Enfant, je minimisais les fréquentes gifles de mon père en les comparant aux coups de poing que mon ami recevait de son père.

Beaucoup plus tard, cependant, j'ai finalement réalisé que pour moi, et pour beaucoup de mes clients, la violence verbale et émotionnelle nous a fait beaucoup plus de mal que la violence physique.

L'assaut continu de mots critiques détruit systématiquement notre estime de nous-même et la remplace par un critique intérieur toxique qui nous juge sans cesse ineptes, imparfaits ou indignes. Pire encore, les mots empoisonnés émotionnellement par le mépris infusent l'enfant de peur et de honte toxique. La peur et la honte le conditionnent à s'abstenir de demander de l'attention, ou de s'exprimer d'une manière qui attire l'attention. Très vite, il apprend à s'abstenir de rechercher toute forme d'aide ou de relation.

La neurobiologie théorique de la critique

Les critiques incessantes, surtout lorsqu'elles s'accompagnent de la rage et du mépris des parents, sont si dommageables qu'elles modifient la structure du cerveau de l'enfant.

Les messages répétés de dédain sont intériorisés et adoptés par l'enfant, qui finit par se les répéter encore et encore. Les répétitions incessantes entraînent la construction d'épaisses voies neuronales de haine et de dégoût de soi. Au fil du temps, la réponse de

haine de soi s'attache de plus en plus aux pensées, sentiments et comportements de l'enfant.

Finalement, toute inclination à une expression de soi authentique ou vulnérable active des réseaux neuronaux internes de dégoût de soi. L'enfant est contraint d'exister dans un état paralysant d'attaque de lui-même, qui finit par devenir l'équivalent d'un véritable abandon de soi. La capacité à se soutenir ou prendre son propre parti de quelque manière que ce soit est détruite.

Avec le harcèlement parental continu, ces voies neuronales se développent en un grand réseau complexe qui devient un critique intérieur qui domine l'activité mentale. La perspective négative du critique intérieur crée de nombreux programmes de perfectionnisme et de rejet de soi. Simultanément, le survivant est obsédé par le danger et le catastrophisme de façon incessante. Les chapitres 9 et 10 traitent de la réduction et de la déconstruction de ces programmes qui détruisent la vie. Jusqu'à ce que cela soit accompli, le survivant passe beaucoup de temps dans des flash-backs émotionnels de divers degrés.

La couche verbale et émotionnelle de l'oignon de l'abus comporte de nombreuses sous-couches de minimisation. J'ai entendu beaucoup de clients répéter fréquemment sur le ton de la plaisanterie des phrases du genre : *"Je sais que je suis dur avec moi-même, mais si je ne me botte pas constamment le cul, je serai encore plus nul que je ne le suis déjà. En fait, j'ai vraiment besoin que tu me remettes à ma place si j'essaie de m'esquiver !"*. Une enfance marquée par la violence verbale et émotionnelle oblige l'enfant à s'identifier si profondément à la personne qui le critique, que c'est comme si cette personne constituait son identité entière.

Se désidentifier du critique intérieur toxique est le combat de toute une vie. Pour en libérer votre identité, vous devrez l'affronter de façon répétitive pendant longtemps. Vous réussirez mieux si vous êtes prêt à vous pardonner de retomber sans cesse dans la vieille habitude de l'auto-accusation. Le progrès est toujours un processus graduel d'avancées et de reculs. Ironiquement, il existe même un type pernicieux de haine de soi qui s'ancre dans l'auto-jugement selon lequel une personne est particulièrement déficiente parce qu'elle n'est pas capable de bannir purement et simplement le critique une fois pour toutes. Il s'agit là de la pensée toxique de type "tout ou rien" du critique.

Malheureusement, de nombreux survivants abandonnent la lutte contre le critique avant d'avoir réussi à identifier les façons subtiles et innombrables dont il les torture. Dans le processus de guérison, il n'existe pourtant pas de combat plus noble que celui qui libère progressivement le psychisme de la domination du critique. Tant que cela ne se produit pas à un degré significatif, le développement d'un ego sain, amical et bienveillant pour soi-même restera minime.

Voyons maintenant comment la négligence émotionnelle peut à elle seule créer un critique dominant le psychisme.

La négligence émotionnelle : la blessure centrale du SSPT Complexe

La minimisation des dommages causés par une négligence émotionnelle importante est au cœur de l'oignon du déni du SSPT Complexe. Notre parcours de guérison fait un bond en avant lorsque nous ressentons et comprenons réellement à quel point l'abandon affectif a été dévastateur. L'absence d'intérêt et d'engagement de la part des parents, surtout au cours des premières années, crée un vide accablant. La vie semble terriblement effrayante pour le nourrisson ou le jeune enfant qui est laissé pendant de longues périodes sans réconfort ni soins. Les enfants restent longtemps sans défense et impuissants, et lorsqu'ils sentent que personne ne les soutient, ils ont peur, sont malheureux et découragés. Une grande partie de l'anxiété constante dans laquelle vivent les survivants adultes est due à cette peur encore douloureuse qui découle d'un abandon si effrayant.

De nombreux survivants ne découvrent jamais leurs blessures liées à ce type d'abandon, et n'arrivent dès lors pas à travailler pour les surmonter. Cela se produit parce qu'ils attribuent uniquement leur souffrance aux abus manifestes de la vie courante sans jamais s'attaquer au problème central de leur abandon émotionnel dans l'enfance. Comme nous l'avons dit plus haut, cette situation est particulièrement susceptible de se produire chez les survivants qui minimisent leur traumatisme en le comparant à celui de personnes qui ont été abusées selon eux de manière plus manifeste et plus dramatique. Je trouve cela douloureusement ironique car la plupart des personnes qui subissent des abus graves dans leur vie courante ne développent pas de SSPT Complexe. En général, elles sont épargnées" parce qu'il y a dans leur entourage une personne qui s'occupe d'elles et qui ne les néglige pas émotionnellement.

La négligence émotionnelle traumatique se produit lorsqu'un enfant n'a pas une seule personne vers laquelle se tourner en cas de besoin ou de danger. Le SSPT Complexe s'installe alors dans la mesure où il n'y a pas d'adulte (parent, voisin(e) ou enseignant(e) vers qui se tourner pour trouver réconfort et protection. Cela est particulièrement vrai lorsque l'abandon se produit de manière continue et prolongée au cours des premières années.

Grandir en étant négligé sur le plan affectif, c'est comme mourir à l'extérieur de la clôture qui entoure la fontaine de chaleur et d'attention bienveillante qu'un parent est censé nous offrir. La négligence émotionnelle fait que les enfants se sentent sans valeur, non aimables et atrocement vides. Elle les laisse avec une faim qui ronge profondément le centre de leur être. Ils ont faim de chaleur humaine et de réconfort.

Le syndrome de retard de croissance

Lorsqu'un enfant est continuellement privé de la présence nourrissante d'une personne qui s'occupe bien de lui, la carence d'amour s'aggrave progressivement et dégénère parfois en retard de croissance.

Le *syndrome de retard de croissance*, aussi appelé *échec à prospérer* ou *échec de l'épanouissement*, est un terme inventé au milieu du XXe siècle pour décrire l'épidémie de morts infantiles qui s'est produite lorsque la phobie des germes a déclenché de nouvelles pratiques dans les hôpitaux. Selon la nouvelle norme, il était interdit aux infirmières de tenir les bébés dans leurs bras de peur de les contaminer. La mortalité infantile a immédiatement commencé à augmenter.

La pratique médicale moderne a abandonné cette approche sans cœur en raison des recherches sur le phénomène de retard de croissance. Ces recherches ont depuis été corroborées par des données provenant d'orphelinats d'Europe de l'Est où le personnel est insuffisant pour répondre aux besoins de contact et de réconfort des bébés. La médecine moderne accepte désormais comme un fait scientifique le principe selon lequel les bébés ont besoin de beaucoup de contact physique et de soins pour s'épanouir.

D'après mon expérience, le retard de croissance n'est pas un phénomène binaire, mais plutôt un état de souffrance qui peut s'aggraver de la dépression d'abandon jusqu'à la mort. Or, je constate que beaucoup de survivants du SSPT Complexe n'ont jamais été des bébés épanouis. Je crois que beaucoup d'entre eux ont connu des périodes de souffrance persistante semblables à la mort. Plusieurs de mes clients ont souvent exprimé qu'ils se sentaient "comme morts" lorsqu'ils étaient pris dans un flash-back.

De plus, je soupçonne que certains enfants traumatisés meurent effectivement de leur abandon. Peut-être que leur système immunitaire s'affaiblit et les rend plus sensibles aux maladies. Peut-être, comme le suggère David Kalshed, gravitent-ils inconsciemment vers des "accidents" mortels pour mettre fin à leur misère.

Une de mes clientes m'a rapporté ce souvenir douloureux alors que nous traitions un flash-back dans lequel elle était piégée. Elle avait dix ans, était hébétée et s'était engagée dans la circulation en passant entre deux voitures garées. Elle a été renversée par un camion, et il a fallu des mois d'hospitalisation pour sauver sa jambe. Ce qui l'a fait le plus pleurer en revivant cet événement, c'est qu'elle s'est réveillée à l'hôpital et a ressenti une immense déception d'être encore en vie.

Privation émotionnelle et dépendance

La faim émotionnelle qui découle de l'abandon parental se transforme souvent, avec le temps, en un appétit insatiable pour les substances et/ou les comportements addictifs. La minimisation de l'abandon précoce se transforme souvent plus tard dans la vie en une minimisation que certains survivants utilisent pour rationaliser leur dépendance à une substance ou à un comportement nocif. Heureusement, de nombreux survivants finissent par prendre conscience que leur dépendance à une substance ou à un comportement destructeur est problématique. Mais beaucoup minimisent également les effets délétères de leur dépendance et rejettent en plaisantant leur besoin de mettre fin à leur dépendance ou de la réduire.

Lorsque le survivant ne comprend pas les effets du traumatisme ou ne se souvient pas d'avoir été traumatisé, les dépendances sont souvent des tentatives compréhensibles et déplacées de réguler des flash-backs émotionnels douloureux. Et pourtant, de nombreux survivants sont aujourd'hui en mesure de voir à quel point leurs dépendances sont autodestructrices. Ils sont désormais suffisamment mûrs pour apprendre des méthodes plus saines d'auto-apaisement.

On peut donc considérer les dépendances aux substances et aux comportements nocifs comme des tentatives mal avisées de détourner son attention de la douleur intérieure. Le désir de réduire ces habitudes peut donc être utilisé comme une motivation pour apprendre les formes plus sophistiquées d'auto-apaisement que le travail thérapeutique du SSPT Complexe peut offrir.

Comme nous le verrons au [Chapitre 11](#), le travail de deuil nous offre des outils irremplaçables pour travailler sur la souffrance intérieure. Cela permet alors d'éviter le recours à des comportements nuisibles pour nous distraire de notre douleur.

Le besoin d'attachement vu sous l'angle de l'évolution

Le cerveau humain s'est développé pendant l'ère des chasseurs-cueilleurs, qui représente 99,8 % de notre temps sur cette planète. À cette époque, la sécurité d'un enfant face aux prédateurs dépendait de sa proximité avec un adulte. Même la plus brève perte de contact avec une figure parentale pouvait déclencher un sentiment de panique, car les bêtes de proie n'avaient besoin que de quelques secondes pour enlever un enfant sans protection.

La peur est ancrée chez l'enfant comme une réponse saine à la séparation avec l'adulte protecteur. La peur est également liée automatiquement à la réaction de Lutte, de sorte que le nourrisson et le jeune enfant crient automatiquement de colère pour obtenir de l'attention, de l'aide et la fin de l'abandon.

Cependant, les familles où règne le SSPT Complexe détestent les pleurs de colère, et beaucoup d'entre elles pourraient trouver de l'aide auprès de professionnels pour les soutenir lorsqu'elles laissent systématiquement les bébés et les très jeunes enfants pleurer tout seuls.

Dans la plupart des familles dysfonctionnelles, les parents méprisent les enfants qui ont besoin d'une aide ou d'une attention quelconque. De plus, même les parents les mieux intentionnés peuvent gravement négliger leurs enfants en souscrivant à la "sagesse" du XXe siècle selon laquelle "les enfants ont besoin de temps de qualité - la quantité n'a pas d'importance".

Lorsque les enfants connaissent de longues périodes d'impuissance à obtenir la connexion nécessaire avec un parent, ils deviennent de plus en plus anxieux, bouleversés et déprimés. Dans les familles de type SSPT Complexe, l'absence de soins et d'attention est extrême. La personne qui s'occupe de l'enfant est rarement ou jamais disponible pour le soutenir, le réconforter ou le protéger.

Si c'est ce que vous avez subi, vous avez ensuite grandi en ayant le sentiment que personne ne vous aime. Personne ne vous a jamais écouté ou n'a semblé vouloir de vous. Personne n'a eu d'empathie pour vous, ne vous a montré de la chaleur ou ne vous a invité à la proximité. Personne ne se soucie de ce que vous pensez, ressentez, faites, voulez ou rêvez. Vous avez appris très tôt que, peu importe à quel point vous étiez blessé, aliéné ou terrifié, vous tourner vers un parent ne ferait qu'exacerber votre expérience du rejet.

Lorsque les personnes qui s'occupent d'un enfant tournent le dos à son besoin d'aide et de soutien, son monde intérieur devient un amalgame de plus en plus cauchemardesque de peur, de honte et de dépression. L'enfant qui est abandonné de cette façon vit le monde comme un endroit terrifiant.

Au fil du temps, l'expérience dominante que l'enfant a de lui-même est si chargée de douleur émotionnelle et si difficile à gérer qu'il doit dissocier, s'auto-apaiser, ou recourir à l'agression - soit envers soi-même, soit envers les autres. La situation de l'enfant abandonné se détériore encore davantage, car une absence prolongée de chaleur et de protection permet au critique intérieur décrit ci-dessus de croître comme un cancer. L'enfant projette son espoir d'être accepté sur la croyance qu'il doit être parfait. Au moment où l'enfant commence à réfléchir sur lui-même, des cognitions commencent à apparaître qui ressemblent à ceci : *"Je suis si méprisable, sans valeur et repoussant; peut-être que mes parents m'aimeraient si je pouvais devenir comme ces enfants parfaits que je vois à la télévision."*

De cette façon, l'enfant devient hyper conscient de ses imperfections et s'efforce de devenir irréprochable. Il finit par éliminer le défaut ultime - le péché mortel de vouloir ou de demander du temps ou de l'énergie à ses parents. Dans ce processus, il est essentiel de remarquer - avec une vigilance accrue - comment ses parents lui tournent le dos, se mettent en colère ou sont dégoûtés lorsque l'enfant a besoin de quelque chose, que ce soit de l'attention, de l'écoute, de l'intérêt ou de l'affection.

La négligence émotionnelle, à elle seule, amène les enfants à s'abandonner, à renoncer à la formation de leur propre soi. Ils agissent ainsi pour préserver l'illusion d'un lien avec le parent et pour se protéger du danger de perdre ce lien ténu. Cela exige généralement une grande abnégation de soi, c'est-à-dire le renoncement à l'estime de soi, à la confiance en soi, aux soins personnels, à l'intérêt personnel et à l'autoprotection.

De plus, la programmation à anticiper le danger créé par le critique s'intensifie à mesure que l'enfant apprend qu'il ne peut pas demander à ses parents de le protéger des dangers et des injustices du monde extérieur, et encore moins de celles qui surviennent à la maison.

Son seul recours est de devenir hyper vigilant quant aux choses qui peuvent mal tourner. Son critique intérieur dresse des listes de calamités possibles, en particulier celles qui sont représentées de façon graphique dans les médias.

Les médias donnent au critique intérieur de l'enfant abandonné de quoi s'alimenter. Il peut être exposé quotidiennement à des heures de programmes qui glorifient le sarcasme, la médisance et l'intimidation. S'ajoutent à cela les journaux télévisés, qui contiennent 90 % de mauvaises nouvelles et lui donnent l'impression que le monde est essentiellement hostile et dangereux. Pire encore, les parents négligents sur le plan émotionnel abandonnent souvent leurs enfants à leur baby-sitter préférée: la télévision.

A cause de cette négligence, la conscience de l'enfant finit par être submergée par des processus d'exagération et de catastrophisation. Ce sont des processus critiques qui conduisent l'enfant à exagérer et répéter des scénarios effrayants, dans une vaine tentative de se préparer au pire. Ces processus sont semblables à la programmation au stress surdéveloppé et à la honte toxique, via lesquels le SSPT Complexe s'installe et devient déclenchable par une pléthore de stimuli normalement inoffensifs.

Parmi ces stimuli déclencheurs, les plus notables sont les autres personnes, en particulier les personnes inconnues ou celles qui rappellent, même vaguement, les parents. Avec le temps, le critique en vient à supposer que toutes les autres personnes sont dangereuses et déclenche automatiquement la réaction de Lutte, de Fuite, de Sidération ou de Soumission dès qu'un étranger ou une autre personne "pas encore testée" fait son apparition.

La croyance "les gens sont dangereux" se transforme généralement en anxiété sociale, symptôme fréquent du SSPT Complexe. Dans le pire des cas, elle se manifeste par une phobie sociale et une agoraphobie. À mon avis, l'agoraphobie est rarement la peur des espaces ouverts. C'est plutôt une forme déguisée de phobie sociale, la peur de sortir de peur de croiser qui que ce soit.

L'abandon oblitère l'intelligence émotionnelle et relationnelle

Comme nous l'avons dit plus haut, les enfants abandonnés sur le plan émotionnel en viennent souvent à considérer tous les gens comme dangereux, même s'ils sont en fait sans danger ou généreux. Même l'amour, s'il vient à leur rencontre, évoque une menace à un niveau subliminal. Inconsciemment, ils craignent que s'ils parviennent momentanément à "tromper" suffisamment quelqu'un pour qu'il les aime, ce fruit défendu disparaîtra dès l'instant où leur perfectionnisme social échouera inévitablement et révélera leur indignité. De plus, lorsque cela se produit, ils s'enfoncent encore plus profondément dans le marasme de l'abandon.

L'intelligence émotionnelle et son corollaire, l'intelligence relationnelle, sont bloquées de force dans leur développement par les parents abandonneurs. Les enfants n'apprennent jamais qu'une relation avec une personne saine peut être réconfortante et enrichissante. La capacité à s'ouvrir à l'amour et à l'attention des autres et à en bénéficier reste souvent en sommeil et non développée.

La gestion appropriée des émotions normales qui surgissent de façon récurrente dans les relations significatives ne leur est jamais enseignée. L'intelligence émotionnelle concernant les aspects sains et fonctionnels de la colère, de la tristesse et de la peur reste en friche.

Cesser de minimiser l'abandon émotionnel

Tout comme pour la violence physique, un travail efficace sur les blessures de la violence verbale et émotionnelle peut parfois permettre de diminuer l'impact terrible de la négligence émotionnelle. Je compatis parfois encore plus pour mes clients qui ont été "seulement" négligés, car il est si difficile de détecter la négligence de manière irréfutable. La plupart des gens se souviennent de peu de choses avant l'âge de quatre ans. Et à ce moment-là, la plupart des dommages de ce type sont déjà causés. Il faut généralement un travail d'introspection très approfondi pour se rendre compte que la douleur du flash-back actuel est une recreation de la douleur ressentie lors d'un abandon émotionnel.

Se souvenir et cesser de minimiser l'impact de la négligence émotionnelle peut prendre beaucoup de temps. Il s'agit généralement d'un assemblage intuitif d'un grand nombre d'indices. Le puzzle est souvent résolu lorsqu'une masse critique d'éléments de l'enfance est reconstituée. Parfois, cela permet de réaliser que la négligence est effectivement au cœur de la souffrance actuelle.

D'autres fois, cette prise de conscience fait surgir la certitude prodigieusement soulageante que la fragilité de l'estime de soi, les flash-backs fréquents et les

reproductions récurrentes de relations peu soutenantes ont été causés par le cœur fermé de vos parents.

Je regrette parfois de ne pas avoir su ce que je sais maintenant sur la négligence émotionnelle lorsque j'ai écrit mon premier livre. Je regrette d'avoir plus insisté sur le rôle des abus physiques dans mon traumatisme d'enfance que sur les abus et négligences émotionnels. Il est si difficile de faire comprendre cela à un client dont le critique minimise la détresse et l'humilie en le comparant injustement et défavorablement à moi : *"Je suis loin d'avoir eu autant de malchance et d'avoir autant souffert que toi !.. Ma mère à moi ne m'a jamais frappé !"*

C'est tellement ironique que j'en arrive à constater que la pire chose qui me soit arrivée, et de loin, a justement été de grandir dans un tel abandon émotionnel. En fait, ce n'est que lorsque j'ai appris à attribuer la douleur de mes nombreux flash-backs émotionnels actuels à la solitude abjecte de mon enfance, que j'ai pu travailler efficacement sur la compulsion de répétition qui m'a conduit à tant de relations au sein desquelles j'étais méprisé.

Et encore une fois, il ne s'agit pas de nier ou de minimiser le traumatisme induit par le SSPT Complexe qui provient de quelque type d'abus que ce soit : physique, sexuel, verbal et émotionnel.

Pratiquer la vulnérabilité

La souffrance d'abandon émotionnel est guérie par l'expérience de l'intimité authentique dont nous avons parlé précédemment. Et une fois encore, l'intimité réelle peut prendre place si nous devenons capables de dévoiler notre vulnérabilité. La guérison profonde se produit lorsque nous parvenons à nous connecter à une personne suffisamment sûre pendant les périodes de flash-back où nous nous sentons piégés dans la peur, la honte et la dépression du sentiment d'abandon.



Dans cette veine, j'ai dû m'entraîner laborieusement pendant des années à montrer ma souffrance. Au début, je ne pouvais le faire que rarement. J'étais trop habitué aux positions par défaut de mon enfance qui consistaient à me cacher ou à m'abriter sous le camouflage de toutes sortes de substances, chaque fois que j'étais sous l'emprise du sentiment d'abandon. Et pourtant, dans mon dégoût croissant envers ma codépendance à faire plaisir aux gens, j'ai puisé la force d'accroître ma pratique. D'une certaine manière, je savais que ma solitude ne diminuerait jamais si je ne prenais pas le risque de voir si certaines personnes bien choisies allaient m'accepter dans tous mes états, et pas uniquement quand j'allais bien.

Et bien sûr, comme la plupart des survivants, je n'étais même pas conscient que ce que je ressentais était la douleur émotionnelle du mélange d'abandon. Comment aurais-je pu dès lors tenter d'arrêter de le dissimuler ?

Même après avoir considérablement minimisé mon image d'enfant maltraité/négligé, j'étais toujours convaincu que tout le monde, sauf mon thérapeute, me trouverait odieux si je partageais mes sentiments de flash-back. Il faut dire que ma confiance envers mon thérapeute a aussi beaucoup vacillé au début, surtout pendant mes flash-backs les plus profonds.

Heureusement, les expériences suffisamment positives avec mon thérapeute m'ont finalement enhardi à exprimer ma vulnérabilité authentique dans d'autres relations soigneusement choisies et progressivement éprouvées, où j'ai trouvé l'acceptation, la sécurité et le soutien que je n'aurais même pas osé espérer auparavant.



Je voudrais quand même préciser que l'analogie de l'oignon a cependant ses limites. La guérison implique généralement de travailler sur plusieurs niveaux en même temps. Cesser de minimiser est un processus qui dure toute la vie. Revisiter plusieurs fois une question centrale liée à l'abandon que nous avons subi peut nous affecter parfois encore plus profondément que lors de notre première prise de conscience.

Je me souviens d'avoir expérimenté ce fait lorsque j'ai réexaminé une de ces questions. J'ai ainsi pris conscience qu'il était préférable d'être frappé physiquement plutôt que d'être abandonné pendant de longues heures devant la porte verrouillée de la chambre de ma mère dépressive. Je frappais à sa porte, en sachant pertinemment qu'elle allait s'énerver, mais je ne pouvais tout simplement pas supporter cette forme d'isolement. Cela fait longtemps que je suis conscient de cela, mais le fait d'écrire à ce sujet m'arrache de nouvelles larmes douces-amères.

Les larmes douces-amères ne sont pas rares dans le travail continu d'épluchage des couches de l'oignon du déni. Les larmes sont amères parce que nous nous rendons compte que l'abandon était encore plus dévastateur que nous ne le pensions auparavant. Puis les larmes sont douces parce qu'elles valorisent la vérité du souvenir et mettent enfin le blâme là où il doit être. Puis elles peuvent redevenir amères parce que les horribles abandons se sont produits encore et encore alors que nous étions si jeunes et que nous avons légitimement besoin de beaucoup d'aide. Et puis elles peuvent redevenir douces, comme des larmes de gratitude, parce qu'une personne sort souvent de ce type de travail en profondeur avec une compassion accrue pour ce qu'elle a subi et une saine fierté d'y avoir survécu.

Lors de ma dernière expérience d'un deuil de ce type, mes larmes ont été douces lorsque j'ai réalisé que je fais aujourd'hui régulièrement l'expérience d'un amour et d'une sécurité suffisants dans mes relations. Puis mes larmes sont à nouveau devenues amères parce qu'il m'arrive malgré tout encore de vivre des flash-backs émotionnels de

cet état de détresse où je me sens isolé du réconfort que peuvent m'apporter les autres, parfois même de ma femme et de mon fils. Et puis mes larmes se sont radoucies à nouveau parce que mes flash-backs sont tellement plus faciles à gérer ces jours-ci, en particulier parce que je maîtrise de mieux en mieux l'utilisation des outils que je décris au [Chapitre 8](#).

La puissance du récit

Il est également de plus en plus évident que récupérer d'un SSPT Complexe se reflète dans la manière dont une personne fait le récit de sa vie. Le degré de guérison est reflété dans la mesure avec laquelle son histoire est complète, cohérente, émotionnellement congruente et racontée d'un point de vue auto-compassant.

D'après mon expérience, le degré profond de guérison se traduit souvent par un récit qui met en évidence le rôle de la négligence émotionnelle dans la description de ce que l'on a subi et de ce que l'on continue à affronter.

Mon client, Matt, a retiré une grosse couche de son oignon de déni et de minimisation deux jours avant la fête des mères. Il est arrivé à sa séance avec un terrible flash-back. *"La vie est nulle et je suis encore plus nul. Je n'ai même pas pu faire quelque chose d'aussi simple que choisir une carte pour la fête des mères."*

Heureusement, Matt avait réalisé un grand travail de dé-minimisation depuis la fête des mères précédente, lorsqu'il pensait que sa mère était une bonne mère parce qu'elle ne l'avait jamais frappé. Aujourd'hui, cependant, un fort flash-back s'est déclenché du fait d'avoir passé une heure dans un magasin de cartes, incapable de trouver une carte qu'il pourrait envoyer à sa mère. En approfondissant la question, nous avons découvert que les sentiments décrits sur chaque carte lui donnaient l'impression de trahir son enfant intérieur.

"Je te le dis, Pete, aucune de ces cartes ne décrit quelque chose dont je pourrais être reconnaissant. Je n'ai pas un seul souvenir de quelque chose de gentil qu'elle ait dit ou fait pour moi !" Très vite, il s'est mis à pleurer sur le peu d'amour qu'il avait reçu de sa mère.

Il pleura et se mit en colère contre le regard méprisant et le ton sarcastique que sa mère employait avec lui de manière tellement caractéristique. *"Pourquoi ai-je tiré une si mauvaise carte ??!"*

Vers la fin de la séance, comme cela se produit souvent lors d'un deuil sain, il a senti son flash-back se résorber et a retrouvé le sentiment d'être à nouveau revenu dans son propre camp. Le soulagement d'être sorti du flash-back a également permis à son sens de l'humour de revenir.

Il s'est mis à blaguer : *"Je vais lancer une entreprise de cartes de vœux pour les gens comme moi. Je vais faire une gamme de cartes pour les gens qui ont des mères dysfonctionnelles. Que pensez-vous de ça ? Merci maman de n'avoir jamais su dans quelle*

classe j'étais" ; ou "Merci maman pour tous les souvenirs où tu t'éloignais chaque fois que j'avais mal" ; ou "Merci maman de m'avoir appris à ne remarquer que ce qui n'allait pas" ; ou "Merci maman de m'avoir appris à me considérer avec dégoût".



Comprendre à quel point vos parents ont manqué à leur devoir de vous élever et de vous protéger est la clé de votre guérison. Il vous sera très bénéfique de considérer les flash-backs émotionnels comme des messages directs de votre moi enfant sur la façon dont vos parents vous ont rejeté. Lorsque le déni est significativement déconstruit, vous ressentirez généralement une véritable compassion pour l'enfant que vous étiez. Cette auto-compassion soulage la négligence émotionnelle en vous offrant l'expérience manquée de l'enfance qui consiste à recevoir de l'empathie dans des états émotionnels douloureux au lieu du mépris ou de l'abandon. Cela vous aide donc à inverser l'habitude de survie de l'enfance qui consiste à s'abandonner automatiquement. En retour, cela peut vous motiver davantage à identifier et à traiter les nombreuses façons dont vous avez été abusé et/ou négligé. Le chapitre 8 de mon livre, *The Tao of fully Feeling* ³⁵, fournit des directives détaillées pour évaluer et corriger l'image que vous avez de l'abus et de la négligence.



Enfin, c'est un puissant accomplissement que de réussir à comprendre la signification profonde de la négligence émotionnelle de l'enfance. Le fait de réaliser dans l'instant qu'un flash-back de désarroi et de désespoir est une réminiscence émotionnelle de votre traumatisme d'enfance permet souvent de résorber ce flash-back. Cette prise de conscience peut générer une impulsion d'autoprotection envers votre moi enfantin et votre moi actuel, ce qui donne le coup d'envoi du processus de résolution de n'importe quel flash-back.

³⁵ Que l'on pourrait traduire par "Le Tao du Plein Ressenti"

Chapitre 6

QUEL EST MON TYPE DE RÉPONSE AU TRAUMATISME ?

Ce chapitre décrit une classification des traumatismes permettant de reconnaître et de soigner les différents types de réponse au SSPT Complexe. Chaque être humain réagit de manière différente aux traumatismes de l'enfance. Le modèle présenté ici reconnaît quatre réponses, réactions ou stratégies de survie fondamentales, quatre styles défensifs qui se sont développés à partir de nos réactions instinctives.

Ces réactions sont la *Lutte*, la *Fuite*, la *Sidération* et la *Soumission*³⁶. Les différents modèles d'abus ou de négligence que vous avez connu dans votre enfance, votre position de naissance dans la fratrie et votre génétique vont faire que vous allez graviter autour de l'une ou l'autre stratégie de survie spécifique. Dans l'enfance, vous le faites pour prévenir ou éviter un autre traumatisme.

Les personnes recourant à la réponse de Lutte développent un mode de défense narcissique.

Les personnes utilisant la réponse de Fuite développent un mode de défense obsessionnel/compulsif.

Les personnes qui réagissent par la Sidération développent un mode de défense dissociatif en se désengageant inconsciemment de la situation.

Les personnes recourant à la réponse de Soumission développent un mode de défense codépendant.

³⁶ Le terme original anglais *Fawn* choisi par l'auteur englobe un vaste éventail de comportements qui ont pour but de se faire bien voir pour être accepté, ou d'anticiper et répondre aux besoins ou désirs de l'Autre - l'objectif ultime étant d'éviter tout risque d'agression. Certains auteurs québécois utilisent l'expression *Aplaventrisme*. Nous proposons ici le terme Soumission, qui rassemble sous son ombrelle des stratégies de défense très contrastées: cajoler, flatter, manipuler, faire rire, faire plaisir, ou bien encore offrir de l'aide, chercher à résoudre les problèmes, jusqu'à accepter tous les compromis et renoncer à exprimer toute envie ou besoin personnel. La stratégie de Soumission peut donc aller de la serviabilité à la servilité et jusqu'à la sujétion absolue à l'Autre, avec pour corollaire l'abandon, l'effacement et la perte de Soi-même.

Emploi sain des quatre réponses

Les personnes qui ont été élevées de manière "acceptable" pendant leur enfance arrivent à l'âge adulte avec un répertoire de réactions saines et souples face au danger. Lorsqu'ils sont face à un danger réel, ils accèdent naturellement et de manière appropriée à l'ensemble des choix offerts par chacune des 4 réponses de survie.

L'accès aisé à la réponse de Lutte assure de bonnes limites, une saine affirmation de soi et une autoprotection agressive si nécessaire.

Les personnes non traumatisées accèdent également facilement et de manière appropriée à leur instinct de Fuite, se désengagent et battent en retraite lorsque la confrontation risque d'entraîner une escalade du danger.

Les personnes non traumatisées s'immobilisent également de manière appropriée, abandonnent et cessent de lutter lorsque toute activité ou résistance supplémentaire est futile ou contre-productive. De plus, la réaction de Sidération est parfois notre première réponse au danger, comme lorsque nous devenons immobiles, silencieux et que nous nous camouflons pour gagner du temps, évaluer le danger - et décider si l'immobilité reste notre meilleure option, ou si la Lutte, la Fuite ou encore la Soumission lui sont préférables.

Enfin, les personnes non traumatisées sont également capables d'écouter, d'aider et de faire des compromis aussi facilement qu'elles affirment et expriment leurs besoins, leurs droits et leurs points de vue. Une description plus approfondie des origines de ces quatre réponses de défense est présentée ci-dessous et dans le chapitre suivant.

Caractéristiques positives des quatre réponses de défense

Lutte	Fuite	Sidération	Soumission
Assertivité	Désengagement	Sensibilité aigüe	Amour & Service
Pose de limites	Saine retraite	Pleine conscience	Compromis
Courage	Assiduité	Vigilance	Écoute
Détermination	Savoir-Faire	Calme	Équité
Leadership	Persévérance	Présence	Conciliation

Les personnes qui ont subi des traumatismes répétés dans leur enfance apprennent souvent à survivre en utilisant de manière excessive une ou deux de ces quatre

réponses archétypales. La fixation sur une seule des 4 réponses limite non seulement notre capacité à accéder à toutes les autres, mais elle entrave aussi gravement notre capacité à nous détendre dans un état de non-défense. De plus, une telle fixation nous enferme dans une expérience étroite et appauvrie de la vie.

Avec le temps, notre réponse habituelle de défense a également pour effet de nous distraire de la voix lancinante du critique intérieur et des sentiments douloureux qui la sous-tendent. Recourir à ces modes de comportements émousse non seulement notre conscience des traumatismes irrésolus du passé, mais nous distancie également de la douleur causée par notre situation d'aliénation immédiate.

Le tableau ci-dessous compare les comportements négatifs de chaque structure défensive. Un danger réel ou imaginaire nous pousse généralement à adopter les postures et réactions suivantes lorsque nous sommes dans un flash-back émotionnel:

Caractéristiques négatives des quatre réponses de défense

Lutte	Fuite	Sidération	Soumission
Narcissisme	Trouble Obsessionnel-Compulsif	Dissociation	Codépendance
Déchaînement / Explosion	Panique	Crispation	Flagornerie / Obséquiosité
Contrôle	Agitation / inquiétude	Rétraction / Disparition	Servilité
[Esclavagisme]	[Fuite devant la Douleur]	[Camouflage]	[Soumission / "Aplaventrisme"]
Arrogance	Autodiscipline / Sur-motivation	Isolation	Perte d'estime de soi
Domination	Addiction à l'adrénaline	Addiction à l'inaction	Flatterie
Tyrannie / Harcèlement	Hyperactivité	Déconnexion de la réalité	"Faire la carpette"
Autocratie	Obsession du détail	Ermite	Esclave
Exigence de perfectionnisme (envers autrui)	Auto-acharnement perfectionniste	Phobie du passage à l'action	Perfectionnisme social
Sociopathe	Trouble de l'humeur [bipolarité]	Schizophrénie	Victime de violence domestique
Trouble du comportement de type agressif	Trouble Déficitaire de l'Attention avec Hyperactivité [TDAH]	Trouble du Déficit de l'Attention [TDA]	Enfant parentifié

Trouble de l'attachement et SSPT Complexe

Le recours excessif aux réponses de Lutte, de Fuite, de Sidération ou de Soumission est la tentative inconsciente de l'enfant traumatisé de faire face à un danger constant. Il s'agit également d'une stratégie visant à renforcer l'illusion que ses parents se soucient vraiment de sa personne.

À l'âge adulte, les personnes présentant ces quatre mécanismes de défense sont généralement ambivalentes face aux relations d'intimité. Cela s'explique par le fait que l'intimité déclenche souvent de douloureux flash-backs émotionnels. La relation intime nous rappelle que nous avons dû survivre sans connexion réconfortante dans notre enfance. Nos quatre mécanismes de défense nous protègent" donc du risque d'un nouvel abandon - avec comme prix à payer de nous empêcher de nouer des liens privilégiés, montrer notre vulnérabilité étant une condition nécessaire à la création d'un lien profond.

Un survivant évite également les relations où il est vulnérable parce que son passé lui a appris qu'il sera à nouveau attaqué ou abandonné comme il l'a été de manière récurrente dans son enfance. C'est pourquoi le fait de se montrer vulnérable déclenche souvent des flash-backs émotionnels douloureux.

De nombreuses personnes en mode Lutte évitent une réelle intimité en s'aliénant les autres par des demandes d'amour inconditionnel empreintes de colère et de contrôle. Cette demande irréaliste de satisfaction de leurs besoins d'enfance non satisfaits détruit toute possibilité d'intimité. De plus, certaines personnes utilisant la réponse de Lutte s'illusionnent en croyant qu'elles sont parfaites. Elles considèrent l'Autre comme celui qui a besoin d'être amélioré. Cette croyance défensive leur donne le droit de blâmer totalement leur partenaire pour les problèmes relationnels.

De nombreuses personnes en mode Fuite se maintiennent perpétuellement occupées pour éviter d'être sollicitées par une relation plus profonde. D'autres travaillent aussi de façon obsessionnelle et compulsive pour se perfectionner dans l'espoir de devenir un jour suffisamment dignes d'être aimées. Ces personnes réagissant par la Fuite ont beaucoup de mal à se montrer sous un jour imparfait.

De nombreuses personnes en mode Sidération se retirent dans leur chambre ou leurs rêveries, convaincues que le monde des relations n'a rien à leur offrir. Parmi elles, celles qui n'ont pas été totalement rebutées par les négligences ou abus subis dans l'enfance, peuvent se tourner vers les relations en ligne.

De nombreuses personnes en mode Soumission évitent l'investissement émotionnel et la déception potentielle en montrant à peine qui elles sont vraiment. Elles se cachent derrière un personnage utile, serviable, docile. Elles se réfugient dans l'écoute, invitant l'Autre à parler [sollicitation] et/ou font trop pour l'Autre. En se focalisant excessivement sur leur partenaire, elles n'ont pas à risquer de s'exposer réellement et de se faire rejeter à un niveau plus profond.

Le tableau ci-dessous compare et contraste les différences entre ces quatre réponses de défense.

Comment les quatre réponses de défense altèrent l'expression de nos besoins d'attachement et de sécurité

Lutte	Fuite	Sidération	Soumission
Contrôler pour se connecter	Être parfait pour se connecter	Hors de question de se connecter	Fusionner pour se connecter
Rager pour se protéger	Être parfait pour se protéger	Se cacher pour se protéger	S'aplatir pour se protéger

Examinons maintenant de plus près chacune des quatre défenses dans le but de réduire notre dépendance excessive à leur égard.

La réponse de lutte et la défense narcissique

Les personnes recourant à la stratégie de Lutte sont inconsciemment motivées par la croyance que le pouvoir et le contrôle peuvent créer la sécurité, apaiser l'abandon et garantir l'amour. Les enfants qui sont gâtés et à qui on impose des limites insuffisantes [un type d'abandon particulièrement douloureux] peuvent développer une réponse de Lutte. Les enfants qui sont autorisés à imiter la tyrannie d'un parent narcissique peuvent également développer une réponse de Lutte quasi-automatique. De nombreux enfants répondant par la Lutte ont commencé par reproduire sur leurs jeunes frères et sœurs les comportements abusifs subis de la part de leurs parents.

Les survivants qui favorisent la Lutte apprennent à répondre à leur sentiment d'abandon par la colère. Beaucoup utilisent le mépris - un mélange toxique de rage narcissique et de dégoût - pour intimider les autres et leur faire honte afin qu'ils les imitent. Les narcissiques traitent les autres comme s'ils étaient des extensions d'eux-mêmes.

Une personne recourant à la stratégie de Lutte qui considère avoir tous les droits utilise communément les autres tel un public captif pour ses monologues incessants. Ayant ainsi "capturé" une personne réagissant par la Sidération ou la Soumission, elle peut la traiter comme une esclave dans une relation de domination-soumission. Le prix à payer pour entrer en relation avec un narcissique extrême est l'auto-annihilation. Comme l'a

formulé un de mes clients : "Les narcissiques ne nouent pas des relations, ils font des prisonniers."

Le tyran charmant

Les survivants dont la réponse de Lutte est particulièrement développée peuvent devenir sociopathes. Le spectre de la sociopathie s'étend du politicien corrompu au criminel pervers. Un sociopathe particulièrement néfaste, que j'appelle le *Tyran Charmant*, se situe probablement quelque part au milieu de ce spectre. Le Tyran Charmant se comporte parfois de manière amicale. Il peut même, à l'occasion, écouter et se rendre utile de manière parcimonieuse, mais il utilise toujours son mépris pour dominer et contrôler les autres.

Ce type de personnalité s'appuie généralement sur des boucs émissaires pour déverser son vitriol. Ces malheureux boucs émissaires sont généralement plus faibles que lui. Il peut s'agir de membres d'un groupe privé de ses droits : les employés "ethniques", les homosexuels, les femmes, son enfant ou épouse "à problèmes", etc. Il épargne généralement ce comportement à ses favoris, sauf s'ils sortent du rang.

Si le Tyran Charmant est suffisamment charismatique, ses proches ne perçoivent souvent pas la cruauté inadmissible qu'il exerce sur ses boucs émissaires. Les favoris du tyran glissent souvent dans le déni de sa brutalité, soulagés de ne pas en être la cible. Les tyrans particulièrement charismatiques peuvent même être admirés et considérés comme des personnes remarquables. Le fait d'être l'enfant ou le conjoint d'un tel tyran est particulièrement problématique, car il est très difficile de faire admettre à qui que ce soit que vous avez été ou êtes maltraité par lui.



Je me souviens de la perplexité que j'éprouvais devant des photos d'Hitler agissant ostensiblement avec gentillesse envers ses enfants.

En écrivant ces lignes, je songe au nombre de milliardaires que l'on vénère et à la façon dont la plupart d'entre eux résistent très mal à un examen plus approfondi. Nombreux sont les milliardaires qui utilisent des tactiques sociopathes pour amasser leurs fortunes. Il s'agit par exemple de prises de contrôle hostiles, de politiques d'exploitation du travail, de conditions de travail qui détruisent la santé, de pratiques environnementales dévastatrices et de diverses autres formes de tricherie, de mensonge et de trahison.

L'industriel américain Henry Ford plaçait régulièrement de jeunes travailleurs débutants à l'avant de ses nouvelles chaînes de montage. Les travailleurs fatigués et usés qui se trouvaient plus loin sur la chaîne et qui ne pouvaient pas suivre le rythme étaient renvoyés sans ménagement par la porte de derrière. Les syndicats ont fini par

mettre un frein à cette pratique dans nos pays, mais de nombreux emplois ont depuis été exportés vers des pays du tiers monde non réglementés où les travailleurs sont soumis aux mêmes conditions atroces qui détruisent l'âme et le corps.

Et puis, à un niveau beaucoup moins grandiose, je me souviens d'un meilleur ami que j'avais vers 20 ans. Pendant près de deux ans, j'ai pensé que c'était un type formidable, jusqu'au jour où, faisant mes courses avec lui au supermarché, j'ai été témoin de son attitude méprisante à l'égard d'une innocente caissière, par pure méchanceté.

Autres types de narcissiques

Les narcissiques rageurs sont connus pour utiliser d'autres personnes pour déverser leur colère. Ils sont accros à la décharge émotionnelle qu'ils ressentent en se défoulant de cette manière. Souvent, le soulagement ne dure pas longtemps avant qu'ils ne cherchent une autre façon d'évacuer leur bile.

Ce type de narcissisme est du harcèlement pur et simple et le harcèlement peut causer à lui seul un trouble de stress post-traumatique. S'il dure assez longtemps, comme c'est le cas avec les parents tyranniques dans une famille dysfonctionnelle, le harcèlement peut causer le SSPT Complexe.

En outre, je tiens à rapporter qu'un certain nombre de clients ont été horriblement maltraités par leurs parents narcissiques, alors même qu'ils étaient considérés comme des exemples dans leur communauté. Mon père était de ceux-là. Suave et silencieux, il se mettait régulièrement en colère contre moi et mes sœurs et nous giflait du revers de la main. Il était très admiré dans notre quartier.

Un dernier exemple de narcissisme est celui du narcissique charmant qui n'est pas nécessairement un tyran. J'appelle cet archétype "le narcissique en tenue de codépendance". Le père d'une de mes amies correspond à ce type de narcissique charmant. Lorsque vous le rencontrez, il vous attire avec des questions et des demandes qui vous donnent l'impression qu'il s'intéresse à vous. Mais, au bout de quelques minutes [une fois que vous avez mordu à l'hameçon], il se met soudain à monologuer sans fin. Cet archétype particulier maîtrise souvent la phrase interminable et il n'y a pas une seule pause pour interjeter ou même offrir une excuse pour s'échapper. Vous êtes devenu un public captif et votre libération ne sera pas facile à obtenir.

Guérir de la réponse de Lutte

Je suis d'accord avec l'avis largement répandu que les narcissiques et les sociopathes extrêmes sont impossibles à traiter. En général, ils sont convaincus qu'ils sont parfaits et que le problème vient des autres.

Les personnes qui utilisent la réponse de Lutte et qui ne sont pas des narcissiques profonds ont toutefois intérêt à comprendre le prix coûteux qu'elles paient pour contrôler les autres par l'intimidation, la critique et le sarcasme. Certaines personnes avec lesquelles j'ai travaillé ont fini par comprendre que leur comportement agressif faisait fuir leurs partenaires potentiels. L'une d'entre elles a également réalisé que, bien que son partenaire soit resté, il avait tellement peur et éprouvait tellement de ressentiment face à ses exigences et à son irritabilité, qu'il ne pouvait pas manifester la chaleur ou l'affection réelle qu'elle désirait si désespérément.

J'ai également aidé un certain nombre de personnes répondant par la Lutte à comprendre la spirale descendante du pouvoir et de l'aliénation qui résulte d'un contrôle excessif. Cela ressemble à ceci : l'utilisation excessive du pouvoir déclenche chez l'Autre un retrait émotionnel effrayé, ce qui fait que la personne dont la réponse est la Lutte se sent encore plus abandonnée. À son tour, elle devient plus outrée et méprisante, ce qui éloigne encore plus son "intime". Cet éloignement augmente en retour sa rage et son dégoût, ce qui crée une distance croissante et entrave la proximité, dans un cycle sans fin.

Les personnes qui répondent par la Lutte ont tout intérêt à apprendre à rediriger leur rage vers les terribles circonstances de leur enfance qui les ont poussées à adopter une défense aussi destructrice pour l'intimité. Cela peut les aider à déconstruire leur habitude qui consiste à transformer instantanément les sentiments d'abandon en rage et en dégoût.

Lorsque la personne recourant à la Lutte est en voie de guérison, elle devient plus consciente de ses sentiments d'abandon, et peut apprendre à libérer sa peur et sa honte par les larmes. J'ai aidé plusieurs personnes répondant par la Lutte en les guidant pour qu'elles pleurent afin de libérer leur douleur, plutôt que de toujours se polariser sur la colère. Lorsque nous sommes blessés, une partie de nous est triste et une partie de nous est en colère, mais aucune colère ne peut jamais métaboliser notre tristesse.



Les personnes favorisant la réponse de Lutte doivent observer comment leur posture condescendante et moralisatrice aliène les autres et perpétue leur abandon dans le moment présent. Ils doivent renoncer à l'illusion de leur propre perfection et à l'habitude de projeter sur les autres des processus perfectionnistes provenant du critique intérieur. C'est le travail de réduction du critique extérieur, comme nous le verrons au [Chapitre 10](#).

Les personnes utilisant la Lutte ont également tout intérêt à apprendre à faire une pause chaque fois qu'elles remarquent qu'elles sont tendues ou se sentent trop critiques à l'égard des autres. Les temps d'arrêt peuvent alors être utilisés pour rediriger la plus grande partie de leurs sentiments blessés vers le deuil et le travail sur leur abandon initial, plutôt que de les orienter de manière destructrice vers leurs proches.

En outre, les personnes de type Lutte doivent faire preuve de plus de souplesse et d'adaptabilité dans l'utilisation des autres réponses (ceci reste vrai quelle que soit la réponse que vous utilisez). Si vous êtes une personne de type Lutte en voie de guérison, il vous sera particulièrement utile d'apprendre la réponse empathique de la position de type Soumission. Commencez par essayer d'imaginer ce que ressent la personne avec qui vous interagissez. Faites-le autant que vous le pouvez. Vous pouvez aller plus loin en développant votre attention sur les besoins, les droits et les sentiments des personnes avec lesquelles vous aimeriez avoir une réelle intimité.

Au début de la guérison, vous pouvez faire "comme si" jusqu'à ce que vous y arriviez. En effet, si vous ne pratiquez pas la considération pour l'Autre, la réciprocité et le dialogue [par opposition au monologue], l'intimité que vous recherchez vous échappera.

La réponse de fuite et la défense obsessionnelle compulsive

Les personnes ayant adopté la réponse de Fuite à l'extrême sont comme des machines dont l'interrupteur est bloqué sur la position "allumage". Ils sont guidés de manière obsessionnelle et compulsive par la croyance inconsciente que la perfection les mettra en sécurité et les rendra aimables. Ces personnes se mettent la pression pour réussir. Elles se stressent autant en pensée [obsession] qu'en action [compulsion].

Pendant l'enfance, les personnes de type Fuite réagissent de manière variable aux traumatismes familiaux. La défense par la fuite s'étend entre les deux extrêmes qui vont de l'étudiant motivé à l'élève souffrant de TDAH [Trouble Déficitaire de l'Attention avec Hyperactivité]. Les personnes de type Fuite tentent sans relâche d'échapper à la douleur intérieure de leur abandon par la fuite symbolique dans une suractivité constante.

Dissociation du cerveau gauche

Lorsque la personne de type obsessionnel/compulsif ne fait rien, elle s'inquiète et planifie de faire. Elle devient ce que John Bradshaw appelle un Faire humain [par opposition à un Être humain]. L'obsession est une dissociation du cerveau gauche, par opposition à la dissociation classique du cerveau droit du type Sidération décrit ci-dessous.

La dissociation du cerveau gauche consiste à utiliser la pensée constante pour se distraire de la douleur sous-jacente de l'abandon. Lorsque penser c'est s'inquiéter, c'est comme si la peur sous-jacente remontait et entachait le processus de réflexion. De plus, si la compulsivité consiste à se dépêcher pour garder une longueur d'avance sur la douleur refoulée, l'obsession consiste à s'inquiéter pour rester un niveau au-dessus de la douleur sous-jacente.

Recourant moi-même à la Fuite, il m'arrive de m'inquiéter de la structure de mon exposé de façon obsessionnelle juste avant une conférence. Je le fais, en partie, pour me maintenir au-dessus de mon angoisse de performance [un sous-ensemble de ma peur de l'abandon]. Dans mes premiers jours d'enseignement, j'employais également une défense et un rythme compulsifs tandis que je cherchais anxieusement dans mon cerveau un mot manquant. Il m'arrivait même de fouiller frénétiquement dans le dictionnaire pour le trouver. Inconsciemment, c'était comme si je cherchais un endroit sûr au-delà de la gravité de mon anxiété.

Les personnes adoptant la réponse de Fuite sont également enclines à développer une dépendance à leur propre adrénaline. Certaines se lancent régulièrement dans des activités risquées et dangereuses pour faire monter leur taux d'adrénaline. Les personnes adoptant la réponse de Fuite sont également susceptibles de développer une addiction au travail et à l'hyperactivité. Pour pouvoir continuer de fonctionner à plein régime, elles peuvent ensuite tomber dans la dépendance aux substances stimulantes.

Les personnes favorisant la réponse de Fuite qui sont gravement traumatisées peuvent évoluer vers des troubles obsessionnels compulsifs [TOC].

Guérir de la réponse de Fuite

Les personnes répondant par la Fuite avec lesquelles j'ai travaillé sont tellement occupées à essayer de garder une longueur d'avance sur leur douleur que l'introspection à voix haute pendant l'heure de thérapie est le seul moment qu'elles mettent à profit pour s'auto-examiner. L'étude des 4 modes de réponse les aide souvent à renoncer aux exigences perfectionnistes de leur critique intérieur.

Je me concentre en douceur et de manière répétitive sur la confrontation avec leur déni et leur tendance à minimiser les coûts du perfectionnisme. C'est particulièrement important pour les bourreaux de travail qui admettent souvent leur dépendance, mais la conservent secrètement comme un signe de fierté et de supériorité.

Les personnes qui répondent par la Fuite peuvent être "coincées dans leur tête" en étant trop analytiques. Une fois qu'elles ont atteint un seuil critique de compréhension du SSPT Complexe, il est crucial pour elles de commencer à éprouver leurs sentiments. Tôt ou tard, elles doivent approfondir leur travail en faisant le deuil de ce qu'elles n'ont pas reçu dans l'enfance.

Les pleurs d'auto-compassion sont un outil incomparable pour réduire l'acharnement obsessionnel du critique, et pour améliorer le recours compulsif à l'activité frénétique. Au fur et à mesure de sa guérison, la personne adoptant la réponse de Fuite peut acquérir une "boîte de vitesses" qui lui permet de s'engager dans la vie à des allures variées, y compris au point mort. Le point mort est particulièrement important à cultiver pour les personnes adoptant la réponse de Fuite.

Si vous avez adopté ce type de réponse, il existe une pléthore de livres, de CD et de cours d'auto-assistance qui peuvent vous aider à apprendre à vous détendre et à diminuer l'obsession du "faire". C'est essentiel, car vous pouvez vous perdre dans l'agitation, au point d'avoir du mal à distinguer l'arbre de la forêt. Vous avez alors tendance à prioriser les mauvaises tâches et vous perdre dans des activités de moindre importance. Lorsque je suis dans un flash-back, je me sens souvent poussé à m'occuper des tâches les plus simples et les plus faciles, perdant parfois de vue mes principales responsabilités.

Lors d'un flash-back émotionnel, les personnes répondant par la Fuite peuvent s'étioler, la peur et l'anxiété les propulsant dans une activité qui part en tous sens. Tournant en rond, ils peuvent se précipiter sans but, tel un poulet à qui on aurait coupé la tête, comme si le mouvement lui-même était la seule chose importante.

Dans ces moments-là, la personne utilisant la réponse de Fuite peut éviter de tomber dans la panique en inversant la proposition du vieux cliché : *"Ne reste pas là sans rien faire, agis !"*, pour répondre au contraire à l'instruction inverse : *"Surtout ne fais rien, reste immobile !"* Et par "rester immobile", je veux dire cesser de "faire" et prendre le temps de se recentrer - et de redéfinir ses priorités. Pour y arriver, je recommande des mini-méditations sur chaise de trois minutes. Si vous vous reconnaissez dans la réponse de Fuite, vous pouvez améliorer considérablement votre guérison en vous accordant quelques-unes de ces méditations chaque jour. Vous pouvez commencer une méditation sur une chaise en fermant les yeux. Demandez doucement à votre corps de se détendre. Sentez chacun de vos principaux groupes de muscles et encouragez-les doucement à se détendre. Respirez profondément et lentement.

Lorsque vous avez détendu vos muscles et approfondi et ralenti votre respiration, demandez-vous : *"Quelle est ma priorité la plus importante en ce moment ? Quelle est la chose la plus bénéfique que je puisse faire ensuite ?"*

Lorsque vous serez plus compétent et que vous pourrez rester assis plus longtemps, essayez la question suivante : *"Quelle est la douleur que je fuis en ce moment ? Puis-je ouvrir mon cœur à l'idée et à l'image de m'apaiser dans ma douleur ?"*



Enfin, de nombreux survivants de type Fuite présentent des symptômes qui peuvent être diagnostiqués à tort comme de la cyclothymie, un trouble bipolaire mineur. Cette question est abordée en détail au [Chapitre 12](#).

La réponse de sidération et la défense dissociative

La réponse de Sidération, également connue sous le nom de stratégie de camouflage, mène souvent le survivant à se cacher, à s'isoler et à éviter tout contact humain. Les

personnes ayant tendance à utiliser cette stratégie peuvent être tellement coincées dans ce mode de repli qu'elles ont l'impression que le bouton de démarrage est bloqué en position "off".

Parmi les 4 réponses, les personnes ayant tendance à rester sidérées semblent avoir une conviction profonde et inconsciente que "gens" et "danger" sont synonymes. Bien que les personnes utilisant les 4 réponses souffrent communément d'anxiété sociale, les personnes utilisant la réponse de Sidération se réfugient généralement beaucoup plus dans la solitude. Certaines d'entre elles renoncent complètement à entrer en relation avec les autres et s'isolent énormément. En dehors du fantasme, beaucoup d'entre elles abandonnent complètement la possibilité de l'amour.

Dissociation du cerveau droit

C'est souvent le bouc émissaire ou l'enfant le plus profondément abandonné, "l'enfant perdu", qui est contraint de s'habituer à la réaction de Sidération. Ne pouvant pas utiliser avec succès les réponses de Lutte, de Fuite ou de Soumission, les défenses du type Sidération se développent autour de la dissociation classique du cerveau droit. La dissociation permet à cette personne de se déconnecter de l'expérience de la douleur de l'abandon et la protège des interactions sociales risquées, qui pourraient déclencher un sentiment de re-traumatisme.

Si vous adoptez la réponse de Sidération, vous pouvez chercher refuge et réconfort en vous dissociant dans des épisodes prolongés de sommeil, de rêverie, de souhaits et d'activités à dominante cérébrale droite comme la télévision, la navigation en ligne et les jeux vidéo.

Les survivants ayant recours à la réponse de Sidération ont ou semblent avoir parfois un trouble déficitaire de l'attention (TDA). Ils maîtrisent souvent l'art de changer de canal interne lorsque l'expérience intérieure devient inconfortable. Lorsqu'ils sont particulièrement traumatisés ou déclenchés, ils peuvent présenter un détachement de type schizoïde de la réalité ordinaire. Et dans le pire des cas, ils peuvent décompenser en une expérience schizophrénique.

Guérir de la réponse de Sidération

La guérison pour les personnes déployant la réponse de Sidération comporte trois défis majeurs.

Premièrement, leurs expériences relationnelles positives sont rares, voire inexistantes. Ils sont donc extrêmement réticents à s'engager dans le type de relation intime qui peut être transformatrice. Ils sont encore moins enclins à demander l'aide d'une thérapie. De plus, ceux qui parviennent à vaincre cette réticence s'effraient souvent facilement et mettent rapidement fin à leur relation.

Deuxièmement, la réponse de Sidération a deux points communs avec celle de Lutte. Les survivants utilisant ces deux réponses sont peu enclins à essayer de comprendre les effets de leur traumatisme d'enfance. Beaucoup d'entre eux ne sont pas conscients qu'ils ont un critique intérieur gênant ou qu'ils souffrent d'une douleur émotionnelle. En outre, ils ont tendance à projeter les exigences perfectionnistes de leur critique sur les autres plutôt que sur eux-mêmes. Ce mécanisme de survie les a aidés, dans leur enfance, à utiliser les imperfections des autres pour justifier leur isolement. Ils se disent en effet que, dans le passé, l'isolement était un comportement intelligent, qui garantissait leur sécurité.

Troisièmement, plus encore que les survivants recourant à la Fuite qui sont accaparés par le travail, ceux qui tombent dans la Sidération sont dans le déni des conséquences que leur adaptation singulière fait peser sur leur vie. Certaines personnes répondant par la Sidération avec lesquelles j'ai travaillé semblent être satisfaites de leur isolement pendant de longues périodes. Je pense qu'elles sont capables de s'auto-apaiser en libérant les opioïdes internes que le cerveau animal est programmé pour libérer lorsque le danger est si grand que la mort semble imminente.

La libération interne d'opioïdes est plus fréquemment associée à la réponse de Sidération. En effet, l'expression ultime de la Sidération est la réponse d'effondrement, qui correspond à un abandon extrême de la conscience, une expérience hors du corps qui est l'ultime dissociation. On peut parfois l'observer chez des proies animales qui sont sur le point d'être tuées. J'ai vu des films sur la nature montrant de petits animaux dans les mâchoires d'un prédateur, où l'on voit l'animal se laisser aller si profondément que sa mort semble indolore.

La production d'opioïdes, dont bénéficient ces personnes qui répondent par la Sidération, ne leur permet cependant pas d'aller très loin avant que les propriétés analgésiques de ces substances ne cessent de fonctionner. Le contentement engourdi se transforme alors en une grave dépression. Cela peut conduire à l'automédication avec des substances comme l'alcool, la marijuana et les narcotiques. Par ailleurs, la personne utilisant la réponse de Sidération peut s'orienter vers des régimes de plus en plus lourds d'antidépresseurs et d'anxiolytiques. Je soupçonne également que certaines personnes identifiées comme schizophrènes sont des personnes extrêmement traumatisées qui, répondant par la Sidération, se dissocient si profondément qu'elles ne peuvent pas retrouver le chemin de la réalité.

Plusieurs de mes patients répondant par la Sidération recommandent vivement un livre d'auto-assistance de Suzette Boon, intitulé *Coping with Trauma-related Dissociation*³⁷. Ce livre est rempli de fiches de travail très utiles qui sont des outils puissants pour se guérir.

³⁷ Publié en français sous le titre: "Gérer la dissociation d'origine traumatique: Exercices pratiques pour patients et thérapeutes".

Plus que tout autre, la personne adoptant la réponse de Sidération a généralement besoin d'une relation thérapeutique, car son isolement l'empêche de découvrir la guérison relationnelle à travers une amitié. Cela dit, je connais certains cas où une guérison relationnelle acceptable a été obtenue grâce à des animaux de compagnie et à un contact humain plus distant, jugé plus sûr, comme les livres et les groupes Internet en ligne.



Phyllis, qui vivait dans son canapé, est arrivée en thérapie avec beaucoup d'ambivalence. Sa troisième marque d'antidépresseurs ne fonctionnait plus et sa consommation quotidienne d'herbe la rendait de plus en plus paranoïaque. Ses fantasmes de mort devenaient plus fréquents et morbides. Elle m'a dit : "Je sais que la thérapie ne m'aidera pas, mais j'ai peur que mon mari ne me quitte. Il dit que je commence à lui faire peur".

Le mariage de Phyllis tenait car son mari payait les factures et la laissait seule avec ses émissions de télévision, ses livres de science-fiction et sa navigation en ligne. De plus, il était un bourreau de travail, rarement présent et plongé dans l'ordinateur quand il était à la maison.

Dans notre thérapie, l'établissement de la confiance a été un long processus progressif de va-et-vient. Ce n'est pas rare chez de nombreux survivants, quel que soit leur type.

Le sens de l'humour noir de Phyllis a été une grâce salvatrice et l'a aidée à surmonter mes tentatives de psychopédagogie. Elle répondait souvent à mes tentatives de lier sa souffrance actuelle à son enfance affreuse par des réfutations sarcastiques. Heureusement, le fait d'avoir grandi à New York m'a donné une certaine résistance au sarcasme. J'étais prêt à supporter son sens de l'humour sardonique, car il n'y avait aucune méchanceté en lui.

Finalement, j'ai pu l'aider à diriger la partie colérique de son sarcasme vers sa famille oppressante. Grâce à cela, ma psychopédagogie a finalement commencé à s'infiltrer en elle avec un accent de vérité. Peu à peu, elle s'est mise à parler avec colère des abus sexuels de son père, de la complicité silencieuse de sa mère et du fait que toute la famille l'utilisait comme cible. Elle s'est ensuite mise à pleurer, ce qui lui a permis de vivre sa toute première expérience d'auto-compassion.

Ce n'est que lorsque nous avons atteint ce stade, quelques années après le début de la thérapie, que Phyllis a eu un aperçu du critique intérieur vicieux qui la persécutait. Auparavant, elle considérait mes "délires au sujet du critique" comme absurdes. Lorsque nous avons suffisamment progressé sur le thème du critique intérieur, le même processus s'est produit avec mes hypothèses selon lesquelles elle avait beaucoup de peur et d'anxiété sous-jacentes qui la retenaient à la maison. Elle riait beaucoup et me dit avec ironie : *"Regarde-moi, Pete ! Rien ne me fait peur. Je suis tellement détendue que je*

peux à peine retenir mon corps de glisser du fauteuil. Enfin, tu sais que je suis toujours en train de m'assoupir. Mon mari m'appelle "La belle endormie".

Une percée s'est finalement produite ici lorsqu'elle a croisé un homme sur le trottoir devant mon bureau, qui était un sosie de son père. Elle est arrivée à la séance au bord de l'hyperventilation. Alors que je l'aidais à ralentir et à approfondir sa respiration, elle a eu un flash-back thérapeutique dans mon bureau : un souvenir horrible de son père se glissant dans sa chambre la nuit. Un gros travail de deuil a permis de résoudre ce flash-back particulier lié à son abus sexuel.

Le déni de Phyllis s'est considérablement réduit au cours de cette séance. Elle a vraiment "compris" que l'anxiété sociale l'emprisonnait sur son canapé. A partir de ce moment, un travail de guérison en profondeur a débuté, qui a culminé lorsque Phyllis s'est sentie assez courageuse pour retourner à l'école. Elle est devenue assistante médicale. Cela lui a permis de trouver une place significative dans le monde. L'amitié saine qu'elle a nouée avec un collègue de travail, lui aussi en cours de guérison, a joué un rôle essentiel dans sa quête de sens.

La progression de la guérison pour une personne dont la réponse est la Sidération est souvent la suivante : l'instauration graduelle de la relation de confiance permet à la personne en cours de guérison de s'ouvrir à la psychoéducation sur le rôle que la parentalité horrible qu'elle a subie joue dans sa souffrance actuelle. Cela ouvre ensuite la voie au travail de réduction de son critique, qui à son tour favorise le travail de deuil des pertes de l'enfance. Le travail de deuil sous le coup de la colère est particulièrement thérapeutique pour les personnes répondant par la Sidération, tout comme l'est un programme d'exercices d'aérobic. Les deux aident à ranimer la volonté et l'énergie dormantes du survivant.

La réponse de soumission et la défense codépendante

Les personnes répondant par la *Soumission* recherchent la sécurité en se soumettant aux souhaits, besoins et exigences des autres. Elles agissent comme si elles croyaient que le prix d'admission à toute relation est la renonciation à tous leurs besoins, droits, préférences et limites.

La privation des droits de cette personne commence dès l'enfance. Elle apprend très tôt qu'un minimum de sécurité et d'attachement peut être obtenu en devenant le serviteur soumis de ses parents exploiters.

Une personne qui adopte la réponse de Soumission/Codépendance est généralement l'enfant d'au moins un parent narcissique. Le narcissique inverse la relation parent-enfant. L'enfant est parentifié et prend soin des besoins du parent, qui se comporte comme un enfant en manque d'affection et parfois colérique.

Dans ce cas, l'enfant peut devenir le confident du parent, son conjoint de substitution, son entraîneur ou sa femme de ménage. Il peut aussi être mis à

contribution pour materner ses jeunes frères et sœurs. Dans le pire des cas, l'enfant peut être exploité sexuellement.

Certains enfants codépendants s'adaptent en devenant divertissants. Ainsi, l'enfant apprend à être le bouffon de la cour et est officieusement chargé de rendre son parent heureux.

Pour pousser un enfant à devenir codépendant, il faut généralement l'effrayer et lui faire honte pour l'empêcher de développer un sentiment d'identité. Les personnes dont la réponse est la Soumission sont celles dont le développement de la conscience de soi est le plus entravé.

Guérir de la réponse de Soumission

Les personnes adoptant la réponse de Soumission ressentent généralement un grand soulagement à la suite de la psychoéducation sur les quatre modes de réaction. Cela les amène à reconnaître la compulsion de répétition qui les attire vers les narcissiques qui les exploitent.

La personne codépendante doit comprendre comment elle se trahit en écoutant trop les autres. La guérison passe par la réduction de sa défense d'écoute caractéristique, ainsi que par la pratique et l'élargissement de son expression verbale et émotionnelle.

J'ai vu de nombreux codépendants invétérés devenir très motivés pour améliorer leur assertivité lorsqu'ils ont réalisé que la seule pensée de dire "non" les entraînait dans un flash-back émotionnel. Après beaucoup de travail, un client a été choqué par l'intensité de sa dissociation lorsqu'il a envisagé de confronter le comportement horrible de son patron. Ce choc s'est ensuite transformé en une prise de conscience indignée du danger qu'il y avait à protester contre quoi que ce soit dans sa famille. Cela l'a ensuite grandement aidé à surmonter sa résistance aux jeux de rôle d'affirmation de soi dans la suite de notre travail ensemble.

Avec beaucoup de pratique, ce client a appris à surmonter les voix critiques qui l'empêchaient instantanément de s'affirmer. Au cours de ce processus, il s'est souvenu de la manière dont il avait été contraint à plusieurs reprises d'étouffer son individualité dans son enfance. Le fait de faire le deuil de ces pertes l'a aidé ensuite à se réapproprier l'expression de soi qui avait été bloquée dans son développement. La guérison de la réponse de Soumission sera développée plus en détail dans le prochain chapitre.

Réponses hybrides

Peu de personnes correspondent parfaitement à une des 4 réponses de défense présentées ici. De plus, chaque réponse se situe sur un spectre qui va d'une tendance légère à un automatisme extrême. La plupart des personnes ayant survécu à un

traumatisme sont également des hybrides des quatre réponses de défense face au traumatisme. La plupart d'entre nous ont une réponse de secours à laquelle nous avons recours lorsque notre réponse primaire n'est pas assez efficace. Lorsqu'aucune de ces réponses ne fonctionne, nous avons généralement une troisième ou une quatrième réponse de secours. Voici quelques types d'hybrides courants.

La réponse hybride Lutte-Soumission

La réponse hybride *Lutte-Soumission* correspond au tyran charmeur précédemment décrit. Ce profil combine deux styles relationnels de polarité opposée : le narcissisme et la codépendance. Cependant, le "*tout m'est dû ; j'ai tous les droits*" du narcissique est généralement au cœur de la réponse Lutte-Soumission. Ce profil, à l'extrême, peut aussi présenter un trouble de la personnalité limite (TPL, aussi appelé "personnalité borderline"). Il peut fréquemment et dramatiquement osciller entre une défense de type Lutte et une défense de type Soumission. Lorsqu'une personne de type Lutte-Soumission est en colère contre quelqu'un, elle peut osciller sans cesse entre des diatribes offensives et des déclarations ferventes de bienveillance au cours d'une même interaction.

La réponse hybride de Lutte-Soumission est mieux comprise lorsqu'on la compare à la réponse de Soumission-Lutte, dont le profil est décrit dans le chapitre suivant. La personne adoptant la réponse hybride Soumission-Lutte est également sujette à osciller entre ces deux réponses pendant un flash-back émotionnel, mais le fait généralement avec moins de vitriol et de revendication de son bon droit.

La réponse Lutte-Soumission diffère également de la réponse Soumission-Lutte en ce que ses "bons soins" donnent souvent l'impression d'être coercitifs ou manipulateurs. Ils visent souvent à atteindre des objectifs personnels qui vont du flagrant au caché. De plus, la personne du type hybride Lutte-Soumission assume rarement la responsabilité réelle de sa contribution à un problème interpersonnel. Elle se retrouve généralement dans la position de Lutte classique qui consiste à projeter ses imperfections sur l'Autre. La personne répondant par la Lutte-Soumission, essentiellement narcissique, diffère également de celle recourant à la Soumission-Lutte en ce que son sentiment d'être dans son bon droit est typiquement beaucoup plus marqué. De plus, son comportement de Soumission est généralement dépourvu de toute empathie ou compassion réelle.



J'ai travaillé avec plusieurs clients qui étaient injustement étiquetés borderline par eux-mêmes ou par d'autres. Je pouvais cependant dire, par la qualité de leur cœur, qu'ils ne l'étaient pas. Ceci était démontré par leur gentillesse et leur bonne volonté envers les autres, qu'ils retrouvent toujours lorsque le flash-back se résout. Ils en font également preuve dans leur capacité à ressentir et à montrer un véritable remords lorsqu'ils blessent quelqu'un, comme nous sommes tous destinés à le faire de temps en temps.

Contrairement au vrai borderline qui a un noyau narcissique, ils peuvent sincèrement s'excuser et faire amende honorable lorsque cela est approprié.

Une autre variante de l'opposition entre la Lutte et la Soumission est observée chez la personne qui adopte la réponse du type Lutte dans une relation et par une réponse de type Soumission dans une autre. Un exemple est l'archétype du mari tyrannique qui est un bourreau de travail et reste actif à toute heure parce qu'il préfère la position de Lutte. Cette typologie se présente également à l'envers: monstre à la maison et gentilhomme au bureau.

La réponse hybride Fuite-Sidération

La réponse *Fuite-Sidération* est l'hybride le moins relationnel et le plus schizoïde. Il préfère la sécurité de l'isolationnisme autonome. Parfois, ce type peut aussi être diagnostiqué à tort comme un syndrome d'Asperger.

La personne qui adopte la réponse Fuite-Sidération évite le risque de revivre le traumatisme relationnel via une approche en deux temps: d'abord obsessionnelle-compulsive (Fuite), puis dissociative (Sidération). Dans un premier temps, la personne survivante travaille jusqu'à épuisement complet. Dans un second temps, elle s'effondre dans un état d'épuisement extrême et attend que son énergie se reconstitue suffisamment pour relancer la réponse de Fuite. Le prix à payer pour ce type de sécurité inutile est une existence sévèrement restreinte.

Le cul-de-sac de la Fuite et de la Sidération est plus fréquent chez les hommes, en particulier chez ceux qui ont été traumatisés pour avoir été vulnérables dans leur enfance. Cela les pousse alors à rechercher la sécurité dans l'isolement ou dans des relations à faible degré d'intimité.

Certains survivants masculins "non-dominants" combinent leurs défenses de Fuite et de Sidération pour devenir des technophiles stéréotypés. Le télétravail est, bien sûr, leur mode préféré. Les personnes réagissant selon le profil hybride Fuite-Sidération sont par exemple des accros de l'informatique qui se concentrent sur leur travail pendant de longues périodes, puis dérivent de manière dissociée vers les jeux vidéo, l'abus de substances ou l'excès de sommeil.

Les survivants réagissant selon le profil hybride Fuite-Sidération sont enclins à devenir accros au porno. En mode Fuite, ils surfent sur Internet de manière obsessionnelle à la recherche de partenaires fantômes et se livrent à une masturbation compulsive. En mode Sidération, ils dérivent dans un monde de fantasmes sexuels du cerveau droit si la pornographie n'est pas disponible. De plus, ils vivent une relation d'intimité limitée et s'engagent généralement davantage avec leurs partenaires idéaux fantasmés qu'avec leurs partenaires réels lors des interactions sexuelles en temps réel.

La réponse hybride Lutte-Sidération

Ces personnes cherchent rarement la guérison de leur propre initiative. Un de mes collègues m'a raconté l'histoire d'une personne recourant à la réponse Lutte-Sidération que sa femme avait traîné en thérapie. Elle se plaignait de la chance qu'elle avait d'obtenir dix mots de lui en une semaine. Elle était au bout du rouleau et si la thérapie ne le guérissait pas, elle demanderait le divorce.

Le mari était un ingénieur informatique qui télé-travaillait et ne quittait son bureau à domicile que pour les pauses toilettes et les repas, qu'il prenait séparément de sa femme. Il l'obligeait à lui fournir ces repas selon un programme écrit qu'il lui envoyait par courrier électronique.

Lorsque ma collègue a dit bonjour au mari lors de leur toute première session, il a répondu par une moue et un grognement. Intuitivement, elle s'arrangeait pour porter le moins possible l'attention sur lui, mais chaque fois qu'elle tentait délicatement d'établir un lien avec lui, il la repoussait avec un mépris sarcastique. *"Vous pensez que je vais tomber dans le panneau de votre faux sourire ?"; "Vous n'allez pas m'embobiner avec votre jargon psycho-machin !"*

Ma collègue, qui est la personne la plus compatissante et la moins intrusive que je connaisse, n'a pas réussi à briser l'épineuse carapace combative qui protégeait le repli social extrême de ce pauvre homme. Aucun miracle n'a été accompli, et ma collègue a dit qu'elle était étonnée rétrospectivement qu'il ait même tenu vingt minutes avant de partir dans un sillage d'hostilité et de ressentiment.

J'ai rencontré à quelques reprises des personnes recourant à la réponse hybride Lutte-Sidération dans des circonstances similaires, c'est-à-dire qu'elles étaient entraînées dans une thérapie sous la menace d'un divorce.

La personne recourant à la réponse Lutte-Sidération est un yin ou un narcissique passif. Il exige que les choses se passent comme il l'entend, mais il n'est pas très intéressé par une quelconque interaction humaine. Personne n'a le droit de parler à table, pas même lui - à moins, bien sûr, que quelqu'un ait besoin d'être remis à sa place.

Le profil Lutte-Sidération est un John Wayne apathique qui domine la vie familiale par son humeur massacrante, ses grognements monosyllabiques et ses jurons. Il est généralement aussi incurable que les personnes de type Lutte extrêmes mentionnées plus haut.

Auto-évaluation

Je vous recommande d'auto-évaluer votre propre utilisation hiérarchique de ces réponses. Essayez de déterminer votre type dominant et votre hybride, et réfléchissez au pourcentage de votre temps que vous consacrez à chacune de ces réponses.

Vous pouvez aussi évaluer où vous vous situez entre les deux extrêmes de chaque ligne du graphique ci-dessous.

Spectre des réponses de défense, du positif au négatif

Lutte: Assertivité ← → Harcèlement

Fuite: Efficacité performante ← → Perfectionnisme acharné

Sidération: Tranquillité ← → Apathie

Soumission: Serviabilité ← → Asservissement

Guérison et auto-évaluation

Comme indiqué précédemment, l'un des objectifs clés de la guérison est d'avoir un accès facile et approprié à l'ensemble des 4 réponses. Il existe également deux autres spectres qui peuvent être utilisés pour évaluer la guérison. Notre positionnement sur ces spectres reflète le degré de notre guérison.

Le spectre Lutte-Soumission des relations saines avec les autres

Une relation saine est possible lorsque deux personnes passent facilement et réciproquement de l'affirmation de soi à la réceptivité. Les exemples les plus courants et les plus importants sont un va-et-vient facile entre [1] parler et écouter, entre [2] aider et être aidé, et entre [3] diriger et suivre.

Le narcissisme et la codépendance sains et normaux se situent au milieu de ce spectre. Dans la mesure où je me polarise à l'extrémité narcissique/Lutte du spectre, je monologue et je domine la conversation. Dans la mesure où je me polarise vers l'extrémité Codépendance/Soumission, je suis coincé dans une défense d'écoute, me cachant de la vulnérabilité de montrer ce que je pense et ressens.

Bien entendu, les conversations ne se situent pas toujours exactement au milieu, sinon elles se résumeraient à un échange de monosyllabes du style ping-pong. Le véritable équilibre se produit plutôt dans le temps. Par exemple, au cours d'une conversation d'une heure, où nous parlons généralement chacun à peu près la moitié du temps.

Le spectre Fuite-Sidération de la relation saine à soi-même.

Une relation saine avec vous-même se manifeste par votre capacité à évoluer de manière équilibrée entre [1] le faire et l'être, [2] la persistance et le lâcher-prise, [3]

l'activation du système nerveux sympathique et parasympathique, et [4] la concentration intense et la rêverie décontractée.

Chapitre 7

GUÉRIR UNE CODÉPENDANCE FONDÉE SUR UN TRAUMATISME

Si vous vous êtes évalué dans le dernier chapitre comme ayant adopté la réponse *Soumission* ou comme étant du côté droit du spectre *Lutte* ← → *Soumission*, vous pouvez trouver ce chapitre pertinent même si la réponse de *Soumission* n'est pas votre position principale. De plus, la première section ci-dessous contient des informations importantes sur les origines de tous les types.

J'ai consacré un chapitre entier à la codépendance parce que c'est la réponse au traumatisme que je connais le mieux. Ces connaissances proviennent de ma guérison personnelle et de ma spécialisation dans le traitement de la codépendance depuis plus de deux décennies.



J'ai écrit l'essentiel de ce chapitre après une méditation particulièrement fructueuse, après avoir remarqué que je m'étais excusé anxieusement auprès d'une chaise que j'avais heurtée. Je pense que je me suis probablement excusé auprès d'objets inanimés de nombreuses fois dans ma vie, mais c'était la première fois que je le remarquais.

Réaliser que je venais de m'excuser auprès d'une chaise m'a soudain mis en rage. J'étais furieux que quelque chose me soit arrivé qui m'ait donné une réponse pavlovienne de type "*Pardon, je suis désolé*".

J'ai exploré ma famille d'origine pendant un certain temps, et les preuves accumulées m'ont rapidement convaincu que mes parents m'ont profondément imprégné d'une réponse de type *Soumission*. On m'a lavé le cerveau avec un programme par défaut consistant à m'excuser de manière servile, dans l'espoir de m'attirer de bonnes grâces, lorsque quelque chose dans l'ordre naturel des choses changeait autour de moi.

Des réponses anxieuses soudaines à des situations apparemment anodines comme dans mon exemple sont souvent des flash-backs émotionnels d'événements traumatiques antérieurs. Parfois, un événement actuel peut n'avoir que la plus vague ressemblance avec une situation traumatique passée, et cela peut suffire à déclencher le câblage de notre psychisme en faveur d'une réaction de *Lutte*, de *Fuite*, de *Sidération* ou de *Soumission*. Dans le cas qui nous occupe, j'ai tenté d'apaiser la chaise,

l'expérimentant de manière subliminale comme un parent dangereux et m'excusant de manière codépendante auprès d'elle comme un enfant qui anticipe une punition pour avoir touché quelque chose d'interdit. En m'associant librement à cette situation, j'ai également réalisé que j'étais accro aux excuses. Je m'étais excusé pour les longs feux de circulation, pour les changements de temps, et plus particulièrement pour les erreurs et la mauvaise humeur des autres.

Comparaison entre les origines de la réponse de soumission et les origines des réponses de lutte, de fuite et de sidération

J'ai choisi le terme "Fawn" (traduit ici par "Soumission") pour la quatrième modalité de la typologie Lutte/Fuite/Sidération/Soumission, parce que selon le dictionnaire Webster, il signifie: "agir de manière servile ; se plier et flatter". Je crois que c'est cette réaction qui est au cœur du comportement de nombreux codépendants.

Lorsqu'il est tout petit, le codépendant apprend rapidement que le fait de protester contre les abus entraîne des représailles parentales encore plus effrayantes. Il ou elle réagit donc en abandonnant sa réaction de Lutte, en supprimant le "non" de son vocabulaire et en ne développant jamais les compétences linguistiques d'une saine affirmation de soi.

De plus, de nombreux parents violents réservent leurs punitions les plus sévères à ceux qui "répondent", éteignant ainsi impitoyablement la réaction de Lutte chez leurs enfants. Malheureusement, cela se produit généralement à un âge si précoce que les enfants n'en gardent que peu ou pas de souvenirs.

Le futur codépendant apprend aussi très tôt que sa réaction naturelle de fuite accentue le danger s'il tente de s'enfuir. "Je vais t'apprendre à me fuir !" est une réponse courante qui précède la fessée généralement attribuée à un tel comportement.

Plus tard, lorsque l'enfant sera plus âgé, il pourra également apprendre que la réaction de fuite ultime, à savoir s'enfuir de chez soi, est désespérément impraticable et encore plus dangereuse. Les familles traumatisantes semblent toutefois être en augmentation, car il y a une épidémie d'enfants [dès la préadolescence] qui deviennent des fugueurs et se retrouvent dans des situations difficiles.

De nombreux tout-petits, à un moment donné, transforment l'envie de fuir en une hyperactivité qui les fait tourner en rond. Cette adaptation "fonctionne" à un certain niveau pour les aider à échapper aux sentiments incontrôlables du mélange d'abandon. Beaucoup de ces malheureux fuient ensuite symboliquement leur douleur. Ils se détériorent dans les adaptations obsessionnelles-compulsives du travail sans relâche, de l'hyperactivité, de la dépense sans compter et de l'addiction au sexe et à l'amour qui sont communes aux personnes adoptant la réponse du type Fuite.

Le jeune enfant qui renonce à la défense de Fuite peut développer la réponse de Sidération et devenir "l'enfant perdu". Cet enfant échappe à sa peur en glissant de plus en plus profondément dans la dissociation. Il apprend à laisser la maltraitance émotionnelle et verbale de ses parents "entrer par une oreille et sortir par l'autre". Il n'est pas rare que ce type d'enfant devienne dépendant, à l'adolescence, de substances anesthésiantes telles que l'herbe, l'alcool, les opiacés et autres "calmants".

Cependant, en chemin vers la codépendance, le bambin abandonne avec raison les stratégies de Lutte, de Fuite et de Sidération. Au lieu de cela, il adopte une attitude serviable, cherche à être perçu comme utile, négociant une sécurité temporaire. Il est bon de répéter que l'enfant adoptant la réponse du type Soumission est souvent l'un des enfants doués dont Alice Miller parle dans *Le Drame de l'Enfant Doué*. Il s'agit de l'enfant précoce qui découvre qu'il est possible d'acheter un minimum de sécurité en devenant utile à ses parents de diverses manières.

La servilité, la flatterie et l'obséquiosité deviennent des stratégies de survie importantes. La petite personne renonce habilement à tous les besoins qui pourraient incommoder ses parents. Elle cesse d'avoir des préférences et des opinions qui pourraient les mettre en colère. Les limites de toutes sortes sont abandonnées pour apaiser ses parents, qui renoncent à leur devoir de s'occuper d'elle. Comme nous l'avons vu dans le dernier chapitre, elle est souvent parentifiée et devient aussi utile au parent qu'elle le peut.

Je me demande combien de thérapeutes à part moi ont été préparés à leur carrière de cette manière.

Toute cette perte de soi commence lorsque l'enfant n'a pas beaucoup de mots, et certainement pas d'intuition. Pour le codépendant en herbe, tout soupçon de danger déclenche immédiatement des comportements serviles et une abdication de ses droits et de ses besoins.

Ces schémas de réponse sont si profondément ancrés dans le psychisme qu'à l'âge adulte, de nombreux codépendants réagissent automatiquement à la menace comme des chiens, en se roulant symboliquement sur le dos, en remuant la queue, en espérant un peu de compassion et un peu de nourriture de temps en temps. La deuxième entrée du dictionnaire Webster pour "fawn" [le terme original dans la version anglaise, traduit ici par Soumission] est : "montrer de l'amabilité en léchant les mains, en remuant la queue, etc.: se dit d'un chien". Je trouve tragique que certains codépendants soient aussi loyaux que des chiens même envers les pires "maîtres".

Enfin, j'ai remarqué que l'abandon émotionnel extrême, tel que décrit au [Chapitre 5](#), crée également ce type de codépendance. L'enfant gravement négligé vit le manque extrême de connexion comme un traumatisme, et répond parfois à cette situation effrayante en développant de manière excessive la réponse de Soumission. Dès qu'un enfant se rend compte que le fait d'être utile et de ne rien exiger pour lui-même lui permet d'obtenir une certaine attention positive de la part de ses parents, la

codépendance commence à se développer. Elle devient une habitude de plus en plus automatique au fil des ans.

Une définition de la codépendance fondée sur un traumatisme

Nombre de mes clients ont été initialement rebutés par le terme "codépendant ". Ils le trouvaient déroutant ou non pertinent parce que les descriptions qu'ils lisaient ou entendaient étaient présentées de manière dérogatoire. De plus, certains avaient l'impression que les descriptions ne se rapportaient pas à leur état. Si c'est le cas pour vous, la section ci-dessous sur les sous-types codépendants explique comment la réponse de Soumission peut se manifester dans une variété de comportements différents.

La codépendance induite par un traumatisme se définit selon moi comme un syndrome d'abandon et d'abnégation de soi. La codépendance est une incapacité, fondée sur la peur, d'exprimer ses droits, ses besoins et ses limites dans une relation. Il s'agit d'un trouble de l'affirmation de soi, caractérisé par une réponse de Lutte inhibée et une tendance à être exploité, abusé et/ou négligé.

Dans leurs conversations, les codépendants recherchent la sécurité et l'acceptation dans la relation par l'écoute et la sollicitation : ils invitent en effet l'Autre à parler plutôt que de risquer d'exposer leurs propres pensées, opinions et sentiments. Ils posent des questions pour ne pas attirer l'attention sur eux, car leurs parents leur ont appris que parler était dangereux et que leurs propres mots les révéleraient inévitablement comme étant fondamentalement coupables, indignes et sans valeur.

Le code implicite de la personne du type Soumission est qu'il est plus sûr [1] d'écouter que de parler, [2] d'être d'accord que de ne pas être d'accord, [3] d'offrir des soins que de demander de l'aide, [4] d'encourager l'expression de l'Autre plutôt que de s'exprimer soi-même et [5] de laisser les choix à l'Autre plutôt que d'exprimer ses propres préférences. Malheureusement, cette personne ne peut satisfaire ses besoins que par procuration, en aidant les autres. Les personnes qui adoptent la réponse de Soumission améliorent généralement leur guérison en mémorisant la liste des droits de l'homme figurant dans la [Boîte à outils n°2](#) du chapitre 16.

J'ai cette vision satirique de deux codépendants qui vont à leur premier rendez-vous. D'une manière ou d'une autre, ils se sont mis d'accord pour aller voir un film, mais comment vont-ils choisir le film ? *"Qu'est-ce que tu veux voir ?" "Oh, ça m'est égal, qu'est-ce que tu veux voir ?" "Ça n'a pas d'importance pour moi, tout me va." "Moi aussi, pourquoi tu ne choisis pas ?" "Oh je pense que ce serait mieux si tu choisissais." "Oh je ne pourrais pas, je ne choisis jamais le bon." "Moi non plus, mais je suis sûr que mon choix serait le pire." Et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il soit trop tard pour voir un film. Soulagés de ne pas avoir eu à se mettre en danger, ils rentrent chez eux sains et saufs.*

Sous-types de codépendance

Je pense que nous pouvons clarifier une partie de la confusion qui entoure la codépendance en comprenant les différences significatives que l'on trouve dans les trois sous-types de codépendance qui suivent : les polarités Soumission-Sidération, Soumission-Fuite et Soumission-Lutte.

L'hybride Soumission-Sidération: *Le Bouc Émissaire*

La personne adoptant la réponse Soumission-Sidération est généralement le sous-type le plus ancré dans la codépendance. Tous les boucs émissaires ne sont pas du type Soumission-Sidération, mais comme les types de personnes réagissant par la Soumission et la Sidération sont tous deux enclins à un déni extrême de soi, beaucoup d'entre eux se retrouvent en position de boucs émissaires.

C'est aussi parce que ce sont les deux plus passifs des quatre. Ils ont tous deux subi le plus de punitions ou de rejets pour s'être affirmés au stade de la petite enfance...

Lorsque la personne du type Soumission-Sidération n'est pas en mesure d'échapper au rôle de bouc émissaire dans l'enfance, elle est alors prête à être victimisée de la même manière à l'âge adulte...

Dans le pire des cas, les personnes de type Soumission-Sidération sont facilement repérables par les personnes de type Lutte, qui ensuite les capturent. Ils peuvent alors les transformer en paillasons et les soumettre à des violences domestiques. Parfois, la victime ne se rend même pas compte qu'elle est maltraitée. D'autres fois, elle s'en veut [comme elle a dû le faire dans son enfance].

De plus, comme nous le savons en étudiant le cycle de la violence domestique, de nombreux agresseurs narcissiques savent quand et comment couvrir leurs victimes de petites attentions romantiques au moment où elles sont sur le point de partir. Ces narcissiques sont souvent les tyrans charmeurs décrits dans le chapitre précédent. Ces petites attentions peu fréquentes sont plus chaleureuses que tout ce que la personne codépendante a reçu à la maison, si bien qu'elle redevient rapidement accro et que le cycle de l'abus recommence tout aussi rapidement.

Il est important de noter que beaucoup de tyrans charmeurs offrent de généreuses gratifications pendant la phase de séduction, mais celles-ci se réduisent à une portion congrue une fois le piège refermé.

De nombreuses personnes qui adoptent une réponse de Soumission-Sidération ne font que des tentatives symboliques de guérison, quand elles ne l'évitent pas complètement. Souvent, elles ont été forcées d'abandonner si complètement leurs instincts protecteurs qu'elles se sont retrouvées piégées dans ce que les psychologues appellent *l'impuissance apprise*.

Enfin, il s'avère de plus en plus évident qu'un nombre significatif d'hommes subissent également en silence des violences domestiques. Un client m'a dit un jour que sa femme avait beau l'agresser, il ne pouvait s'empêcher de lui dire "je suis désolé". Cela ne faisait qu'aggraver la colère de sa femme. Lorsqu'il en venait à dire "je suis désolé de dire "je suis désolé" " la colère de sa femme montait encore d'un cran et elle le giflait. Même sachant cela, vu l'ampleur de son flash-back, il ne pouvait s'empêcher de répéter cette phrase.

Comme on pouvait s'y attendre, une investigation plus poussée a révélé une mère borderline qui le giflait continuellement lorsqu'elle n'était pas contente de lui. Enfant, il devait garder les mains baissées lorsqu'elle le giflait. Il devait ensuite s'excuser pour l'avoir obligée à le punir. Malheureusement, il a abandonné la thérapie après seulement quelques séances parce que sa femme a regardé dans son chéquier et l'a frappé à plusieurs reprises pour lui avoir fait "perdre son temps et son argent".

J'ai beaucoup travaillé avec ce type de personnes au cours de mes années d'assistance téléphonique d'urgence. Pour elles, l'espoir réside dans la compréhension de la façon dont les abus subis pendant l'enfance les ont préparées à l'abus actuel. C'est souvent difficile, car les personnes se réfugiant dans la réponse de type Soumission qui servent de boucs émissaires, ont souvent été punies très sévèrement pour s'être plaintes.

De nombreuses fois, j'ai entendu des victimes de violence domestique dire : *"Mais je ne veux pas me comporter en victime !"* Habituellement, j'essaie alors de les aider à prendre conscience qu'elles étaient bel et bien des victimes dans leur enfance. Toutefois, si je ne peux pas les amener à voir cela, elles ne sont généralement pas en mesure de se sauver de leur victimisation actuelle.

L'hybride Soumission-Fuite: *La Super-Infirmière*

Les personnes de ce type sont typiquement des parents, des infirmières ou des assistants administratifs débordés qui travaillent de l'aube au coucher pour répondre aux besoins du foyer, de l'hôpital ou de l'entreprise. Ces personnes s'occupent de manière compulsive des besoins de tous les autres sans faire un geste pour les leurs.

La personne de type Soumission-Fuite est parfois une Mère Teresa mal avisée, qui échappe à la douleur de l'abandon de soi en se voyant comme la soignante parfaite et désintéressée. Elle s'éloigne encore plus de sa propre douleur en se précipitant de manière obsessionnelle et compulsive vers les personnes dans le besoin, en recherche perpétuelle de quelqu'un à aider.

Certains clients de type Soumission-Fuite développent également des troubles obsessionnels compulsifs de la propreté. L'une de mes stagiaires m'a appris que sa cliente avait une douzaine de brosses à dents codées par couleur pour diverses tâches de micro-nettoyage dans la salle de bains et la cuisine familiales.

Certaines personnes de type Soumission-Fuite projettent leur perfectionnisme sur les autres. Elles peuvent s'auto-désigner comme "Experts-Conseils" et surcharger les autres de leurs recommandations. Cependant, il convient de réaliser que prendre soin d'autrui ne consiste pas toujours à réparer. Cela est particulièrement vrai lorsque la personne que nous essayons d'aider est en souffrance émotionnelle. Bien souvent, tout ce dont cette personne a besoin, c'est d'empathie, d'acceptation et d'une occasion de s'épancher verbalement. En outre, certains états émotionnels demandent du temps pour se résorber. Aimer les gens lorsqu'ils se sentent mal est une forme puissante de compassion.

Ce qui précède concerne également le fait de permettre aux autres d'être imparfaits. Nous avons tous des limites et des défauts mineurs qui ne sont pas forcément transformables. Il faut éviter que les proches ne soient poussés à réparer ce qui ne peut l'être. Ma façon d'aborder cette question est de toujours formuler mes conseils comme étant à prendre ou à laisser. Pour prouver que c'est bien le cas, je m'abstiens ensuite d'en parler de manière répétitive. En outre, je vérifie d'abord si l'autre personne souhaite réellement un retour d'information.

L'hybride Soumission-Lutte: *La Mère Étouffante*

Les recommandations des deux derniers paragraphes s'appliquent également à un grand nombre de ces survivants qui sont du type Soumission-Lutte. Certains peuvent être assez agressifs dans leurs tentatives d'aider les autres. En général, ils considèrent qu'aider signifie aider à changer, et peuvent de ce fait s'aliéner les autres en les poussant obstinément à suivre leurs conseils.

La personne de type Soumission-Lutte est le parent exprimant son amour de manière étouffante. Son approche de la prise en charge, qui consiste à se concentrer sur l'Autre, est parfois une répétition du rôle de serviteur adopté dans son enfance. De fait, sa serviabilité est généralement moins intéressée que celle de la personne du type Lutte-Soumission dont nous avons parlé dans le chapitre précédent. Néanmoins, la prise en charge de l'Autre par le Parent Étouffant est si excessivement zélée qu'on peut être tentée de la prendre au mot lorsqu'elle dit "*je t'aime à mourir*".

Dans les flash-backs, le comportement de la personne recourant à la réponse de Soumission-Lutte peut dégénérer vers une prise en charge manipulatrice, voire coercitive. Il peut étouffer l'Autre d'amour pour qu'il/elle se plie à sa vision de ce qu'il/elle devrait être.

Les personnes qui recourent à la réponse de Soumission-Lutte peuvent périodiquement atteindre une masse critique de frustration qui éclate lorsque le patient refuse ses conseils ou se rebiffe devant ses soins non désirés. Parfois, la personne du type Soumission-Lutte ressent le droit de punir l'Autre "pour son propre bien", surtout dans une relation primaire [du type parent-enfant].

Le type Soumission-Lutte est parfois diagnostiqué à tort comme un trouble de la personnalité limite (TPL, aussi connu comme "borderline"). Cela s'explique par le fait que ce type de personne peut avoir des réactions émotionnelles particulièrement intenses pendant ses flash-backs. Lorsqu'elle est déclenchée par un sentiment paniqué d'abandon, elle se sent désespérément en manque d'amour et peut osciller de façon spectaculaire entre lutter pour l'obtenir et ramper pour l'obtenir de façon flatteuse ou séductrice. Elle n'a cependant pas le narcissisme fondamental de la personnalité limite ou borderline de la personne du type Lutte-Soumission que nous avons examinée dans le chapitre précédent.

Une autre distinction entre ces deux types est que le type Soumission-Lutte recherche une réelle intimité. C'est l'hybride le plus relationnel et le plus susceptible de développer une dépendance à l'amour. Il est en contradiction avec le type Lutte-Soumission qui est plus dépendant de la satisfaction physique, donc plus susceptible de développer une dépendance sexuelle.

À propos de la guérison de la réponse de type soumission

Beaucoup de mes clients ont été aidés par la psychoéducation sur le rôle joué par leurs parents dans la création de leur réaction de Soumission. Nombre d'entre eux ont immédiatement compris que leur codépendance provenait du fait qu'ils avaient été continuellement attaqués et taxés d'égoïstes, même lorsqu'ils ne prenaient soin d'eux-mêmes que de manière saine et élémentaire.

Une cliente dans la quarantaine s'était taxée d'égoïsme avec mépris un nombre incalculable de fois,

Jusqu'à ce qu'une nuit elle ait la révélation qu'elle n'était de loin pas assez égoïste. Cela s'est produit alors qu'elle lisait les commentaires des personnes interrogées sur un site web destiné aux enfants adultes de mères narcissiques. Elle a soudain réalisé que sa mère était celle qui monopolisait toute l'attention dans sa famille. Ma cliente s'est alors rendu compte que chaque fois qu'elle pensait à faire quelque chose pour elle-même, elle se sentait non seulement très anxieuse, mais aussi honteuse d'agir de manière aussi épouvantable que sa mère.

Les personnes adoptant la réponse du type Soumission ont besoin de comprendre que leur crainte d'être attaquées si elles ne se montrent pas suffisamment serviles les pousse à renoncer à leurs limites, à leurs droits et à leurs besoins. La compréhension de cette dynamique est une étape nécessaire mais non suffisante de la guérison. Il existe de nombreux codépendants qui se rendent compte de leur penchant à renoncer à eux-mêmes, mais qui oublient instantanément tout ce qu'ils savent quand l'affirmation de soi est appropriée dans leurs relations.

Au début de ma guérison, je me rendais de plus en plus compte, lors de nouvelles rencontres romantiques, que j'encourageais constamment ma partenaire à s'exprimer. J'ai fini par être frappé par le peu de choses que je disais de moi-même, mais j'ai eu beaucoup de mal à rompre ce schéma.

Au fil du temps, je me suis rendu compte que mon intention d'être plus ouvert me plongeait dans des flash-backs. Cela me faisait dissocier et oublier tout ce que j'avais prévu de dire à ma partenaire. La seule chose que je pouvais faire, lorsque mon amygdale me prenait en otage et déconnectait mon cerveau gauche, était de la faire parler. Je me suis donc replié sur la position de sécurité qui avait toujours fait ses preuves, à savoir écouter et faire parler l'Autre.

Ce n'est que lorsque mon thérapeute m'a recommandé de noter certains mots clés sur ma paume que j'ai commencé à maîtriser la situation. En regardant ces mots, mon cerveau gauche s'est remis en marche, et j'ai progressivement réussi à tenir ma part de ces conversations visant à faire connaissance.

Bien plus tard, j'ai réalisé : *"Pas étonnant que je finisse avec une personne narcissique après l'autre. Les narcissiques m'aiment parce que j'accepte leur monologue. J'ai probablement rencontré beaucoup de personnes gentilles et équilibrées qui ne voulaient pas d'un autre rendez-vous avec moi parce que j'avais l'air de me cacher et d'être difficile à cerner."*

À cette époque, j'avais une amie qui était également du type Soumission et souffrait du même problème. Elle aimait plaisanter en disant que ses stratégies de défenses, qui consistaient à alterner écoute de l'Autre et incitation à le faire parler, étaient si perfectionnées qu'elle pouvait même transformer un thérapeute habitué à la neutralité, en un narcissique monologuant.

Pour se libérer de leur codépendance, les survivants doivent apprendre à rester attentifs à déceler leur propre peur qui, dans la réponse de Soumission, déclenche l'auto-abdication. Face à leur peur, ils doivent essayer de mettre en place un répertoire étendu de réponses plus adaptées à la peur. [Voir les étapes de gestion des flash-backs dans le [chapitre suivant](#)].

Faire face à la peur de se dévoiler

Le véritable levier pour surmonter ce défi vient généralement du travail sur la famille d'origine. Nous avons besoin de comprendre et de faire apparaître une image détaillée du traumatisme qui nous a effrayé à l'origine jusqu'à nous faire perdre nos instincts d'expression saine de nous-mêmes.

Lorsque nous nous remémorons émotionnellement la domination que nous avons subie lorsque nous étions enfants, nous pouvons commencer à réaliser que c'était parce que nous étions trop petits et impuissants pour nous affirmer. Mais maintenant, dans notre corps d'adulte, nous sommes beaucoup plus en situation de force.

Et même si nous pouvons encore nous sentir momentanément petits et impuissants lorsque nous sommes pris dans un flash-back émotionnel, nous pouvons apprendre à nous rappeler que nous sommes maintenant dans un corps d'adulte. Nous avons un statut d'adulte qui nous offre aujourd'hui beaucoup plus de ressources pour nous défendre et pour protester efficacement contre l'injustice dans nos relations.

Faire son deuil à travers la codépendance

Je constate souvent que la déconstruction de la codépendance nécessite une part considérable de deuil. Cela implique particulièrement de verser de nombreuses larmes sur la perte et la souffrance d'avoir été privé si longtemps d'auto-compassion et d'autoprotection. Ce deuil libère également une saine colère à l'égard d'une vie vécue avec un sens de soi aussi réduit.

Cette colère peut ensuite être utilisée pour construire une réponse de Lutte saine. Une fois de plus, la réaction de Lutte est à la base de l'instinct d'autoprotection, de l'affirmation équilibrée de soi et du courage nécessaire pour rendre les relations égales et réciproques.

La guérison au stade avancé

Pour faciliter la reconquête de l'affirmation de soi, j'encourage la personne survivante à s'imaginer confrontée à une injustice actuelle ou passée. Ce type de jeu de rôle est souvent un travail délicat, car il peut invoquer un flash-back thérapeutique qui fait remonter une vieille peur.

Au fur et à mesure que la personne survivante apprend à rester présente dans les jeux de rôle d'affirmation de soi, elle devient plus consciente de la façon dont la peur la pousse à se mettre à plat-ventre. Elle peut alors s'entraîner à rester présente à sa peur et à agir malgré tout avec assertivité.

Avec suffisamment de pratique, la personne parvient à guérir le blocage de développement dû au fait qu'elle n'a pas appris "à ressentir la peur et agir quand même". Cela permet ensuite de déconstruire les réactions d'autodestruction face à la peur, comme le fait de trop donner ou de trop faire de compromis. De plus, cela rend les survivants plus aptes à gérer leurs flash-backs.

Au fur et à mesure que la guérison progresse, la personne survivante "sait ce qu'elle pense". Elle perd peu à peu l'habitude de se conformer par réflexe aux préférences et aux opinions des autres. Elle exprime plus facilement son propre point de vue et fait ses propres choix. Et surtout, elle apprend à rester connectée à elle-même.

Beaucoup de personnes utilisant la réponse de type Soumission ont survécu en concentrant constamment leur attention sur leurs parents pour savoir ce qui était

nécessaire pour les apaiser. Certains sont devenus presque médiums dans leur capacité à lire les humeurs et les attentes de leurs parents. Cela les aidait ensuite à trouver la meilleure réponse pour neutraliser le danger parental. Pour certains, cela leur a même valu, à l'occasion, une certaine approbation.

Les survivants ont maintenant besoin de déconstruire cette habitude en travaillant à rester plus à l'intérieur de leur propre expérience sans constamment projeter leur attention vers l'extérieur pour déchiffrer les autres. Les personnes du type Soumission, qui ont encore l'habitude de plaire aux gens, doivent travailler à réduire leurs comportements de séduction. J'ai remarqué au fil des ans que le degré d'effort d'un survivant pour me plaire reflète le degré de dangerosité de ses parents.

La guérison exige que nous soyons de plus en plus conscients de nos comportements automatiques d'imitation et d'alignement sur l'Autre. Cela nous aide à diminuer l'habitude d'être d'accord, de manière réflexe, avec tout ce qu'on nous dit.

Réduire de manière significative la concordance verbale (le fait d'opiner à tout ce que dit l'Autre) représente un accomplissement majeur. Réduire le miroir émotionnel inauthentique ("cesser de nous faire croire à nous-mêmes que nous ressentons la même chose que l'Autre") est un exploit encore plus grand.

L'identification émotionnelle dysfonctionnelle est reconnaissable lorsqu'on observe des comportements tels que montrer de l'amusement face à un sarcasme destructeur, donner des marques d'amour à une personne qui punit, ou encore pardonner à une personne qui se montre blessante de manière répétitive.

C'est ce que j'appelle le travail d'individuation émotionnelle. En tant que telle, la guérison implique de fixer le type de limites qui nous aident à rester fidèles à la réalité de notre vraie expérience émotionnelle.

Dans la guérison avancée, cela se produit lorsque nous réduisons l'habitude de changer automatiquement notre humeur pour correspondre à l'état émotionnel de quelqu'un d'autre. Je ne veux pas dire par là qu'il faut supprimer la syntonie empathique lorsqu'elle est authentique. Pleurer et rire en même temps qu'une personne intime est une expérience vraiment merveilleuse.

Ce que je recommande ici, c'est plutôt de résister à la pression de prétendre que vous ressentiez toujours la même chose que les autres. Vous n'êtes pas obligé de rire quand quelque chose ne vous paraît pas drôle. Lorsqu'un ami se sent mal, vous n'êtes pas obligé de faire comme si vous vous sentiez mal. Lorsque vous vous sentez mal, vous n'êtes pas obligé de faire comme si vous étiez heureux.

Heureusement, j'ai beaucoup appris à ce sujet en tant que thérapeute. Lorsque mon client est déprimé, cela ne l'aide pas si j'adapte mon humeur et que j'ai l'air déprimé.

Pourtant, je suis toujours sincèrement empathique envers la dépression de mon client, car je peux me mettre à sa place grâce à mes propres expériences de la

dépression. Je peux être là pour lui avec bienveillance sans renoncer à mon propre sentiment de bien-être dans le moment présent.

De même, je peux me sentir déprimé alors que vous êtes enthousiasmé par quelque chose et apprécier sincèrement votre bonheur sans abandonner honteusement ma déprime passagère.

Voici un autre exemple. Vous êtes de bonne humeur et vous me dites que vous avez adoré cette vieille comédie musicale que vous venez de voir. Moi, en revanche, je suis de mauvaise humeur et je n'aime pas les vieilles comédies musicales. Si j'étais du genre à me battre, les conditions seraient réunies pour une grande distanciation mutuelle.

Si j'étais une personne de type Soumission non rétablie, par contre, je pourrais étrangler ma mauvaise humeur et mes goûts musicaux, et m'exprimer anxieusement avec une légèreté et une excitation forcées sur le fait que Fred Astaire est merveilleux. Au lieu de cela, je peux chercher une vérité plus profonde et plus authentique. Je peux vous dire que je suis heureux que vous ayez passé un si bon moment. Après tout, je crois vraiment que tous les goûts sont dans la nature.

En écrivant ces lignes, je pense à Bruno, un de mes vieux clients des soins palliatifs. Lors d'une visite, il m'a dit : "Je ne supporte pas de parler à cette nouvelle bénévoles. Elle est si morose quand elle me rend visite. Je veux dire, qui diable est en train de mourir ici... moi ou elle ? Je vous le dis, je ne sais pas qui est le pire: elle ou cette autre bénévoles souriante, celle qui agit toujours comme si elle venait d'entrer à Disneyland."

"La désapprobation ne me dérange pas"

Au début de ma guérison, un de mes estimés mentors m'a fait la déclaration suivante: *"La désapprobation ne me dérange pas"*. Codépendant, j'ai accueilli avec enthousiasme son conseil de mettre cette affirmation en pratique jusqu'à ce qu'elle devienne vraie. Intérieurement, j'ai pensé : *"Tu rigoles ?!"* J'ai survécu aux trente dernières années en essayant de prouver que tout le monde autour de moi était formidable.

Je ne savais pas encore que j'avais inconsciemment navigué dans cette absurdité parce que j'essayais désespérément de séduire toutes les personnes que je rencontrais pour qu'elles m'apprécient, dans l'espoir inconscient de pouvoir enfin me sentir en sécurité.

En réfléchissant davantage à cette affirmation, je l'ai jugée manifestement absurde et éminemment irréalisable. Pourtant, en l'espace d'une semaine, quelque chose s'est amorcé en moi qui voulait vraiment qu'elle devienne une réalité.

Comme je ne connaissais pas encore le concept de codépendance, il m'a fallu près de vingt ans pour faire des progrès. L'importance d'apprendre à gérer et à accepter la désapprobation est apparue et disparue de ma conscience une multitude de fois.

Mais aujourd'hui, alors que j'écris trente ans plus tard, j'ai le sentiment que c'est l'une des choses les plus importantes que j'aie jamais apprises. La plupart du temps, je reçois avec détente tellement d'approbation de la part de mes amis et de mes intimes que je peux généralement assez facilement absorber leurs critiques constructives. Comme corollaire à cela, je me soucie rarement de ce que pensent de moi les gens que je ne connais pas ou qui ne me connaissent pas.

Et, bien sûr, ce n'est pas une parfaite réussite. La désapprobation peut encore, à l'occasion, déclencher chez moi un flash-back. Mais j'ai le plaisir d'annoncer que je vis maintenant la plupart des désapprobations avec une grande sérénité. Il m'arrive même de vivre la désapprobation de certaines personnes comme une bonne chose. Parfois, c'est une validation que je suis dans le bon et que j'évolue dans la bonne direction. Cela n'est nulle part plus vrai qu'avec la désapprobation des parents narcissiques ou des partenaires des clients que je m'efforce de sauver de leur asservissement. Leur désapprobation à mon égard est en fait une affirmation que j'ai effectivement été impliqué dans une action juste.

La plupart du temps, la désapprobation ne me dérange pas.

Chapitre 8

GÉRER LES FLASH-BACKS ÉMOTIONNELS

Les flash-backs émotionnels sont des régressions intensément perturbantes ["détournements de l'amygdale"] qui nous ramènent vers les états émotionnels accablants d'abandon de notre enfance. Lorsque vous êtes coincé dans un flash-back, la peur, la honte et/ou la dépression peuvent envahir et dominer votre ressenti.

Voici quelques expériences courantes vécues lors d'un flash-back émotionnel. Vous vous sentez petit, fragile et impuissant. Tout semble trop dur. La vie est trop effrayante. Le fait d'être vu vous rend atrocement vulnérable. Votre batterie semble être à plat. Dans les pires flash-backs, vous avez l'impression que votre monde va s'écrouler de manière imminente.

Lorsque vous êtes prisonnier d'un flash-back, vous revivez les pires moments émotionnels de votre enfance. Tout vous semble écrasant et confus, en particulier parce qu'il y a rarement des éléments visuels dans un flash-back de SSPT Complexe. En effet, comme le montrent les travaux de Goleman, les *détournements de l'amygdale* sont des réactions intenses dans la partie du cerveau consacrée à la mémoire émotionnelle, qui "prennent en otage" et court-circuitent le cerveau rationnel. Pour des personnes qui ont été fréquemment plongées dans des réactions de Lutte, de Fuite, de Sidération ou de Soumission tout au long de leur vie, le "coup d'état émotionnel" peut déclencher des états de panique même en réaction à des événements mineurs.



Voici une liste de 13 étapes pratiques pour vous aider à gérer un flash-back émotionnel :

13 Étapes pour Gérer les flash-backs Émotionnels

[Concentrez-vous sur les caractères gras lorsque le flash-back est actif.]

1. **Dites-vous : "J'ai un flash-back"**. Les flash-backs vous entraînent dans une partie intemporelle de votre psychisme, où vous vous sentez aussi démuni, désespéré et entouré de dangers que dans votre enfance. Les sentiments et les sensations que vous éprouvez sont des souvenirs du passé qui ne peuvent pas vous faire de mal maintenant.

2. **Rappelez-vous : "J'ai peur mais je ne suis pas en danger !" Je suis en sécurité maintenant, ici dans le présent.** Rappelez-vous que vous êtes maintenant dans la sécurité du présent, loin du danger du passé.
3. **Appropriiez-vous votre droit/besoin d'avoir des limites.** Rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé de laisser quelqu'un vous maltraiter ; vous êtes libre de quitter les situations dangereuses et de protester contre les comportements injustes.
4. **Parlez de manière rassurante à l'enfant intérieur.** L'enfant a besoin de savoir que vous l'aimez inconditionnellement, qu'il peut venir vous demander réconfort et protection lorsqu'il se sent perdu et effrayé.
5. **Déconstruisez le fait de penser en termes d'éternité.** Dans l'enfance, la peur et l'abandon semblaient sans fin - un avenir plus sûr était inimaginable. Rappelez-vous que ce flash-back passera comme il l'a toujours fait auparavant.
6. **Rappelez-vous que vous êtes dans un corps d'adulte** avec des alliés, des compétences et des ressources pour vous protéger, dont vous n'avez jamais disposé lorsque vous étiez enfant. [Se sentir petit et fragile est le signe d'un flash-back].
7. **Reprenez contact avec votre corps.** La peur vous pousse à vous inquiéter, à vous anesthésier, à vous déconnecter du présent et de votre corps pour vous évader mentalement.
 - a. **Demandez gentiment à votre corps de se détendre :** sentez chacun de vos principaux groupes de muscles et encouragez-les doucement à se détendre. [Les muscles tendus envoient de faux signaux de danger à votre cerveau].
 - b. **Respirez profondément et lentement.** [Retenir sa respiration signale également un danger].
 - c. **Ralentissez :** la précipitation active la réponse de fuite dans votre cerveau.
 - d. **Trouvez un endroit sûr pour vous détendre et vous apaiser :** enveloppez-vous dans une couverture, tenez un oreiller ou un animal en peluche, allongez-vous sur votre lit, dans un coin confortable ou dans un bain ; faites une sieste.
 - e. **Ressentez la peur dans votre corps sans y réagir.** La peur n'est qu'une énergie dans votre corps. Elle ne peut pas vous faire de mal si vous ne la fuyez pas.
8. **Résistez à la dramatisation et au catastrophisme de votre critique intérieur.**

- a. **Utilisez le blocage des pensées** pour interrompre les incessantes exagérations du critique intérieur par rapport au danger, de même que sa tendance à planifier constamment pour contrôler l'incontrôlable. Refusez de vous faire honte, de vous haïr ou de vous abandonner. Canailisez la colère de l'auto-attaque pour dire "NON" à l'autocritique injuste qui émane de votre critique intérieur.
 - b. **Utilisez la substitution des pensées et la correction des pensées** pour remplacer les pensées négatives par une liste mémorisée de vos qualités et réalisations.
9. **Autorisez-vous à faire votre deuil.** Les flash-backs sont des occasions de libérer de vieux sentiments inexprimés de peur, de souffrance et d'abandon. Validez et apaisez l'expérience passée d'impuissance et de désespoir de votre enfant intérieur. Un deuil sain peut transformer vos larmes en auto-compassion et votre colère en autoprotection.
10. **Cultivez des relations sûres et cherchez du soutien.** Prenez du temps seul quand vous en avez besoin, mais ne laissez pas la honte vous isoler. Ressentir de la honte ne signifie pas que vous êtes une personne indigne. Éduquez vos proches sur les flash-backs et demandez-leur de vous aider à en parler et à les ressentir lorsqu'ils se produisent.
11. **Apprenez à identifier les types de déclencheurs qui entraînent des flash-backs.** Évitez les personnes, les lieux, les activités dangereuses et les processus mentaux déclencheurs. Pratiquez une approche préventive en suivant ces étapes lorsque les situations aptes à déclencher un flash-back sont inévitables.
12. **Déterminez ce à quoi le flash-back vous renvoie.** Les flash-backs sont des occasions de découvrir, de valider et de guérir vos blessures dues aux abus et aux abandons passés. Ils mettent également en évidence vos besoins développementaux non encore comblés et peuvent vous donner la motivation nécessaire pour les satisfaire.
13. **Soyez patient face à un processus de guérison lent.** Il faut du temps dans le présent pour se désadrénaliser, et beaucoup de temps dans l'avenir pour diminuer progressivement l'intensité, la durée et la fréquence des flash-backs. La guérison réelle est un processus progressif [souvent deux pas en avant, un pas en arrière], et non pas l'accomplissement d'un fantasme de salut. Ne vous culpabilisez pas d'avoir un flash-back.

Mes clients, qui affichent ce document dans un endroit bien en vue jusqu'à ce qu'ils en mémorisent l'essentiel, progressent généralement plus rapidement dans leur guérison. Vous pouvez facilement en imprimer une copie à partir de la page "[13 étapes pour Gérer les flash-backs émotionnels](http://www.pete-walker.com)" de mon site Web: www.pete-walker.com.

Déclencheurs et flash-backs émotionnels

Un élément déclencheur est un stimulus externe ou interne qui nous projette dans un flash-back émotionnel. Ce phénomène se produit souvent à un niveau subliminal, en dehors des limites de la conscience normale. Il peut donc être difficile de reconnaître ce qui nous déclenche. Néanmoins, devenir de plus en plus conscient de nos déclencheurs est crucial car cela nous permet parfois d'éviter les personnes, les situations et les comportements qui provoquent un flash-back.

Les déclencheurs externes sont des personnes, des lieux, des objets, des événements, des expressions faciales, des styles de communication, etc., qui nous rappellent notre traumatisme initial d'une manière qui nous replonge dans les sentiments douloureux de cette époque. Voici quelques exemples de déclencheurs puissants et courants : revoir ses parents ; voir quelqu'un qui ressemble à l'agresseur de son enfance ; vivre l'anniversaire d'un événement particulièrement traumatisant ; entendre quelqu'un utiliser le ton de voix ou la tournure de phrase d'un parent qui réveille en nous un sentiment de honte.

De nombreux déclencheurs ne sont cependant pas aussi explicites. Parfois, tous les adultes inconnus peuvent déclencher notre peur, même s'ils n'ont aucune ressemblance avec notre ou nos abuseurs d'origine. Il m'arrive encore de me sentir déclenché lorsque je croise un groupe d'adolescents, car j'ai grandi dans un quartier où beaucoup étaient violents. Pour cette raison, mon fils, qui est assez empathique, a plaisanté en disant qu'il ne deviendra pas un adolescent quand il sera grand.

Parfois, quelqu'un qui nous regarde, ou même nous remarque, peut nous faire basculer dans la peur et la honte toxique. Un jour, un de mes clients est arrivé intensément « déclenché » parce qu'un chat le regardait fixement. D'autres déclencheurs courants sont le fait de commettre une erreur, de demander de l'aide ou de devoir parler devant un groupe de personnes. En outre, le simple fait de se sentir fatigué, malade, seul ou affamé peut parfois déclencher un flash-back. Tout type de douleur physique peut également être un déclencheur.

Pour de nombreux survivants, les figures d'autorité sont les déclencheurs ultimes. J'ai connu plusieurs survivants qui n'ont jamais eu ne serait-ce qu'une contravention, et qui sont angoissés dès qu'ils croisent un policier ou une voiture de police.

Il m'a fallu des décennies pour surmonter mon intense angoisse de performance en tant qu'enseignant. Rien ne pouvait me déclencher plus sûrement que l'imminence d'un cours devant un auditoire. Heureusement, je n'étais pas disposé à abandonner cette activité, car l'essentiel du temps j'appréciais énormément enseigner. À part apprendre à surmonter mon intense nervosité, je n'ai fait aucun progrès réel jusqu'à ce que je reconnaisse que mon angoisse de performance était véritablement un flash-back provenant du danger de parler en famille à l'heure du dîner lorsque j'étais petit. Cette prise de conscience m'a permis de voir que j'étais inconsciemment terrifié à l'idée que mes parents débarquent et se moquent de moi en public.

Au début, je - mon critique intérieur - trouvais cette idée absurde, mais lorsqu'en me rendant à mes cours j'ai commencé à pratiquer un petit exercice consistant à m'imaginer en train de me défendre agressivement contre eux, j'ai rapidement constaté une énorme réduction de mon anxiété. Cette expérience m'a conduit à formuler l'étape 6 des étapes de gestion des flash-backs ci-dessus, ainsi que mes idées sur la colère contre le critique, qui seront explorées dans le prochain chapitre.

Le regard: un déclencheur courant de flash-backs émotionnels

Au début de mon travail avec cette approche, j'ai été surpris de constater que certains clients ayant subi dans l'enfance des maltraitances relativement modérées étaient en proie à des flash-backs émotionnels. En fait, la plupart d'entre eux étaient tout à fait sûrs de n'avoir jamais été frappés. Cependant, beaucoup d'entre eux disaient qu'ils détestaient le regard de leurs parents.

Le regard, dans la plupart des cas, est l'expression faciale qui accompagne généralement le mépris. Le mépris s'exprime par un visage puissamment réprobateur entouré d'une forte attitude d'intimidation et de dégoût. Et si le parent élève la voix, la puissance de ce regard s'en trouve renforcée.

Lorsqu'un parent lance ce regard à un enfant, il lui signifie qu'il est non seulement en grand danger, mais aussi qu'il est un piètre exemple du genre humain. Avec le temps, ce regard peut donner à son destinataire un sentiment de terreur et de répugnance, car il le plonge dans un flash-back émotionnel de peur et de honte.

Lorsque ce regard est utilisé pour contrôler un enfant plus âgé, celui-ci peut se retrouver projeté en arrière, dans une période pré-mémorielle où le regard était renforcé par une punition traumatisante. Normalement, le regard n'effraie pas suffisamment un enfant pour le faire obéir, à moins qu'il n'ait été associé auparavant à des coups ou à d'autres conséquences graves. Des années de travail au Département du Stress Parental m'ont convaincu que la plupart des jeunes enfants ignorent le regard, à moins qu'il n'ait été précédemment accompagné d'une punition traumatisante.

Généralement, le regard est renforcé par un processus psychologique appelé *conditionnement*. Voici un exemple classique de conditionnement qui suscite l'aversion. Des scientifiques administrent une décharge électrique à un animal de laboratoire, en même temps qu'ils font sonner une cloche. Bien entendu, l'animal réagit au choc par la peur et la détresse. Cependant, il suffit de répéter quelques fois l'association du son et du choc électrique pour que le son seul suffise à provoquer la même réaction de détresse chez l'animal.

Ceci est tout à fait analogue, je crois, à la façon dont un enfant apprend à être terrifié par le regard. En associant suffisamment le regard à une punition physique ou à un abandon extrême, le parent peut finir par supprimer la gifle et obtenir les mêmes

résultats avec le seul regard. Avec suffisamment de répétitions dans la petite enfance, cette association peut durer toute la vie, de sorte que le parent peut contrôler l'enfant pour toujours avec le regard. Dans mon travail à l'hospice, j'ai vu plusieurs fois des mères à l'agonie, frêles et étiolées, inspirer une peur bleue à leurs grands fils, d'un simple regard.

Le tel regard est alors un déclencheur puissant qui fait revenir les survivants adultes à la peur et à l'humiliation de leur enfance. Encore une fois, beaucoup de mes clients ne s'en souviennent pas parce que la punition n'a dû accompagner le regard que pendant quelques mois, lorsqu'ils étaient tout petits, avant que celui-ci ne devienne un déclencheur permanent. De plus, rares sont les personnes qui ont un souvenir quelconque avant l'âge de trois ou quatre ans.

Malheureusement, le regard peut continuer à fonctionner même après le décès du parent. Il y a au moins deux raisons à cela.

La première est que nous intériorisons nos parents de telle sorte qu'ils peuvent apparaître de manière subliminale dans notre imagination et nous regarder chaque fois que nous ne sommes pas parfaits. Cela inclut les "imperfections" en matière de pensée, de sentiment ou d'action.

Malheureusement, je vois souvent ce regard subliminal sur le visage de mes clients en flash-back, lorsqu'ils parlent d'eux-mêmes en fronçant les sourcils, imitant l'expression de mépris ou de dégoût de leurs parents

La seconde raison est que, lorsque quelqu'un d'autre regarde le survivant d'un air désapprobateur, celui-ci peut en déduire que cette personne est aussi dangereuse que ses parents. C'est d'ailleurs précisément ce qui m'est arrivé lors du flash-back émotionnel que j'ai décrit au chapitre 1.

Le pire dans le fait d'avoir été traumatisé par ce regard dans l'enfance, c'est que nous pouvons transférer et projeter à tort notre souvenir de ce regard sur d'autres personnes lorsque nous sommes déclenchés. Nous sommes particulièrement enclins à le faire avec des figures d'autorité ou des personnes qui ressemblent à nos parents, même si elles n'affichent pas ce regard.

Déclencheurs internes et externes

Lorsque nous avançons dans les premiers stades de la guérison, nous commençons à observer que les déclencheurs internes sont encore plus courants que les déclencheurs externes. Ces déclencheurs sont généralement le fruit empoisonné du critique intérieur. Il s'agit le plus souvent de pensées et de visualisations concernant l'anticipation du danger ou l'exigence de perfection. La personne survivante peut, apparemment sans raison, visualiser quelqu'un en train de la maltraiter. La seule pensée qu'elle n'exécute pas assez parfaitement une tâche peut l'inquiéter au point de déclencher un flash-back.

Une autre manière typique de s’effrayer jusqu’au flash-back est d’énumérer toutes les manières possibles d’échouer dans une tâche à venir.

Lorsque le déclenchement interne est à son paroxysme, les plus petites erreurs et peccadilles déclenchent un flash-back émotionnel de grande intensité. Cela dégénère alors dans un processus d’inspection délétère - une recherche incessante des moindres défauts et anicroches possibles. Cela va même encore plus loin lorsque nous nous enêtons à dénicher tout ce qui va mal tourner ou pourrait mal tourner.

Au fur et à mesure que la guérison progresse, de nombreux survivants sont choqués de découvrir que la majorité de leurs flash-backs sont déclenchés par des programmes initiés par leur critique intérieur. Nous allons explorer ci-dessous et dans les deux prochains chapitres les moyens de nous sauvegarder des processus de déclenchement interne émanant du critique.

Reconnaissance progressive des déclencheurs

Alors que la guérison progresse, nous devenons plus conscients de nos déclencheurs et nous les évitons lorsque c'est possible. Identifier nos déclencheurs nous aide également à passer plus rapidement en mode de gestion des flash-backs.

Cette capacité à reconnaître les déclencheurs va nous aider à négocier les situations de déclenchement qui sont inévitables. L’anticipation permet en effet de pratiquer de manière prophylactique la gestion du flash-back avant qu’il soit activé, comme je l’ai fait dans la situation d’angoisse de performance mentionnée plus haut.

Reconnaître le moment du déclenchement est encore plus important que de reconnaître le déclencheur lui-même. En effet, les flash-backs commencent parfois de manière subtile, puis deviennent progressivement plus intenses. Un dépistage précoce nous permet donc de faire appel plus tôt aux 13 étapes de gestion et de diminuer ainsi l’intensité et la durée du flash-back.

Enfin, la résolution d’un flash-back nécessite de rééquilibrer des changements biochimiques importants dans le cerveau et le corps qui prennent du temps à se résorber. Par exemple, une sur-adrénalisation se transforme parfois de façon spectaculaire en un épuisement dû à la disparition de l’adrénaline, avant que la fonction surrénalienne ne puisse être rééquilibrée. Diminuer l’intensité d’un flash-back par une action corrective rapide diminue le temps nécessaire à notre physiologie pour se rétablir.

Signes que vous vivez un flash-back

Nous pouvons souvent nous retrouver dans un flash-back sans jamais avoir vu le "flash". Il existe une variété d’indices que nous pouvons apprendre à identifier comme

des signes que nous sommes pris dans un flash-back. C'est essentiel pour la guérison, car le fait de nommer notre expérience "flash-back" [étape 1 de la gestion des flash-backs] apporte souvent un soulagement immédiat. Plus important encore, cela nous oriente vers le travail des 12 autres étapes de la gestion des flash-backs.

L'un des signes courants d'un flash-back est que l'on se sent petit, impuissant et sans espoir. Dans les flash-backs intenses, cela se traduit par un tel sentiment de honte que nous répugnons à sortir ou à être en présence d'autrui. Le fait de nous sentir vulnérable, fragile et à fleur de peau, est une autre manifestation de ce phénomène. Le survivant peut également constater une évaporation de l'estime de soi acquise depuis qu'il a quitté la maison familiale d'origine. C'est un retour en arrière vers les années d'enfance où les règles familiales implicites empêchaient toute estime de soi.

Un autre indice courant nous permettant de nous rendre compte que nous sommes projetés dans un flash-back est l'augmentation de la virulence du critique intérieur ou du critique extérieur. Cela se traduit généralement par une dramatisation et un catastrophisme accrus, ainsi que par une intensification de l'autocritique ou par le durcissement de notre jugement sur les autres. Un exemple très courant de ce phénomène est le passage à une pensée extrêmement polarisée, du type "tout ou rien", qui consiste à ne voir que ce qui ne va pas chez soi et/ou chez les autres.

Lorsque j'étais environ à mi-parcours de ma propre guérison, j'ai réalisé que lorsque je me sentais particulièrement critique à l'égard des autres, cela signifiait généralement que j'étais en état de flash-back, et que j'avais régressé jusqu'à l'époque où j'étais entouré de mes parents dépréciateurs. L'élément déclencheur provenait généralement d'une situation où l'un de mes points vulnérables était touché. En réaction à ma propre fragilité, je pointais alors de façon excessive les défauts des autres afin de pouvoir justifier le fait de les éviter - et surtout d'éviter l'embarras d'être vu dans un état où je ne me sentais pas assez à mon avantage.

Un autre indice qui peut nous faire prendre conscience que nous sommes dans un flash-back se manifeste lorsque nos réactions émotionnelles sont disproportionnées par rapport à ce qui les a déclenchées. Voici deux exemples courants de ce phénomène : [1] une petite contrariété paraît grave ; [2] une petite iniquité ressemble à une profonde injustice.

Dans le premier cas, vous laissez par exemple tomber un livre et vous vous lancez dans une tirade de colère et d'autocritique qui dure des heures. Dans le second cas, c'est par exemple la manœuvre intempestive d'un autre conducteur pour changer de bande sans avoir mis son clignotant, qui bien que sans conséquence, déclenche en vous une indignation rageuse qui continue à mobiliser votre psychisme pendant des heures.

Lorsque nous ne sommes pas attentifs dans ces moments-là, nous pouvons nous déchaîner contre nous-mêmes avec un dégoût et une haine de soi impitoyables, ou bien nous nous déchaînons injustement contre une autre personne relativement innocente.

Par contre, dès lors que nous reconnaissons ces exemples comme étant des régressions vers les vrais drames et les injustices réelles subies dans notre enfance, nous devenons véritablement capables de gérer sainement les flash-backs. De plus, en les considérant comme la preuve que nous avons été traumatisés, ces flash-backs douloureux nous permettent de renforcer encore plus notre guérison. Dans ce dernier cas, nous pouvons transformer notre colère en une indignation saine face aux conditions scandaleusement injustes de notre éducation.

En savoir plus sur l'auto-apaisement

Un autre indice de la présence d'un flash-back est l'utilisation accrue de techniques basiques d'auto-apaisement. De nombreux survivants apprennent tôt dans leur vie à gérer leurs sentiments douloureux par la nourriture, des activités distrayantes ou des substances modifiant l'humeur. Avec le temps cependant, l'auto-apaisement peut devenir une habitude et se transformer en dépendance à une substance ou à un processus.

En ce qui concerne l'auto-apaisement, je crois qu'il existe une gradation entre le recours occasionnel à la dépendance véritable. Pour de nombreux survivants, l'auto-apaisement est en effet une question de degré. Une envie particulièrement forte d'utiliser plus de substance que la normale ou de compenser plus que d'habitude est un indice puissant que vous êtes dans un flash-back. Avec un peu de pratique, le fait de remarquer attentivement une augmentation soudaine de l'envie peut être interprété comme le moment opportun d'invoquer les 13 étapes de gestion du flash-back. D'autant plus que j'ai pu moi-même constater que de nombreux survivants diminuent progressivement leurs habitudes d'auto-apaisement lorsqu'ils utilisent efficacement ces étapes.

Flash-backs en séance de thérapie

Cette section s'adresse aux survivants qui suivent une thérapie ou qui envisagent de la commencer. Au fil des ans, j'ai remarqué que lorsque les survivants se sentent suffisamment en sécurité avec moi, les occasions de travailler sur les flash-backs pendant les séances se présentent plus fréquemment. Parfois, il semble même qu'une partie d'entre eux "planifie" leurs flash-backs pour qu'ils se produisent juste avant ou pendant notre séance. C'est comme s'ils recherchaient une "formation sur le tas" dans la gestion des flash-backs. Certains thérapeutes décrivent cela comme une régression au service de la construction d'un ego sain.

J'en ai récemment fait l'expérience avec une cliente qui s'est précipitée dans mon bureau avec cinq minutes de retard, visiblement rougissante et anxieuse. Elle a commencé la séance en s'exclamant : *"Je suis une vraie ratée. Je ne peux rien faire de bien. Vous devez en avoir assez de travailler avec moi"*. Il s'agissait d'une personne qui, en de

précédentes occasions, avait été émue par ma validation de ses accomplissements continus dans notre travail.

Sur la base de ce qu'elle avait découvert sur le perfectionnisme punitif de sa mère au cours des séances précédentes, j'étais certain que son retard avait déclenché chez elle un flash-back émotionnel. À ce moment-là, elle vivait une dominance émotionnelle du cerveau droit et une diminution de la pensée rationnelle du cerveau gauche. Comme c'est souvent le cas lors d'un flash-back, elle avait temporairement perdu le bénéfice des connaissances et de la compréhension acquises sur son expérience d'enfance. Il s'agit d'un mécanisme de dissociation, qui a rendu ma cliente amnésique de la haute estime dans laquelle je la tiens en raison de son remarquable travail avec moi.

Je crois qu'il faut prendre ce type de dissociation en compte pour expliquer la disparition récurrente de la confiance précédemment établie, qui se produit souvent lors des flash-backs émotionnels. À mesure que nous progressons dans notre guérison, nous découvrons que les flash-backs ont le pouvoir de nous faire oublier que les alliés dont nous avons déjà éprouvé la fiabilité sont en fait toujours dignes de confiance. C'est donc avec suffisamment de pratique que nous pouvons apprendre à reconnaître ces sentiments de méfiance comme le signal que nous sommes dans un flash-back. Nous régressons dans l'enfance, lorsque personne n'était digne de confiance.

Le processus de deuil résout le flash-back [Étape n° 9]

Pour revenir à la scène ci-dessus, j'ai demandé à voix haute à ma cliente : *"Pensez-vous que vous pourriez être en train de vivre un flash-back ?"*. En raison des nombreuses fois où nous avons précédemment identifié ses bouleversements émotionnels comme des flash-backs, elle l'a immédiatement reconnu et s'est laissée aller à de profonds sanglots. Elle est tombée dans un état de deuil profond.

Ses pleurs exprimaient à la fois des larmes de soulagement et des larmes de deuil. Ses larmes de soulagement venaient du fait qu'elle était capable d'accepter mon empathie. Ses larmes de deuil se rapportaient aux sentiments de douleur abjecte de son enfance qui étaient libérés. Ses larmes de soulagement provenaient également du fait qu'elle se souvenait à nouveau de la source de cette douleur auparavant confuse et accablante.

Ma cliente a continué à pleurer et une plus grande partie encore de la douleur de son traumatisme initial a été libérée. Ensuite vinrent des larmes sur le fait d'être si souvent bloquée dans des flash-backs. Alors que ses pleurs s'apaisaient, elle s'est souvenue d'une époque où, petite fille, elle n'avait reçu dans son bas de Noël qu'un simple morceau de charbon. Sa méchante mère l'avait ainsi punie pour avoir été en retard de dix minutes au dîner. Ce souvenir a transformé ses larmes en une saine colère face à cet abus, et elle a immédiatement retrouvé un sentiment d'autonomie. Le processus de deuil l'avait ramenée dans le présent et avait brisé l'amnésie du flash-back.

Elle s'est ensuite souvenue qu'elle pouvait faire appel à son instinct d'autoprotection. Nous l'avions progressivement reconstruit en thérapie avec des jeux de rôle et des formations à l'affirmation de soi. Elle s'est mise en colère contre ses parents pour avoir détruit son droit à se défendre contre les abus et les injustices. Elle s'est mise à scander effrontément *"Ce n'est pas juste !"*, comme pour les mettre au défi d'encore oser l'attaquer pour avoir prononcé cette parole.

Elle est ensuite allée encore plus loin en réitérant son droit d'avoir des limites. Elle s'est moquée de sa mère et de son père comme de médiocres exemples de parents. Et puis elle a tourné sa colère contre le critique avec un refrain retentissant de *"Non !"*. *"Non, tu ne peux pas me juger. Non, tu ne peux plus me démolir. Non, tu ne peux pas me faire perdre mon temps avec toutes tes inquiétudes stupides !"*

Finalement, je lui ai rappelé de renforcer son sentiment de sécurité en se remémorant qu'elle habitait désormais un corps d'adulte. Elle était dorénavant libérée du contrôle parental. Elle avait de nombreuses ressources sur lesquelles elle pouvait s'appuyer: intelligence, force, résilience et un sens croissant de la vie en groupe. Elle vivait dans un foyer sûr. Elle avait le soutien de son thérapeute et de deux amis qui étaient ses alliés et qui reconnaissaient sans hésitation sa valeur essentielle.

J'ai également observé qu'elle faisait des progrès constants dans la gestion de ses flash-backs qui se produisaient moins souvent et moins intensément.

Après environ quarante minutes, elle a été libérée du flash-back. J'ai été témoin de ce pouvoir réparateur du deuil en d'innombrables occasions. Les subtilités du deuil thérapeutique seront explorées au [Chapitre 11](#).

Gérer le critique intérieur [Étape n° 8]

Lorsque les survivants du SSPT Complexe atteignent l'âge adulte et se détachent de la famille traumatisante, ils ne sont souvent pas conscients que leur esprit est dominé par un critique intérieur. En aidant les autres à gérer les flash-backs, l'aide la plus courante que je propose est de les encourager à remettre en question la programmation alarmiste et perfectionniste du critique intérieur.

Le genre de scénario qui suit se produit fréquemment dans ma pratique. Un client, en train de signaler une erreur sans importance, se lance soudain dans un récit catastrophiste. Il rapporte le fantasme cauchemardesque de son critique selon lequel sa vie se détériore en une série de désastres en cascade. Son flash-back le projette en arrière vers la manière dont il a été continuellement et exagérément puni dans son enfance.

La dramatisation d'un de mes clients ressemblait à ceci: *"Mon patron m'a regardé bizarrement quand je suis revenu des toilettes ce matin et je sais qu'il pense que je suis stupide et paresseux et je suis sûr qu'il va me virer. Je sais que je ne pourrai pas trouver un autre emploi. Ma copine va penser que je suis un minable et me quitter. Je tomberai malade*

à cause du stress, et sans argent pour payer mon assurance médicale et mon loyer, je vivrai bientôt dans la rue." Il est troublant de voir combien de discours alarmistes du critique intérieur se terminent par une image de sans-abri. Quel symbole d'abandon !

Pour guérir, il faut être capable de reconnaître que le critique intérieur est en plein catastrophisme afin de réussir à y résister en arrêtant net ses pensées et en les corrigeant. Dans ce cas-ci, j'ai rappelé à mon client les nombreuses fois où nous avons surpris son critique en train de paniquer à propos de toutes les façons imaginables dont sa vie pouvait se détériorer. Je l'ai ensuite encouragé à refuser de se laisser aller à ce processus et à dire rageusement "*Non !*" au critique chaque fois qu'il essayait de lui faire peur ou de le rabaisser.

Enfin, je lui ai rappelé toutes les expériences positives qu'il avait eues avec son patron [correction de la pensée]. Je l'ai également aidé à énumérer ses nombreuses réussites au travail, à l'école et dans la vie en général.

Non seulement le critique intérieur exacerbe les flash-backs, mais il finit par devenir un agent psychique qui les déclenche. L'inversion des effets néfastes du critique est le sujet des deux chapitres suivants.

Gestion avancée des flash-backs

Se réveiller en dépression d'abandon

À mesure que la guérison progresse, vous commencez à remarquer de plus en plus de subtilités dans le processus de déclenchement des flash-backs. Vous devenez ainsi plus attentif aux déclencheurs émanant de votre critique intérieur, qui sont difficiles à détecter. Vous découvrez également que certains déclencheurs sont indiscernables. C'est particulièrement vrai pour ceux qui se produisent pendant le sommeil.

La gestion avancée des flash-backs consiste donc à apprendre à gérer l'expérience déconcertante qui consiste à s'endormir en se sentant raisonnablement bien et à se réveiller en plein flash-back. En général, cela se produit parce qu'un rêve a provoqué le flash-back. Si vous vous souvenez du rêve, vous pouvez parfois comprendre pourquoi il vous a mis dans cet état. En devenant plus attentif, vous pouvez même comprendre quels événements de la journée précédente ont provoqué votre rêve.

La situation la plus difficile à gérer est celle où vous ne pouvez pas vous souvenir du rêve. Ce type de flash-back peut sembler particulièrement injuste et décourageant. C'est Noël pour le critique, qui peut déclarer que non seulement vous n'avancez pas dans votre guérison, mais que votre état empire.

Les flash-backs comme appels au secours de l'Enfant intérieur

Avec les déclencheurs indétectables, je trouve qu'il est plus aidant de voir le flash-back comme un message de l'enfant que vous étiez. Ce que l'enfant vous rappelle, c'est qu'il s'est réveillé d'innombrables fois en se sentant désespéré dans cette maison qui n'était pas un foyer. Il s'est réveillé effrayé par la perspective d'avoir à réintégrer le milieu empoisonné de cette famille. L'enfant vous demande maintenant de répondre à son besoin non satisfait d'avoir quelqu'un à qui demander du réconfort lorsqu'il se réveille en se sentant malheureux. C'est comme s'il disait: *"Tu vois comme c'était horrible? Je me sentais constamment accablé, honteux et misérable"*.

Gérer la douleur que cela représente de se réveiller dans la dépression d'abandon est l'un des défis les plus difficiles tout au long de la guérison. Le sommeil semble être une expérience régressive, dominée par le cerveau droit. Il n'est pas rare de se réveiller avec une perte temporaire d'accès aux fonctions cognitives du cerveau gauche qui contrôlent notre compréhension plus sophistiquée de la réalité actuelle. En l'absence de ces fonctions, la gestion du flash-back revient souvent au critique et nous ramène à nos tentatives d'adaptation survenues dans la prime enfance. Cela crée un terrain propice pour le critique, qui peut y faire exploser son arsenal de programmes d'auto-pathologisation [énumérés dans le chapitre suivant].

Il y a plusieurs années, j'avais l'habitude de répondre à un réveil en flash-back par des ruminations hypocondriaques sur ma santé: *"Qu'arrive-t-il à mon énergie ? Je dois avoir un sérieux problème. Je me sens comme un zombie. Cette douleur dans mon dos est probablement une tumeur. J'ai perdu deux kilos ce mois-ci. C'est sûrement un cancer ! Je voudrais juste mourir pour en finir avec tout ça"*.

Ce type de réaction extrême durait parfois des heures, voire des jours. De plus, cela me sortait généralement de la dépression d'abandon en créant une telle anxiété que j'étais contraint de sortir du lit pour me précipiter dans une activité effrénée. Je passais alors la journée à m'agiter dans tous les sens pour me distancer inconsciemment de cet affreux processus de pensée et de la douleur de l'abandon qui le sous-tendait.

Après des années de pratique, j'identifie maintenant très vite que l'hypocondrie signifie que je suis dans un flash-back. Je m'efforce alors de rediriger mes pensées vers l'enfant qui est en moi et à lui envoyer amour et bonté. Je dédie alors consciemment ce travail à l'enfant que j'étais, lui qui s'est réveillé d'innombrables fois en se sentant horriblement abandonné dans ma famille d'origine si dénuée d'amour. Aujourd'hui, rompre avec le critique pour me concentrer sur l'amour de moi-même est mon processus principal de gestion des flash-backs.



Le flash-back peut aussi apporter un autre type de message, qui semble émaner de mon Enfant intérieur. Ce message me signale que je suis retombé dans ma vieille habitude de le négliger. Souvent, cela arrive quand je me détourne de mon Enfant intérieur en régressant vers la sur-utilisation de ma réponse de Fuite. Mon flash-back semble alors être son cri demandant une preuve que ma compassion à son égard n'est pas pure rhétorique. Et de fait, quand je prends le temps de faire une pause et de me recentrer, je retrouve cette vieille douleur d'auto-abandon - cette vieille douleur à laquelle je me réfère désormais comme étant "seul parce que coupé de moi-même". Souvent cela provoque des larmes. Presque aussi souvent, pleurer initie une libération de mon flash-back.

Utiliser les 13 étapes de gestion du flash-back avec souplesse

Helen a commencé la consultation dans un profond état d'auto-aliénation: *"Je suis vraiment un cas désespéré ! Sans aucune raison, je me suis retrouvée coincée hier dans un terrible flash-back. Et ce n'était pas l'un de ces flash-backs apparaissant au réveil, impossibles à résoudre, dont vous me parlez sans cesse. J'étais bien toute la matinée, et puis Paf ! J'étais dedans jusqu'au cou, et il n'y a pas eu le moindre déclencheur. Rien ne l'a provoqué. C'est juste moi. Désespérément foutue ! Mentalement défectueuse !"*

Discerner le déclencheur d'un flash-back peut s'avérer très épineux. Si le fait d'identifier le déclencheur d'un flash-back peut souvent nous préserver du blâme et de la haine de soi qui en découlent habituellement, identifier un déclencheur n'est malheureusement pas toujours possible. Dans de telles situations, la recherche du déclencheur peut rapidement se transformer en une vivisection auto-pathologisante. Cette pente glissante peut rapidement devenir vertigineuse et nous précipiter dans l'abîme sans fond du flash-back.

Il s'agit presque toujours d'une question de perspective. Suis-je en train de chercher des déclencheurs dans le but de m'en sortir, ou au contraire de me chercher des défaillances ? Dans ce dernier cas, il est préférable d'abandonner la recherche et d'invoquer l'acceptation de soi, car cette recherche est sans fin. Dans ces moments-là, c'est le processus de soutien de soi qui doit l'emporter sur l'envie saine de tout comprendre.

Le processus d'acceptation de soi doit également l'emporter sur tous vos efforts pour réparer le flash-back lorsque ces efforts sont entachés d'irritation et de déception envers vous-mêmes. Parfois, comme nous l'avons décrit ci-dessus, la meilleure compréhension que vous puissiez obtenir est une compréhension globale selon laquelle votre enfant intérieur se sent profondément abandonné. Il se recroqueville face à une attaque humiliante de votre critique et a besoin que vous montiez au créneau et démontriez que vous prendrez soin de lui quoi qu'il arrive.

Déclencheurs existentiels

De nombreux psychologues utilisent le terme existentiel pour décrire le fait que tous les êtres humains sont sujets à des événements douloureux. Il s'agit d'afflictions normalement récurrentes dont tout le monde souffre de temps en temps. Des événements mondiaux horribles, des choix difficiles, des maladies et des sentiments périodiques de solitude abjecte sont des exemples courants de douleur existentielle. Les calamités existentielles peuvent être particulièrement déclenchantes pour nous les survivants, nous incitant à revivre beaucoup de nos calamités familiales d'origine.

Un autre phénomène existentiel particulièrement déclencheur est le fait que nous souffrons tous de changements d'humeur invisibles et imprévisibles. La bonne humeur se transforme parfois inexplicablement en mauvaise humeur. Comme l'a écrit le romancier David Mitchell, "les bonnes humeurs sont aussi fragiles que des œufs... et les mauvaises humeurs aussi fragiles que des briques".

Les changements imprévisibles de votre climat émotionnel sont souvent problématiques dans le SSPT Complexe. Ces changements peuvent rapidement déclencher un véritable flash-back. Cela provient généralement du fait que vous avez été puni ou abandonné dans le passé pour avoir exprimé toute la gamme de vos sentiments. Alors maintenant, par vieille habitude, vous dissociez spontanément lorsque votre climat émotionnel est défavorable.

L'enfant intérieur ressent souvent cela comme une régression vers l'adulte que vous étiez avant la guérison, qui n'avait pas de temps pour les sentiments. L'enfant a alors l'impression d'être à nouveau piégé dans le passé où il a été si cruellement abandonné. Le flash-back qui en résulte est peut-être son seul moyen d'attirer votre attention. C'est, encore une fois, la raison pour laquelle j'essaie de faire en sorte que ma position par défaut soit autant que possible de me tourner vers moi-même et vers mon enfant intérieur avec un regard positif inconditionnel.

La guérison à un stade plus avancé

Lorsque votre guérison est suffisamment engagée, vous réalisez qu'une grande partie de la douleur émotionnelle de vos flash-backs est en fait une réponse appropriée, bien que retardée, à la maltraitance et à la négligence dont vous avez été victime dans votre enfance. Vous traitez vos sentiments d'une manière qui résout les flash-backs et construit un sentiment d'identité de plus en plus sain.

Cette bonne gestion des flash-backs conduit à son tour à une réduction croissante de la souffrance non résolue de l'enfance qui est le carburant des flash-backs émotionnels. Les flash-backs deviennent alors moins fréquents, moins intenses et durent moins longtemps. Finalement, vous apprenez à invoquer votre instinct d'autoprotection dès que vous vous rendez compte que vous êtes déclenché. À mesure que les flash-backs

diminuent et deviennent plus faciles à gérer, les structures défensives construites autour d'eux (narcissiques, obsessionnelles-compulsives, dissociatives et/ou codépendantes) sont plus facilement déconstruites.

À ce stade de votre guérison, vous pouvez maintenant vivre une expérience ironiquement satisfaisante lorsque vous sortez d'un flash-back. Vous pouvez ressentir à plusieurs niveaux de votre conscience que la vie d'enfant dans la maison de vos parents était encore pire que vous ne le pensiez. Simultanément, vous pouvez ressentir un sentiment de soulagement correspondant au fait que vous êtes maintenant plus libre que jamais de l'influence de ces parents qui vous ont si longtemps gâché la vie.

Aider les enfants à gérer les flash-backs émotionnels

La liste qui suit est destinée aux travailleurs sociaux, aux enseignants, aux parents, aux voisins et aux amis qui veulent aider les enfants issus de familles traumatisantes. Il s'agit d'une adaptation des 13 étapes présentées au début de ce chapitre. Selon l'âge de l'enfant, certaines étapes seront plus appropriées que d'autres. Même si vous n'êtes pas en position d'aider d'autres enfants, je vous invite à lire cette liste ne fût-ce qu'une fois pour le bien de votre propre enfant intérieur.

1. Aider l'enfant à prendre conscience de la nature des flash-backs: *"Quand t'es-tu senti comme ça auparavant ? Est-ce ainsi que tu te sens quand quelqu'un est méchant avec toi ?"*
2. Démontrer que "se sentir en danger" ne signifie pas toujours "être en danger". Montrer que certains endroits sont plus sûrs que d'autres. Utiliser un ton de voix doux et détendu: *"Peut-être peux-tu te reposer un peu en ma compagnie."* *"Tu es en sécurité ici avec moi."* *"Personne ne peut te faire du mal ici."*
3. Montrer qu'il y a des adultes qui s'intéressent à son bien-être et à sa protection. Viser à incarner la première relation sûre de l'enfant. Mettre l'enfant en contact avec d'autres adultes, groupes ou clubs qui s'occupent de lui en toute sécurité.
4. Parler à l'enfant de manière apaisante et rassurante. Équilibrer "Amour et Limites" : 5 positifs pour chaque négatif. Fixez les limites gentiment.
5. Ramener l'esprit de l'enfant dans son corps pour réduire l'hypervigilance et l'hyperexcitation.
 - a. Enseigner la relaxation systémique de tous les principaux groupes de muscles.
 - b. Enseigner la respiration diaphragmatique lente et profonde.
 - c. Encourager le fait de ralentir pour réduire la précipitation qui accroît la peur
 - d. Enseigner des pratiques de recentrage apaisantes comme le dessin, l'aïkido, le tai-chi, le yoga et le stretching
 - e. Aider l'enfant à identifier les endroits où il se sent en sécurité et l'encourager à s'y réfugier.

6. Encourager l'enfant à parler. Dans certaines familles, il est dangereux de parler. La verbalisation du ressenti libère la douleur et la peur et rétablit les capacités d'adaptation.
7. L'encourager à faire le deuil lié à la perte du sentiment de sécurité. La violence et la négligence engendrent la tristesse et la colère. Pleurer libère la peur. Exprimer sa colère d'une manière qui ne blesse ni soi-même ni les autres crée un sentiment de sécurité.
8. Réduire le critique intérieur. L'aider à assouplir sa manière de penser. Renforcer sa prise de conscience de l'autodénigrement qui a lieu dans les pensées et les fantasmes fondés sur la peur. Apprendre à bloquer les pensées et à les remplacer: Aider l'enfant à construire et à mémoriser une liste de ses qualités, atouts, succès et ressources.
9. Aider l'enfant à identifier quel est son type de réponse au traumatisme et quels sont les côtés positifs de celle-ci. Utiliser des métaphores, des chansons, des dessins animés ou des personnages de films pour illustrer Lutte, Fuite, Sidération et Soumission
10. Sensibiliser l'enfant au droit/besoin d'avoir des limites, de dire non, de protester contre l'injustice, de rechercher la protection d'adultes responsables et bienveillants.
11. Lui montrer comment identifier et éviter les personnes, les activités et les lieux dangereux. (Superman évite la Kryptonite).
12. Déconstruire la pensée d'éternité et aider l'enfant à sortir du sentiment de l'inéluctabilité de son ressenti et de sa situation. Créer des images vivantes de futurs réalisables, plus sûrs, plus amicaux et plus prospères. Citer des exemples de réussites comparables.

Chapitre 9

RÉDUIRE LE CRITIQUE INTÉRIEUR

Ce chapitre explore ce qu'un de mes clients appelle les "trucs maléfiques et surnois du critique".

Origine du critique dans le SSPT Complexe

Le type de critique intérieur qui génère l'expérience des flash-backs est généralement le produit d'une expérience de vie dans un foyer rempli de dangers. Peu importe que le danger soit venu de l'abandon "passif" de la négligence ou de l'abandon "actif" de la violence: lorsque les parents n'offrent pas un lien sécurisant et un renforcement positif, l'enfant se débat dans l'anxiété et la peur. Chez de nombreux enfants le recours au perfectionnisme semble être la réponse d'adaptation instinctive face au péril de l'abandon qui les menace.

Un climat familial où le danger prédomine oblige le surmoi de l'enfant à cultiver à l'excès les divers programmes de perfectionnisme et d'anticipation du danger énumérés ci-dessous. Pour rappel, le surmoi est la partie du psychisme qui intègre les règles parentales dans le but de se faire accepter.

Le critique intérieur est un surmoi qui a mal tourné - un surmoi en surnégime qui tente désespérément de gagner l'approbation des parents. Lorsque les efforts de perfectionnisme ne parviennent pas à gagner l'approbation des parents, le critique intérieur devient de plus en plus hostile et caustique. Il se transforme en une voix intérieure virulente qui génère de plus en plus la haine de soi, le dégoût de soi et l'abandon de soi. Le critique intérieur vous reproche sans cesse les défauts qu'il imagine être à l'origine du rejet de vos parents. Il est incapable de comprendre que la véritable cause réside dans les défauts de vos parents.

En tant qu'enfant traumatisé, votre système nerveux sympathique trop excité vous pousse également à devenir de plus en plus hypervigilant. L'hypervigilance est une fixation sur la recherche permanente du danger qui trouve son origine dans l'exposition excessive à une menace réelle du passé. Dans un effort pour reconnaître, prédire et éviter le danger, l'hypervigilance s'est ancrée dans votre façon d'être au monde. L'hypervigilance rétrécit votre champ d'attention et le résume à un balayage tendu et incessant des personnes qui vous entourent. En outre, elle vous projette fréquemment dans l'avenir en anticipant le danger dans les événements sociaux futurs. De plus,

l'hypervigilance se transforme généralement en une anxiété de performance intense à tous les niveaux de l'expression personnelle.

Le trouble de stress post-traumatique s'installe parce que, tel le soldat exposé trop longtemps au combat, vous avez l'impression d'être constamment attaqué. Malheureusement, l'attaque interne s'ajoute maintenant à l'attaque externe, et vous vous retrouvez bloqué(e) dans l'hypervigilance et l'excitation chronique de votre système nerveux sympathique.



L'enfant traumatisé cherche désespérément à soulager l'anxiété et la dépression liées à l'abandon. Cet enfant s'autocritique constamment et ne peut se considérer qu'en termes de "trop" ou "pas assez": le sentiment de soi qui se développe chez l'enfant [le moi sain] ne trouve pas de place pour se développer dans l'autocritique. Le critique intérieur devient virtuellement sa seule identité. Le surmoi l'emporte sur l'ego.

Dans ce processus, le critique intérieur devient de plus en plus virulent et, de la voix intériorisée des parents ["Tu es un mauvais garçon/une mauvaise fille"], il finit par passer à la première personne: *"Je suis un mauvais garçon/une mauvaise fille."* Avec le temps, l'autodénigrement s'aggrave de plus en plus: *"Je suis un(e) tel(le) minable. Je suis si pathétique... mauvais(e)... laid(e)... sans valeur... stupide... imparfait(e)... inepte... défaillant(e)".*

Ceci diffère du soldat au combat qui ne développe pas de critique toxique. Ce processus par lequel le surmoi devient cancérogène est un moment clé où le trouble de stress post-traumatique se transforme en SSPT Complexe. Le critique intérieur cruel et totalitaire est une caractéristique distinctive clé du SSPT Complexe.

L'un de mes clients s'est souvenu avec douleur des refrains constants de son enfance : *"Si seulement je n'étais pas si nécessiteux et égoïste... Si seulement mes taches de rousseur s'estompaient... Si seulement je pouvais faire de bonnes passes au football... Si seulement je pouvais arrêter d'avaler les petits pois de travers durant le dîner... Si seulement je pouvais prier tout le temps pour que maman guérisse de son arthrite, alors peut-être qu'elle arrêterait de s'en prendre à moi, et peut-être que papa jouerait au ballon avec moi".*



Dans mon travail avec les survivants, je suis continuellement frappé par la fréquence avec laquelle le critique intérieur déclenche chez eux des flash-backs émotionnels accablants. Le critique intérieur dérivé du SSPT Complexe associe notre peur de l'abandon à notre haine de nos imperfections. Il nous torture ensuite avec une inextricable combinaison de perfectionnisme et d'*Anticipation du Danger*. L'*Anticipation du danger* est le processus qui consiste à projeter constamment une menace sur des situations pourtant raisonnablement sûres.

Votre guérison dépend de votre capacité à reconnaître et à faire face aux 14 attaques de votre critique intérieur énumérées ci-dessous. Lorsque ce processus de guérison est négligé, ces programmes d'autocritique profondément enracinés continuent à vous faire retomber dans la peur, la honte et le désespoir accablants de l'abandon vécu dans votre enfance.

14 attaques communes du critique intérieur

Chaque attaque correspond à un programme de pensées automatiques, auxquelles le critique intérieur nous conditionne au fil du temps. Chacun de ces programmes est associé ci-dessous à une affirmation thérapeutique de correction des pensées.

Attaques de perfectionnisme

1. Perfectionnisme. Mon perfectionnisme est né d'une tentative d'obtenir sécurité et soutien dans ma famille dangereuse. La perfection est un mythe d'auto-persécution. Je n'ai pas besoin d'être parfait pour être en sécurité ou aimé dans le présent. Je me détache des relations qui exigent la perfection. J'ai le droit de commettre des erreurs. Les erreurs ne font pas de moi une erreur. Chaque erreur ou mésaventure est une occasion de m'exercer à m'aimer là où je n'ai jamais été aimé.

2. Pensée "tout ou rien" & pensée en "noir et blanc". Je rejette les descriptions, jugements ou critiques extrêmes ou trop généralisés. Un événement négatif ne signifie pas que je suis coincé dans un schéma de défaite sans fin. Les déclarations qui me décrivent comme étant "toujours" ou "jamais" ceci ou cela, sont généralement très inexactes.

3. Haine de soi, dégoût de soi & honte toxique. Je m'engage envers moi-même. Je me positionne dans mon propre camp. Je suis une personne "acceptable". Je refuse de me taper dessus, de m'auto-flageller. Je transforme la honte en blâme et en dégoût envers les personnes responsables de maltraitance à mon égard, et je l'exprime à toute personne qui fait honte à mes sentiments normaux et à mes faiblesses. Tant que je ne fais de mal à personne, je refuse d'être humilié pour des réactions émotionnelles normales comme la colère, la tristesse, la peur et la dépression. Je refuse surtout de me blâmer d'avoir du mal à éliminer complètement l'habitude de la haine de moi.

4. Microgestion / Inquiétude / Obsession / Boucle sans fin / Sur-futurisation. Je m'abstiendrai d'examiner tous les détails de manière répétitive, encore et encore. Je ne sauterai pas aux conclusions négatives. Je ne me remettrai pas sans cesse en question. Je ne peux pas changer le passé. Je me pardonne toutes mes erreurs passées. Je ne peux pas rendre l'avenir parfaitement sûr. Je vais arrêter de chercher ce qui pourrait mal tourner. Je n'essaierai pas de contrôler l'incontrôlable. Je ne ferai pas de microgestion de moi-même ou des autres. J'exécute mon travail d'une manière qui est "acceptable", et j'accepte le fait existentiel que mes efforts apportent parfois les résultats souhaités et

parfois pas. *"Que Dieu m'accorde la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer celles que je peux, et la sagesse de voir la différence entre les deux."* - La Prière de la Sérénité.

5. Comparaisons déloyales & dévalorisantes avec les autres ou avec mes moments les plus parfaits. Je refuse de me comparer négativement aux autres. Je ne comparerai pas mon ressenti intérieur à ce que j'imagine que les autres vivent. Je ne me jugerai pas lorsque je ne suis pas au top de mes performances. Dans une société qui nous pousse à être heureux en permanence, je ne m'en veux pas de me sentir mal.

6. Sentiment de culpabilité. Me sentir coupable ne signifie pas que je sois coupable. Je refuse de prendre mes décisions et de faire mes choix en me basant sur mon sentiment de culpabilité. Parfois, j'ai besoin de ressentir de la culpabilité et de le faire quand même. Dans les cas inévitables où je blesse quelqu'un par inadvertance, je m'excuserai, je ferai amende honorable et je laisserai tomber ma culpabilité. Je ne vais pas m'excuser encore et encore. Je ne suis plus une victime. Je n'accepterai pas d'être injustement blâmé. La culpabilité est parfois une peur camouflée: "Je me sens coupable et j'ai peur, mais je ne suis ni coupable ni en danger."

7. "Je dois". Je remplacerai les mots "je dois" par les mots "je veux" et ne suivrai cet impératif que si j'en ai envie, à moins que je ne sois soumis à une obligation légale, éthique ou morale.

8. Surproductivité / Addiction au Travail / Suractivité. Je suis un *Être* humain, pas un *Faire* humain. Je choisis de ne pas être perpétuellement productif. Je suis plus productif à long terme lorsque j'équilibre le travail avec les loisirs et le repos. Je n'essaie pas d'être toujours à 100%. J'accepte qu'il est normal de faire des avancées mais aussi des reculs dans mon évolution le long d'un spectre d'efficacité.

9. Jugements acérés sur soi et les autres / Insultes. Je ne laisserai pas les brutes et les critiques de mon enfance gagner en me joignant à eux et en leur donnant raison. Je refuse de m'attaquer à moi-même ou de maltraiter les autres. Je ne reporterai pas sur moi-même ou sur les personnes qui font partie de ma vie actuelle les critiques et les reproches qui reviennent de droit et appartiennent en propre à mes tuteurs dysfonctionnels. *"Je prends soin de moi. Je me respecte d'autant plus que je suis solitaire, sans ami et sans soutien"*. - Jane Eyre

Attaques d'anticipation du danger

10. Dramatisation / Catastrophisme / Hypocondrie. J'ai peur mais je ne suis pas en danger. Je ne suis pas en situation d'être "puni" par mes parents. Je n'exagère pas les choses de façon disproportionnée. Je refuse de me faire peur avec des pensées et des images de ma vie qui se déglingue. Finis les films d'horreur et les films-catastrophe faits maison. Je ne transformerai pas chaque souffrance et chaque douleur en une histoire sur ma chute imminente. Je suis en sécurité et en paix.

11. Focalisation négative. Je renonce à trop remarquer et à m'attarder sur ce qui pourrait ne pas aller en moi ou dans la vie qui m'entoure. Je ne minimise ni ne dénigre mes qualités. En ce moment, je remarque, visualise et énumère mes accomplissements, mes talents et mes qualités, ainsi que les nombreux cadeaux que la vie m'offre, par exemple la nature, la musique, les films, la nourriture, la beauté, les couleurs, les amis, les animaux domestiques, etc.

12. Sensation d'urgence. Je ne suis pas en danger. Je n'ai pas besoin de me dépêcher. Je ne me dépêcherai pas, sauf en cas d'urgence réelle. J'apprends à apprécier mes activités quotidiennes à un rythme détendu.

13. Désactiver l'angoisse de la performance. Je réduis la procrastination en me rappelant que je n'accepterai de personne des critiques injustes ou des attentes perfectionnistes. Même si j'ai peur, je me défendrai contre les critiques injustes. Je ne laisserai pas la peur guider mes décisions.

14. Persévérer par rapport à la sensation d'être attaqué. Sauf s'il y a des signes clairs de danger, j'arrêterai les pensées qui projettent sur les personnes qui m'entourent les images de tyrans/harceleurs/critiques de mon passé. La grande majorité de mes semblables sont des gens pacifiques. Je peux faire appel aux autorités légales pour m'aider à me protéger si je suis menacé par les quelques personnes qui ne sont pas pacifiques. J'invoque les pensées et les images de l'amour et du soutien de mes amis.



Les attaques du critique, comme la plupart des choses que l'on vit, ne sont pas du "tout ou rien". Elles peuvent varier en intensité et en durée. La plupart des exemples qui suivent se situent à l'extrémité intense du spectre. Je les ai choisis parce qu'ils illustrent mieux le mode de fonctionnement du critique. Une fois que vous avez appris à identifier les attaques intenses du critique, vous développez généralement l'attention nécessaire pour remarquer ses attaques plus subtiles. C'est essentiel car la plupart des survivants passent un temps fou à être à peine conscients d'être dans l'autocritique permanente

Comme pour les étapes de gestion des flash-backs, mémoriser ces réfutations du critique et les utiliser comme des mantras est particulièrement utile pour rétrécir le critique intérieur.

Flash-backs initiés par le critique

Le critique intérieur augmente généralement l'intensité d'un flash-back en nous bombardant avec les attaques énumérées ci-dessus. Les flash-backs peuvent augmenter de plus en plus la douleur de la dépression d'abandon. Une attaque peut déteindre sur une autre de façon répétitive et nous faire tomber encore plus bas dans la spirale du désespoir. Il est déjà assez douloureux d'encaisser un seul coup de poing dans un

combat, mais lorsque les coups de poing se succèdent, la victime est sévèrement meurtrie.

Une fois encore, les flash-backs du SSPT Complexe n'ont généralement pas de composante visuelle. Cependant, il n'est pas rare qu'un survivant ait parfois un flash visuel du visage méprisant d'un parent au moment du déclenchement du flash-back.

Mon client, Dimitri, a commencé sa séance en me racontant qu'il était en train de fouiller tranquillement dans sa cuisine lorsqu'il a accidentellement renversé un verre d'eau. Il a immédiatement imaginé son père et une voix intérieure s'est mise à hurler: *"Quel débile ! Je suis vraiment un handicapé de première !"*

Rétrospectivement, il s'est rendu compte qu'il avait instantanément plongé dans un flash-back. L'anxiété l'a rapidement submergé et il s'est bientôt égaré dans une succession de tirades auto-agressives émanant du critique. "Débile" est un exemple d'injures dont le critique est spécialiste. Il s'agit d'une combinaison des attaques critiques n° 1, 3 et 9 ci-dessus.

Les attaques se sont rapidement dégradées en une liste exhaustive de toutes ses imperfections. Celles-ci étaient généralement exagérées et souvent sans rapport avec la réalité. Le critique criait: *"Je suis tellement maladroit. Je ne fais jamais rien de bien [n°2: pensée du tout ou rien]. Je fais tout foirer !"*

Rapidement, la pensée de Dimitri a été totalement dominée par une focalisation négative [n°11] qui a fusionné avec la dramatisation [n°10], et a culminé dans des fantasmes d'attaque [n°14] qui lui ont fait annuler ses projets de sortie.

Cet exemple n'est qu'un maigre échantillon de l'assaut sans fin qui peut accompagner un flash-back majeur. Après avoir enduré de nombreuses autres variantes de ce processus, Dimitri s'est enfoncé dans le catastrophisme ultime de l'abandon [n°10]: *"Pas étonnant que je n'aie pas de partenaire ou d'amis ; qui pourrait tolérer de côtoyer un tel raté"* [n°2: Il avait en fait deux bons amis].

Le sentiment d'abandon de Dimitri s'est transformé en auto-abandon. Des comportements primitifs d'auto-apaisement sont réapparus et il s'est auto-apaisé en se gavant d'une énorme quantité de malbouffe. Il s'est ensuite retiré dans sa chambre pour se dissocier davantage et faire une longue sieste matinale.

Tout cela en réaction au petit faux-pas que représentait un verre d'eau renversé !

Je dois insister ici sur le fait que Dimitri n'était pas fou ou déficient parce que son critique a fait un drame d'un verre d'eau renversé. *Tout cela* n'était qu'une revisite en flash-back des expériences traumatisantes réelles d'avoir été profondément rejeté par ses parents pour des erreurs insignifiantes. Son père lui avait dit avec mépris un nombre incalculable de fois qu'il était *"capable de faire foirer n'importe quoi"*.

Alors que Dimitri résolvait ce flash-back et en récoltait le potentiel d'apprentissage, il m'a dit: *"Pete, je ne peux pas te dire à quel point ils étaient horribles. La vie à la maison*

n'était qu'une succession de situations sans issue et de prises de tête paradoxales. Quoi que je fasse, ou ne fasse pas, c'était retourné contre moi. Ce n'est pas étonnant que j'ai été coincé toutes ces années dans cet état d'esprit, enchaîné comme à un boulet à l'injonction: "Ne baisse jamais ta garde !" Quelque chose vient de bouger en moi et je jure que je vais commencer à me lâcher un peu les baskets !"

Les pensées comme déclencheurs

Les parents qui rejettent l'enfant lui font généralement croire que ses opinions et ses sentiments sont dangereusement imparfaits. Dans le pire des cas, la simple envie de parler déclenche la peur et la honte. Comment les propos de l'enfant ne pourraient-ils pas révéler sa stupidité et son insignifiance ? Ouvrir la bouche conduit invariablement à plus de problèmes et à un rejet plus sévère.

La négligence et la maltraitance constantes renforcent le critique. Du coup, la moindre pensée ou rêverie, aussi anodine soit-elle, peut suffire à déclencher le lance-flammes du critique en un flash-back émotionnel intense. Pour maintenir l'espoir illusoire de gagner un jour l'approbation de ses parents, l'enfant accentue de plus en plus ses efforts perfectionnistes et peut devenir obsessionnel/compulsif. Même une erreur imaginaire peut alors déclencher un flash-back.

Le critique comme parent intériorisé provoquant la honte

Il n'est pas rare qu'un client vienne à une séance et avoue honteusement quelque chose qui ressemble à ça: *"Je me suis traité d'enfoiré encore et encore la nuit dernière. Je dois vraiment être profondément malade, parce que je sais que ma mère ne m'a jamais traité d'enfoiré. Aussi mauvaise qu'elle était, elle n'a jamais utilisé de juron et je crois même qu'elle ne connaissait pas ce mot."*

L'explication en est que le critique intérieur est essentiellement un processus de fonctionnement en constante évolution qui coopte notre créativité et la canalise vers des moyens sans cesse renouvelés et améliorés d'imiter le dénigrement de nos parents.

Le mépris parental est la pièce maîtresse de la maltraitance émotionnelle qui crée la honte toxique. La honte toxique est à son tour la matrice émotionnelle de la dépression d'abandon. C'est aussi la colle qui nous maintient coincés et impuissants dans nos flash-backs. En tant que telle, la honte toxique est l'affect ou la tonalité émotionnelle du critique intérieur. La honte nous souille car elle intensifie émotionnellement chacune des 14 agressions décrites ci-dessus.

Dans le courant dominant de la psychologie, la honte est souvent décrite comme une émotion sociale. La honte normale est une réaction émotionnelle plutôt saine et

autorégulatrice qui survient lorsque quelqu'un est témoin d'un comportement injuste, offensant ou blessant.

Ce n'est cependant pas le cas avec la honte toxique. De nombreux survivants en convalescence du SSPT Complexe réalisent rapidement qu'ils n'ont pas besoin d'un témoin pour être soudainement catapultés dans une attaque de honte.

Dimitri était tout seul quand il a renversé le verre.

Mais l'était-il vraiment, au fond ? Les attaques de la honte toxique s'inscrivent dans un contexte social invisible. La honte toxique est sociale parce que le critique intérieur est né d'interactions pathologiques avec nos parents. De plus, la honte toxique est également sociale au moment du flash-back solitaire, car à ce moment-là, c'est comme si nous étions en présence de nos parents.

Pour moi, la preuve la plus évidente de ce phénomène se produit lorsque je suis seul et que j'essaie de faire quelque chose de difficile. Si je fais une erreur ou si je n'accomplis pas ma tâche aussi efficacement que je le voudrais, je me sens souvent très anxieux, comme si j'étais observé et critiqué.

Je crois que ce phénomène correspond à une intériorisation de nos parents. Nos parents ont été des présences tellement prégnantes et redoutables dans notre vie en développement, que les représentations mentales que nous avons d'eux sont très puissantes dans notre psychisme. Ces représentations incluent leurs croyances et leurs jugements stigmatisants à notre égard. Tant que nous ne travaillons pas à réduire leur influence, nos parents intériorisés continuent d'exister dans notre psychisme et d'exercer un contrôle puissant sur notre existence.

Faire face à l'entêtement du critique

Le travail de réduction du critique est l'un des processus les plus essentiels de la guérison. Aussi évident que cela puisse paraître au moment où vous lisez ces lignes, s'atteler à la tâche de répudier le critique est beaucoup plus difficile qu'il n'y paraît à première vue.

Les programmations du critique sont non seulement gravées profondément dans notre psychisme par nos parents, mais nous les incrustons aussi sans le savoir dans notre esprit en imitant nos parents. Nous sommes maintenant les principaux agents de renforcement de leur héritage toxique. Sans nous en rendre compte, nous nous blessons en répétant sans cesse leurs jugements avec colère et dégoût. La guérison dépend maintenant du fait que vous retiriez votre allégeance aveugle à ce terrible processus qui consiste à ne vous observer que de manière négative.

La tâche de diminuer ces schémas d'auto-négation est décourageante. C'est typiquement le travail de toute une vie - souvent négociable seulement au rythme de

deux pas en avant, un pas en arrière. Et comme c'est injuste que ce pas en arrière ressemble souvent à six !

Pourtant, de récentes découvertes en neurosciences [The General Theory of Love ; The Talking Cure]³⁸ ont montré que les schémas mentaux biologiquement ancrés peuvent être diminués et remplacés grâce à un travail répétitif sur le long terme. Je pense qu'on peut comparer ce processus au fait de développer ou de réduire votre tour de taille de quelques centimètres, ce qui nécessite d'innombrables répétitions d'un exercice donné.

Au cours des deux dernières décennies, mon cerveau, qui était presque toujours mon pire ennemi, est devenu un appui très fiable. J'ai également constaté des progrès similaires chez de nombreux clients avec lesquels j'ai travaillé sur de longues périodes.

Perfectionnisme et maltraitance émotionnelle

Comme indiqué précédemment, le perfectionnisme semble également être une défense instinctive pour les enfants émotionnellement abandonnés. L'impossibilité existentielle de la perfection empêche l'enfant d'abandonner ses efforts à moins que ou jusqu'à ce que le manque de succès le force à se retirer dans une réponse de Sidération dissociative ou une réponse de Lutte antisociale.

Le perfectionnisme donne également un sens et une direction à l'enfant impuissant et sans soutien. S'efforcer d'être parfait lui offre un semblant de sentiment de contrôle. Le contrôle de soi est également plus sûr car les parents qui abandonnent leurs enfants réservent généralement leurs punitions les plus sévères aux enfants qui dénoncent leur maltraitance.

Comme la quête de la perfection échoue encore et encore, et que l'acceptation et l'amour des parents restent insaisissables, l'imperfection devient synonyme de honte et de peur. Le sentiment d'imperfection déclenche la peur de l'abandon, qui déclenche la haine de soi pour cause d'imperfection, qui étend l'abandon à l'auto-abandon. Ce qui à son tour amplifie encore plus la peur, qui à son tour intensifie le dégoût de soi, en une spirale descendante de peur et de dépression marquée par la honte. Cela peut durer des heures, des jours, des semaines, et pour ceux qui ont un SSPT Complexe sévère, cela peut devenir leur façon d'être habituelle.

L'anticipation du danger

On ne saurait trop insister sur l'importance et l'ampleur du conditionnement d'anticipation au danger mise en place par le critique. J'ai travaillé avec de nombreuses personnes qui avaient été "bien soignées", étaient relativement libérées du

³⁸ Que l'on pourrait traduire par "La Théorie générale de l'Amour: La Thérapie verbale"

perfectionnisme, mais qui étaient encore gravement affectées par l'addiction du critique à remarquer les dangers potentiels. En d'autres termes, j'ai vu des survivants éliminer une grande partie de leurs pensées perfectionnistes et autodestructrices sans se rendre compte que le critique inondait encore leur esprit de pensées et d'images induisant la peur.

J'ai appris à me désidentifier du perfectionnisme bien avant d'apprendre à ne plus me laisser entraîner par les instantanés terrifiants de mon critique. En fait, j'étais devenu assez doué pour transformer ces instantanés en longs métrages sur ma mort imminente.

L'abandon permanent, l'humiliation publique, la maladie mortelle, la mort solitaire, l'agression imminente, le manque d'argent et la perte du domicile sont pour beaucoup de survivants des thèmes d'anticipation du danger très communs. L'un de mes clients a nommé le processus d'anticipation du danger de son critique intérieur comme suit: "Mon critique, ce producteur de films d'horreur". Cela m'a fait penser: "Mon critique, ce terroriste".

Si je devais décrire les deux processus les plus importants du critique, je dirais ceci. Premièrement, le critique est avant tout un processus auto-entretenu d'auto-observation négative extrême. Deuxièmement, le critique incarne une hypervigilance constante qui voit le désastre planer partout et anticipe en permanence qu'une attaque imminente est sur le point de se déclencher.

Utiliser la colère pour stopper la pensée du critique

Arrêter les pensées consiste à utiliser la volonté pour se désidentifier des pensées et visualisations toxiques et les interrompre. Parfois, la visualisation simultanée d'un panneau de sens interdit peut aider à renforcer le blocage des pensées.

Puisque les parents traumatisants handicapent la réponse instinctive de Lutte de leur enfant, récupérer la colère de la réponse de Lutte est essentiel dans la guérison du SSPT Complexe. Nous avons besoin de l'aide de notre réponse de Lutte pour redonner le pouvoir au processus de pensée qui arrête le critique.

Je ne saurais trop vous encourager à utiliser votre colère pour mettre fin aux tribulations du critique. Nous pouvons détourner la rage du critique à notre égard et la rediriger avec force vers lui-même. Nous pouvons alors dire silencieusement et intérieurement "Non !" ou "Stop !" ou "Tais-toi !" pour court-circuiter les processus mentaux de dramatisation et de perfectionnisme.

Dire rageusement "Non !" au critique établit une frontière interne pour endiguer les processus contre-nature et autodestructeurs. Ce "Non !" est le marteau de la trousse à outils de notre reconstruction. En outre, la guérison est plus profonde si nous dirigeons notre colère contre tous ceux qui ont aidé à installer le critique, et contre tous ceux qui contribuent actuellement à le maintenir en vie.



J'ai reçu récemment cet e-mail d'une personne ayant lu certains de mes écrits sur la redirection de la colère vers le critique: *"Une autre suggestion que j'ai vraiment appréciée pour les personnes qui n'ont pas beaucoup accès à leur réaction de Lutte, est de commencer à utiliser le peu de colère qui leur reste pour stopper le critique intérieur. Comme je suis une grande fan de l'auto-compassion (amour bienveillant), qui récemment m'a vraiment aidée, je fonctionne plutôt en mode "j'accepte tous les messages de mon critique et je les laisse simplement passer". Quand j'ai entendu vos commentaires sur le fait de dire "Non !" et de les rejeter, je me suis dit: " Oui, je suppose que Pete n'a peut-être pas encore tout compris". J'avais l'esprit fermé. Et puis, quelques jours plus tard, j'ai essayé cette approche, et... Oh mon Dieu, comme ça m'a aidée ! Je me mets désormais en colère et ça stoppe mon anxiété aussi sec et ma honte se transforme en blâme ou en colère envers mes parents. C'est tellement mieux pour moi ! Après tout, je ne me serais jamais infligé de telles attaques à moi-même, elles proviennent toutes de mes parents !"*



Pour réussir à réduire l'autocritique, il faut généralement des milliers d'escarmouches furieuses avec le critique intérieur. La motivation passionnée pour ce travail naît souvent lorsque nous reconstruisons une image plus exacte de notre éducation. Une saine colère finit par monter en nous lorsque nous réalisons à quel point nous étions petits et sans défense lorsque nos parents nous ont poussés à nous détester.

La plupart des survivants de traumatismes étaient des ardoises vierges qui ont subi un lavage de cerveau pour en venir à accepter le critique comme leur identité principale. Dans la mesure où une famille est engagée dans le SSPT Complexe, elle ressemble à une secte. Les sectes exigent une loyauté absolue envers l'autorité et le système de croyances du leader. Au début du travail de blocage des pensées du critique, la plupart des survivants ont besoin de renforcer leurs efforts en s'appuyant sur la rage saine qu'ils éprouvent à l'égard de leurs parents pour avoir détruit leur auto-loyauté et leur auto-individuation. Cependant, avec suffisamment de pratique, l'ego sain et observateur du survivant réussit à se désidentifier du critique par sa seule propre volonté .



La naissance de mon fils m'a donné un énorme coup de pouce dans ma motivation à pratiquer le blocage du critique. Le fait d'être témoin des nombreux miracles de son développement progressif m'a poussé à approfondir de plus en plus mon lien émotionnel avec lui. Cela a été assez déconcertant pour mon critique qui a commencé à faire des heures supplémentaires pour activer son conditionnement d'anticipation du danger.

Le critique me mettait interminablement en garde contre le danger de mon attachement croissant envers mon fils. Il essayait de me protéger de la dévastation qui s'ensuivrait si mon investissement émotionnel dans cette relation d'amour tournait aussi mal qu'avec mes parents. Et que se passerait-il si "la Vie", si indigne de confiance, le laissait mourir ou le transformait en "mauvaise graine" ?

Le critique fabriquait les plus terribles films d'horreur d'accidents, de maladies, d'enlèvements, de maladies mentales, de trahisons œdipiennes, etc. Si je n'avais pas su reconnaître, interpréter et refuser de céder à ces scénarios-catastrophe, je suis sûr que ma capacité à m'attacher à mon enfant aurait été sérieusement compromise. De plus, si je n'avais pas été capable d'utiliser mon indignation pour me désidentifier du critique, le blocage de ses pensées n'aurait pas été à lui seul un outil assez puissant.



J'aime particulièrement cette façon de défier le critique. *"Je n'ai plus peur de vous, papa et maman. C'était vous les critiques, et c'est vous qui avez mis le critique en moi. Je renie vos messages toxiques. Reprenez votre mépris et votre dégoût. Je suis écoeuré par votre travail lamentable en tant que parents"*.

Une de mes clientes m'a fait part d'une phrase qui lui est venue spontanément alors qu'elle combattait son critique. *"Tu as totalement ruiné mon enfance, et je ne vais pas te laisser t'en tirer en ruinant aussi ma vie actuelle"*. Elle a rapporté que cette perspective s'est inscrite dans sa conscience, et qu'elle l'aide maintenant souvent à se motiver pour repousser le critique.

La honte est un blâme injustement retourné contre soi-même.

Le grand psychologue, Erik Erikson, nous a donné un outil formidable lorsqu'il a formulé cette équation de mathématiques émotionnelles: *"La honte est un blâme retourné contre soi-même"*. Nos parents étaient trop grands et trop puissants pour que nous osions les blâmer, alors au lieu de cela, nous avons dû nous blâmer nous-mêmes. Aujourd'hui, cependant, nous sommes libérés d'eux et nous pouvons couper l'approvisionnement en honte du critique en redirigeant le blâme injuste que nous nous inflignons à nous-même vers nos parents.

Vous pouvez faire en sorte de détourner la colère des messages de blâme envoyés par le critique. Vous pouvez rediriger cette colère vers les initiateurs du critique, ou vers le critique lui-même. Vous pouvez rendre la honte en retour en vous autorisant à ressentir de la colère et du dégoût en contemplant l'image de vos parents en train de vous intimider et de vous harceler. Vous pouvez leur en vouloir de vous avoir accablé de honte alors que vous étiez trop jeune et trop petit pour vous défendre.

Un critique intérieur qui nous domine depuis l'enfance n'abandonne toutefois pas si facilement sa domination sur notre esprit. Il refuse obstinément d'accepter les informations actualisées selon lesquelles l'âge adulte offre désormais la possibilité d'une sécurité accrue et d'un attachement sain. C'est comme si la voix du critique avait creusé dans le cerveau un sillon de la taille du Grand Canyon, qui nous pousse au flash-back. Dans cette représentation imagée, le Grand Canyon est à la fois le sillon du disque du critique intérieur qui tourne en boucle, et à la fois le flash-back en lui-même, dans lequel, poussés par la voix du critique, nous tombons comme dans un précipice. Désormais, chacun des schémas de pensée énumérés dans la liste des 14 attaques du critique intérieur peut déclencher un détournement de l'amygdale qui nous plonge dans la dépression d'abandon.

Les progrès dans la réduction du critique sont souvent infiniment lents et indiscernables au début. Notre cerveau s'est habitué à ne remarquer que ce qui est mauvais et ce qui est dangereux. Et comme pour la plupart des dépendances, briser cette habitude profondément ancrée peut nécessiter une gestion à vie.

Au début du travail de guérison, nous devons remettre en question la focalisation négative monomaniaque du critique, encore et encore, avec toute la férocité dont nous sommes capables. Avec de la pratique, nous finirons par trouver une partie de nous-mêmes qui est furieuse de l'injustice flagrante de l'intimidation et de l'indifférence de nos parents. Nous pouvons faire appel à une partie de nous qui est indignée que nous ayons été endoctrinés et manipulés jusqu'à nous abandonner nous-même et à nous tyranniser de manière chronique. Nous pouvons être furieux que cela se soit produit alors que nous étions trop jeunes pour protester ou même savoir ce qui nous arrivait. Et nous pouvons progressivement développer notre capacité à dire "Non !" et "Tais-toi !" chaque fois que nous surprenons le critique en train de nous attaquer.

Avec un dosage sain d'autodéfense intérieure, le survivant apprend progressivement à renoncer à son acquiescement inconscient à l'abus et à l'abandon de soi. Son sens restauré d'autoprotection commence à émerger et se transforme au fil du temps en une volonté farouche de mettre fin aux critiques injustes - qu'elles soient internes ou externes.

Psychologiquement parlant, cela fait partie du travail sur la compulsion de répétition. La déconstruction de la compulsion de répétition a une dimension interne et externe. Dans la dimension interne, nous diminuons l'habitude de répéter les abus de nos parents contre nous-mêmes en confrontant fermement le critique intérieur. Cela nous permet ensuite d'être plus attentifs dans la dimension externe lorsque d'autres personnes reproduisent les mauvais traitements de nos parents. Nous pouvons alors les confronter pour les arrêter ou les bannir de nos vies. Avec suffisamment de pratique, nous pouvons répudier l'horrible héritage de nos parents qui nous a appris que l'amour signifie accepter sans broncher les mauvais traitements et la négligence.

Vous trouverez d'autres encouragements et conseils pour vous mettre thérapeutiquement en colère contre le critique dans *Soul Without Shame*³⁹, de Byron Brown, et *Healing Your Emotional Self*⁴⁰, de Beverly Engel.

Accepter le critique intérieur

D'après mon expérience, jusqu'à ce que la réponse de Lutte soit substantiellement restaurée, le client atteint de SSPT Complexe bénéficie peu de la TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale), de la psychodynamique ou des techniques de Mindfulness (Pleine Conscience) qui nous encouragent à accepter le critique en tant que tel. Dans une guérison ultérieure, lorsque le survivant a retiré le dard venimeux du critique généré par le SSPT Complexe, ces techniques peuvent être très utiles. C'est alors, et seulement alors, que nous sommes capables de nous reconnecter avec le côté utile d'une autocritique saine [voir le livre de Hal et Sidra Stone intitulé *Embracing Your Inner Critic*⁴¹].

L'indication caractéristique que le critique s'est adouci et a repris une place saine, est qu'il nous parle d'une voix aimable et utile. Il nous rappelle de manière impartiale d'ajuster notre comportement lorsque nous pouvons et devons faire mieux. En revanche, s'il nous reproche nos imperfections, il se trahit comme étant le critique toxique installé par nos parents.

L'approche objective du cerveau gauche, qui consiste à accepter le critique, est rarement utile si elle n'est pas équilibrée par une capacité subjective du cerveau droit à se protéger. Cela est peut-être dû au fait que le critique intérieur semble opérer simultanément avec la dynamique hyperémotive des flash-backs du cerveau droit. Peut-être que les procédés toxiques du critique intérieur sont si écrasants sur le plan émotionnel que les efforts pour leur résister de manière rationnelle et impartiale sont trop insignifiants pour être efficaces.

Substitution des pensées et correction des pensées

La substitution des pensées, qui consiste à remplacer consciemment la parole du critique intérieur par une pensée plus juste et plus bienveillante, est un outil essentiel pour renforcer le travail de blocage du critique. La correction des pensées est encore plus efficace puisqu'elle nous donne la possibilité de modifier et remodeler l'expression même du critique.

³⁹ Que l'on pourrait traduire par "Âme sans Blâme".

⁴⁰ Que l'on pourrait traduire par "Guérir votre Moi émotionnel".

⁴¹ Publié en français sous le titre "Votre Critique intérieur, Ennemi ou Allié", Editions Souffle d'Or, 1994

Il y a de nombreuses années, j'ai senti que mon critique devenait aussi costaud que les biceps d'un culturiste hyper-entraîné. J'en ai déduit que le fait d'exercer de la même manière mes réponses d'autoprotection face au critique renforcerait mes "muscles" de correction de pensée. C'est ce qui s'est passé, et mon instinct de protection se manifeste aujourd'hui presque toujours automatiquement lorsque je suis déclenché par un flash-back. Je crois que je n'exagère pas quand je dis que des dizaines de milliers de substitutions de pensées positives m'ont récompensé par un psychisme bien plus bienveillant.

Par conséquent, je vous encourage à confronter immédiatement les messages négatifs du critique et d'y substituer des messages positifs comme ceux de la liste du début du chapitre. C'est essentiel dans la guérison du SSPT Complexe car une seule pensée toxique non confrontée peut agir comme un virus et se transformer en une épidémie de honte, de peur et d'impuissance.

Le fait de passer rapidement au blocage et à la correction des pensées permet souvent d'éviter de se lancer dans la spirale descendante d'un flash-back. C'est essentiel dans le travail sur le critique, car le critique nous attaque généralement plus violemment une fois qu'il a pris de la puissance. À ce moment-là, le critique peut hypocritement nous reprocher de retomber dans l'autocritique alors que nous "devrions" savoir faire mieux. C'est donc le moment, plus que jamais, de "corriger nos pensées plutôt que de nous autoflageller", comme ma dernière stagiaire aimait à le dire à ses clients.

De plus, je vous encourage à rédiger une liste de vos qualités et réalisations positives pour pouvoir la relire si vous vous perdez dans la haine de vous-même. [La boîte à outils 5](#) du chapitre 16 est un exercice pratique pour vous aider à élaborer cette liste de manière multidimensionnelle.

Il est particulièrement utile de consigner par écrit vos attributs positifs, car les flash-backs créent souvent une amnésie temporaire quant à votre valeur et votre bonté essentielles. Les flash-backs semblent impliquer une perte temporaire d'accès à l'apprentissage plus courant du cerveau gauche. Les IRM montrent une forte réduction de l'activité cérébrale gauche chez les survivants du SSPT Complexe en état d'hyperexcitation. D'après mon expérience, la mémorisation de votre liste augmente votre capacité à dissoudre cette amnésie.

Réciter une partie ou la totalité de votre liste en boucle comme un mantra peut également vous aider dans les moments où le critique est particulièrement sévère et implacable. Si vous avez du mal à dresser la liste ou à remplir la boîte à outils 5, demandez l'avis d'un ami ou d'un thérapeute. En outre, permettez-moi de vous rappeler que les qualités ne doivent pas nécessairement être parfaites ou omniprésentes pour être qualifiées de qualités. Si c'est vrai pour vous la plupart du temps, alors c'est une qualité.

Enfin, la *visualisation positive* peut être un complément puissant à la substitution de pensées. Certains survivants apprennent progressivement à court-circuiter les incitations à la peur du critique en invoquant des images de réussites et

d'accomplissements passés, ainsi qu'en imaginant des lieux sûrs, des amis aimants ou des souvenirs réconfortants. Il existe également une variété de CD disponibles sur des sites comme Amazon.com qui contiennent des méditations guidées utilisant un langage et des images positives de manière à favoriser le désamorçage des flash-backs et la relaxation.

Substitution et correction de perspective

La correction de pensée la plus importante de toutes est un changement de perspective de notre pensée.

La substitution de perspective est un élargissement de notre perspective globale. Elle déplace notre point de vue depuis la focalisation étroite et négative du critique vers la focalisation plus équilibrée et plus précise de l'ego observateur - le soi attentif.

La substitution de perspective nous aide à détrôner le critique de son point de vue qui tourne le dos à la vie. Cela ressemble au licenciement d'un mauvais manager ou d'un entraîneur inepte - quelqu'un qui a une vision déformée et qui s'attarde tellement sur ce qui est mauvais qu'il ne peut pas voir ce qui est bon.

Comme indiqué au chapitre 1, la substitution de perspective peut être renforcée par la pratique spirituelle de la gratitude. Dans cette veine, la gratitude est un type de pleine conscience qui recherche la preuve empirique que la vie est essentiellement bonne, même si elle est aussi parfois assez difficile.

Substitution de perspective et gratitude

Il est délicat d'écrire sur la gratitude, car de nombreux survivants ont été abusés par le conseil honteux d'être simplement "reconnaissant pour ce que l'on a". Par conséquent, de nombreux survivants rejettent totalement le concept de gratitude et jettent le bébé avec l'eau d'un bain teinté de dédain. Encore une fois, c'est tout à fait compréhensible lorsque vous n'avez légitimement que peu de raisons d'être reconnaissant pour votre enfance.

En outre, le concept de gratitude est utilisé de manière préjudiciable par certains psychologues pour soutenir la défense psychologique du déni. Ils vantent la gratitude comme une voie rapide permettant de contourner la douleur traumatique. Ce concept est pire qu'absurde lorsqu'il est appliqué aux survivants du SSPT Complexe. C'est en fait honteusement abusif à l'encontre des survivants car un traumatisme profond et prolongé ne peut être résolu tant qu'il n'est pas entièrement compris et traité.

La gratitude est néanmoins une merveilleuse expérience naturelle qui peut améliorer de façon récurrente la qualité de votre vie. Vous pouvez cultiver une perspective ouverte à l'observation de ce dont vous pouvez être reconnaissant, tant que vous ne le faites pas

dans l'intention de créer un sentiment permanent de gratitude. Avec le temps, une attitude de gratitude peut progressivement accroître la gratitude authentique.

L'exemple de l'amour en est la meilleure illustration. S'il est bien sûr sain d'adopter une attitude cognitive d'amour envers nos amis et la famille que nous avons choisie, il est impossible de se sentir aimant en permanence. Si j'exige cela de moi-même, je donne à mon critique intérieur une infinité d'occasions de me reprocher de ne pas me montrer assez aimant. De même, si j'attends de moi de me sentir toujours reconnaissant, je maintiens en vie le prodigieux programme d'auto-déception du critique.

Néanmoins, s'aligner sur des attitudes comme l'amour et la gratitude est généralement thérapeutique. Lorsque je suis temporairement coincé dans un flash-back et que je me sens étranger à la vie, le fait de me rappeler ce dont je suis habituellement reconnaissant peut parfois me faire sortir de la pensée négative polarisée qui contribue à maintenir le flash-back en vie.

Il est particulièrement difficile, et souvent impossible au début, d'invoquer la gratitude, car les flash-backs nous plongent généralement dans une surcharge émotionnelle qui annule notre capacité à ressentir quoi que ce soit de positif. Se rappeler de ce qui vaut la peine dans notre vie ne semble pas être d'un grand secours dans les premières phases d'utilisation de cet outil. Cependant, avec une pratique suffisante, pointer les aspects positifs de notre vie peut nous permettre de nous détendre au point de sortir d'un flash-back en évoquant nos souvenirs de gratitude.

Lorsque j'en fais l'expérience à la fin d'un flash-back particulièrement long, cette pratique surgit parfois spontanément et apporte avec elle de douces larmes de gratitude. Ce sont aussi fréquemment des larmes de soulagement, et des larmes provenant du sentiment d'appartenance.

Ces larmes naissent généralement de manière spontanée, comme si elles sortaient de nulle part. Elles sont généralement déclenchées par des expériences de beauté ou de connexion, par exemple lorsque des fleurs me paraissent à nouveau authentiquement belles, ou lorsque mon appréciation de la musique revient et émeut profondément mon âme, ou encore lorsque je ressens soudainement à quel point j'aime ma femme, mon fils, mon ami ou mon client.

Après une période douloureuse pendant laquelle je n'ai pas été capable de profiter émotionnellement de ces expériences, ce retour m'amène à verser des larmes de gratitude qui, lors d'occasions vraiment importantes, peuvent osciller entre les pleurs et le rire alors que je refais surface et que je suis authentiquement reconnaissant d'être en vie.



Une fois de plus, mon expérience m'a montré que plus je pratique la substitution de pensée consistant à me concentrer sur ce pour quoi je suis reconnaissant, plus vite la gratitude authentique me revient lorsque je la perds de vue.

Voici un moyen efficace de pratiquer la correction de perspective. Le soir, après vous être couché, dressez une liste d'au moins dix événements positifs de la journée. Le plus souvent, il ne s'agit pas d'expériences exceptionnelles, mais plutôt de petits plaisirs et de satisfactions simples et basiques. Il peut s'agir d'un air entraînant, d'une couleur attrayante, d'un parfum doux, d'une nourriture agréable, d'une nouvelle fleur dans un jardin local, d'une émission de télévision satisfaisante, du bonjour d'un voisin, d'une sensation d'être en forme en montant les escaliers, des mots apaisants d'un auteur préféré ou d'un moment agréable avec un animal de compagnie.

Des décennies de cette pratique m'ont aidé de façon incommensurable à améliorer la perspective aigrie que j'ai héritée de mes parents. L'alignement sur cette fonction de l'ego observateur sain nous donne une perception plus équilibrée et plus précise de la vie et des autres personnes.

La neuroplasticité du cerveau

Je suis sans cesse encouragé par l'accumulation de données issues de la recherche en neurosciences qui prouvent la neuroplasticité du cerveau. La neuroplasticité signifie que le cerveau peut se développer et changer tout au long de notre vie. Les anciennes voies neuronales autodestructrices peuvent être réduites et de nouvelles voies plus saines peuvent les remplacer. *A General Theory of Love*⁴² de Thomas Lewis explique ce fait de manière inspirante. Cela m'aide à me rappeler que le critique peut en effet être littéralement rétréci par une utilisation à long terme, fréquente et dévouée des pratiques de blocage du critique, de substitution des pensées et de correction des pensées.



Au fur et à mesure de la guérison, vous remarquez le critique plus tôt, avant que son attaque ne devienne multidimensionnelle. Cela vous permet alors de prendre des mesures d'autoprotection plus immédiates. De plus, les flash-backs du SSPT Complexe peuvent être utilisés tout d'abord comme indices, puis, dans les étapes ultérieures de la guérison, comme preuves de votre traumatisme d'enfance. Les flash-backs indiquent de manière irréfutable que l'abandon par vos parents vous a forcé à vous habituer à l'hypervigilance et à la fixation négative.

⁴² Que l'on pourrait traduire en français par "La Théorie Générale de l'Amour"

Chapitre 10

FAIRE TAIRE LE CRITIQUE EXTÉRIEUR

Le critique extérieur: l'ennemi des relations

Dans le SSPT Complexe, le critique peut prendre deux formes: le critique intérieur et le critique extérieur. Le critique intérieur est la partie de votre esprit qui vous considère comme défaillant et indigne. Le critique extérieur est la partie de votre esprit qui considère tous les autres comme imparfaits, insuffisants ou indignes. Lorsque le critique extérieur commande votre esprit, les gens vous semblent trop horribles et trop dangereux pour que vous leur fassiez confiance.

Quand elle était coincée dans une crise du critique extérieur, une de mes clientes fulminait souvent comme ceci: *"Tout le monde est nul. Les gens sont tellement égoïstes et effrayants. Soit ils vous baisent, soit ils vous laissent tomber."* Elle a fini par appeler ce type de flash-backs *"Arrêtez la planète, je veux descendre !"*.

Comme nous l'avons vu, le critique intérieur détruit l'estime de soi. Le critique extérieur utilise quant à lui les mêmes programmes de perfectionnisme et d'anticipation du danger, mais c'est l'estime et la confiance dans les Autres qu'il cherche à détruire.

Par le biais de ces programmes de type "tout ou rien", le critique extérieur rejette les Autres parce qu'ils ne sont jamais parfaits et qu'on ne peut donc pas se fier à eux. Comme c'est le cas pour le critique intérieur, les attaques du critique extérieur sont généralement internes et silencieuses, à moins que vous n'ayez tendance à utiliser la réponse de type Lutte, comme nous le verrons plus loin.

Lorsque nous nous retrouvons sous l'emprise du critique extérieur, nous sommes obsédés par le manque de valeur des autres [l'imperfection] et leur propension à nous trahir [la dangerosité]. Inconsciemment, nous faisons cela pour éviter de devoir nous investir émotionnellement dans les relations.

Le critique extérieur s'est développé en réaction à des parents qui étaient trop dangereux pour qu'on puisse leur faire confiance. Il nous a aidés à être hyper conscients des signaux les plus subtils qui indiquent que nos parents se laissaient aller à leurs comportements les plus dangereux. Au fil du temps, notre critique extérieur a fini par croire que tout le monde se révélerait inévitablement aussi indigne de confiance que nos parents.

Aujourd'hui, dans des situations où nous n'en avons plus besoin, le critique extérieur nous éloigne des autres. Il attaque les autres et les fait fuir, ou bien il construit des forteresses d'isolement dont les murs sont tapissés des listes de leurs défauts, qui font une large part à l'exagération. Par une terrible ironie, le critique tente de nous protéger de l'abandon en nous y ramenant pourtant par la peur.

Si nous voulons découvrir le réconfort d'une connexion apaisante avec les autres, la dictature du critique extérieur sur notre esprit doit être brisée. L'arsenal des dynamiques du critique extérieur qui sapent l'intimité doit être identifié consciemment et désactivé progressivement.

Les quatre réponses au traumatisme et l'équilibre entre le critique extérieur et le critique intérieur

Selon la réponse principale que vous adoptez face au traumatisme, vous gravitez plutôt vers le critique intérieur ou vers le critique extérieur. Chacune des réponses a en effet un point de bascule différent dans la balance entre les deux critiques, et certaines réponses se polarisent de manière extrême sur l'un ou sur l'autre.

Les réponses de Sidération et de Lutte sont souvent polarisées sur le critique extérieur. Celle de Soumission a tendance à être dominée par le critique intérieur. La réponse de Fuite peut quant à elle varier de manière très forte entre l'un et l'autre critique. Votre sous-type peut également avoir une grande influence sur ce point.

La personne répondant par la Sidération tendra à juger le monde extérieur de manière très critique pour justifier sa croyance "tout ou rien" que les gens sont dangereux. Celle qui répond par la Fuite tendra à recourir au perfectionnisme pour exceller afin que son critique extérieur puisse juger tous les autres comme inférieurs. La personne qui répond par la Soumission tendra à utiliser la haine de soi que lui souffle son critique intérieur pour s'autocensurer et éviter sa peur d'être authentique et vulnérable dans une relation. La personne adoptant la réponse de Lutte, de manière paradoxale, contrôle les autres par le biais du critique extérieur pour les empêcher de l'abandonner, tout en leur lançant des piques pour ne pas les laisser s'approcher trop près.

Les personnes recourant à la Lutte peuvent aussi s'enfuir au premier signe que l'Autre ne peut pas être contrôlé. Un homme utilisant la réponse hybride Fuite-Lutte, avec qui j'ai travaillé brièvement, m'a raconté avec beaucoup de colère comment il avait été trahi récemment. Sa nouvelle partenaire "insistait" pour remplacer le rouleau de papier toilette vide de façon à ce que le nouveau rouleau se déroule par le bas et non par le haut. Il lui a demandé juste une fois de le faire à sa façon et s'est senti tellement trahi quand elle n'a pas obtempéré qu'il a rompu avec elle. Je ne pus m'empêcher de penser qu'elle avait bien fait de s'enfuir.

Malheureusement, ce client n'était pas en mesure de comprendre que pour la majeure partie, sa colère était un flash-back. Il s'était souvenu que sa mère, qui exerçait un contrôle rigoureux, l'avait effrayé en lui faisant croire que le papier hygiénique devait se dérouler par le haut. Elle l'avait puni en lui faisant croire que c'était une vérité universelle. Le perfectionnisme, dans les mains du critique extérieur, peut sombrer dans la futilité jusqu'à la paranoïa.



Enfin, il n'est pas inhabituel pour les survivants qui ont réussi à réduire considérablement leur critique dominant, de connaître une augmentation de la virulence de son homologue opposé. Cela a été une grosse déception pour moi, à un moment où je me félicitais que mon critique intérieur ne soit plus que l'ombre de lui-même. Car peu de temps après, j'ai en effet remarqué que je développais une nouvelle forme de jugement envers les autres qui ne me ressemblait pas. C'est parce que ma curiosité a été piquée à ce sujet et que j'y ai accordé une attention croissante, que j'ai développé une grande partie des idées que je partage dans ce chapitre. Je pense qu'avec une présence suffisamment attentive, ce changement de mode de critique peut devenir une occasion de faire taire davantage la combinaison des deux critiques, extérieur et intérieur.

Le comportement passif-agressif et le critique extérieur

La réponse naturelle des enfants aux abus et à la négligence de leurs parents est la colère. Mais lorsqu'ils ne réussissent pas à faire appel à la réponse de Lutte, la plupart des enfants traumatisés apprennent très tôt que protester contre l'injustice parentale est une offense impardonnable. Ils sont généralement contraints de réprimer leurs protestations et leurs plaintes. Leur colère devient alors silencieuse et subliminale. Elle ne disparaît cependant pas, Elle infuse comme un lac souterrain de ressentiments qui s'accumulent et alimentent sans fin l'obsession du critique extérieur à trouver des défauts aux autres et à voir le danger en chacun d'eux.

Comme il voit toutes les relations à travers le prisme de l'abandon parental, le critique extérieur ne baisse jamais sa garde. Il transfère continuellement la colère enfantine inexprimée sur les autres et les désigne silencieusement comme boucs émissaires en gonflant hors de proportion les déceptions de la vie courante. Invoquant des transgressions insignifiantes pour se justifier, le survivant passe alors en mode critique extérieur, et ressasse silencieusement de longues ruminations critiques. Pour citer Elizabeth Barrett Browning de manière déformée: *"Laisse-moi trouver tes failles, je les retournerai contre toi"*.

Lorsque blâmer silencieusement la mauvaise personne devient une habitude, cela se manifeste par une attitude passive-agressive. Parmi les exemples courants de comportements passifs-agressifs, on notera le fait de s'éloigner en se fermant à l'autre

de manière blessante, ou encore repousser les autres en leur faisant des compliments désobligeants. Cela peut également se manifester en écoutant de mauvaise grâce, en faisant des taquineries blessantes sous couvert de plaisanteries et en faisant de la rétention de commentaires positifs et appréciatifs. Les retards chroniques et le manque de consistance dans les engagements pris sont aussi des manières passives-agressives d'exprimer sa colère.

Empêcher le critique de faire entendre son point de vue

Le critique extérieur est responsable d'un véritable programme de destruction de l'intimité: *l'Honnêteté à tout prix*. Sous prétexte d'honnêteté, le critique extérieur ne va pas manquer de relever de manière systématique tout ce qui est imparfait chez l'Autre. Sous couvert de perfectionnisme, le critique extérieur pourra mettre l'Autre en pièces en dressant impitoyablement la liste de ses faiblesses et de ses défauts les plus courants. Lorsqu'on les interroge à ce sujet, de nombreuses personnes adoptant la stratégie de Lutte répondent: "J'essayais juste d'être honnête !"

Le critique intérieur a lui aussi sa propre version de l'honnêteté excessive que j'appelle parfois "se faire battre à plate couture". Par peur d'être critique [comme dans l'enfance], le critique intérieur peut lancer la personne survivante dans une "confession" de tous ses défauts dans l'espoir de court-circuiter toute autre personne susceptible de les pointer. Parfois, le fait d'entendre sa propre autocritique est plus supportable que d'entendre des critiques de la bouche de quelqu'un d'autre. Après tout, entre vous et votre critique, c'est une longue histoire.

Bien que je souscrive à l'authenticité comme étant l'une de mes plus grandes valeurs, cela n'implique ni d'étaler au grand jour les jugements injustes de mon critique intérieur à mon propre égard, ni de vous faire part de l'opinion que mon critique extérieur a de vous.

Comme nous l'avons dit précédemment, le critique toxique n'est pas une partie authentique de nous. Nous ne sommes pas nés avec lui. Nous avons été endoctrinés par des parents qui nous considéraient de manière extrêmement jugeante et négative. C'est pour cela que nous devons protéger nos proches de ses jugements déformés et destructeurs. Et tout aussi important: nous devons éviter de nous aliéner les gens qui nous entourent en nous décrivant à eux comme étant si bourrés de défauts que nous ne méritons évidemment pas d'être aimés.

Flash-backs dominés par le critique extérieur

Holly, une cliente âgée dont la réponse typique était l'hybride Fuite-Lutte, souffrait de pertes de mémoire mineures liées à l'âge. Voici ce qu'elle a déclaré en gloussant lors du

démarrage de sa séance avec moi : "J'ai relu votre article sur le critique extérieur hier soir. Je n'avais pas vraiment compris quand je l'ai lu il y a trois ans, mais je l'ai compris maintenant et je pense que c'est le côté positif de la détérioration de ma mémoire."

"Vous savez que je m'en prends toujours à mon mari quand quelque chose ne va pas à la maison. Eh bien, je commence à comprendre que c'est un processus du critique extérieur, du type "tout ou rien", dans lequel je reste coincée.

"Cela fait des décennies que je lui reproche d'égarer ou de ne pas ranger correctement les choses, mais je commence à remarquer que c'est moi qui égare souvent les choses. Hier soir, en préparant le repas, j'ai cherché les ciseaux que j'utilise pour couper les légumes à feuilles. Ils n'étaient pas sur la bande magnétique murale où j'insiste pour que nous les gardions, et j'ai immédiatement commencé à me sentir très en colère contre lui - et de plus en plus en colère au fur et à mesure que je cherchais dans différents tiroirs, sans succès."

"Plus je cherchais, plus j'étais exaspérée et, bien sûr, je me suis retrouvée à énumérer la liste de tous ses défauts. Mon ressentiment a rapidement augmenté et a atteint son paroxysme lorsque j'ai décidé que j'allais vraiment le quitter cette fois-ci. Alors que je continuais à accumuler des preuves que c'était un minable et que le quitter était une sage décision, je suis retournée à la cuisinière et j'ai trouvé les ciseaux là où je les avais laissés cinq minutes auparavant. Les restes d'épinards que j'avais coupés au-dessus de la casserole y étaient encore collés !"

"Quelle prise de conscience mortifiante ! Surtout qu'une chose similaire s'était produite avec le dentifrice la nuit précédente... J'avais oublié que je l'avais mis dans l'armoire à pharmacie lors d'une de mes campagnes d'améliorations organisationnelles, et j'étais convaincue que c'était Frank qui l'avait délogé de sa place correcte. J'ai commencé à lui faire une scène d'une telle intensité, qu'il a fui sous prétexte de devoir sortir quelque chose de la voiture. Finalement, quand je suis allée chercher de l'aspirine dans l'armoire à pharmacie, le tube de dentifrice était là où je l'avais moi-même déplacé !"

"Oh mon dieu, mon critique extérieur a fait volte-face à la vitesse de l'éclair, pour céder la place à mon critique intérieur. Après que celui-ci m'ait accablé de son mépris jusqu'aux larmes, j'ai soudain eu une autre révélation sur la façon dont je me lançais à la moindre erreur de Franck dans une encyclopédie en dix volumes de toutes ses erreurs passées. Je m'enlisais tellement dans cette critique négative que je n'arrivais pas à me souvenir d'une seule bonne chose à propos de cet assez bon mari que j'ai eu pendant trente-cinq ans."

Holly et moi avons passé beaucoup de temps à approfondir ce point. Elle a pu voir que le critique extérieur déclenchait chez elle un sentiment et une croyance très anciens: "Les gens sont si peu fiables - ils vous laissent toujours tomber - on ne peut tout simplement pas leur faire confiance !".

Nous avons ensuite exploré son enfance, à la recherche d'indices sur l'origine de cette croyance que les gens sont si peu dignes de confiance. Elle a fermé les yeux, pris quelques respirations profondes, et quand elle les a ouverts, des larmes ont coulé sur son visage. "C'était Père - Papa - ce trou du cul incroyablement égoïste et alcoolique.

Pardonnez mon langage. Peu importe où je cachais l'argent du baby-sitting, il le trouvait toujours et rentrait ivre à la maison en pleurnichant qu'il était désolé de l'avoir dépensé et qu'il ne le referait plus jamais. Il me laissait même me défouler sur lui ! Oh mon Dieu, exactement comme je le fais sur ce pauvre Frank ! Et lui il est juste assis, là, à encaisser. Seulement le pauvre Frank [d'autres larmes], il ne m'a jamais fait quelque chose comme ça, lui. Il est digne de confiance dans la plupart des cas, il n'est juste pas aussi organisé que moi."

La normalisation du critique extérieur dans les médias

L'imprégnation du critique extérieur est également difficile à déloger car son langage est normalisé, et pire, célébré dans notre société. Se moquer des gens semble être une pratique courante dans la plupart des comédies télévisées. En outre, de nombreux adultes influents, sains d'esprit en apparence, adoptent un style de communication où règnent le jugement, le sarcasme, la négativité, la peur et la désignation de boucs émissaires.

Céder le contrôle de nos interactions sociales au critique extérieur empêche de cultiver la communication vulnérable qui rend l'intimité possible. Nous devons renoncer aux stratégies inconscientes du critique extérieur telles que: [1] *"Je vais utiliser des critiques virulentes pour que tu aies peur de moi, afin d'être à l'abri de toi"* ; [2] *"Pourquoi devrais-je me préoccuper des gens alors que tout le monde est si égoïste et corrompu"* [pensée du "tout ou rien"] ; [3] *"Je vais te contrôler grâce à mes exigences perfectionnistes pour t'empêcher de me trahir ou de m'abandonner"* ; [4] *"Je vais piquer ma crise ou partir dès que je me sens seul(e), parce que "si tu m'aimais vraiment, je ne me sentirais jamais seul(e)"*.

Le critique: producteur de films d'horreur subliminaux

C'est généralement lors de flash-backs émotionnels que le critique extérieur se manifeste avec le plus de force. Dans ces moments-là, il transmute la douleur inconsciente de l'abandon en une perception exagérément négative des gens et de la vie en général. Il crée une fantasmagorie obsessionnelle, consciemment et inconsciemment, autour des mille et une façons dont les gens nous ont fait ou pourraient nous faire du mal.

Au fil des ans, ces fantasmes s'amplifient: de petits polaroids effrayants, ils deviennent des films d'horreur, puis parfois même de terrifiantes séries-fleuves. Sans nous en rendre compte, nous amassons ainsi une banque d'images de trahisons réelles et imaginaires qui détruisent notre capacité à être nourri par le contact humain.

"Ne faites confiance à personne", "Je suis Fier(e) d'être un(e) Solitaire", "On ne peut compter que sur soi-même", "Les histoires d'amour finissent mal", "Avoir des enfants brise le cœur", "Seuls les imbéciles disent ce qu'ils pensent vraiment", "Donnez-leur le petit doigt et ils vous arracheront le bras", sont des exemples de titres de films que les survivants peuvent

se projeter en boucle dans leur recherche d'un espace de sécurité face aux relations interpersonnelles.

Ces rêveries défensives, souvent subliminales, qu'elles soient semi-conscientes ou totalement inconscientes, sont en fait analogues aux cauchemars engendrés par les critiques: les unes comme les autres ont pour but de renforcer nos peurs et de nous isoler, soi-disant pour nous "mettre en sécurité". Avec le temps et une guérison suffisante, les rêveries intrusives anti-intimité deviennent des indices que nous sommes en train de faire un flash-back, et en conséquence, nous devons utiliser nos compétences en matière de gestion des flash-backs pour en sortir.



Les machinations du critique extérieur sont souvent obscurcies par la minimisation et le déni. Ses obsessions et ses "cauchemars éveillés" se produisent souvent juste au-dessous du niveau de notre conscience. Ces mécanismes de sape deviennent ainsi subliminaux par leur répétitivité. De même que nous nous habituons et n'entendons plus le bruit des vagues à la plage, ou le bruit de fond de la circulation en ville, de même, nous ne remarquons plus le murmure insidieux et perpétuel du critique qui nous traite - nous, ou les autres - d'enfoiré, de raté ou d'imbécile.

Regarder les nouvelles: un processus déclencheur

Parfois, le penchant du critique extérieur à tirer de fausses sonnettes d'alarme nous incite à écouter les nouvelles sans relâche. Si nous ne résistons pas à ce flux de malbouffe informationnelle qui se complaît dans le négatif, nous risquons de sombrer dans une hypervigilance redoutable.

Le critique peut alors accumuler des preuves irréfutables que le monde est dangereux et impitoyable, renforçant ainsi sa thèse selon laquelle notre seule planche de salut est l'isolement et les relations minimales ou superficielles. Dans cet état d'esprit, toute envie d'appeler un ami déclenche des images de rejet et d'humiliation avant même que le téléphone ne soit décroché. Lorsque les flash-backs sont particulièrement intenses, l'envie de sortir peut immédiatement déclencher des fantasmes de harcèlement verbal ou même d'agression physique dans la rue.

Quand les choses évoluent mal, la dramatisation extrême du critique extérieur dégénère en paranoïa. Celle-ci peut à son tour se dégrader en fantasmes et illusions de persécution. Je me souviens d'une expérience terriblement humiliante qui s'est produite quand j'avais environ vingt ans, lors d'une période où je manquais cruellement de sommeil. J'étais assis sur un banc au parc et j'avais du mal à me concentrer sur le livre que je lisais. J'avais lu quatre fois le même petit paragraphe et j'en avais à peine retenu un mot. En même temps, j'étais de plus en plus conscient de la présence d'un groupe de personnes qui s'étaient assises derrière moi. J'ai commencé à avoir honte parce qu'ils

passaient un bon moment alors que j'étais assis là, abattu, douloureusement conscient de mon propre malaise et en proie à un profond découragement.

J'ai soudain réalisé qu'ils parlaient de moi de manière dédaigneuse. J'avais trop peur pour me retourner. Leurs commentaires sont devenus de plus en plus insultants. Leurs rires bruyants étaient de plus en plus moqueurs. Dans mon esprit, je les voyais tous me fixer et me montrer du doigt: *"Regarde ce pauvre type. Il fait semblant de ne pas nous entendre!"* Finalement, en désespoir de cause, je me suis retourné et j'ai marmonné un faible *"A quoi vous jouez, là ?"*

Or, ils étaient tellement plongés dans leur joyeux badinage qu'ils n'avaient pas remarqué que je m'étais retourné et adressé à eux. J'ai été non seulement choqué mais surtout complètement mortifié. Il m'est apparu immédiatement que la situation que j'avais vécue n'était que le produit de mon imagination: en effet, force m'était de constater qu'ils ne me regardaient même pas. Je me suis enfui, honteux, et j'ai dû attendre des décennies pour comprendre comment mon SSPT Complexe et mon critique extérieur avaient fabriqué cette terrible paranoïa.

Intimité et critique extérieur

Comme indiqué précédemment, le SSPT Complexe inclut généralement un trouble de l'attachement qui provient de l'absence d'un soignant empathique durant l'enfance. Lorsque l'enfant en développement n'a pas de parent qui le soutienne et le protège, il n'apprend jamais que d'autres personnes peuvent apaiser sa solitude et sa douleur émotionnelle. Il n'apprend jamais que la véritable intimité naît du partage de toutes nos expériences.

Autant les personnes censées s'occuper de nous nous ont attaqués ou abandonnés pour avoir montré notre vulnérabilité, autant nous éviterons plus tard l'expression authentique de nous-mêmes qui est fondamentale pour créer des relations d'intimité. Le critique extérieur se forme pour nous rappeler que tous les autres sont sûrement aussi dangereux que les personnes censées s'occuper de nous à l'origine. Les souvenirs subliminaux du mépris dont nous avons fait l'objet pour avoir cherché le soutien de nos parents court-circuitent alors notre inclination à parler de nos difficultés à autrui et à lui demander de l'aide.

Pire encore, des fantasmes de représailles peuvent nous tourmenter pendant des heures et des jours lorsque nous montrons notre vulnérabilité. J'en ai fait l'expérience une fois après avoir été très honnête et vulnérable lors d'un entretien d'embauche avec un comité de huit personnes. Au cours des trois nuits d'insomnie qui ont suivi, mon critique extérieur n'a cessé de projeter des films mettant en scène le mépris de mes interlocuteurs pour tout ce que j'avais dit et leur dégoût pour tout ce que j'avais omis. Même après qu'ils m'eurent embauché avec enthousiasme, le critique extérieur m'a tourmenté avec des fantasmes de "syndrome de l'imposteur", à savoir que je finirais par être démasqué comme incompetent dans mon nouvel emploi.

La situation sans issue

Tout en nous faisant peur et en nous empêchant de faire confiance aux autres, le critique extérieur nous pousse également à les contrôler de manière excessive pour augmenter notre sentiment de sécurité. Ces comportements de contrôle excessif incluent: faire honte aux autres, les critiquer à l'excès, monologuer [contrôle par monopolisation de la conversation] ou encore faire preuve d'autoritarisme. Un exemple extrême de ce dernier comportement consiste à piéger l'Autre dans une situation sans issue, également connue sous le nom de *double contrainte*. Dans ce type de situation-piège, quoi que l'Autre fasse, il sera blâmé. [Seules les personnes qui recourent le plus sévèrement à la réponse de Lutte font cela consciemment. Celles-ci se trouvent à l'extrémité du spectre narcissique où le narcissisme se transforme en sociopathie.]

Sterling, un de mes clients dont la réponse prépondérante au traumatisme était la Lutte, était fortement narcissique, mais pas sociopathe. Il voulait que je lui prouve que j'étais méticuleusement attentif à son incessant monologue en exprimant régulièrement un murmure d'assentiment empathique. Il me signalait généralement de le faire en terminant une phrase par "... *tu vois ce que je veux dire ?*".

Avec le temps, j'ai appris à reconnaître que Sterling était en proie à un flash-back lorsqu'il ne pouvait pas cacher son agacement de m'entendre l'encourager à poursuivre son récit: soit je ne le faisais pas assez, soit trop fréquemment, soit sur un ton qui ne lui plaisait pas. Quelle que soit la manière dont je me manifestais, cela l'irritait. Soit il fulminait: "*Tu ne sais pas reconnaître une question rhétorique ?*", soit sa frustration s'enflammait à cause de mon manque de sympathie parce que je ne réagissais pas assez à son goût.



Comme le montre le cas suivant, ce genre de situation sans issue peut aussi impliquer le critique intérieur. Howard est arrivé à une séance avec une température de 39°C et une grosse grippe. Il m'a dit: "*J'étais allongé dans mon lit, oscillant entre les sueurs et les frissons, et j'entendais dans ma tête le critique qui me bottait le cul: "Espèce de tas de merde paresseux ! Arrête de t'apitoyer sur ton sort. Bouge-toi le cul et va à ton rendez-vous !"*

Howard m'a alors raconté qu'il s'était battu pendant environ quinze minutes, mais que le critique avait finalement gagné et qu'il était venu. Alors qu'il était assis dans ma salle d'attente, le critique a recommencé: "*T'es vraiment un paumé. Comment as-tu pu être assez idiot pour sortir dans cet état ? T'es quand-même qu'un loser masochiste qui essaie de se tuer, alors pourquoi te donner tant de mal pour essayer d'aller mieux ?*"

Faire fuir les autres

Pour éviter la vulnérabilité de la proximité, le critique extérieur peut également diffuser aux autres divers programmes d'anticipation du danger émanant du critique intérieur. Verbaliser des scénarios catastrophe à voix haute peut être très déclencheur pour les autres et peut aussi être une façon inconsciente d'inspirer la crainte pour les éloigner de nous.

L'un de mes partenaires de basket-ball est accro à une station de radio locale qui diffuse des informations catastrophistes. Il a réussi à s'aliéner tout le monde dans notre gymnase avec son prêche incessant sur la fin imminente de notre société. L'un des joueurs a plaisanté en disant qu'il ne lui passerait plus le ballon puisque le gars ne croit même pas à la possibilité de marquer un panier.

Les survivants qui effraient inutilement les autres en diffusant de manière excessive toutes les choses qui pourraient mal tourner se rendent rarement sympathiques aux yeux des autres. De plus, ils "forcent" les autres à les éviter et à les abandonner lorsque leurs remarques négatives atteignent une masse critique et deviennent une pollution sonore.

Osciller entre critique extérieur et intérieur

Beaucoup de survivants du SSPT Complexe se débattent avec leurs propres jugements caustiques, faisant des allers-retours entre la pathologisation des autres (le blâme toxique émanant du critique extérieur) et la pathologisation d'eux-mêmes (la honte toxique du critique intérieur). Ils sont coincés dans des boucles sans fin où ils détaillent les insuffisances relationnelles des autres, puis d'eux-mêmes.

Karen Horney a décrit ces deux états du traumatisme comme un va-et-vient entre les polarités du *moi grandiose* et du *moi méprisé*. Le discours de mes parents en est un bon exemple, lorsqu'ils me disaient: *"On est peut-être des tordus, mais alors toi, tu remportes la palme ! Aussi tordus qu'on soit, tu es bien pire que nous !"*.

Lorsque nous nous perdons dans ce processus, nous passons à côté d'un besoin émotionnel crucial: éprouver le sentiment d'appartenance. Nous vivons dans un éloignement permanent, oscillant entre les extrêmes du "trop bon par rapport aux autres" et du "trop nul pour être accepté". C'est le perfectionnisme social atroce du critique à deux têtes: les autres sont trop imparfaits pour être aimés et nous sommes trop bourrés de défauts pour être aimable.

Le diagramme typique d'un critique qui tourne en boucle se présente comme suit.

Lorsque l'idée d'entrer en contact avec d'autres personnes nous fait peur, pour nous faire échapper au sentiment de "danger imminent" que représente cette rencontre, le critique extérieur s'active, monte au créneau et fait tourner ses programmes de

jugements désapprobateurs sur les autres. En nous montrant combien les gens sont méchants, il nous fournit de bonnes raisons de renoncer au contact et nous encourage au contraire à nous isoler.

Lorsqu'un retrait prolongé réveille notre envie de relations et notre impulsion à nous connecter aux autres, le critique passe alors du mode extérieur au mode intérieur. Dressant la liste de nos insuffisances, il nous convainc que nous sommes trop insignifiants ou détestables pour que les autres aient envie de nous fréquenter. De là, découlent des fantasmes de persécution et d'auto-apitoiement, qui finissent par ré-inviter le critique extérieur, qui à nouveau va s'élever contre ces gens horribles qui nous jugent si méchamment, et nous fournir toutes les bonnes raisons de les éviter... et ainsi de suite dans une boucle sans fin, jusqu'à en avoir la nausée. Cette boucle nous maintient de la sorte "en sécurité" dans la clandestinité d'un désengagement silencieux.

Dans le cas où le processus est enclenché par le critique intérieur, l'oscillation entre critique intérieur et extérieur peut ressembler à ceci. L'autocritique constante pousse la personne survivante à s'efforcer d'être parfaite. Elle y travaille si dur et si constamment qu'elle commence à en vouloir aux autres qui ne le font pas. Une fois ce ressentiment suffisamment ressassé, le moindre faux pas d'une autre personne peut déclencher le critique extérieur en une avalanche de déception, de reproches et de frustration. Le sujet persiste alors silencieusement à ruminer la liste de tous les défauts et manquements des autres. Certains manquements par rapport à l'idéal perfectionniste peuvent même être vécus comme des trahisons personnelles.

En fonction de son type de réponse, la personne tournera plus ou moins longtemps en mode critique extérieur, mais tôt ou tard, elle commencera à se sentir coupable, et le critique intérieur remontera alors au front, condamnant sévèrement le fait d'avoir été tellement critique vis-à-vis des autres. Passant en revue le catalogue de tous ses défauts, le processus d'autocritique de la personne survivante peut alors redémarrer.

Exemple de va-et-vient entre les critiques

Ma femme et moi vivons ensemble depuis plus de dix ans. Nous avons parcouru un long chemin pour négocier ce qui nous semble à tous les deux - la plupart du temps - une approche juste et flexible pour gérer les innombrables tâches qu'implique un foyer avec un jeune enfant. Mais parfois, lorsque je vis un flash-back prolongé, je commence à noter obsessionnellement les imperfections dans l'organisation générale de la maison.

L'endroit où le critique commence à pointer du doigt varie. Si je suis déclenché alors que je suis fatigué et en mode "survie", le critique intérieur peut se mettre à me réprimander pour ma contribution médiocre aux tâches du ménage. Si, au contraire, je suis en mode Fuite et que j'ai nettoyé à toute vitesse, mon critique extérieur peut commencer à compter les points. Dans ce cas, mon critique extérieur va insister sur le peu que fait ma femme par rapport à moi. Les comparaisons portent généralement sur les domaines dans lesquels j'ai récemment apporté une contribution excessive.

Mais mon côté soumis est assez fort et, très vite, je peux commencer à remarquer tous les domaines où je ne contribue pas autant qu'elle. Et soudain, je deviens le fainéant égoïste de la famille. Au fur et à mesure que le flash-back se poursuit, je peux alors me reprocher d'être mesquin et peu généreux.

Dans un flash-back particulièrement fort, le critique extérieur reviendra tôt ou tard et commencera à attribuer plus de poids et d'importance à mes contributions, puis rabaissera mon épouse pour avoir été négligente, irréfléchie, égocentrique, etc.

Au début de notre relation, je pouvais faire cette boucle pendant un temps assez long, perdant des heures, voire des jours, à me sentir mécontent de ma femme et de moi-même. Ma tranquillité d'esprit se dégradait en un champ de bataille intérieur où je me sentais abandonné par elle tout en me jugeant moi-même pour l'avoir abandonnée. Dans les pires flash-backs, le processus ne restait pas interne, et nous avions des conflits ouverts à ce sujet.

Aujourd'hui, les conflits sont rarement liés aux tâches ménagères. Grâce à ce que j'ai appris sur le critique extérieur, les boucles internes de ce genre ont également diminué de façon spectaculaire. La conscience de mes processus de critique extérieur et intérieur me permet de les identifier plus tôt, de m'en libérer et d'en libérer ma relation beaucoup plus rapidement.



Le scénario ci-dessus illustre également très bien à quoi ressemble l'inquiétude dans un flash-back.

Le critique en tant que juge et bourreau

Comme exposé dans l'exemple ci-dessus, tous les survivants ne cachent pas leur critique extérieur. Les personnes recourant à la réponse de Lutte, ou un de ses hybrides, peuvent réduire la composante passive de leur comportement passif-agressif et donc devenir très agressifs. Le survivant qui est sous l'emprise du critique extérieur développe souvent la croyance spé cieuse que ce qu'il juge équitable et dont il a fixé lui-même les critères, est une vérité objective. Lorsqu'il est en flash-back, il peut utiliser la fonction combinée détective-avocat-juge du critique afin de poursuivre l'Autre pour trahison, avec peu ou pas de preuves. Des vexations imaginaires, des peccadilles insignifiantes, des expressions faciales mal interprétées et des perceptions incorrectes peuvent être utilisées pour faire le "procès" de la relation. Au cours de la procédure, le critique extérieur refuse généralement d'admettre les preuves positives. Les circonstances atténuantes ne seront pas prises en compte dans ce tribunal bidon. De plus, n'importe quelle déception relationnelle peut donner lieu à un verdict de culpabilité qui condamne la relation à la peine capitale. C'est également le processus par lequel la jalousie peut devenir toxique et se déchaîner.

À un autre niveau, le critique extérieur est habile à construire un argumentaire pour justifier l'occupation d'un terrain moral supérieur. Depuis cette position élevée, le critique revendique le droit de régenter les autres dans les moindres détails. En général, il justifie cette attitude en disant que c'est pour le bien de l'Autre. Cependant, ce contrôle est généralement exercé de manière inconsciente afin de se protéger lui-même contre toute réactualisation de la violence ou de la négligence parentale précoce.

Cette microgestion des autres se transforme également en une multitude de comportements de contrôle. Les personnes qui répondent par la Lutte traitent les autres comme des spectateurs captifs, leur donnent des évaluations de performance non sollicitées, exigent des améliorations déraisonnables et contrôlent leur emploi du temps, leur calendrier social, leurs choix alimentaires et vestimentaires. Dans les cas graves, ils font éclater leur jalousie de façon spectaculaire, souvent sans raison. Enfin, dans les cas les plus graves où le critique extérieur domine complètement, la relation ressemble plus à "faire des prisonniers" qu'à se faire des amis.

Désigner un bouc émissaire

Désigner un bouc émissaire est un processus du critique extérieur par lequel la frustration personnelle est injustement rejetée sur les autres. La désignation d'un bouc émissaire est généralement alimentée par une colère inexprimée liée à un abandon dans l'enfance. Cependant, le fait de reporter sa colère sur la mauvaise cible ne permet pas de libérer ou de résoudre des blessures anciennes ou qui n'ont aucun lien.

La désignation du bouc émissaire est souvent une reconstitution du rôle abusif d'un parent. Il s'agit d'une imitation aveugle d'un parent qui avait l'habitude de libérer sa frustration en se déchaînant sans discernement. Lorsqu'un parent de type bagarreur désigne des boucs émissaires autour de lui, il applique une sorte de miroir pervers. Il s'assure que lorsqu'il se sent mal, tout le monde se sent mal aussi. C'est comme cet autocollant que j'ai vu l'autre jour sur une voiture: *"Si Maman n'est pas contente, personne ne l'est."*

J'ai été témoin du processus de désignation d'un bouc émissaire à plusieurs reprises dans mon enfance. Mes parents détestaient tous ceux qui étaient en retard. Si l'un d'entre nous, les enfants, avait ne serait-ce qu'une minute de retard pour quelque chose, ils se sentaient absolument justifiés de nous bombarder de leur indignation "légitime". Cela se produisait quand bien même nous avions tous appris très vite à être maniaquement ponctuels. Cependant, comme leur propre SSPT Complexe n'avait pas été traité, l'indignation qu'ils exprimaient n'était que la partie émergée de l'iceberg. La rage inexprimée provenant de leurs blessures d'enfance restait ignorée sous la surface. Dans ce cas précis, ils réactualisaient la douleur causée par le retard chronique de leurs parents et leur incapacité à répondre à leurs besoins normaux d'enfant.

La pleine conscience et la réduction du critique extérieur

Réduire la réactivité du critique extérieur exige une grande dose de pleine conscience. C'est tout aussi essentiel pour les personnes répondant par la stratégie de Lutte qui agissent de manière agressive, que pour les survivants traumatisés qui fulminent intérieurement contre l'ensemble du genre humain. C'est également d'une grande importance pour tout survivant qui est enfermé dans l'aliénation à cause du jugement de son critique extérieur.

La pleine conscience, encore une fois, est le processus qui consiste à devenir intimement conscient de tout ce qui se passe en nous, en particulier les pensées, les images, les sentiments et les sensations. Dans le travail sur le critique extérieur, il en va de même que dans le cas du critique intérieur: il est essentiel que nous devenions plus conscients des composantes cognitives et émotionnelles de nos pensées.

Dans les deux cas, le travail cognitif implique des processus de déconstruction (blocage) et de reconstruction (substitution) des pensées, et le travail émotionnel implique un processus de deuil. Il s'agit d'éliminer la réserve de carburant du critique - la colère inexprimée de l'enfance et les larmes non versées d'une vie d'abandon.

Quand la pleine conscience semble renforcer le critique

Au début de la guérison, le critique extérieur semble malheureusement devenir plus méchant et plus puissant à mesure que nous le défions. Nous pouvons même avoir l'impression que nous l'attisons ou le provoquons de manière contre-productive en osant lui résister.

Cela provient du fait que notre remise en question du critique réveille la peur inconsciente des représailles parentales en réponse à nos premières protestations contre leurs attaques. Or, cette peur s'est inscrite dans notre corps et dans nos émotions mais pas dans notre mémoire. En effet nos parents dysfonctionnels ont tué notre capacité de protester avant même que notre fonction mémorielle n'ait pu se mettre en place. Il nous est donc impossible de nous en souvenir.

Dans cette dynamique inconsciente, s'attaquer au critique intérieur nous effraie parfois au point de nous projeter dans un flash-back qui réactualise le sentiment d'impuissance totale vécu lorsque nous avons tenté pour la première fois de nous révolter contre les attaques de nos parents et que nous avons perdu ce combat. Ces flash-backs nous détournent du travail de remise en question de nos propres pensées toxiques.

C'est pourquoi les survivants au début de leur rétablissement ont souvent besoin d'invoquer leur colère autoprotectrice instinctive pour fortifier leur pratique du blocage des pensées.

Une autre dynamique peut se mettre en place, qui semble renforcer le critique au lieu de l'affaiblir. Pour réussir à survivre à notre enfance traumatisante, nous avons appris à nous dissocier de la douleur. Cela a pour conséquence que beaucoup d'entre nous entament le travail de guérison en étant à peine capables de détecter le critique. Dès lors que nous commençons à moins dissocier, nous commençons à apercevoir les mécanismes du critique que notre conscience n'avait pas détectés jusqu'alors. Or, cette conscience plus aiguë peut être ressentie comme une montée en puissance du critique intérieur, qui paraît se renforcer par le fait même que nous y prêtons attention.

Notre guérison dépend donc de notre capacité à utiliser la pleine conscience pour réduire notre habitude de la dissociation.

Ce n'est qu'alors que nous pouvons remarquer les conditionnements critiques que nous devons déconstruire et réduire pour arriver à nous en désidentifier consciemment. Cela implique généralement d'apprendre à tolérer la douleur qui résulte de la découverte de l'omniprésence et de la puissance du critique. Cette douleur est parfois une pilule pénible à avaler, car les progrès réalisés dans la lutte contre le critique sont difficiles à constater au début. Et puis, même lorsque notre travail de désactivation du critique est efficace, les progrès semblent généralement décevants, lents et progressifs. C'est particulièrement vrai lors d'un flash-back où le critique peut sembler plus fort que jamais.

Comme nous l'avons dit précédemment, le critique s'est développé comme une tumeur comme une tumeur dans l'enfance. Il est devenu par la suite un cancer généralisé dont l'élimination nécessite de nombreuses opérations inconfortables.

Néanmoins, dans notre désir de mettre fin à la douleur chronique que provoque le critique et qui détruit notre plaisir de vivre, nous pouvons trouver en nous la motivation nécessaire à affronter la douleur aiguë du travail de réduction du critique. C'est le combat de toute une vie.

Substitution et correction des pensées: supplanter le critique

Beaucoup d'entre nous sont encore bloqués dans leur développement et ont besoin d'orienter leur psychisme vers la détection de ce qui est bon, digne de confiance et aimable chez les autres et dans la vie en général. Dans le cadre des efforts visant à réduire le critique extérieur, la substitution de pensées consiste à invoquer des pensées et des images positives à propos des autres pour aider à éroder l'habitude du critique de les mettre en pièces, ce qui gâche l'intimité.

Un exercice utile de substitution de pensées consiste à énumérer cinq souvenirs d'interactions positives avec une personne donnée, ainsi que cinq de ses qualités. Cette même technique fonctionne bien lorsque nous nous l'appliquons à nous-mêmes, pour nous aider à nous séparer de l'image négative que notre critique intérieur nous renvoie de nous-mêmes. La [boîte à outils 5](#), au chapitre 16, contient un exercice écrit pour renforcer votre appréciation de certaines personnes qui vous ont fait du bien.

Étant donné que les pensées donnent généralement lieu à des paroles, je vous recommande également de mettre en pratique la règle "5 points positifs pour 1 point négatif" lorsque vous donnez un feedback à un être cher. Les recherches de John Gottman ont montré que ce rapport est caractéristique de la façon dont les couples qui réussissent dans l'intimité communiquent. C'est également un point crucial, car le critique extérieur a été engendré dans l'enfance par un modèle parental qui a pour le moins inversé ce ratio de 5 pour 1.

Le deuil court-circuite le critique extérieur

Le rôle du deuil dans la réduction du critique extérieur est aussi crucial que pour réduire le critique intérieur. Tout comme pour le critique intérieur, la colère envers le critique extérieur aide à le faire taire, et les pleurs aident à le faire s'évaporer.

Nous pouvons utiliser la colère contenue dans notre chagrin pour dynamiser la correction des pensées. Cela nous aide à remettre en question la perspective du "tout ou rien", bien ancrée chez le critique, selon laquelle tout le monde est aussi dangereux que nos parents. De plus, lorsque notre chagrin se transforme en pleurs, il peut libérer la peur que le critique extérieur utilise pour nous empêcher de nous ouvrir aux autres. Les larmes peuvent également nous aider à réaliser que notre solitude nous cause maintenant beaucoup de douleur inutile. Cela peut à son tour nous motiver à nous ouvrir à la possibilité de trouver des liens sûrs.

Désamorcer le critique extérieur par le travail sur la projection

La projection⁴³ se produit lorsque des sentiments non traités du passé amplifient des sentiments du présent et que nous les reportons (les projetons) sur les personnes qui nous entourent.

Une caractéristique clé des flash-backs dominés par le critique extérieur est que nous déplaçons la douleur émotionnelle des relations passées pour la projeter sur les relations actuelles. La projection est le pipeline qui relie le passé au présent et alimente

⁴³ La projection (nommée aussi transfert ou déplacement) est un mécanisme d'autodéfense qui consiste à reporter sur autrui pensées, sentiments ou pulsions que nous n'identifions pas consciemment ou que nous refusons de reconnaître parce que nous ne les aimons pas.

la colère du critique extérieur, qui cherche à contrôler, attaquer ou désapprouver les relations actuelles.

Tout comme un bébé se nourrit d'amour, le critique extérieur se nourrit de colère. Comme un parasite, le critique extérieur se nourrit de notre colère refoulée, puis l'attribue à tort aux déceptions actuelles.

La dynamique de projection à laquelle j'assiste le plus couramment se produit lorsque nous déplaçons et projetons des restes de souffrance infligée par un de nos parents vers une personne que nous percevons comme hostile dans le présent. Dans un tel cas, nous réagissons au comportement de cette personne avec une colère ou une angoisse amplifiée qui est hors de proportion avec ce qu'elle a fait.

La projection peut déformer nos perceptions de manière grossière, et nous pouvons parfois croire à tort qu'une personne inoffensive tente de nous blesser. La projection peut inciter le critique à imaginer des méfaits qui n'existent pas. Lorsque le critique extérieur se déchaîne, la projection peut prendre des proportions démesurées.

Tout comme le critique intérieur transforme la colère non exprimée en haine de soi, le critique extérieur l'utilise pour contrôler et/ou repousser les autres. La colère inexprimée et non travaillée liée aux blessures de l'enfance est une réserve cachée dans laquelle le critique peut toujours puiser. Le travail sur la colère qui consiste à faire le deuil des pertes de l'enfance est essentiel parce qu'il vide les réserves de colère auxquelles s'approvisionne le critique extérieur.

Faire le deuil de la vieille douleur inexprimée liée à notre mauvaise éducation déconstruit progressivement ce mécanisme injuste de la projection sur les autres. Ce travail de deuil est crucial car l'amour et l'intimité sont assassinés lorsque le critique projette continuellement sa vieille colère sur l'Autre.

Quand le critique extérieur a raison

Il y a des moments où laisser le critique extérieur s'exprimer est un comportement sain et protecteur. Ses jugements s'avèrent parfois corrects: il arrive en effet que les gens agissent de manière aussi abusive que nos parents l'ont fait dans notre enfance. Il existe donc deux circonstances où l'agressivité du critique extérieur est saine et justifiée. La première survient lorsqu'il est nécessaire de nous protéger d'une attaque réelle. La seconde survient pendant le travail de deuil des pertes de l'enfance. Comme nous le verrons dans le prochain chapitre, les survivants tirent un bénéfice incommensurable du fait de juger avec colère les abus et les négligences atroces de leurs parents.

La rage au volant, la projection et le critique extérieur

Voyons à nouveau comment le critique extérieur déplace la colère du passé sur les relations actuelles.

Mon client Johnny est arrivé un jour bouillonnant de la "rage du conducteur". Quelque chose d'exaspérant s'était produit sur son chemin vers mon bureau. Avant même de s'asseoir, il s'est mis en colère: *"Quel salopard égoïste ! Les gens sont si odieux. Tous les gens conduisent comme s'ils étaient seuls sur la route. Mais quel abruti ! Il conduit comme si la route lui appartenait. Il se fout de tout le monde sauf de lui-même. Personne ne se préoccupe de personne à part soi-même. Oh, mon Dieu ! Et je vous passe les détails sur ce que j'aurais à dire sur ma femme. Je ne sais pas pourquoi je me lève le matin. Ce crétin a dû oublier à quoi servent les clignotants. J'ai eu envie de percuter ce bâtard coincé et sa BMW toute neuve !"*

La colère de Johnny partait dans tous les sens. Il détestait non seulement le conducteur qui lui avait coupé la route, mais aussi tous les autres conducteurs sur la route, sa femme, ses employés, ses voisins, le gouvernement, et enfin - mais heureusement dans une moindre mesure - son *"thérapeute excessif"* qui prétendait toujours être *"si empathique"*.

La réponse prédominante au traumatisme de Johnny était l'hybride Lutte-Soumission. En général, il était surtout soumis. Au cours de nos deux années de travail ensemble, je ne l'avais jamais vu aussi enragé, et j'étais assez décontenancé. Je m'efforçais en effet de tenir une position empathique, mais je savais qu'il était dans un flash-back.

Je l'ai encouragé à exprimer davantage sa colère en frappant avec une raquette de tennis sur un coussin. (Il s'agit d'une technique classique de travail de libération de la colère qui permet d'extérioriser la colère sans se blesser). Johnny s'est mis à frapper comme si sa vie en dépendait.

Lorsque son combat s'est arrêté, je lui ai demandé de fermer les yeux. Je lui ai alors suggéré de se demander si ses sentiments d'indignation avaient une trace dans le passé. Après un moment, il a dit: *"Je suis tellement furieux. Pour l'instant, je ne veux rien faire de ce que vous me demandez. Et c'est bizarre parce que je sais pertinemment que vous en avez après mon père, et pourtant c'est à ma mère que je continue de penser. Elle était tellement lâche ! Elle n'aurait jamais été capable de conduire comme ce connard dans la BMW, et elle n'aurait jamais fulminé contre moi comme il l'a fait, mais vous savez, je suis tellement furieux contre elle de l'avoir supporté pendant toutes ces années et de ne pas m'avoir défendu ou protégé une seule fois. C'était déjà assez moche de l'avoir pour père, mais c'est encore plus injuste de l'avoir eue, elle, comme mère"*.

Tout en se défoulant avec la raquette de tennis, Johnny a encore ajouté: *"Je croyais que les mères étaient programmées pour défendre leurs enfants ! Comme cette histoire de merde à propos de la maman ours, vous voyez ? C'est tellement injuste... c'est tellement insupportablement injuste. Je voudrais tellement pouvoir la secouer pour la sortir de cette*

transe engourdie dans laquelle elle entre tout le temps. Juste la secouer pour lui faire entendre raison !"

Et puis les larmes sont enfin venues. Peu après qu'elles se soient calmées, la révélation est arrivée. Ça l'a fait rire. Sincèrement. C'était le rire de soulagement que nous avons parfois lorsque nous comprenons enfin pourquoi quelque chose nous dérange vraiment. Il a dit: *"Vous savez, cela peut sembler assez tiré par les cheveux et ressembler à ce jargon de psychologue que je déteste, mais c'est la foutue injustice de la vie qui me met tellement en rogne. Vous savez, cette malchance genre "tu as tiré la mauvaise carte". Cette malchance d'être la seule personne dans la foule qui se fait chier dessus par un pigeon. Cette maudite malchance d'avoir été tiré au sort à la loterie de la vie pour naître des parents les plus trous du cul du monde. C'est tellement injuste, putain ! La déloyauté de mon père et de ma mère était foutrement légendaire, merde !"*

"Et cet abruti sur l'autoroute qui changeait de voie sans signaler sa présence était injuste aussi. Je veux dire que si je ne l'avais pas vu, j'aurais pu avoir un grave accident. Mais si je suis honnête, ce n'était pas si grave. J'ai eu beaucoup de temps pour redresser et j'aurais été un mauvais conducteur si je ne l'avais pas fait".

"Mais bon, c'était quand même dangereux. Mais évidemment en rien comparable au fait de grandir dans cette maison. Ça, c'était du danger pur et simple. J'imagine que ma rage est surtout due au fait que c'était tellement injuste que je doive grandir dans ce qui était tout sauf un vrai foyer."



La rage au volant et les irritations moins intenses que nous éprouvons avec les autres conducteurs sont des formes courantes de projections émanant du critique extérieur. Lorsque nous devenons plus attentifs à nos frustrations au volant ou à d'autres petits désagréments quotidiens, nous pouvons chercher sous la partie émergée de l'iceberg les vieilles colères et blessures non exprimées que ces frustrations nous rappellent.

Je vous encourage à faire cette expérience la prochaine fois que vous serez excessivement en colère contre un conducteur pour une erreur de conduite relativement mineure. Vous pouvez essayer de vous demander: "À quoi cette situation ou ce sentiment me fait-il penser ?" Dans le prochain chapitre, nous explorerons plus en profondeur les processus de deuil à travers les vieilles blessures que nous découvrons lorsque nous allons au fond des choses dans la compréhension de nos flash-backs.

Chapitre 11

LE DEUIL

Le deuil est un outil irremplaçable pour résoudre les sentiments accablants qui surgissent lors des flash-backs émotionnels. C'est le processus clé pour surmonter les nombreuses pertes qui découlent du fait de grandir dans une famille qui induit le SSPT Complexe.

Nous pleurons les pertes de l'enfance parce que ces pertes sont comme la mort de parties importantes de nous-mêmes. Un deuil efficace ramène ces parties à la vie. Dans ce chapitre, nous décrivons la guérison qui est possible grâce aux quatre étapes du deuil: *se mettre en colère, pleurer, verbaliser et ressentir*.



Si vous trouvez que pleurer ou vous mettre en colère est inaccessible, ne vous aide pas ou vous fait vous sentir encore plus mal, alors votre travail de rétablissement devra se concentrer davantage sur la déconstruction et la réduction de votre critique intérieur.

Le deuil développe la perspicacité et la compréhension

J'ai vu le Deuil boire à la coupe du chagrin et l'interpellai par ces mots:

« Quelle douceur, n'est-ce pas ? »

« Vous m'avez pris sur le fait », répondit le Deuil,

"Et ruiné mes espoirs.

Comment pourrais-je vous convertir au chagrin,

Vous qui en connaissez déjà les bienfaits ? »

- RUMI

Si le deuil développe la perspicacité et la compréhension, la perspicacité, aussi cruciale soit-elle, n'est cependant jamais suffisante pour atteindre les niveaux les plus profonds de la guérison. Aucune quantité d'intention ou de prise de conscience ne peut épargner au survivant le besoin de s'éduquer à prendre soin de lui-même avec amour lorsqu'il est en proie à un flash-back émotionnel. Lorsque nous nous sentons mal, effrayé(e)s, tristes ou en colère, il est essentiel que nous accueillions ces émotions - que nous nous acceptions nous-même - avec gentillesse.

Le deuil aide énormément le survivant à surmonter cette expérience semblable à la mort que représente le fait d'être perdu et piégé dans un flash-back émotionnel.

Le deuil métabolise nos sentiments d'abandon les plus douloureux, en particulier ceux qui donnent lieu à des idées suicidaires et, dans le pire des cas, à une vraie tentative de suicide.

Les personnes en processus de guérison doivent également faire le deuil de leurs premiers besoins d'attachement non rencontrés. Nous devons pleurer le terrible fait que la sécurité et le sentiment d'appartenance étaient rares ou inexistants dans nos propres familles. Nous devons faire le deuil de la myriade de déchirements liés à nos tentatives frustrées de gagner l'approbation et l'affection de nos parents.

Le deuil permet également de se remettre des nombreuses pertes douloureuses et dévastatrices causées par les traumatismes de l'enfance. Les pertes majeures de l'enfance - abordées tout au long de ce livre - sont constituées par l'ensemble des blocages de développement cruciaux que nous avons subis. Les plus essentiels d'entre eux sont la mort de notre auto-compassion et de notre estime de soi, ainsi que de nos capacités à nous protéger et à nous exprimer pleinement.

Faire le deuil de l'absence de soins parentaux

Au fur et à mesure que notre capacité de deuil évolue, nous découvrons généralement une grande quantité de chagrin non libéré, lié à l'absence insupportable de l'affection dont nous avons besoin pour nous développer et nous épanouir. Voici les principaux types de soins parentaux dont tous les enfants ont besoin pour s'épanouir. Le fait de connaître ces besoins non satisfaits peut vous aider à faire le deuil de la douleur non apaisée qui découle du fait d'avoir grandi sans ce type de soutien. De plus, cette connaissance peut vous guider pour vous "reparenter" et interagir avec vous-même de manière plus nourricière.

1. NOURRISSEMENT VERBAL: Participation enthousiaste à une conversation multidimensionnelle. Quantités généreuses d'éloges et de feedbacks positifs. Volonté de répondre à toutes les questions. Enseignement, lecture d'histoires, fourniture de ressources pour un développement verbal continu.

2. NOURRISSEMENT SPIRITUEL: Voir et refléter à l'enfant sa valeur essentielle, sa bonté fondamentale et sa nature aimante. Faire vivre à l'enfant des expériences de joie, d'amusement et d'amour afin de maintenir son sentiment inné que la vie est un cadeau. Accompagnement spirituel ou philosophique pour aider l'enfant à intégrer les aspects douloureux de la vie. Favoriser l'expression créative de l'enfant. Exposition fréquente à la nature.

3. NOURRISSEMENT ÉMOTIONNEL: Rencontrer l'enfant de façon constante, avec bienveillance, attention et intérêt. Accueillir et valoriser la pleine expression émotionnelle de l'enfant. Donner l'exemple d'une expression non abusive des émotions.

Enseigner des moyens sûrs pour l'enfant de libérer sa colère sans se blesser ni blesser les autres. Faire preuve de beaucoup d'amour, de chaleur, de tendresse et de compassion. Respecter les larmes comme moyen d'évacuer la douleur. Être un refuge sûr. Valoriser le sens de l'humour.

4. NOURRISSEMENT PHYSIQUE: Affection et protection. Nourriture alimentaire saine et horaire de sommeil adapté. Enseignement d'habitudes, de discipline et de responsabilité. Aider l'enfant à développer des passe-temps, des intérêts extérieurs et un sens du style personnel. Aider l'enfant à trouver un équilibre entre le repos, le jeu et le travail.

Mon livre, *The Tao of Fully Feeling*⁴⁴, contient de nombreux conseils et encouragements pour identifier et faire le deuil des pertes liées à l'enfance. L'article de Sandra Bloom: "*The Grief That Dare Not Speak Its Name, Part II, Dealing with The Ravages of Childhood*"⁴⁵ identifie également les pertes de l'enfance dues aux traumatismes d'une manière très spécifique et convaincante. [Vous pouvez trouver l'article en ligne en recherchant son titre].



Il est souvent difficile de se motiver à faire le deuil de pertes survenues il y a si longtemps. Beaucoup de ces pertes semblent si nébuleuses dans nos souvenirs qu'essayer de faire son deuil, sans trop savoir précisément à quoi on s'expose, ce serait un peu comme de signer aveuglément, avec enthousiasme, pour un traitement dentaire potentiellement douloureux. Qui est enthousiaste à l'idée d'aller chez le dentiste ? Mais qui n'y va pas lorsque le mal de dents devient aigu ?

Il est beaucoup plus difficile d'attribuer le mal de l'âme aux pertes de l'enfance, mais ceux qui entreprennent le voyage de deuil décrit ci-dessous finissent par savoir sans l'ombre d'un doute que le cœur de leur mal-être et de leur souffrance psychologique réside dans les pertes qu'ils ont subies dans l'enfance au contact de parents qui les ont abandonnés.

Ces pertes doivent être pleurées jusqu'à ce que la personne survivante comprenne vraiment à quel point les personnes qui se sont occupées d'elle n'étaient pas des personnes qui prenaient soin d'elle, et à quel point ses parents n'étaient pas ses alliés. Elle doit faire son deuil jusqu'à ce qu'elle cesse de se blâmer pour leurs abus et/ou leur négligence. Elle doit faire son deuil jusqu'à ce qu'elle réalise pleinement que leurs pratiques parentales abyssalement déplorables lui ont offert ce cadeau horrible qui continue à faire des siennes: le Syndrome de Stress Post-Traumatique Complexe. Elle a besoin de faire son deuil jusqu'à ce qu'elle comprenne comment l'habitude qu'elle a

⁴⁴ Que l'on pourrait traduire par "Le Tao du Plein Ressenti"

⁴⁵ Que l'on pourrait traduire par "Le chagrin qui n'ose pas dire son nom, deuxième partie, Faire face aux ravages de l'enfance"

prise de s'abandonner automatiquement elle-même est une reproduction de leur abject échec à être présents pour elle.

Le deuil de ces terribles réalités nous aide à développer une pratique multidimensionnelle de prise en charge et de soin de nous-mêmes. Au fur et à mesure que nous faisons notre deuil de manière plus efficace, nos capacités d'auto-compassion et d'auto-protection augmentent, et notre psychisme devient de plus en plus flexible.

Le deuil améliore les flash-backs

"La douleur est un excès d'énergie qui demande à être libéré." - Gerald Heard

Le deuil me semble parfois sacré dans sa capacité à me sortir du mélange d'abandon, cet amalgame extrêmement douloureux et bouleversant de peur, de honte et de dépression qui est au cœur émotionnel de la plupart des flash-backs.

Un survivant peut apprendre à faire son deuil de la peur - la mort du sentiment de sécurité. Il peut apprendre à faire son deuil de la honte - la mort du sentiment d'être digne. Il peut apprendre à faire son deuil de la dépression, qui l'empêche de se sentir pleinement vivant.

En faisant suffisamment son deuil, le survivant comprend qu'il était innocent et éminemment aimable dans son enfance. En faisant le deuil de la malchance de ne pas être né de parents aimants, il développe intérieurement une allégeance farouche et inébranlable à lui-même. Il devient prêt, désireux et capable d'être là pour lui-même, peu importe ce qu'il vit - intérieurement ou extérieurement.



Le travail de deuil libère également de l'impatience et de la frustration qui peuvent survenir lorsque vous vous retrouvez coincé dans une attaque du critique intérieur. C'est particulièrement important lors de ces flash-backs terrifiants où le critique peut vous pousser à vouloir renoncer. Dans ces moments-là, le fait de se mettre en colère et de pleurer contre cette terrible intrusion de votre passé peut vous éviter d'oublier le chemin parcouru et la sécurité que vous avez acquise.

Quand le critique intérieur entrave le deuil

Le plus grand obstacle à un deuil efficace est généralement le critique intérieur. Lorsque le critique est particulièrement toxique, le deuil peut être contre-productif et contre-indiqué au début du chemin de guérison. Les personnes qui ont régulièrement subi reproches et punitions pour avoir exprimé leurs émotions dans leur enfance

peuvent ressentir le deuil comme une exacerbation de leurs flash-backs, et non comme un soulagement.

J'ai travaillé avec de nombreux survivants dont les larmes ont immédiatement déclenché une honte toxique. Leurs propres larmes, potentiellement apaisantes, provoquaient de terribles attaques contre elles-mêmes: *"Je suis tellement pathétique ! Pas étonnant que personne ne puisse me supporter !" "Mon Dieu, je suis si peu aimable quand je pleurniche comme ça !" "Je fais des conneries, et je me rends encore plus minable en pleurnichant !" "A quoi bon pleurer sur soi-même - ça ne fait que vous rendre plus faible !"*

Cette dernière réponse est particulièrement ironique, car une fois que le deuil est protégé du critique, rien n'est plus efficace que les larmes pour restaurer la force intérieure et la capacité d'adaptation d'une personne. J'ai désamorcé des dizaines de cas de tendances suicidaires actives uniquement en facilitant les larmes de la personne en souffrance.

La colère peut également déclencher immédiatement une honte toxique chez le survivant. C'est souvent le cas dans les situations où il s'agit seulement d'une pensée ou d'un fantasme de colère. Les parents dysfonctionnels réservent généralement leurs pires punitions à la colère de leurs enfants. La colère de l'enfant est alors piégée à l'intérieur.



La gestion du critique est souvent la tâche principale des premières étapes du travail de deuil. Ce travail consiste à reconnaître et à remettre en question les façons dont le critique intérieur bloque ou dénigre le processus de deuil. Lorsque la désidentification par rapport au critique augmente, le deuil peut être initié par une expression verbale de faible intensité. Au fil du temps, la verbalisation peut être autorisée à augmenter progressivement son intonation de tristesse et de colère.

Une fois que le critique a été suffisamment muselé et que les techniques de correction des pensées ont détendu le psychisme, la personne peut commencer à expérimenter le potentiel de soulagement du chagrin. Elle apprend à faire son deuil d'une manière qui favorise et renforce la compassion pour l'enfant abandonné qu'elle était et pour la survivante qu'elle est aujourd'hui - toujours en proie à des flash-backs douloureux.

Affamer le critique par le deuil

La peur est le carburant du critique intérieur toxique. Le critique se nourrit de la peur et renvoie la personne survivante aux moments effrayants de son enfance. Elle ne se voit plus dès lors qu'à travers le regard méprisant, intimidant ou rejetant de ses parents. Elle les imite alors et se moque complètement d'elle-même en se disant "déficiente",

"laide", "non aimable". Elle se fait peur avec des scénarios de mise en danger et se déteste pour des imperfections insignifiantes.

La peur étant une expérience émotionnelle fondamentale, des outils émotionnels sont nécessaires pour gérer la peur qui s'emballe lors d'un flash-back. Une colère et des pleurs sains peuvent empêcher la peur de prendre la forme de pensées qui vont déclencher le flash-back. J'ai vu des milliers de fois le deuil mettre un terme aux programmes dévastateurs du critique, qui consistent à dramatiser et à catastropher.

Il semble que les enfants soient câblés pour libérer leur peur par la colère et les pleurs. Le nouveau-né, qui pleure la sécurité d'avoir vécu entièrement à l'abri dans le corps de sa mère, pousse le premier de ses nombreux cris de colère, non seulement pour réclamer de l'affection et de l'attention, mais aussi pour libérer sa peur.

Dans une famille dysfonctionnelle, cependant, le parent traumatisant éradique rapidement la capacité de l'enfant à exprimer ses pleurs. L'enfant devient apeuré et honteux de ses propres larmes et de sa colère. Du coup, les larmes sont étouffées et la colère est enfermée à l'intérieur et finit par être retournée contre lui-même sous forme de haine, de dégoût, d'attaque et de rejet de soi. La haine de soi est la plus grave réactualisation de l'abandon parental.

Avec le temps, la colère devient également un carburant pour le critique et exacerbe même la peur en créant un environnement interne de plus en plus hostile. Tout ce que le survivant dit, pense, ressent, imagine ou souhaite, est soumis à une attaque intérieure farouche.

Voici quelques attaques courantes du critique alimentées par la colère. Elles s'expriment à la première personne du singulier, que le critique s'approprie inévitablement: *"Pourquoi ai-je posé une question aussi stupide ?" "Plus laide que moi tu meurs !" "De qui je me moque ? Comment un raté indigne comme moi peut-il espérer être aimé ?" "Pas étonnant que je me sente comme une merde; je suis une merde !"*

La guérison est considérablement améliorée si vous recyclez la colère émanant du critique et la retournez contre lui pour le mettre à distance et le tenir en respect, comme nous le verrons plus loin. Lorsque vous commencez à maîtriser le deuil, vous remarquerez que le volume et l'intensité de la voix de votre critique diminuent de façon spectaculaire. En fait, sans l'aide d'un deuil efficace, les progrès dans la réduction du critique ne peuvent pas aller bien loin.

Les quatre processus de deuil

Le deuil est le plus efficace lorsque le survivant peut exprimer son chagrin de quatre façons: *se mettre en colère, pleurer, verbaliser et ressentir.*

1. Se mettre en colère: diminuer la peur et la honte

Se mettre en colère est la technique de deuil qui consiste à se plaindre agressivement des pertes et des injustices actuelles ou passées. Les survivants ont besoin de se mettre en colère - et parfois en rage - à propos de l'intimidation, de l'humiliation et de la négligence qu'on leur a fait passer pour du réconfort dans leur enfance. Lorsqu'ils apprennent à faire leur deuil, ils expriment un ressentiment sain à l'égard de l'absence généralisée de sécurité dans leur famille. Ils s'indignent des dix mille trahisons qu'ils ont subies en ne recevant jamais d'aide en cas de besoin. Ils éprouvent de la rage à l'idée qu'il n'y ait jamais eu personne à qui demander conseil ou protection. Ils hurlent sur le fait qu'il n'y avait personne à qui faire appel pour avoir des repères justes ou une reconnaissance affectueuse de leurs réalisations en matière de développement.

Mon premier livre, *The Tao of Fully Feeling*⁴⁶, explique en détail un processus sûr pour évacuer la douleur de l'enfance d'une manière qui ne blesse ni le survivant, ni personne d'autre. Dans la plupart des cas, les survivants n'ont pas besoin de se mettre directement en colère contre leurs parents vivants et de les blâmer. La colère doit être dirigée vers les parents intériorisés, c'est-à-dire les parents du passé. L'exception la plus courante à cette règle se produit lorsqu'un parent est encore violent. Cette exception et d'autres sont également examinées en profondeur dans mon premier livre.

La colère est thérapeutique lorsque la personne survivante s'insurge contre les traumatismes de l'enfance, et surtout lorsqu'elle fulmine en constatant que ceux-ci se prolongent dans le présent, incarnés dans les processus de haine de soi du critique. Dire avec colère "*Non !*" ou "*Tais-toi !*" au critique (le représentant de ses parents) lui permet de sortir sa colère. Cela lui évite en outre de retourner cette colère contre elle-même, et lui permet de réactiver l'instinct perdu de se défendre contre une attaque injuste.

De plus, la colère sauve la personne survivante de la honte toxique. Elle lui évite de laisser aveuglément le blâme vénéneux de ses parents se transformer en honte. La colère redirige le blâme vers sa juste cible. Elle accroît également la motivation du survivant à continuer à se battre pour établir des limites internes contre le critique.

On peut se mettre en colère seul ou en présence d'un témoin valable, comme un ami de confiance ou un thérapeute. Au fil du temps, se mettre en colère se fait de plus en plus souvent en silence, dans l'intimité de votre propre psychisme. Cela consiste à renforcer par la colère la pratique du blocage des pensées, ce bouclier qui vous protège des attaques du critique intérieur.

De nombreux survivants sont tellement envahis par le critique que celui-ci devient leur identité. Ces survivants ont généralement besoin de se concentrer sur la lutte contre le critique jusqu'à ce qu'ils rétablissent la fonction saine d'autoprotection de l'ego.

⁴⁶ Que l'on pourrait traduire par "Le Tao du Plein Ressenti, Récolter le Pardon A Partir du Blâme"

La colère sert également à sauver une personne du sentiment d'impuissance enfantine auquel elle est renvoyée. Elle lui rappelle qu'elle habite un corps d'adulte avec lequel elle peut désormais se défendre.

Grâce à toutes ces fonctions, la colère sert à réduire ou à éviter la peur. Elle réveille et nourrit l'instinct de conservation. Avec la pratique, elle développe de plus en plus le sens des limites extérieures et intérieures. Ces limites nous mettent de plus en plus à l'abri du danger. Elles nous protègent de l'intimidation des autres et de l'intimidateur le plus nuisible de tous, le critique intérieur.

La colère peut également favoriser grandement les corrections et substitutions des pensées, nécessaires à ancrer la croyance de la personne survivante en sa propre bonté fondamentale, ainsi qu'en la bonté des personnes qu'elle a choisies avec discernement et qui méritent elles aussi d'être aimées.

La colère est une alliée qui renforcera graduellement la personne survivante dans son combat pour arracher au critique intérieur la mainmise sur son image d'elle-même.

Enfin, la colère à l'égard du critique intérieur encouragera le survivant à rééduquer son psychisme à l'auto-bienveillance ainsi qu'au partage intime avec les autres.

Se mettre en colère aide à déconstruire la compulsion de répétition

Les survivants doivent ressusciter leur colère instinctive à l'égard de la maltraitance parentale, sinon ils risquent d'accepter aveuglément la reproduction de ces comportements par les autres à leur égard.

Une de mes clientes, docile et visiblement craintive, a été séduite sexuellement de manière dévastatrice par des personnages masculins de confiance à trois reprises au cours de sa vie adulte. Avec le temps, nous sommes remontés jusqu'à la trahison de son enfance par un oncle de confiance, le seul parent apparemment gentil de son enfance. Elle était émotionnellement abandonnée par ses parents, et il a profité de sa solitude. Il a progressivement transformé l'affection physique appropriée, un geste à la fois, en un contact qui est devenu de plus en plus sexuel.

Ma cliente était impuissante face à son oncle car sa capacité à dire "non" avait été éteinte par ses parents lorsqu'elle était à l'école maternelle. La capacité de dire "non" est l'épine dorsale de notre instinct d'autoprotection. Par conséquent, elle n'a pas été en mesure de protester contre ses abus sexuels.

Par la suite, un pasteur, un médecin, puis un thérapeute l'ont exploitée en reproduisant ce scénario original. Elle était tellement perdue dans le flash-back à ces trois occasions qu'elle n'a même pas protesté contre leurs trahisons. Elle n'a pu réagir à

ces situations que plus tard, en retournant sa colère contre elle-même et en se reprochant de ne pas avoir su les arrêter.

Finalement, au cours de notre travail ensemble, elle a pu s'engager dans le processus de colère grâce au deuil. Après environ six mois pendant lesquels j'ai été témoin de sa colère envers ses différents agresseurs et l'ai validée, elle est revenue un jour rayonnante de fierté. Elle a versé des larmes de joie et de soulagement en décrivant son succès dans l'arrêt d'un prédateur au bureau qui en était aux premiers stades d'une séduction similaire.

C'en était au stade des contacts apparemment amicaux. Mais les tapes dans le dos non désirées se sont progressivement transformées en légères allusions sexuelles, en attouchements prolongés sur sa main, puis sur son avant-bras. C'étaient exactement le genre de premières avances inappropriées auxquelles elle n'avait jamais réussi à s'opposer face à ses agresseurs précédents. Elle était ravie - émerveillée par elle-même - d'avoir pu dire, en présence d'un autre travailleur, en plus: "S'il vous plaît, ne me touchez pas. Je n'aime pas que vous me touchiez, et je ne veux plus que vous me touchiez". L'opération de séduction a immédiatement pris fin.

2. Pleurer: un autre moyen d'apaisement

Dans le deuil, les pleurs sont le processus yin complémentaire du processus yang de la colère. Lorsque nous sommes blessés, nous ressentons instinctivement de la tristesse et de la colère. Le nouveau-né, blessé par la perte de la sécurité parfaite vécue dans le ventre de sa mère, pousse un cri de colère.

Les pleurs sont également un outil irremplaçable pour couper l'alimentation en carburant émotionnel du critique. Les larmes peuvent libérer la peur avant qu'elle ne se transforme en pensée effrayée et effrayante. En fait, les pleurs sont parfois le seul processus qui permet de résoudre un flash-back. Des centaines de fois, j'ai vu mon propre critique se flétrir et devenir inoffensif après une bonne crise de larmes. En des milliers d'autres occasions, j'ai vu mes clients dissoudre leur peur, leur honte et leur abandon d'eux-mêmes grâce au pouvoir de leurs larmes. Je les ai également vus remonter à la surface, dans un état de colère saine, déterminés à faire face à une injustice qu'ils jugent désormais inacceptable.

Une cliente qui a abandonné une thérapie d'un an pour déménager ailleurs m'a récemment écrit au sujet d'une expérience qu'elle a vécue en pleurant. Elle a été hospitalisée pour de terribles douleurs à l'estomac et a rapidement appris qu'elle avait un cancer. Elle avait sagement coupé le contact avec sa famille toxique mais se retrouvait toute seule dans son nouveau lieu de vie. La peur l'a envahie et elle a eu l'impression d'être au bord de la crise de nerfs. Elle m'a écrit: *"Je sais que vous pensez que tout ce que vous m'avez dit sur le fait de pleurer n'a servi à rien. En fait, moi aussi je le pensais, mais au moment où je me suis sentie la plus désespérée, certaines de vos paroles me sont revenues, et une pluie de larmes a jailli de moi. Cela m'a effrayée au début, mais j'ai*

rapidement commencé à ressentir un incroyable sentiment de soulagement, et j'ai compris que j'irais bien si j'acceptais de laisser le chirurgien m'opérer. C'était il y a douze mois et après beaucoup de larmes (sans parler de quelques invectives contre Dieu), il semble que je sois bel et bien guérie."

Voici un autre témoignage sur le pouvoir des larmes. Il est extrait d'un email qu'un client masculin m'a envoyé six mois après que nous ayons terminé une thérapie d'un an. *"Je pense que ce sont les larmes... Je pleure tellement ces derniers temps... Vous aviez raison ! C'est génial, j'adore ça, des larmes de tristesse, des larmes devant la beauté du monde, des larmes de chagrin et de perte, et des larmes de gratitude que ma vie devienne enfin gérable et même intime. J'ai plus pleuré au cours des deux derniers mois qu'au cours des deux dernières décennies. Je m'ouvre réellement à la vie, elle est devenue moins étroite, ce n'est pas seulement de la douleur, de la honte, de la culpabilité... il y a autre chose, quelque chose d'assez beau."*



Un autre avantage des pleurs est que les larmes non réprimées stimulent la réponse de relaxation du système nerveux parasympathique. Cela contrebalance l'hyperexcitation excessive du système nerveux sympathique que nous ressentons lors d'un flash-back.

Lorsque nous apprenons à faire efficacement notre deuil, nous nous autorisons à pleurer sur le manque d'attention positive de nos parents. Nous ressentons de la tristesse face à l'horrible réalité: l'attention parentale était généralement négative et hostile. Au fur et à mesure de la guérison, nous pleurons également l'enfant qui n'a pas été apprécié et considéré comme spécial, digne et aimable.

Pleurs et auto-compassion

Lorsque nous accueillons et acceptons nos propres larmes, elles réveillent notre instinct d'auto-compassion dont le développement a été bloqué dans l'enfance. Une fois que nous avons rétabli l'auto-compassion par une pratique cohérente et répétée, elle devient la pierre angulaire d'un sentiment croissant d'estime de soi. Lorsqu'une attitude d'auto-compassion devient habituelle, elle peut instantanément empêcher l'abandon de soi qui caractérise si bien un flash-back.

De plus, l'auto-compassion crée une base à partir de laquelle nous pouvons construire une compassion authentique, qui favorise et améliore l'intimité avec les autres. La profondeur de notre capacité à être présent pour un intime dépend généralement de la profondeur de notre capacité à pratiquer une allégeance inébranlable envers nous-mêmes.

Pleurs et colères simultanés

Les pleurs et la colère sont les deux outils émotionnels clés pour libérer la douleur du sentiment d'abandon. En général, nous avons besoin des deux processus pour parvenir à une libération complète.

Pleurer et se mettre en colère simultanément, c'est différent de pleurnicher. Pleurnicher est le type d'expression des émotions qui donne une mauvaise réputation au deuil. Les pleurnicheries sont un sujet délicat car de nombreuses personnes qui se plaignent et/ou pleurent de manière saine sont cataloguées comme des "pleurnicheurs". Cependant, les pleurnicheries dysfonctionnelles sont souvent un mélange malsain de colère et de pleurs, où la colère et la tristesse sont réprimées mais s'échappent de manière grinçante.

En voici deux exemples. Lorsqu'une personne blessée ne sait qu'exprimer sa colère, sa tristesse refoulée s'infiltré inconsciemment dans sa colère d'une manière qui la fait passer pour une martyre ou une personne ayant des délires de persécution. Comme il n'y a pas de libération substantielle de sa tristesse, aucun gémississement ne lui apporte de soulagement, et elle peut se plaindre avec colère sans fin, d'une manière qui épuise l'empathie de son interlocuteur. De la même manière, lorsqu'une personne blessée ne peut que pleurer, la colère refoulée teinte sa tristesse et la fait ressembler à un bredouillement irritant et interminable. L'un de mes clients appelle cela *"la colère qui passe par un tout petit trou"*.

Beaucoup d'entre nous souffrent d'un processus de socialisation qui relègue la colère aux hommes et les pleurs aux femmes. Dès le plus jeune âge, les garçons sont pointés du doigt et encouragés à éprouver de la honte lorsqu'ils pleurent, tandis que les filles sont traitées de la même manière lorsqu'elles se mettent en colère. Les garçons deviennent donc des hommes qui ne peuvent évacuer leur douleur émotionnelle que par la colère. La tristesse doit alors se transformer en une humeur irritable, en un gémississement aggravé ou en une catharsis de colère. De même, certaines femmes essaient inconsciemment d'extérioriser leur colère en se plaignant ou en pleurant, ce qui les conduit à se sentir coincées dans l'impuissance et l'apitoiement sur elles-mêmes.

De nombreux hommes comptent également sur la colère pour véhiculer toute leur expression émotionnelle. Ils se mettent en colère lorsqu'ils ont peur, sont humiliés ou se sentent déprimés. De nombreuses femmes, en revanche, ne parviennent qu'à pleurer lorsqu'elles éprouvent ces sentiments. Cela se traduit généralement par une libération très incomplète. Le mouvement complet de l'émotion est arrêté. La moitié du processus normal de libération des émotions est alors bloqué pour les hommes comme pour les femmes.

S'il elle ne parvient pas à exprimer complètement sa souffrance, la personne survivante peut rester bloquée dans la mauvaise humeur. Son émotion non exprimée se détériore en une humeur stagnante et persistante. Cette humeur peut aller d'une rancune persistante qui s'envenime à un apitoiement sur soi teinté de honte qui est tout

sauf de l'auto-compassion. La colère bloquée peut dégénérer en maussaderie amère, et la tristesse bloquée peut se détériorer en complaisance mélancolique.

Quel contraste avec le deuil sain de mon fils de six ans, qui doit périodiquement faire le deuil de la perte de son droit narcissique. Il a de moins en moins le droit d'être ce que Freud appelait: "Sa Majesté le bébé".

Au fur et à mesure qu'il perd le droit qu'il avait auparavant, il se met à brailler légèrement devant les nouvelles règles qu'il est en âge d'apprendre. Le braillement est l'évolution du cri de colère du bébé, et il libère la douleur par des cris de colère. Cet après-midi, il a hurlé un peu sur "l'injustice" de devoir faire ses devoirs après l'école avant de pouvoir jouer.

Alors que nous montions les 37 marches de notre maison, il a ponctué ses pleurs d'une rafale colérique de condamnations: *"Je ne t'aime pas, papa. Tu n'es pas juste. Je ne vais pas être ton ami"*. Je suis reconnaissant pour ce deuil sain, et encore un peu étonné d'être capable de rester calme et de ne pas interférer, l'aidant ainsi à métaboliser cette dernière perte de privilège narcissique de la petite enfance.

A peine sommes-nous arrivés en haut de l'escalier, qu'il ouvre la porte et éclate d'un rire franc et sincère: "Papa, regarde ! Picachu est tombé de la table. Papa, on peut jouer à Pokémon après que je me sois entraîné à écrire mes lettres ?"

Le deuil l'a presque instantanément libéré de la perte douloureuse pour passer à la découverte de ce qui est amusant dans la vie et de ce qu'il y a à en attendre avec impatience. Je vois fréquemment mes clients se souvenir de leurs ressources réelles et actuelles après avoir fait le deuil d'un douloureux flash-back.

Lorsque nous pouvons à la fois nous mettre en colère et pleurer après avoir revécu notre abandon précoce dans un flash-back, nous pouvons obtenir une libération plus complète du sentiment d'abandon. Chaque survivant fera bien d'évaluer si sa colère ou ses pleurs sont bloqués ou anesthésiés, et de travailler ensuite à y accéder à nouveau.



Il existe bien sûr de nombreux hommes et femmes qui sont des exemples inverses de la polarisation des genres mentionnée ci-dessus. De plus, il existe de nombreux survivants chez qui la colère et les pleurs sont bloqués. Eux aussi peuvent bénéficier énormément de l'immense pouvoir guérisseur de la colère et des larmes, en les opposant aux interdictions paralysantes du critique.

Si vous êtes incapable de pleurer ou de vous mettre en colère, le fait de vous concentrer sur votre respiration peut vous aider à vous laisser émouvoir. C'est particulièrement vrai si vous êtes attentif aux sensations de votre région abdominale qui se dilate et se contracte pendant la respiration. Une respiration profonde, lente et

rythmée étire et dilate divers muscles viscéraux et organes internes d'une manière qui permet parfois de prendre conscience de notre ressenti.

Si cela ne suffit pas, le rebirth holotropique et la thérapie reichienne utilisent des techniques respiratoires spéciales pour aider à libérer les émotions bloquées. Je connais de nombreux survivants qui ont retrouvé leur capacité d'expression grâce à ces techniques.

3. Verbaliser: la voie royale vers l'intimité

"La joie partagée est doublée. La tristesse partagée est réduite de moitié." - Vieux dicton chinois

La verbalisation est le troisième processus de deuil. C'est le moyen le plus efficace de résoudre les flash-backs émotionnels. La verbalisation consiste à parler ou à écrire d'une manière qui aère et libère les sentiments douloureux. Lorsque nous laissons nos mots jaillir de ce que nous ressentons, le langage est imprégné d'émotion et la douleur peut être libérée par ce que nous disons, pensons ou écrivons. Au fur et à mesure que notre capacité de deuil s'accroît, nous pouvons verbaliser nos pertes en utilisant un langage qui dissout la honte pour raconter comment nous avons été injustement privés de notre droit de naissance à être accueillis dans une famille qui nous chérissait.

Ma technique préférée pour améliorer la verbalisation consiste à encourager le survivant à parler sans censure de tout ce qui lui vient à l'esprit pendant qu'il se concentre sur ses sentiments. Si la personne survivante n'est pas consciente de ses sentiments, elle peut se concentrer sur ses sensations corporelles, ce qui lui permettra de s'épancher.

La verbalisation est thérapeutique dans la mesure où les mots d'une personne sont colorés et descriptifs de la colère, de la tristesse, de la peur, de la honte et/ou de la dépression qu'elle ressent. La verbalisation qui est généreusement ponctuée de pleurs ou de colère réels est particulièrement puissante.

Neurosciences théoriques de la verbalisation

La verbalisation est un outil qui peut remédier aux changements cérébraux causés par le SSPT Complexe. Les recherches de Susan Vaughan en IRM démontrent que les flash-backs émotionnels suractivent le cerveau droit, orienté vers l'émotion, et sous-activent le cerveau gauche, orienté vers la réflexion. Avec cette polarisation hémisphérique, il y a une réémergence écrasante de la douleur de l'enfance qui est émotionnellement rappelée par le cerveau droit orienté vers la mémoire. En même temps, la personne survivante perd l'accès aux fonctions cognitives supérieures de son cerveau gauche. Cette perte temporaire de perspective cognitive explique pourquoi il est si difficile pour une personne survivante de réaliser qu'elle ne fait que revenir en

arrière, et qu'elle n'est pas réellement plongée dans le danger, l'impuissance et le désespoir du passé.

La verbalisation, dans sa forme la plus puissante, est le processus thérapeutique qui consiste à amener la capacité cognitive du cerveau gauche à rejoindre l'activation émotionnelle intense du cerveau droit. Elle favorise la capacité de la personne en cours de guérison à mettre des mots sur ses sentiments et, en fin de compte, à interpréter et à communiquer avec précision ses différents états émotionnels. Lorsque ce processus est suffisamment répété, de nouvelles voies neuronales se développent et permettent au cerveau gauche et au cerveau droit de travailler ensemble, de sorte que la personne puisse réellement penser et ressentir en même temps.

Le corps calleux est la partie du cerveau qui relie les hémisphères gauche et droit. Les recherches montrent que le corps calleux est plus petit chez certains survivants du SSPT Complexe. D'autres recherches montrent que le cerveau peut générer de nouveaux neurones et de nouvelles connexions neuronales pour remédier à cette situation.

Penser et ressentir simultanément

Lorsqu'une personne survivante devient compétente en matière de verbalisation, elle répare un blocage crucial subi lors de son développement. Elle apprend à envisager les états d'âme d'une manière qui crée des réponses saines, utiles et appropriées aux sentiments. Ces réponses sont le plus souvent respectueuses de la personne elle-même tout comme des personnes avec lesquelles elle se trouve. Dans son livre intitulé *"Emotional Intelligence"*⁴⁷, Daniel Goleman écrit qu'il s'agit d'un trait essentiel de l'intelligence émotionnelle.

Avec une pratique continue, la verbalisation coordonne les hémisphères gauche et droit du cerveau, de sorte que lorsque le cerveau droit est hyperactivé lors d'un flash-back, le cerveau gauche est également pleinement engagé [ceci peut également être observé par IRM]. Une fois le cerveau gauche à nouveau disponible, il devient possible pour le survivant de se rappeler d'utiliser les étapes de gestion des flash-backs pour s'aider à les gérer avec succès.

Comme pour la colère et les pleurs, la verbalisation n'est efficace que lorsqu'elle est libérée du contrôle du critique. Au début du chemin thérapeutique, la verbalisation peut facilement se transformer en auto-flagellation verbale. Verbaliser dans une perspective auto-agressive ou catastrophiste du critique intérieur produit rarement un deuil efficace. Au contraire, cela déclenche ou intensifie généralement des flash-backs, qui à leur tour génèrent fréquemment des comportements qui endommagent la relation d'intimité à soi et aux autres.

Au début du travail de guérison, de nombreux survivants sont incapables de remarquer leurs glissements inconscients vers une sur-identification à leur critique

⁴⁷ Publié en français sous le titre 'L'Intelligence Émotionnelle'.

intérieur. Lorsque c'est le cas, ils ont généralement besoin de l'aide d'un thérapeute ou d'un intime suffisamment rétabli pour les aider à reconnaître et à neutraliser le critique.

La verbalisation est un processus de deuil particulièrement transformateur. Non seulement elle favorise le même type de libération de la peur et de dissolution de la honte que la colère et les pleurs, mais elle permet également de déjouer les multiples formes d'attaques contre soi et les programmes d'intensification de la peur [dramatisation et catastrophisation] déployés par le critique. La verbalisation nous aide également à identifier et à communiquer des besoins qui sont restés longtemps insatisfaits à cause de notre abandon dans l'enfance.

Verbaliser quand on est seul

Se défouler verbalement quand on est seul, là où personne d'autre ne peut vous entendre, est une technique thérapeutique utile. Les enfants non traumatisés le font fréquemment dans leurs jeux, pour leur plus grand bénéfice. Si votre chambre n'est pas suffisamment isolée, vous pouvez vous rendre dans un endroit qui l'est.

En général, il faut réduire considérablement le critique au silence pour pouvoir se réapproprier la verbalisation thérapeutique. Cet outil est si puissant et réparateur qu'il vaut la peine de se battre contre le critique pour le récupérer dans votre boîte à outils du SSPT Complexe.

Une de mes clientes gardait un gros tuyau en caoutchouc et un annuaire téléphonique sur le siège passager de sa voiture. Au cours de l'année pendant laquelle se déroulait la plus grande partie de son travail sur la colère, elle frappait bruyamment le tuyau sur l'annuaire chaque fois que son père abusif, qui lui avait fait subir un lavage de cerveau, lui revenait en mémoire. Elle arrêta bien sûr sa voiture pour faire cela et elle a découvert au fil du temps qu'elle pouvait le faire discrètement dans des endroits où l'intimité était étonnamment limitée. J'ai été impressionné par l'ampleur de la réduction du critique qui s'est produite pour elle au cours de cette année.

La dissociation tue la verbalisation

Il est important de faire la différence entre la verbalisation d'un côté, et de l'autre, les envolées dissociatives fantaisistes et les accès obsessionnels d'inquiétude improductive. La dissociation est une défense que les enfants développent pour se distraire et se protéger de la douleur écrasante de leur abandon. En tant qu'enfants non soutenus, nous devons nous dissocier parce que nous ne sommes pas en mesure de faire efficacement notre deuil. Nous devons nous protéger en ne permettant pas à la douleur de s'exprimer pleinement.

Comme nous l'avons vu au chapitre 6, il existe deux types courants de dissociation: la dissociation du cerveau droit et la dissociation du cerveau gauche.

La *dissociation du cerveau droit* peut être considérée comme la dissociation classique et comme la défense la plus commune aux personnes utilisant la réponse de Sidération. Il s'agit du processus du cerveau droit qui consiste à s'engourdir face à des sentiments intenses ou à une attaque incessante du critique intérieur. La dissociation est à nouveau un processus de distraction. Les survivants en font généralement l'expérience en se perdant dans l'imaginaire, la rêverie, la télévision, la fatigue ou le sommeil.

S'exprimer depuis un espace intérieur d'auto-distraction est en fait contraire à la verbalisation. Se perdre dans des descriptions de fantasmes de salut improbables, à la manière d'un rêve éveillé, est une façon courante pour mes clients d'éviter de ressentir leur douleur lors d'une séance de thérapie. Un autre exemple courant est le récit de longs rêves élaborés qui sont dépourvus de contenu émotionnel ou de tentatives sérieuses d'introspection.

Au début de ma carrière, j'ai travaillé brièvement avec une cliente de type Sidération-Lutte qui était coincée dans un processus d'évitement consistant à monologuer sans fin sur ses rêves. Dina les évoquait d'une manière dépourvue de vie, avec une surabondance de détails. En fait, son discours sans vie était emblématique de la façon dont elle parlait de presque tout.

Dina était une stagiaire-thérapeute qui enfermait sa vulnérabilité dans la conviction que le travail sur les rêves était la *pièce de résistance* de la thérapie. Mes tentatives pour la guider dans l'exploration de son expérience sous-jacente la plus profonde se heurtaient régulièrement à sa réaction de Lutte. Je n'avais malheureusement pas assez d'expérience à l'époque pour l'aider à comprendre qu'il s'agissait d'une défense dissociative qu'elle avait construite dans son enfance pour se protéger d'une mère très intrusive. Malheureusement, elle a quitté la thérapie, mécontente et toujours enfermée dans l'isolement causé par ses dissertations distantes, abstraites et non interactives, qui avaient fini par faire le vide autour d'elle.

Dissociation du cerveau gauche

La dissociation du cerveau gauche correspond à l'état obsessionnel. Sa gravité varie généralement d'un simple souci à un cycle répétitif d'une liste de soucis, en passant par une panique contraignante et un véritable catastrophisme. Ce type de dissociation de la douleur interne entraîne le survivant dans des ruminations inutiles sur des questions qui n'ont aucun rapport ou un rapport minime avec la véritable nature de sa souffrance.

En voici un exemple. Votre ami se plaint sans cesse du mauvais temps ou de l'injustice des gens qui n'utilisent pas leurs clignotants. Il ne peut s'arrêter de râler parce que le fait de se plaindre de la mauvaise chose ne libère pas la véritable douleur qui motive son grief obsessionnel. S'il était capable de regarder plus profondément ce qui le perturbe vraiment, il pourrait apprendre que les commentaires constructifs de sa femme le renvoient continuellement à la peur et à la honte qu'il ressentait lorsque sa mère l'abusait verbalement.

La dissociation du cerveau gauche peut également être un processus de *banalisation*. Cela se produit lorsque le survivant se concentre sur des préoccupations externes superficielles pour se distraire d'une expérience intérieure bouleversante. Les statistiques sportives ou la vie des célébrités d'Hollywood en sont des exemples courants. Ceci ne veut bien sûr pas dire que de tels centres d'intérêt ne sont pas valables lorsqu'ils sont poursuivis avec modération.

Enfin, la dissociation du cerveau gauche peut également se manifester par l'intellectualisation. C'est ce que le romancier Ian McEwan a appelé "la haute forteresse de la pensée concentrée". Certains survivants se fient trop au raisonnement et aux nobles dialogues pour se protéger du monde potentiellement désordonné et douloureux des sentiments. Même les plus hauts niveaux de pensée créative peuvent se détériorer en une défense obsessionnelle lorsqu'ils sont excessivement engagés.

La verbalisation guérit l'abandon

Lorsque nous partageons ce qui est émotionnellement important pour nous, nous apprenons à nous connecter aux autres d'une manière significative et apaisante. Cela s'applique au partage des préoccupations qui nous excitent et nous plaisent, ainsi qu'à celles qui nous effraient ou nous dépriment. La conséquence probablement la plus néfaste de l'abandon vécu dans notre enfance est d'être obligé de cacher tout le temps notre moi authentique. Beaucoup d'entre nous sortent de l'enfance en croyant que ce que nous avons à dire est aussi inintéressant pour les autres que pour nos parents.

Nous devons répudier cet héritage néfaste du passé. La verbalisation est le principal moyen par lequel les gens se font des amis. Elle est comparable à la façon dont le toucher tendre, la voix apaisante et les expressions faciales accueillantes aident les nourrissons et les jeunes enfants à établir des liens et à s'attacher. Lorsque nous pratiquons la communication émotionnelle de la verbalisation dans un environnement sûr, nous réparons les dommages causés par le fait que ce besoin n'a pas été satisfait dans l'enfance. Cela ouvre la possibilité d'atteindre enfin l'intimité verbale-émotionnelle qui est un besoin essentiel pour tous les êtres humains, tout au long de leur vie

S'engager dans ce type de pratique demande généralement du courage et de la persévérance. Le partage authentique peut être un élément déclencheur, et il arrive que le survivant se souvienne qu'il a été puni ou rejeté pour avoir été vulnérable. Une thérapie, individuelle ou de groupe, peut grandement aider à surmonter et à travailler ces obstacles pour vitaliser votre expression personnelle.

Verbalisation et intimité

La verbalisation réciproque est l'autoroute de l'intimité dans les relations adultes. Une pratique suffisante avec une personne suffisamment sûre apporte des expériences authentiques de connexion réconfortante et réparatrice. Pour moi et nombre de mes

clients, ces expériences soulagent la solitude plus que nous ne l'aurions jamais cru possible.

Cela n'est nulle part plus vrai qu'avec la *commisération mutuelle*. La commisération mutuelle est le processus par lequel deux personnes intimes sont réciproquement compatissantes aux problèmes et aux difficultés de l'Autre. C'est le canal le plus profond et le plus intime vers l'intimité - plus profonde que le sexe. La commisération mutuelle favorise également une ouverture spontanée à de nombreux niveaux de connexion spontanée et légère.



À mesure que la connexion profonde et significative avec un autre devient plus disponible et plus fréquente, la personne survivante ressent de plus en plus la diminution de sa dépression d'abandon.

Je dois répéter ici que certaines approches corporelles populaires du traumatisme minimisent l'utilité de la thérapie par la parole. Bien que le travail corporel (aussi appelé travail *somatique*) soit un outil vital de guérison, il ne peut à lui seul réduire votre critique toxique ou ressusciter votre expression personnelle. Le travail cognitif, en particulier celui qui est renforcé par la verbalisation, est fondamental pour guérir du SSPT Complexe.

Ceci étant dit, nous allons passer au Ressenti, le quatrième processus de deuil - un processus qui est de type corporel. Le ressenti est une manière de se concentrer sur l'expérience physique qui nous permet de retrouver dans notre corps la capacité à vivre pleinement, de manière fluide et détendue.

4. Ressentir: travailler passivement sur le deuil

"Le ressenti est l'antithèse de la douleur... plus on ressent de la douleur, moins on en souffre".

- Arthur Janov

Un engagement continu dans les processus de deuil actifs que sont la colère, les pleurs et la verbalisation peut nous aider à découvrir le quatrième processus de deuil: le ressenti.

Ressentir est un processus plus subtil et passif que l'expression des émotions. La meilleure façon de l'illustrer est de comparer les concepts d'expression et de ressenti des émotions. L'expression des émotions consiste à pleurer, à exprimer sa colère ou à verbaliser l'énergie d'une expérience émotionnelle intérieure. Ressentir, par contre, est le processus inactif qui consiste à rester présent à l'expérience émotionnelle interne

sans réagir. Dans le cadre du rétablissement, ressentir consiste donc à s'abandonner à nos expériences internes de douleur sans les juger ni y résister, et sans les exprimer.

Ressentir est une expérience kinesthésique plutôt que cognitive. C'est le processus qui consiste à déplacer le centre de gravité de votre conscience de vos pensées vers vos affects, vos états énergétiques et vos sensations. C'est le proverbial "sortir de sa tête" et "entrer dans son corps".

En tant que processus de deuil, ressentir implique d'inverser consciemment le mécanisme de survie appris qui consiste à se crispier sur la douleur pour la bannir de la conscience.

Ressentir se produit lorsque nous dirigeons notre attention vers un état émotionnellement ou physiquement douloureux et que nous nous abandonnons à cette expérience sans résistance. Lorsque nous nous détendons en acceptant notre douleur, nous pouvons apprendre à l'absorber doucement dans notre expérience. Le fait de ressentir fonctionne alors comme si notre conscience était un solvant qui dissout et métabolise l'affect, l'énergie et la sensation de nos émotions.

Ressentir peut guérir les problèmes digestifs

La pratique du ressentir s'apparente également à une digestion saine des aliments: un tube digestif détendu nous permet d'assimiler efficacement les nutriments. En revanche, si nous supprimons ou réprimons nos sentiments, notre corps se blinde et se resserre, en particulier le long du tube digestif.

Je crois que le resserrement du tube digestif peut créer les types de problèmes digestifs qui coïncident fréquemment avec le SSPT Complexe. La diarrhée, par exemple, est parfois une réponse physique, causée par l'émotion, à un danger intense. Lorsque cela se produit, la peur déclenche le système nerveux sympathique et provoque une évacuation immédiate des intestins. Les nausées peuvent fonctionner de manière similaire. La constipation, quant à elle, est parfois un resserrement du tube digestif qui entrave le mouvement péristaltique nécessaire à une évacuation saine.

La connexion entre émotionnel et physique

Il existe souvent une relation étroite entre l'émotion et la sensation physique. Les sensations physiques dans le corps coïncident souvent avec les sentiments. De plus, les sensations de crispation et de tension peuvent se développer comme une défense contre les sentiments. Au fur et à mesure que les sentiments non exprimés s'accumulent, un degré plus élevé de tension musculaire est nécessaire pour les garder sous contrôle.

Un enfant qui est puni de façon répétée parce qu'il s'exprime mal apprend à avoir peur de l'expérience émotionnelle intérieure et resserre [blinde] la musculature de son corps dans un effort pour retenir les sentiments et les bannir de la conscience.

Retenir sa respiration est une autre manifestation du blindage. C'est un moyen particulièrement courant de tenir les sentiments à distance, car la respiration ramène naturellement votre conscience au niveau du sentiment.

Lorsque ma cliente, Kylie, a réussi à laisser libre cours à son ressenti à l'occasion d'un flash-back particulièrement intense, elle s'est douloureusement rappelée les traumatismes qu'elle avait subis en essayant d'éviter les punitions que sa mère lui infligeait lorsqu'elle pleurait. Son pire souvenir est celui du jour où, au supermarché, les réprimandes de sa mère se sont abattues sur elle alors qu'elle essayait de réprimer son envie de pleurer qui montait rapidement. Sachant qu'elle serait gravement punie si elle pleurait, elle a bloqué sa respiration pour retenir ses larmes. Elle a retenu sa respiration si longtemps qu'elle s'est évanouie par manque d'oxygène et s'est fracassé la tête sur le sol. Sa mère, mortifiée par ce qu'elle considérait comme une humiliation publique, l'a battue sévèrement quand elle est rentrée chez elle.

Il nous a fallu deux ans de travail de renforcement de la confiance pour ramener cet incident à la conscience. Elle a alors pleuré pour la première fois sur cette expérience, trois décennies après les faits. Ce furent aussi les premières larmes qui lui ont apporté du soulagement.

La technique consistant à concentrer votre attention sur les sensations physiques de votre corps peut vous aider à devenir plus compétent dans la pratique de l'attention au "ressenti". Avec suffisamment de pratique, le fait de prêter attention aux tensions dans le visage, la gorge, le cœur ou le ventre amène les sentiments à la conscience, où ils peuvent simplement *être ressentis*. Cependant, au cours de vos premières expériences de concentration sur les sensations, il se peut que les sentiments soient si forts qu'il vous sera utile de vous permettre de les exprimer.

Équilibrer le ressenti et l'expression des émotions

Lorsque nous devenons plus conscients des sensations subtiles que le fait de ressentir nos émotions nous procure, ce processus de deuil en mode passif complète le processus en mode actif qui consiste à les exprimer. Nous sommes généralement en phase de rétablissement avancé lorsque nous pouvons à la fois exprimer et ressentir notre colère, notre tristesse, notre peur, notre honte et notre dépression.

En outre, le fait de *ressentir* nous aide également à amener à la conscience des émotions dont le deuil doit être fait et qui doivent être évacuées de manière cathartique. Ainsi, le deuil est particulièrement profond lorsque nous pouvons passer de manière fluide du ressenti à l'émotion. Parfois, nous n'aurons besoin que de ressentir et d'accepter pleinement les sensations de notre douleur. D'autres fois, nous voudrions

exprimer verbalement notre douleur avec quelqu'un qui nous donne la permission de colorer nos mots de colère et de larmes.

Apprendre à ressentir

Au fur et à mesure qu'une personne survivante adopte l'expression de la colère et des pleurs, la peur de son ressenti diminue et les occasions d'apprendre à simplement ressentir se présentent. Elle peut saisir ces occasions en se laissant passivement éprouver ces manifestations plus subtiles de sa colère et de sa tristesse.

Avec le temps, cette pratique renforcera sa capacité à rester passivement présente aux ressentis de ses sentiments les plus profonds - à sa peur, sa honte et sa dépression. Mais dans les premiers temps, cette prise de conscience se transformera souvent en un besoin d'exprimer activement ces sentiments - pour se sortir du mélange d'abandon. Au bout d'un certain temps, cependant, les sentiments liés au mélange d'abandon seront également digérés et traités par le seul solvant de la prise de conscience. Cela s'applique également à l'anxiété qui est souvent une peur juste en dessous du niveau de conscience. Avec une pratique suffisante, l'anxiété peut souvent être traversée passivement. Nous explorerons ce processus plus en profondeur dans le chapitre suivant.

Un exercice de ressenti

Voici un exercice qui vous aidera à améliorer votre capacité à ressentir et à faire le deuil de la douleur. Visualisez-vous en train de voyager dans le temps jusqu'à un endroit du passé où vous vous êtes senti particulièrement abandonné. Voyez votre moi adulte prendre votre enfant abandonné sur ses genoux et le réconforter dans divers états émotionnels ou situations douloureuses. Vous pouvez le réconforter verbalement: *"Je ressens une telle tristesse que tu aies été si abandonné et que tu te sois senti si seul si souvent. Je t'aime encore plus quand tu es coincé dans cette douleur de l'abandon - surtout parce que tu as dû l'endurer pendant si longtemps sans personne pour te réconforter. Cela n'aurait pas dû t'arriver. Cela ne devrait arriver à aucun enfant. Laisse-moi te réconforter et te serrer dans mes bras. Tu as le droit de prendre tout le temps nécessaire à ta guérison. Ce n'est pas ta faute. Tu n'en es pas la cause et tu n'es pas à blâmer. Tu n'as pas besoin de faire quoi que ce soit. Laisse-moi juste te tenir. Prends ton temps. Je t'aime toujours et je me soucie de toi quoi qu'il arrive."*

Je vous recommande vivement de pratiquer cette méthode, même si elle vous semble inauthentique, et même si elle nécessite de repousser votre critique intérieur. Continuez à vous entraîner et vous finirez par éprouver une véritable compassion pour l'enfant traumatisé que vous étiez. Lorsque cela se produira, vous saurez que votre travail de rétablissement a atteint un niveau profond.

Techniques pour inviter et renforcer le deuil

Les larmes étaient difficiles à trouver après mon premier cri perçant au début de l'âge adulte. Je me languissais souvent de l'incroyable soulagement que j'avais ressenti à cette occasion, mais contrairement à la colère, je ne pouvais pas forcer mes pleurs. J'ai appris que cette situation est typique de nombreuses personnes. Mon ami Malcolm, qui souffrait de la même frustration, avait tellement envie de pleurer qu'il s'est pressé du jus de citron dans les yeux. Il a pu en rire plus tard, mais m'a solennellement averti de ne jamais essayer une telle chose.

Cette liste est le fruit de nos discussions constantes sur la façon de susciter une bonne crise de larmes. Comme pour tous les conseils de ce livre, n'hésitez pas à n'utiliser que ceux qui vous conviennent, et dans l'ordre qui vous semble le plus approprié. De plus, différentes combinaisons peuvent renforcer soit les pleurs, soit la colère, soit les deux ensemble. Enfin, il arrive que rien ne fonctionne, mais je vous encourage néanmoins à réessayer plus d'une fois les techniques qui, vous semblent intuitivement pouvoir fonctionner.

1. Trouvez un endroit sûr et confortable où vous ne serez pas entendu.
2. Fermez les yeux et rappelez-vous un moment où vous avez ressenti de la compassion envers quelqu'un. Cela peut être tiré de la vie réelle, de la lecture d'un livre ou d'un poème, du visionnage d'un film ou d'un reportage émouvant.
3. Invoquez l'auto-compassion en vous souvenant de quelqu'un qui a été gentil avec vous ou imaginez quelqu'un qui, selon vous, serait gentil avec vous. Moi, je serais gentil avec vous.
4. Exprimez verbalement ce qui vous tracasse dans un journal ou à voix haute à un ami réel ou imaginaire ou à moi.
5. Imaginez que vous êtes réconforté par une puissance supérieure. Imaginez-vous sur les genoux d'une puissance supérieure ou d'une personne réelle qui semble gentille. [Le Père Noël a bien fonctionné pour l'un de mes clients.]
6. Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti mieux après avoir pleuré, vous être mis en colère ou avoir vu quelqu'un d'autre pleurer, dans la vie réelle ou dans un film.
7. Souvenez-vous d'un moment où votre colère, ou celle de quelqu'un d'autre, vous a sauvé du mal.
8. Imaginez que votre colère forme un bouclier protecteur ardent autour de vous.
9. Imaginez que vos larmes ou votre colère transportent toute peur, toute honte ou toute dépression vers le haut et hors de vous.
10. Imaginez que vous tenez votre enfant intérieur avec compassion. Dites à l'enfant qu'il est normal et correct de se sentir triste ou en colère parce qu'il se sent mal ou blessé.
11. Dites à l'enfant que vous le protégerez des critiques.
12. Respirez profondément, complètement et lentement.
13. Mettez de la musique émouvante ou évocatrice.

14. Regardez un film qui est poignant.

15. Regardez un film qui met en scène la libération de la colère recherchée.

Note complémentaire sur la technique n° 15: Plusieurs clients m'ont dit que la scène du film *Network*⁴⁸ (1976) où le personnage principal crie par la fenêtre: "On n'en peut plus", les a aidés à exprimer et à verbaliser leur colère.



Enfin, si la lecture de ce livre ne commence pas à libérer l'emprise du critique intérieur sur votre capacité à faire votre deuil, envisagez de travailler avec un thérapeute ou un groupe de soutien pour vous aider à surmonter la honte que le critique utilise pour gâcher votre capacité à faire votre deuil.

⁴⁸ Titre traduit en français par "Main basse sur la Télévision"

Chapitre 12

GÉRER LA DÉPRESSION D'ABANDON

Le SSPT Complexe engendre une extrême vulnérabilité aux flash-backs émotionnels douloureux. Les flash-backs, comme nous l'avons vu, sont des réactions défensives à la dépression d'abandon qui surgissent par couches. Ces réactions comprennent des réponses à la fois physiques, comportementales, cognitives, émotionnelles et relationnelles face à la résurgence du sentiment de danger et de désespoir qui a marqué notre abandon dans l'enfance.

Ce chapitre propose une cartographie des différentes couches de ces réactions défensives face à la douleur de l'abandon. Cette cartographie vous permettra d'identifier les réactions sur lesquelles il est le plus important de travailler et à quel moment. Vous y trouverez également une stratégie permettant de réduire les réactions nocives qui ne sont plus utiles. Cette stratégie consiste à vous apaiser avec compassion lorsque vous êtes prisonnier de la peur et/ou de la dépression, pour que vous n'ayez pas à éprouver la honte toxique, la peur panique, les attaques critiques ou les réactions autodestructrices des quatre réponses au traumatisme.

Cycles de réactivité

Cette section présente un schéma de la superposition de nos réactions lors d'un flash-back émotionnel. Les expériences de dépression et d'abandon nous plongent dans la peur et la honte, ce qui fait paniquer le critique intérieur et déclenche une montée d'adrénaline qui nous oriente vers la réponse de Lutte, de Fuite, de Sidération ou de Soumission face au traumatisme.

Voici comment se déroule cette réactivité dans un flash-back. Une personne survivante se réveille déprimée. Comme l'expérience de l'enfance l'a conditionnée à croire qu'elle est indigne et inacceptable dans cet état, elle se sent anxieuse et honteuse. Cela active à son tour son critique intérieur qui l'effraie avec des divagations perfectionnistes: *"Pas étonnant que personne ne m'aime. Faut que j'arrête de paresser et que je tire ma carcasse minable du lit sinon je vais finir comme cette femme sans-abri dans le parc !"*

Re-traumatisée par sa propre voix intérieure, elle se lance alors dans son comportement de réponse le plus habituel. Elle s'en prend de manière dominatrice à la personne la plus proche [Lutte] - ou elle se lance dans une productivité anxieuse [Fuite] -

ou elle allume la télévision et fait la sourde oreille ou s'assoupit à nouveau [Sidération] - ou elle redirige son attention vers la recherche d'une solution au problème d'un ami [Soumission].

Tout cela se produit généralement si rapidement que nous ne remarquons pas la peur et la honte, ni l'activation du critique intérieur. La première chose que nous commençons généralement à remarquer au début de la guérison, c'est que nous sommes soudainement engagés dans notre réponse la plus typique. Au fur et à mesure de la guérison, nous prenons conscience de notre critique. Finalement, cela favorise la prise de conscience de la peur et de la honte qui alimentent le critique. Enfin, plus tard dans la guérison, nous prenons conscience de la dépression d'abandon elle-même.



Malheureusement, cette dynamique fonctionne aussi souvent à l'envers. Cela peut se produire au début de la guérison lorsque vous remarquez soudainement que vous êtes retombé dans un comportement dysfonctionnel. Cela vous incite alors à vous critiquer, ce qui renforce votre peur et votre honte. Cela augmente à son tour votre dépression d'abandon, et le processus d'abandon de soi se déchaîne.

Prêt à tout pour échapper aux sentiments mortifères de la dépression d'abandon, le cycle initial se remet en marche. La dépression engendre la peur et la honte, qui alimentent les attaques venimeuses du critique et vous poussent à vous battre, à fuir, à vous figer ou à vous mettre au service des autres.

Les survivants peuvent faire des allers-retours entre ces différentes réactions, créant ainsi des cycles perpétuels de traumatisme interne.

Je pense que ce processus explique également le sentiment de spirale descendante que de nombreux survivants décrivent lors de flash-backs intenses..

Voici un diagramme de cette dynamique:

Dépression d'abandon → peur et honte → critique intérieur → une des quatre réponses au traumatisme

Prenons un exemple qui montre comment le déclenchement fonctionne dans le sens inverse. Mon client méga-perfectionniste, Mario, est arrivé à notre séance avec cinq minutes de retard. C'était la première fois qu'il était en retard en deux ans de thérapie.

Mario était en pleine réponse de Fuite, il transpirait d'avoir monté la colline depuis sa place de parking située à un pâté de maisons. Il m'a dit qu'il ne pouvait pas s'asseoir sur le canapé aujourd'hui. Pourrait-il juste faire les cent pas devant le canapé ? *"Je déteste*

être en retard. Je ne vous dirai pas - s'il vous plaît ne me le demandez pas - à quelle vitesse je roulais sur l'autoroute !"

Mario marchait de long en large de manière compulsive, mais ce dynamisme n'était rien au regard de la rapidité de son comportement obsessionnel, qui le faisait enchaîner comme des perles de multiples variations de la plupart des programmes d'attaque du critique intérieur énumérés au [Chapitre 9](#).

Pour lui, son retard n'était que la partie émergée de l'iceberg de ses défauts. Au fur et à mesure que s'amplifiait sa diatribe contre lui-même, il se faisait de plus en plus peur avec ses propres mots et se faisait honte avec le dégoût autrefois montré par ses parents.

Finalement, apparemment épuisé, Mario s'est effondré sur le canapé et s'est lancé dans la première idée suicidaire que j'avais entendue de sa part. Il venait d'atterrir dans la fosse du mélange d'abandon [dépression incrustée de peur et de honte] et s'enfonçait jusqu'au fond dans une dépression désespérante d'impuissance et de désespoir. Il s'agissait de l'impuissance et du désespoir réels qui avaient tant caractérisé son enfance.

Heureusement, j'avais semé des graines à propos de la nécessité de faire son deuil au cours des deux dernières années. Pour la première fois depuis sa petite enfance, les larmes sont venues, et c'était la mousson la plus émouvante à laquelle j'avais assisté depuis longtemps. Il a pleuré pour le petit garçon abandonné qu'il avait été. Il est rentré à la maison, via sa douleur, pour se mettre de son propre côté. Son long exil dans l'auto-abandon s'était temporairement interrompu, et ce pour la première fois, pour autant qu'il pouvait s'en souvenir.

Nous avons alors pu examiner le cycle de réactivité qui s'était transformé en cyclone. Déclenché par un embouteillage et le "terrible danger" d'être en retard, le SSPT Complexe l'a lancé dans sa réponse de Fuite alors qu'il courait pour arriver à mon bureau. La réponse de Fuite a alors immédiatement déclenché le critique intérieur qui l'a attaqué pour son retard et en a exagéré les conséquences [catastrophisation]. Ce faisant, il s'est enfoncé de plus en plus dans la honte et la peur, puis finalement dans la dépression d'abandon.

Cette fois, cependant, Mario a brisé le flash-back par ses larmes, car ses pleurs ont libéré sa peur et sa honte. Cela a désamorcé son critique et permis à son corps de commencer à libérer l'hyperexcitation de sa réaction de Fuite.

S'il n'avait pas pu pleurer, il aurait très probablement continué à s'attaquer à lui-même avec un perfectionnisme alimenté par la honte et un catastrophisme alimenté par la peur. Il aurait alors quitté la séance pour retourner à la course obsessionnelle et compulsive de sa journée, poussé par sa liste infinie de choses à faire.

Les couches de dissociation dans le cycle de réactivité

Toutes les réactions superposées du cycle de réactivité sont des défenses contre la dépression d'abandon. Chaque couche est également une défense contre toutes les autres couches qui lui sont inférieures. En tant que telle, chaque couche représente un type de dissociation. Lorsqu'un flash-back se déclenche et que nous nous retrouvons perdus dans une réponse spécifique, nous nous battons, nous fuyons, nous nous paralysons ou nous nous aplatissons pour nous désolidariser et nous distancier de la voix douloureuse du critique. À un niveau plus profond, le critique nous distrait et nous dissocie également de notre douleur émotionnelle. De plus, la peur et la honte nous dissocient de la couche inférieure - la terrible dépression d'abandon en elle-même. La dissociation est donc le processus qui consiste à rendre tous ces niveaux d'expérience de la douleur moins conscients ou totalement inconscients.

À mesure que la guérison progresse et que nous apprenons à rester suffisamment présents au critique pour commencer à le faire taire, nous devenons de plus en plus conscients de la peur et de la honte qui le sous-tendent. En ressentant suffisamment la peur et la honte, nous remarquons que la peur et la honte recouvrent les sentiments étouffés de la dépression d'abandon elle-même. Apprendre à rester présent de manière autonome aux sentiments de cette dépression est le niveau le plus approfondi, le travail fondamental de la guérison. Lorsque nous sommes capables de le faire, notre travail thérapeutique atteint un niveau très profond.

L'abandon parental crée l'auto-abandon

Une fois de plus, nous avons dû nous dissocier avec ces défenses superposées parce que notre développement ne nous permettait pas de gérer la douleur de l'abandon. Nous ne pouvions pas tolérer de ressentir la peur, la honte et le chagrin inconsolable provoqués par cette situation. Nous ne pouvions pas utiliser notre colère et nos larmes pour libérer cette honte et cette peur. Nous ne pouvions pas supporter de rester à l'écoute du critique incessamment persécuteur, face auquel nous étions impuissants. Nous ne pouvions que nous battre, fuir, nous figer ou tenter de désamorcer l'agression par la flatterie ou la soumission. Avec le temps, ce cycle élaboré d'abandon de soi est devenu une habitude.

L'abandon émotionnel chronique dévaste un enfant. Il se sent éteint et déprimé et cela se remarque de manière évidente. Les parents fonctionnels réagissent à la dépression d'un enfant en se préoccupant de lui et en le réconfortant. Les parents qui l'abandonnent répondent à l'enfant par la colère, le dégoût et/ou un nouvel abandon, ce qui exacerbe la peur, la honte et le désespoir qui deviennent le mélange d'abandon..

Déconstruire l'abandon de soi

À cause du rejet de nos parents, le moindre soupçon de dépression, même s'il est fonctionnel ou approprié, peut nous ramener instantanément à la dépression d'abandon initiale. La capacité de prendre soin de soi et de surmonter toute expérience de dépression, aussi légère soit-elle, n'est pas développée. Notre expérience originale de l'abandon parental s'est transformée en un auto-abandon habituel et systématique..

Nous pouvons progressivement perdre l'habitude de réagir à la dépression par la peur et la honte, le catastrophisme du critique intérieur et le passage à l'acte des réponses archétypales de Lutte, de Fuite, de Sidération et de Soumission. Les processus de pleine conscience [mindfulness] décrits ci-dessous éveillent la capacité innée du psychisme à réagir avec compassion à la dépression. La pleine conscience nous aide également à métaboliser la peur et la honte que nous avons été forcés de ressentir par rapport au fait même d'être déprimés.

Mettre fin à notre réactivité à la dépression est généralement un parcours long et difficile. Cela est dû au fait que notre culture nous humilie régulièrement pour toute expression de dépression. Elle nous stigmatise comme si nous violions notre devoir patriotique d'être pleinement engagés dans "la poursuite du bonheur".

Les tabous concernant la dépression émanent même de l'establishment psychologique, où certaines écoles lui retirent son statut de sentiment légitime. Pour eux, la dépression n'est rien de plus qu'un déchet de la pensée négative. D'autres écoles la réduisent de manière simpliste à un état dysfonctionnel qui résulte de la répression d'émotions un peu moins taboues comme la tristesse et la colère. Cela ne veut pas dire que ces facteurs ne peuvent pas causer la dépression. Il s'agit de dire que la dépression est un sentiment légitime qui contient souvent les informations utiles et importantes décrites ci-dessous.

Pensée dépressive et sentiment de dépression

La guérison progresse lorsque nous apprenons à distinguer les pensées dépressives [que nous devons éliminer] des sentiments dépressifs [que nous devons parfois ressentir]. Les sentiments occasionnels d'apathie et d'anhédonie [incapacité à profiter de nos plaisirs habituels] sont normaux et existentiels. Un minimum d'ennui et d'insatisfaction sont inclus dans le prix du ticket d'entrée dans la vie.

De plus, la dépression est parfois un précieux signal qu'il est nécessaire de ralentir pour se reposer et se ressourcer. Dans sa fonction la plus utile, la dépression nous donne accès à une source unique d'intuition, comme celle qui nous informe qu'un emploi ou une relation autrefois appréciée ne sont plus sains pour nous. Dans de tels cas, nous nous sentons déprimés parce qu'un changement irréparable a rendu nuisible

pour nous un élément central de notre vie. Cette dépression fonctionnelle nous indique qu'il faut le laisser tomber et passer à autre chose.

Une surréaction à la dépression ne fait que renforcer la honte toxique déjà acquise. Elle renforce la conviction de la personne qu'elle est indigne, déficiente et non aimable lorsqu'elle est déprimée.

Malheureusement, cela l'enfonce généralement encore plus profondément dans un isolement qui exacerbe l'abandon.

La pleine conscience métabolise la dépression

La guérison profonde des traumatismes de l'enfance passe par une normalisation de la dépression, un renoncement à l'habitude d'y réagir par réflexe. Le développement d'une attitude de compassion envers soi-même est essentiel à cet égard. Une fois encore, la pleine conscience consiste à rester dans votre corps - à être pleinement présent à toutes vos expériences internes.

La pratique de la pleine conscience cultive notre capacité à rester ouvert à notre expérience émotionnelle, viscérale et somatique sans nous replier dans le cycle de la réactivité. Le magnifique livre de Stephen Levine, *Who Dies*⁴⁹, est un guide éclairant, sans jargon et facilement accessible pour apprendre la pratique de la pleine conscience.

La pleine conscience somatique

Parce que la dépression dans le SSPT Complexe se transforme souvent instantanément en peur, le travail précoce de pleine conscience implique de rester présent aux sensations physiques de l'hyperexcitation peureuse. Cette technique est également connue sous le nom de focalisation sensorielle et constitue la pratique du ressenti des sensations que nous avons explorée dans le dernier chapitre. Les sensations légères de peur sont des crispations ou des tensions musculaires dans tout le corps, en particulier dans le tube digestif. Les tensions dans la mâchoire, la gorge, la poitrine, le diaphragme ou le ventre sont également souvent associées à la peur. Les sensations de peur plus intenses sont les nausées, les sautes d'humeur, la sensation d'excitation, l'essoufflement, l'hyperventilation et la détresse alimentaire.

La pleine conscience implique également de remarquer le penchant du psychisme à se dissocier de ces sensations inconfortables. Une fois encore, la dissociation peut être la distraction classique du cerveau droit, qui consiste à se laisser aller à la rêverie ou au sommeil, ou la distraction cognitive du cerveau gauche, qui consiste à s'inquiéter et à s'obséder.

⁴⁹ Publié en français sous le titre "Qui Meurt ?".

À maintes reprises, la personne survivante devra s'extraire de la dissociation et ramener doucement sa conscience à ressentir pleinement les sensations de sa peur. Bien que les sensations de peur soient parfois insupportables au début, une concentration persistante avec une attention non réactive les dissout et les résout comme si la conscience elle-même les digérait et les intégrait.

La conscience somatique peut déclencher des souvenirs douloureux mais thérapeutiques

La conscience somatique et la concentration sur les sensations font parfois ressurgir des souvenirs et des sentiments de détresse non traités, relatifs aux mauvais traitements et à la négligence subis dans l'enfance. Ce phénomène offre des opportunités thérapeutiques inestimables pour faire le deuil des pertes subies à cette époque. Si la douleur qui s'exprime est trop importante pour que vous puissiez la digérer seul, envisagez de faire appel à une personne plus expérimentée pour vous aider dans ce processus.

Avec une pratique approfondie, vous pourrez commencer à extraire de votre peur une conscience plus aiguë des sensations de dépression sous-jacentes. Ces sensations sous-activées sont subtiles et à peine perceptibles au début. Il peut s'agir de sensations de lourdeur, de gonflement, d'épuisement, de vide, de faim, de désir, de douleur ou de mort.

Au début, il est aussi difficile de rester présent à ces sensations que de rester présent à la sensation de peur. Cependant, avec une pratique continue, une attention soutenue va les dissoudre petit à petit à mesure qu'elles sont intégrées à la conscience. L'un des plus grands défis que constitue ce travail de concentration consciente sur la dépression est de ne pas glisser dans la dissociation en utilisant le sommeil. S'asseoir bien droit sur une chaise confortable peut vous aider à rester éveillé et à vous concentrer sur le fait de ressentir et de métaboliser pleinement votre dépression.

Au fur et à mesure de la pratique, ces sentiments et sensations de dépression peuvent se transformer en un sentiment de paix, de relaxation et d'aisance. Ils peuvent parfois ouvrir à une expérience émotionnelle sous-jacente, centrale et innée de clarté, de bien-être et d'appartenance.

Travail somatique introspectif

J'ai démarré mon voyage d'apprentissage du ressenti en consacrant une demi-heure par jour à éprouver les sensations de ma peur.

C'était extrêmement difficile parce que j'avais survécu à mon enfance en me tenant très occupé, dans une hyperactivité du type TDAH [Trouble de Déficit de l'Attention, avec

ou sans Hyperactivité]. J'avais couru des marathons quotidiens d'activités pour garder une longueur d'avance sur ma peur et ma dépression saturée de honte. À l'âge adulte, j'ai réduit cette activité à des semi-marathons, mais j'étais toujours un bourreau de travail, malgré ma personnalité détendue. Comprendre à quel point j'étais survolté me décourageait. Dans mes tentatives pour devenir plus conscient et attentif à moi-même, j'étais souvent exaspéré par la fréquence avec laquelle ma conscience fuyait mon corps et se réfugiait dans la pensée ou à la rêverie.

Au cours des premiers mois, mon attention passait brutalement des sensations stressantes de ma peur aux interruptions de mon critique intérieur. J'étais assailli par une multitude de pensées et de visualisations catastrophistes. Mon critique persistait à mal interpréter ma peur, comme si j'étais toujours prisonnier de ma famille et de ses dangers.

Il me poussait sans cesse à adopter la réponse de Fuite. J'étais tellement tenté de l'écouter que je me retrouvais à avoir d'étranges fantasmes de nettoyage de mon appartement, une activité qui me déplait fortement en temps normal. Au cours de la première année de ce travail d'écoute intérieure, j'ai souvent dû m'agripper solidement aux bords de ma chaise pour rester somatiquement présent à l'écoute de mes sentiments. Sinon, j'aurais commencé à m'agiter en tous sens, ce qui aurait correspondu à m'auto-médicamenter par le biais d'une adrénalisation excessive.

Dissoudre la dépression en la ressentant pleinement

Petit à petit, ma conscience focalisée a commencé à métaboliser ma peur. Plusieurs mois plus tard, j'étais devenu capable de détendre en dix minutes les sensations de crispation et de peur d'un flash-back. Au fur et à mesure que je réussissais à digérer ma peur, j'ai découvert empiriquement les sensations profondes et sous-jacentes de ma dépression d'abandon.

Se plonger consciemment dans les émotions et les sensations subtiles de la dépression représente la manière ultime de déconstruire l'abandon de soi.

Encore et encore, je me suis concentré sur les sensations de ma dépression. Parfois, ces sensations étaient intenses, mais le plus souvent, elles étaient très subtiles. Il était souvent difficile de résister à l'envie de s'endormir, et bien souvent je n'y arrivais pas.

À d'autres moments, j'ai remarqué que ma dépression me faisait instantanément retomber dans la peur. Simultanément, les sensations de dépression me plongeaient dans une honte toxique. Souvent, je me voyais faire écho au mépris de mes parents: *"...mauvais, paresseux, sans valeur, bon à rien, lourdaud, etc."*.

Heureusement, avec une pratique persévérante, j'ai progressivement appris à me détacher du vocabulaire toxique du critique. J'ai aussi appris à rester éveillé la plupart du temps. Je me suis alors retrouvé à nommer plus précisément ces sentiments d'enfance revisités: *"Petit, impuissant, solitaire, sans soutien, sans amour."* Avec le temps, cela m'a

permis d'éprouver un profond sentiment de compassion pour l'enfant abandonné que j'étais.

De plus, j'ai fait la merveilleuse découverte que la concentration sur les sensations, lorsqu'elle est bien pratiquée et développée, est la technique ultime pour arrêter les pensées. Lorsque le critique est particulièrement bruyant et tenace, le fait de passer de la pensée à la sensation est un moyen puissant de revenir à un endroit plus sûr. C'est, comme me l'a dit un survivant, *"revenir à la maison pour se reposer dans la mère qu'est notre corps"*.

Dans mon travail actuel de guérison, j'applique le plus souvent cette technique de pleine conscience lorsque j'expérimente des phases de dépression en mode "survie". Pour moi, cette manifestation de faible intensité de la dépression d'abandon est généralement déclenchée par quelques nuits de mauvais sommeil, ce qui diminue souvent mon niveau d'énergie et ma capacité de concentration. Pendant la majeure partie de ma vie, ce sentiment a alimenté mon critique. Au fil des ans, cependant, une plus grande attention me permet de voir que je fonctionne généralement assez bien, peu importe à quel point je me sens fatigué ou introverti. Ces jours-ci, je suis même parfois capable d'accueillir authentiquement les expériences les plus épuisantes comme une chance de faire une pause dans mes routines moins essentielles. J'ai appris à résister au programme de productivité "tout ou rien" de mon critique et à me satisfaire de journées où j'ai accompli moins de choses.

La faim comme dépression camouflée

Les sentiments d'abandon se font souvent passer pour des sensations physiologiques de faim. La douleur de la faim juste après un gros repas est rarement liée à la nourriture. En général, il s'agit d'une faim émotionnelle camouflée et d'un désir de connexion sécurisante et nourrissante. La nourriture ne peut pas apaiser la douleur de l'abandon. Seul un soutien aimant le peut. Geneen Roth offre de puissants livres d'auto-assistance sur ce sujet.

Même après une décennie de pratique, j'ai toujours du mal à différencier ce type de faim d'affection de la faim physique. Un indice souvent fiable pour les différencier est que la sensation propre à la faim d'affection se situe généralement dans mon intestin grêle, alors que l'endroit de la faim physique est un peu plus haut dans mon estomac. Lorsque je peux prendre le temps de méditer sur cette sensation dans mon ventre, je prends souvent conscience que je suis dans un flash-back de faible intensité. Le fait de ressentir cette sensation inconfortable résout généralement à la fois le flash-back et ma fausse faim.

Je crois que ce type de faim émotionnelle est au cœur de la plupart des dépendances alimentaires. L'une des raisons pour lesquelles les dépendances alimentaires sont si difficiles à gérer est que la nourriture a été la première source de réconfort disponible

pour nous. En l'absence de tout autre réconfort, il n'est pas étonnant que nous en soyons venus à compter sur la nourriture pour nous réconforter.

En fait je crois, comme Gabor Maté, que la faim d'affection est au cœur de la plupart des comportements de dépendance, en ce compris les dépendances à des processus ritualisés. Un exemple de processus ritualisé serait la recherche désespérée d'une relation de haute intensité par le dépendant sexuel et amoureux. Peut-être que tous les comportements de dépendance sont des tentatives détournées d'automédication d'une douleur d'abandon plus profonde et de besoins d'attachement non satisfaits.

Pseudo-cyclothymie

En parallèle avec la fausse faim, la sensation de fatigue n'est parfois pas liée au manque de sommeil. Il s'agit plutôt d'une expérience émotionnelle de la dépression d'abandon. Je crois que la fatigue émotionnelle provient du fait de ne pas se reposer suffisamment dans une relation sécurisante avec soi-même ou avec un autre. Cet épuisement émotionnel se fait souvent passer pour de la fatigue physiologique. Malheureusement, avec le temps, les deux peuvent s'entremêler de façon confuse.

Lorsque notre dépression d'abandon n'est pas traitée, l'un ou l'autre type de fatigue peut déclencher en nous de la peur. Cela active alors le critique intérieur, qui nous fait croire que la fatigue est une imperfection qui nous met en danger, ce qui déclenche une de nos quatre réponses au traumatisme (Lutte, Fuite, Sidération, Soumission).

Ironie du sort, une réaction excessive à la fatigue émotionnelle finit par créer un véritable épuisement physique par le biais d'un processus cyclothymique en deux étapes. Le processus cyclothymique en deux étapes est la danse familière aux personnes recourant à la Fuite, qui ont l'habitude de réagir de manière excessive à leur fatigue par un déploiement d'activité. S'auto-médicamentant avec leur propre adrénaline, elles "courent" dans un premier temps pour contrecarrer la fatigue émotionnelle de la dépression d'abandon non traitée.

Cependant, beaucoup finissent par s'épuiser physiquement et deviennent temporairement trop épuisées ou malades pour continuer à courir. Dans un second temps, elles s'effondrent alors dans une dépression si douloureuse qu'au premier signe de régénération de leur adrénaline, elles se relancent désespérément dans une fuite en avant frénétique. Les survivants présentant ce schéma se diagnostiquent parfois à tort comme bipolaires en raison de leurs brusques oscillations entre des montées d'adrénaline et des descentes où prédominent des sentiments exacerbés de détresse d'abandon.

Il convient également de noter ici le parcours futile que de nombreux survivants entreprennent pour traiter la fatigue émotionnelle avec des méthodes fondées sur la physiologie. L'efficacité limitée d'une telle approche ne fait qu'accroître leur honte: *"Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? J'ai tout changé dans mon alimentation, dans mon*

sommeil et dans mon régime d'exercice. J'ai pris tous les suppléments disponibles et consulté tous les types de praticiens imaginables, et je me réveille toujours avec un sentiment d'épuisement total."

Il existe un moyen sain de sortir de ce cul-de-sac d'efforts mal dirigés. Il s'agit de cultiver la bienveillance envers soi-même pendant les inévitables moments où l'on se sent fatigué, en colère, seul ou déprimé. À cet égard, le célèbre acronyme HALT (Hungry, Angry, Lonely, Tired) [Faim, Colère, Solitude, Fatigue] des douze étapes des Alcooliques Anonymes peut être utile⁵⁰. En conséquence, je vous recommande de vous observer vous-même pour voir si vous ne replongez pas dans la dépression d'abandon chaque fois que vous ressentez un sentiment de faim, de colère, de solitude ou de fatigue. Si c'est le cas, vous pouvez alors vous efforcer de générer l'attention interne empreinte de compassion décrite ci-dessus.

Séparer la souffrance nécessaire de la souffrance inutile

Vous pouvez trouver la motivation nécessaire pour faire ce travail difficile en considérant vos sentiments dépressifs comme des messages de votre enfant intérieur qui se sent aussi abandonné qu'il le fut autrefois. Cette fois-ci, vous pouvez peut-être venir à lui avec votre moi re-parentant d'une manière plus réconfortante et protectrice. Grâce à cette pratique, vous pouvez progressivement atteindre la guérison que les bouddhistes appellent *séparer la souffrance nécessaire* [peur normale et dépression] *de la souffrance inutile* [abandon inconscient de soi à l'impuissance, la honte toxique, la peur spécifique au SSPT Complexe, l'action du critique intérieur re-traumatisant et l'activation des quatre réponses de défense].

La guérison est graduelle

Je commence cette section en répétant la section du chapitre 4: "Les étapes de la guérison". Cette section décrit le déroulement général de la guérison. J'espère que vous remarquerez, depuis que vous avez commencé à lire ce livre, que votre compréhension du SSPT Complexe s'est considérablement améliorée. J'espère également que vous ressentez une plus grande compassion envers vous-même et une meilleure orientation dans votre processus de guérison.



⁵⁰ Il s'agit de la technique dans le processus en 12 étapes proposé par les Alcooliques Anonymes qui permet à la personne qui souffre d'une dépendance d'identifier les 4 principaux déclencheurs de l'addiction, en se posant la question: "Est-ce que je ressens de la faim ? De la colère ? De la solitude ? De la fatigue ?", afin de devenir consciente des signes annonciateurs d'une rechute et de pouvoir ainsi tenter de l'éviter.

“Bien que nous travaillions souvent sur plusieurs niveaux de guérison en même temps, la guérison est dans une certaine mesure progressive. Elle débute au niveau cognitif lorsque la psychoéducation et la pleine conscience nous aident à comprendre que nous sommes atteints de SSPT Complexe. Cette prise de conscience nous permet ensuite d'apprendre comment aborder le parcours de déconstruction des différentes dynamiques du SSPT Complexe qui gâchent notre vie.

C'est encore sur le plan cognitif que nous faisons nos premières avancées dans le long travail de réduction du critique intérieur. Certains survivants devront faire un travail cognitif considérable avant de pouvoir passer à la couche émotionnelle du travail qui consiste à apprendre à faire son deuil efficacement.

La phase de deuil intense des pertes de l'enfance peut durer quelques années. Lorsqu'elle a suffisamment progressé dans son deuil, la personne survivante passe naturellement au niveau suivant du travail de guérison. Il s'agit de travailler sur la peur en faisant le deuil de notre perte de sécurité dans le monde. À ce niveau, nous apprenons également à surmonter notre honte toxique en faisant le deuil de la perte de notre estime de nous-même.

Lorsque nous devenons plus compétents dans ce type de deuil profond, nous sommes alors prêts à aborder le problème central de notre traumatisme - la dépression d'abandon elle-même. Le travail consiste ici à libérer le blindage [au sens d'une cuirasse ou d'une armure] et la réactivité physiologique de notre corps à la dépression d'abandon par le biais du travail somatique abordé au [Chapitre 12](#). Ce travail culmine avec l'apprentissage du soutien compatissant à travers nos expériences de dépression.

Enfin, comme nous l'apprendrons au [Chapitre 13](#), de nombreux survivants ont besoin de relations d'aide pour accomplir les tâches complexes qu'implique la déconstruction de chaque couche de nos anciennes défenses qui exacerbent la douleur.”

L'approche "couteau suisse" du flash-back

Voici un dernier exemple de la façon d'aborder toutes les couches de réactivité au cours de la résolution d'un flash-back.

Lorsque j'ai commencé ce travail il y a plus de trente ans, je mangeais très mal et je ne savais pas comment m'apaiser et me nourrir avec des aliments sains.

Cependant, après quelques années de travail de guérison, j'ai eu l'intuition profonde que j'avais besoin de cuisiner davantage afin de passer au niveau supérieur en matière d'auto-soutien et d'auto-nutrition. Si je n'avais pas cuisiné davantage jusque là, c'est que je détestais ça. Malgré cela, j'ai considéré le fait de cuisiner comme un acte d'amour. Cuisiner est néanmoins resté pendant longtemps une expérience très éprouvante et désagréable pour moi. [En fait, cela ressemblait beaucoup à mes nombreuses années de lutte pour avoir le dessus sur le critique].

Mais revenons à la cuisine, qui est devenue un élément central de mon travail d' "auto-parentage". Ce n'est que lorsque j'ai mieux compris la dynamique de ma réaction de Fuite que j'ai réalisé à quel point je me dépêchais lorsque je cuisinais. Grâce à une meilleure prise de conscience, j'ai découvert que le moindre obstacle imprévu pouvait déclencher ce qui ressemblait à une petite décharge électrique dans ma poitrine. Parmi ces obstacles, on peut citer un objet renversé, un couvercle trop serré pour être ouvert, une tâche supplémentaire imprévue ou l'horloge qui me montre que j'ai pris du retard. En un instant, n'importe lequel de ces obstacles normaux pouvait m'amener à m'agiter dans la cuisine dans un état de panique mineur. Lorsque cela m'arrivait, j'avalais mon repas dès qu'il était prêt, pour en finir avec cette épreuve.

Voilà donc un exemple de ce à quoi ressemble un flash-back ordinaire et quotidien à l'âge adulte. Ce sont souvent des frustrations quotidiennes mineures qui déclenchent des flash-backs, plutôt que des incidents qui répètent les insultes grossières et les épreuves de notre enfance.

En poursuivant mon travail de guérison, j'ai réalisé que tout ce qui avait trait à la nourriture pouvait facilement me ramener à la table du dîner familial, le champ de bataille de ma famille dysfonctionnelle.

De nombreuses séances de deuil productives en ont découlé. Elles m'ont conduit à une révélation: faire quelque chose de compliqué, avec de nombreuses étapes, me ramenait au sentiment d'avoir été malmené par mes parents. J'ai ensuite découvert que le fait de me mettre en colère contre mes parents, chaque fois que j'avais envie de faire quelque chose de compliqué, réduisait ma peur de manière significative.

Il y avait cependant une énorme partie de mon traumatisme alimentaire que je ne pouvais pas réduire jusqu'à ce que je commence le travail somatique décrit dans ce chapitre. Depuis lors, des années de pratique de la pleine conscience somatique ont considérablement réduit mon degré d'hyper-susceptibilité à l'angoisse dans la sphère de la cuisine. Il s'agit toutefois d'un travail en cours. En termes de cycles de réactivité, mes flash-backs occasionnels autour de la nourriture et de sa préparation peuvent ressembler à ceci. J'ai trente minutes pour préparer et manger mon petit-déjeuner avant de partir au travail. J'entre dans la cuisine et... *"Oh non, l'évier est plein de la vaisselle que j'ai oublié de nettoyer hier soir !"* Je remarque immédiatement que je suis sur le point de me lancer dans un lavage frénétique de la vaisselle, lorsque l'étape 1 de la gestion des flash-backs s'impose à ma conscience: *"J'ai un flash-back."*

Je passe directement à l'étape 7 et j'essaie de "retrouver mon corps". Je m'assois sur ma chaise rembourrée préférée, je ferme les yeux et j'attire mon attention sur mon abdomen, là où mon anxiété se manifeste le plus. Je sens une tension dans et juste en dessous de mon diaphragme. Je ressens de la peur et j'ai l'image de la grande main de mon père serrant mon intestin grêle.

J'entre dans un état hypocondriaque sur les effets possibles à long terme de cette tension dans mon abdomen. Ma pleine conscience m'avertit instantanément d'invoquer

la correction des pensées de l'étape 8. Je répète lentement mon mantra anti-danger actuel préféré: *"Je suis en sécurité, je me détends."*

Je ralentis et approfondis ma respiration et je ressens les muscles de mon ventre autant que je le peux. Je sens le cycle lent de ces muscles qui se détendent et se contractent avec le flux et le reflux de ma respiration. Ce cycle devient progressivement plus fluide à mesure que je m'y attarde..

Après une cinquantaine de respirations, je ressens une sensation de gonflement et de fatigue qui se diffuse comme de l'encre dans tout mon corps. Mes tripes se resserrent momentanément pour parer à cette horrible sensation d'étouffement de la dépression d'abandon.

Mais je m'abandonne à cet étouffement. Je le fais parce que je sais que ce sentiment de tension est de la peur et qu'il se transformera bientôt en un critique vociférant qui m'accusera de m'être mis en retard. Je dis non à l'appel de la sirène du critique qui me dit *"tu peux le faire si tu te dépêches"* et m'encourage ainsi à replonger dans la fuite..

Je reste avec la sensation mortifère de fatigue, d'absence de vie et j'essaie de la ressentir davantage, de l'accueillir. Je sens que je commence à ne faire qu'un avec la sensation de dépression.

Parce que je suis si bien entraîné, la dépression se transforme progressivement en un sentiment de relaxation grandissant. Elle se répand dans tout mon corps, et je commence à me sentir comme si j'étais dans un bon fauteuil confortable

Je regarde ma montre et tout cela a pris vingt minutes de mon "temps précieux". Je me rends compte que mon critique essaie de revenir en arrière et m'agace avec la remarque *"cela a pris vingt minutes de mon temps précieux"*.

Je me désidentifie du critique et je me transforme en mon moi de reconstruction et je corrige le critique par la pensée. *"C'est bon Pete, ce n'est rien. Tu n'es pas en danger [étape 2], et ce n'est certainement pas une urgence."*

Je prends un moment avec la composante de colère du deuil [étape 9] et je renforce mes limites contre mes parents intériorisés. *"Allez vous faire voir, Helen [maman] et Charlie [papa], qui me font tellement peur de faire des erreurs que je panique quand les choses ne se passent pas parfaitement !"*

"Ooh, ça m'a fait couler quelques belles larmes. Quel soulagement. Combien de fois j'ai été coincé dans cet esprit de compétition sans savoir comment m'arrêter ?!" Je retourne à la correction des pensées. *"Donc, comme je le disais Pete, c'est bon. Tu arrives toujours à ton bureau une heure plus tôt de toute façon. Tu peux prendre 20 minutes sur la routine. Tu peux rester dans cet état de relaxation un peu plus longtemps et avoir encore le temps de tout faire de manière détendue."*

Je ressens le sentiment de triomphe que j'observe parfois chez mes clients lorsque leurs durs efforts leur ont permis de gérer et de résoudre un flash-back avec succès. *"Ça*

a marché !" Cette fois, j'ai brisé le cycle et je n'ai pas laissé ma réaction de fuite, une fois déclenchée, aller beaucoup plus loin qu'une précipitation très momentanée.

J'ai arrêté le cycle de la réactivité et je l'ai empêché de dégénérer en une diatribe du critique intérieur à mon encontre. Je n'ai pas cédé au critique extérieur qui voulait faire porter le chapeau à ma femme pour la vaisselle non faite. J'ai choisi de rester dans la dépression. J'ai contourné la honte et la peur dans lesquelles j'ai été coincé dix mille fois auparavant lorsque je ne pouvais pas accepter mon état actuel. J'ai refusé de m'abandonner comme le navire en perdition que je pensais être - comme Helen et Charlie m'ont abandonné quand j'étais enfant, heure par heure, jour après jour, année après année.

Je suis également heureux d'annoncer que je cuisine maintenant régulièrement, et que les flash-backs sont relativement rares. J'ai même appris à tellement apprécier ma propre cuisine que je mange rarement à l'extérieur.

Chapitre 13

UNE APPROCHE RELATIONNELLE DE LA GUÉRISON DE LA BLESSURE D'ABANDON

Ce chapitre est une reprise d'un article professionnel que j'ai écrit pour guider les thérapeutes dans le travail sur le SSPT Complexe. J'ai gardé ce point de référence dans de nombreuses sections de ce chapitre dans l'espoir qu'il vous aidera à savoir ce qu'il est raisonnable d'attendre d'un thérapeute.

Plus loin dans ce chapitre, vous trouverez une section sur la façon de trouver un thérapeute. J'espère que ces informations vous aideront à savoir ce qu'il faut rechercher et demander lorsque vous êtes en quête d'un thérapeute.

Enfin, si la thérapie n'est pas une option pour vous, je termine le chapitre par des conseils sur la façon de créer une relation de co-conseil avec un ami. Si cela n'est pas non plus possible, je vous recommande des forums en ligne où vous pouvez interagir avec d'autres personnes qui partagent leurs expériences de guérison.

La dimension relationnelle de la psychothérapie

De nombreux survivants du SSPT Complexe n'ont jamais eu de relation "suffisamment sécurisante". La guérison des troubles de l'attachement nécessite généralement une expérience relationnelle réparatrice avec un thérapeute, un partenaire ou un ami de confiance qui est capable de rester présent à nos états de souffrance et de détresse avec compassion. La sensation d'être confortablement accueillie est essentielle pour que la personne puisse exprimer ses ressentis de tristesse, de colère, de peur, de honte et de dépression.

Lorsqu'un thérapeute possède ce niveau d'intelligence émotionnelle, il peut guider le client pour qu'il abandonne progressivement l'habitude acquise de rejeter automatiquement ses sentiments. Cela l'aide également à éviter de se perdre dans les cycles de réactivité que nous avons explorés dans le dernier chapitre.

Une connexion visuelle et vocale, rassurante et empathique, avec un thérapeute qui possède une intelligence émotionnelle "acceptable", montre au client comment rester présent à tous ses affects et à les accepter.

Daniel Siegel appelle cela la "co-régulation des affects". De plus, les travaux de Susan Vaughan démontrent que cette co-régulation des affects favorise le développement des circuits neuronaux internes nécessaires à la métabolisation des sentiments excessivement douloureux.

Enfin, de plus en plus de données neuroscientifiques suggèrent que ce processus est physiologiquement accompli par l'intermédiaire d'un ensemble de neurones appelés neurones miroirs. Dans une expérience mesurant l'activité neuronale de deux singes, l'un d'eux regardait l'autre décortiquer une noix. L'activité neuronale de l'observateur était identique à celle de l'exécutant. Les neurones miroirs sont peut-être impliqués lorsque le client apprend à être aussi peu réactif à ses sentiments douloureux que ne l'est le thérapeute.

La guérison relationnelle dans les syndromes de stress post-traumatiques complexes

[Des versions de l'article suivant furent préalablement publiées dans *The Therapist* et *The East Bay Therapist*].

De nombreux traumatologues considèrent le trouble de l'attachement comme l'un des principaux symptômes du SSPT Complexe. Dans les phases psychoéducatives du travail avec les clients traumatisés, je décris généralement le trouble de l'attachement comme le résultat du fait d'avoir grandi avec des soignants primaires qui étaient régulièrement perçus comme dangereux. Ils étaient dangereux par leur voix méprisante ou leur main lourde, ou plus insidieusement, dangereux par leur éloignement et leur indifférence.

La violence et la négligence récurrentes habituent les enfants à vivre dans la peur et dans la stimulation exacerbée de leur système nerveux sympathique. Cela les rend particulièrement vulnérables aux déclencheurs qui les font sombrer dans le mélange d'abandon, où peur et honte débordantes s'entremêlent au sentiment déprimant d'être abandonné.

Lorsque les parents ne peuvent pas ou ne veulent pas apporter une affection suffisamment sécurisante, l'enfant n'a personne vers qui se tourner dans son processus de développement personnel.

Personne n'est là pour réfléchir, valider et guider. Personne n'étant suffisamment rassurant, il n'y a personne vers qui se tourner pour trouver du réconfort ou de l'aide dans les moments difficiles. Il n'y a personne auprès de qui pleurer, protester contre l'injustice, demander de la compassion eu égard aux souffrances, aux échecs, aux malchances et aux trahisons.

Il n'a aucune personne assez sécurisante auprès de qui tenter de se faire remarquer, de briller, de susciter l'admiration, personne pour qui être un sujet de fierté. Personne

non plus avec qui pratiquer les techniques de conversation si fondamentales pour construire l'aptitude à l'intimité.

Pour paraphraser les mots de plusieurs de mes clients: *"Parler à maman, c'était comme donner des munitions à l'ennemi. Tout ce que je disais pouvait et allait être utilisé contre moi. Pas étonnant que les gens me disent toujours que je ne semble pas avoir beaucoup de choses à dire à propos de moi-même."*

Les personnes souffrant de troubles de l'attachement engendrés par le SSPT Complexe n'apprennent jamais les techniques de communication qui créent la proximité et le sentiment d'appartenance. Lorsqu'il s'agit d'établir des relations, elles sont souvent en proie à une anxiété sociale débilante - ou même, lorsqu'elles se trouvent à l'extrémité sévère du spectre du SSPT Complexe, à une véritable phobie sociale.

De nombreux clients qui franchissent ma porte n'ont jamais eu de relation suffisamment sécurisante. La compulsion de répétition pousse ces personnes à rechercher inconsciemment, à l'âge adulte, des relations qui reproduisent de manière traumatisante la dynamique d'abus, de négligence et/ou d'abandon des personnes qui se sont occupées d'elles pendant leur enfance.

Pour beaucoup de ces clients, le fait de contacter un thérapeute représente une première vraie tentative d'entamer une relation qui les protège et les nourrit. Si le thérapeute n'est pas suffisamment capable de créer le climat de sécurité nécessaire à entamer le long chemin de développement d'une confiance suffisante en l'Autre, cette première tentative de relation réelle pourrait bien être la dernière.

La gestion des flash-backs émotionnels est donc plus efficace lorsqu'elle est enseignée dans le contexte d'une relation sûre. Les clients doivent se sentir suffisamment en sécurité avec leur thérapeute pour décrire leur humiliation et leur accablement. Dans le même temps, le thérapeute doit être suffisamment attentionné pour apporter l'empathie et le soutien calme qui ont manqué au client au début de son histoire.

De manière tout aussi importante, le thérapeute doit être capable de tolérer et de travailler avec les accès soudains de disparition de la confiance, si caractéristiques du SSPT Complexe. Les survivants de traumatismes ne disposent pas d'un interrupteur leur permettant d'activer volontairement la confiance, même si par ailleurs la confiance se désactive de manière automatique pendant les flash-backs. En thérapie, le thérapeute doit être capable de travailler sur la réassurance et le rétablissement de la confiance, encore et encore. J'ai entendu de la part de clients trop d'histoires décevantes concernant des thérapeutes précédents qui se sont mis en colère contre eux parce qu'ils ne voulaient pas "simplement" choisir de leur faire confiance.



Alors que l'importance de cette compréhension mûrit en moi, j'adopte de plus en plus une approche Intersubjective⁵¹ ou Relationnelle⁵². J'entends par là que la qualité de la relation que les clients ont avec moi peut fournir une expérience émotionnelle corrective qui leur évite d'être condamnés à une vie de connexion superficielle, ou pire, d'isolement social et d'aliénation.

De plus, je remarque que sans le développement d'un minimum de confiance à mon égard, mes clients atteints de SSPT Complexe sont très peu réceptifs à mes conseils, ainsi qu'aux effets bénéfiques de mon empathie.

À cet égard, je décrirai quatre qualités relationnelles qui sont selon moi essentielles au développement de la confiance et à la guérison relationnelle qui en découle. Il s'agit de l'empathie, la vulnérabilité authentique, la relation conversationnelle et la réparation collaborative des relations.

1. Empathie

J'ai toujours supposé que les mérites de l'empathie allaient de soi, mais j'ai malheureusement entendu trop d'histoires de thérapies pauvres en empathie. À cet égard, je dirai simplement ici que si nous sommes durs et antipathiques avec nos clients, nous déclenchons chez eux le même sentiment de danger et d'abandon qu'ils ont connu avec leurs parents.

En termes de définition, j'aime particulièrement la déclaration de Kohut selon laquelle "L'empathie consiste à s'immerger dans l'état psychologique d'autrui en ressentant son expérience."

Quand je me plonge suffisamment profondément dans l'expérience d'un client, aussi déroutante ou excessive qu'elle puisse paraître au départ, j'y trouve inévitablement un sens psychologique, surtout quand je reconnais ses composantes de flash-back. En fait, je peux dire honnêtement que je n'ai jamais rencontré un sentiment ou un comportement qui n'avait pas de sens lorsqu'il était considéré à travers les lentilles du transfert et de la traumatologie.

L'empathie, bien entendu, s'approfondit par l'écoute attentive et la capacité de recueillir complètement l'expérience du client, ainsi que par les techniques traditionnelles du miroir et de la paraphrase qui montrent au client à quel point nous le comprenons.

Le fait de prêter attention à mes associations libres subjectives renforce souvent ma capacité d'empathie et ma capacité à renvoyer au client des informations émotionnellement exactes et valides. Lorsque cela est approprié, je partage parfois mes

⁵¹ On entend par Intersubjectivité le partage de l'expérience vécue entre deux personnes.

⁵² L'approche psychothérapeutique Relationnelle considère la relation entre le thérapeute et le client comme la clé de voûte du changement.

associations libres autobiographiques avec le client lorsqu'elles sont émotionnellement analogues. Je le fais pour lui faire savoir que j'ai vraiment de l'empathie pour ce qu'il partage.

En voici un exemple.

Ma cliente me dit avec beaucoup de gêne qu'elle est restée à la maison tout le week-end parce qu'elle avait un bouton sur le nez. Elle a honte de ce bouton et de sa "vanité" à son égard. Elle se lamente: *"Comment ai-je pu être aussi stupide pour laisser une si petite chose me déranger ?"* Je me suis alors souvenu avoir moi-même annulé un rendez-vous galant parce que j'avais un bouton de fièvre. À l'époque, je m'étais également perdu dans une crise de honte toxique. J'ai partagé ce souvenir avec elle, la honte actuelle en moins. Elle a pleuré, puis ri, soulagée de voir sa honte disparaître. Des mois plus tard, elle m'a dit que sa confiance en moi avait fortement augmenté à ce moment-là. Nous verrons plus loin comment faire preuve de discernement à l'occasion de ce genre de partage d'expérience de la part du thérapeute.

Parmi les nombreux bénéfices de l'empathie, le plus important est peut-être qu'elle modélise et enseigne l'auto-empathie, mieux connue sous le nom d'acceptation de soi. Dans la mesure où nous nous accordons à l'expérience du client et l'accueillons dans son ensemble, le client peut apprendre à l'accueillir lui-même dans la même mesure.

2. Vulnérabilité authentique: l'authenticité favorise une saine relation

La vulnérabilité authentique est une seconde caractéristique de la relation intime. Elle commence souvent par le fait d'entrer en résonance émotionnelle avec le client. J'ai constaté que le fait de refléter avec émotion les sentiments du client est irremplaçable pour favoriser le développement de la confiance et d'une vraie intimité relationnelle.

Faire miroir aux émotions exige que le thérapeute soit lui-même émotionnellement vulnérable et révèle que lui aussi se sent parfois mal, triste, en colère ou apeuré. Le fait de modéliser la vulnérabilité, comme l'empathie, démontre au client la valeur de la vulnérabilité et l'encourage à prendre le risque d'entrer dans sa propre vulnérabilité.

J'ai appris à apprécier la vulnérabilité thérapeutique en vivant sa cruelle absence lors de ma propre thérapie avec une thérapeute de la vieille école dite de l'"écran blanc". Fidèle au principe psychanalytique de la "frustration optimale", elle se montrait distante, laconique et excessivement réservée. La thérapie avec elle était en fait contre-thérapeutique: nous jouions une dynamique enfant défaillant/parent parfait, ce qui ne faisait qu'exacerber ma honte.

Partage émotionnel thérapeutique

Heureusement, j'ai fini par comprendre que j'avais des problèmes d'attachement non résolus et j'ai dès lors cherché un thérapeute pratiquant la Thérapie Relationnelle. Ce thérapeute valorisait l'utilisation de son propre moi vulnérable et émotionnellement authentique comme outil thérapeutique.

Ses partages émotionnels mesurés et opportuns m'ont aidé à déconstruire le vernis d'invincibilité que j'avais construit dans mon enfance pour cacher ma douleur. Voici quelques exemples qui m'ont été particulièrement utiles. *"Mon Dieu, les vacances peuvent être terribles."* *"Moi aussi, j'ai peur quand je donne un cours."* *"Je suis vraiment désolée. J'ai manqué ce que tu as dit, j'étais un peu distraite par mon anxiété concernant mon rendez-vous chez le dentiste ce midi."* *"Je suis triste que ta mère ait été si méchante avec toi."* *"Ça me met en colère que tu aies été si maltraité par tes parents."*

Le fait que ma thérapeute ait modélisé devant moi que la colère, la tristesse, la peur et la dépression étaient des émotions qui pouvaient être exprimées sainement m'a aidé à renoncer au perfectionnisme émotionnel dans lequel j'étais embourbé et qui réprimait la douleur. Avec elle, j'ai appris à ne plus enterrer mes sentiments dans l'espoir d'être aimé. J'ai renoncé à ma philosophie consistant à "tout oublier pour passer à autre chose" et j'ai adopté la vulnérabilité comme moyen d'être enfin proche des gens.

Comme tant de mes clients, j'avais vraiment besoin d'un tel modèle pour commencer à sortir de ma peur d'être attaqué, pointé du doigt ou abandonné parce que je me sentais mal et avais des sentiments de détresse. Afin de renoncer à mon fantasme de salut sisyphéen consistant à atteindre un bonheur constant, j'avais besoin de faire l'expérience que toutes les parties moins reluisantes de moi étaient acceptables pour un autre être humain. Le fait de voir qu'elle était à l'aise avec ses propres sentiments malheureux et qu'elle les acceptait a fini par me convaincre qu'elle n'était vraiment pas dégoûtée par les miens.

L'utilisation judicieuse du partage d'expérience émotionnelle par le thérapeute aide le client à remonter les parois glissantes de honte de la fosse du perfectionnisme émotionnel. Voici quelques exemples de révélations que je fais pour encourager mes clients à mieux s'accepter sur le plan émotionnel. *"Je suis vraiment triste de ce qui t'est arrivé."* *"Je suis très en colère que tu sois resté coincé dans une famille aussi horrible."* *"Quand je suis temporairement confus et que je ne sais pas quoi dire ou faire, je..."* *"Quand j'ai une crise de honte, je..."* *"Quand quelque chose déclenche ma peur, je..."* *"Quand mon critique intérieur réagit de façon excessive, je me rappelle le concept winnicottien selon lequel je dois seulement être une "personne acceptable".*

Dans mon travail thérapeutique, j'utilise deux exemples particuliers de partage d'expérience émotionnelle que je considère comme des outils fondamentaux. J'exprime à plusieurs reprises mon indignation sincère à l'égard du fait que l'on a appris au survivant à se haïr. Au fil du temps, cela réveille souvent l'instinct du survivant qui se sent également indigné par cette aberration. Cela lui permet ensuite de commencer à

tenir tête à son critique intérieur. Cela l'aide ensuite à s'investir émotionnellement dans le travail multidimensionnel de construction d'une défense saine de soi.

Le second outil consiste à répondre avec empathie et compassion à la souffrance du survivant de manière répétée. Avec le temps, cela contribue généralement à éveiller la capacité d'auto-empathie de la victime. Elle apprend alors progressivement à se reconforter elle-même lorsqu'elle se trouve dans un flash-back ou dans une autre situation de vie douloureuse. De moins en moins souvent, elle se soumet à une torture intérieure faite de haine de soi, de déception de soi et d'abandon de soi.

Les commentaires les plus fréquents de mes anciens clients sont que des réponses comme celles-ci - en particulier celles qui normalisent la peur et la dépression - les ont énormément aidés à déconstruire leur perfectionnisme et à s'ouvrir à l'auto-compassion et à l'acceptation de soi.

Directives pour l'usage du partage d'expérience par le thérapeute

Quelles directives pouvons-nous donc utiliser pour nous assurer que faire usage du partage de notre expérience est judicieux et thérapeutique ? Je pense que les cinq principes suivants m'aident à faire des confidences de manière thérapeutique en évitant de le faire pour ma propre gratification narcissique.

Premièrement, j'utilise l'auto-dévoilement avec parcimonie.

Deuxièmement, mes déclarations sont offertes principalement pour promouvoir une atmosphère de sécurité et de confiance dans la relation. Dans cette veine, ma vulnérabilité est offerte en partage dans le but de normaliser et de détricoter la honte face à l'inexorable imperfection existentielle de la condition humaine: nous faisons tous des erreurs, nous souffrons tous de sentiments douloureux, de confusion, etc.

Troisièmement, je ne partage pas de vulnérabilités qui sont actuellement à nu et non intégrées.

Quatrièmement, je ne me dévoile jamais pour régler mes propres problématiques ou pour répondre à mes besoins narcissiques en matière de verbalisation et d'édification personnelle.

Cinquièmement, Je n'accepte jamais l'offre d'un client de se concentrer sur mes vulnérabilités ainsi révélées, ou de les apaiser. Bien que je puisse être touché par son offre ou sa tentative, je me contente de lui partager mon appréciation, de le remercier gentiment de sa sollicitude, de lui rappeler que notre travail est centré sur sa personne et de lui faire savoir que je dispose d'un réseau de soutien extérieur.

Auto-dévoilement émotionnel et partage du parcours traumatique

Étant donné que nombre de mes clients ont fait appel à mes services après avoir lu mon livre quelque peu autobiographique sur la guérison des familles dysfonctionnelles⁵³, la divulgation de mes traumatismes passés n'est parfois même pas en question. Cette situation m'a en même temps permis de réaliser à quel point ce type de partage peut être puissant pour guérir la honte et cultiver l'espoir.

À maintes reprises, des clients m'ont dit que mes récits vulnérables et pragmatiques sur la façon dont j'ai surmonté les abus et la négligence traumatisants de mes parents leur donnent le courage de s'engager dans le long et difficile voyage de la guérison.

Maintenant, que quelqu'un ait lu mon livre ou non, je vais - avec les clients appropriés - dévoiler judicieusement et parcimonieusement mes propres expériences de traitement d'un problème qu'ils ont soulevé. Je le fais à la fois pour les psycho-éduquer et pour leur montrer comment ils peuvent aborder leurs propres préoccupations analogues.

Un exemple courant ressemble à ceci: *"Je déteste aussi les flash-backs. Même si je les éprouve beaucoup moins que lorsque j'ai commencé ce travail, retomber dans cette vieille peur et cette honte est vraiment horrible."*

Je dis aussi parfois: *"Je partage vraiment vos sentiments de désespoir et d'impuissance face au critique intérieur. Au début de ce travail, je me sentais souvent très frustré. Il me semblait qu'essayer de le réduire ne faisait qu'empirer les choses. Mais maintenant, après dix mille répétitions d'arrêts et de corrections des pensées, mon critique n'est plus que l'ombre de lui-même."*

Un dernier exemple concerne un partage de soi strictement émotif. Lorsqu'un client s'épanche verbalement sur une expérience douloureuse, il m'arrive de laisser les larmes me monter aux yeux en signe d'authentique compassion pour sa douleur. La première fois que la plus efficace de mes thérapeutes a fait cela avec moi, ma confiance envers elle a fait un bond en avant.

3. La relation conversationnelle

La relation conversationnelle se produit lorsque deux personnes conversent en passant de manière fluide et interchangeable de la parole [un aspect du narcissisme sain] à l'écoute [un aspect de la codépendance saine]. De telles interactions réciproques empêchent l'une ou l'autre personne de se polariser vers un type de relation narcissique ou codépendante dysfonctionnelle.

⁵³ Cet ouvrage, *The Tao of Fully Feeling*, n'est pas encore traduit en français.

La relation conversationnelle dynamise les deux participants. Elle s'oppose au vol d'énergie du monologue qui caractérise les interactions dans lesquelles un narcissique exploite pathologiquement la défense d'écoute d'un codépendant. De nombreuses personnes ont fait écho à mon observation selon laquelle écouter un monologue narcissique leur donne l'impression de se vider de leur énergie.

Je suis devenu si conscient de cette dynamique que, dans une nouvelle situation sociale, un sentiment soudain de fatigue m'avertit souvent que je parle avec un narcissique. C'est bien différent de l'élévation que je ressens en moi et en mon interlocuteur dans un échange véritablement réciproque. Encore une fois, je me demande si des neurones miroirs ne sont pas impliqués dans ce phénomène.

L'autre jour, en feuilletant un catalogue de vente à distance, j'ai été consterné de voir un ensemble de tasses à café portant les devises "Je Parle" et "J'Écoute". Ma femme et moi avons réfléchi pendant quelques minutes et avons émis l'hypothèse que c'était forcément un narcissique qui avait conçu ces tasses. Nous avons imaginé que les narcissiques qui les avaient commandées les offraient à leurs interlocuteurs préférés comme cadeaux de Noël.

En thérapie, la relation conversationnelle se développe à partir d'une approche collaborative de réflexion mutuelle sur les problèmes et les préoccupations du client. Une telle approche permet d'explorer pleinement les ambivalences, les conflits et autres difficultés de la vie.

La relation conversationnelle se trouve renforcée lorsque le thérapeute offre un retour d'information du type "fais ton marché: prends ce qui peut t'être utile et abandonne le reste". La relation conversationnelle implique également un respect mutuel. Elle contraste fortement avec la neutralité et l'abstinence de l'écran blanc de la thérapie psychanalytique traditionnelle, qui reproduit trop souvent la négligence verbale et émotionnelle de l'enfance.

Je pense que l'abstinence renvoie généralement le client à un sentiment d'abandon, ce qui l'incite à se réfugier dans un dévoilement superficiel "prudent et sans danger", un mutisme toujours plus grand et/ou une fuite précoce de la thérapie.

Répondre aux besoins narcissiques sains

Ceci étant dit, une relation conversationnelle poussée est souvent inappropriée dans les premiers stades de la thérapie. C'est particulièrement vrai lorsque les besoins narcissiques normaux du client n'ont jamais été satisfaits et que leur développement est resté bloqué.

Dans ce cas, les clients ont besoin d'être largement écoutés. Ils doivent découvrir, par le biais de l'expression spontanée, la nature de leurs propres sentiments, besoins, préférences et opinions.

Pour les survivants dont l'expression personnelle a été particulièrement décimée par leurs tuteurs, l'exploration verbale centrée sur soi doit être l'activité dominante pendant une longue période. Sans cela, le moi sain non formé n'a pas de place pour se développer et se libérer du critique. Le sens sain du moi du client reste captif de l'emprise du surmoi surdimensionné.

Cela ne signifie pas pour autant que les clients tirent profit d'un retrait du thérapeute dans une posture polarisée uniquement sur l'écoute. La plupart des clients bénéficient, dès la première séance, d'entendre quelque chose de réel ou de personnel de la part du thérapeute. Cela aide à surmonter le potentiel d'induction de la honte qui se présente dans la dynamique "l'un est vu [le client] / l'autre reste invisible [le thérapeute]". Quand une personne est vulnérable et que l'autre ne l'est pas, la honte a un énorme espace dans lequel se développer. Cela crée également un risque pour le client d'être renvoyé dans un flash-back jusqu'aux moments où, enfant vulnérable, il fut rejeté encore et encore par un parent apparemment invulnérable.

C'est la raison pour laquelle nombre de mes collègues considèrent que la thérapie de groupe est particulièrement puissante pour guérir la honte, car elle rectifie ce déséquilibre en créant un milieu où il n'y a pas qu'une seule personne qui prend le risque d'être vulnérable.

À cet égard, j'aimerais attirer votre attention sur une grande enquête menée il y a une quinzaine d'années auprès de thérapeutes californiens. L'enquête portait sur leurs préférences en matière de thérapie, et plus de quatre-vingt-dix pour cent d'entre eux ont souligné qu'ils ne voulaient pas d'un thérapeute à écran blanc, mais plutôt d'un thérapeute qui offre occasionnellement des opinions et des conseils.

Depuis vingt-cinq ans, je demande systématiquement à mes clients, lors de la première séance: "Sur la base de vos expériences précédentes en thérapie, que voudriez-vous qu'il se passe dans notre travail ensemble ; et qu'est-ce que vous ne voulez pas qu'il se passe ?". Combien de fois les clients répondent de la même manière que les thérapeutes dans l'enquête !

De plus, la deuxième réponse la plus courante que je reçois est que je ne veux pas d'un thérapeute qui fait toute la conversation. Plus d'un ont utilisé la phrase exacte: *"Je n'ai pas pu placer un seul mot !"*

Comme j'aimerais qu'il y ait un moyen pour que nos tests de qualification puissent repérer et disqualifier les narcissiques qui obtiennent une licence et transforment ensuite leurs clients déjà codépendants en caisses de résonance. C'est le côté obscur de la polarité du thérapeute de l'écran blanc.

La psychoéducation comme composante de la relation thérapeutique conversationnelle

L'expérience m'a appris que les clients qui ont survécu à un traumatisme pendant l'enfance bénéficient généralement d'une psychoéducation au sujet du SSPT Complexe. Lorsque les clients ont une vue d'ensemble sur la guérison du SSPT Complexe, ils sont plus motivés pour pratiquer les différentes approches d'auto-assistance du processus de guérison. Cela augmente également leur espoir et leur engagement général dans le processus thérapeutique. Je me demande parfois si la montée en popularité du coaching n'est pas une réaction aux diverses formes traditionnelles de négligence thérapeutique.

L'une des pires formes de négligence thérapeutique se produit lorsque le thérapeute ne remarque pas ou ne conteste pas les diatribes incessantes de haine de soi d'un client. Cela revient, je crois, à approuver tacitement et à être silencieusement de connivence avec le critique intérieur.

Peut-être la rétention et l'abstinence thérapeutiques découlent-elles du syndrome du père absent qui afflige tant de familles occidentales. Peut-être la psychothérapie traditionnelle met-elle trop l'accent sur les principes maternels d'écoute et d'amour inconditionnel, et néglige-t-elle les principes paternels d'encouragement et d'orientation dont le coaching est spécialiste.

Trop de coaching est, bien sûr, aussi contre-thérapeutique et aussi déséquilibré que trop d'écoute. Cela peut interférer avec le processus d'auto-exploration et de découverte de soi du client, comme décrit ci-dessus. Dans le pire des cas, trop de coaching peut attirer le thérapeute dans le piège narcissique de tomber amoureux du son de sa propre voix.

Au mieux, le coaching est un outil thérapeutique indispensable. Tout comme il faut de la paternité et de la maternité pour élever un enfant équilibré, les principes de la paternité et de la maternité sont nécessaires pour répondre aux arrêts de développement du client présentant un déficit d'attachement.

Le thérapeute sophistiqué valorise les deux et oscille intuitivement entre les deux, en fonction des besoins de développement du client sur le moment. Parfois, nous guidons par la psychoéducation, l'auto-divulgateur thérapeutique et l'observation positive active, et la plupart du temps, nous nourrissons de manière réceptive la pratique évolutive du client vers l'expression verbale spontanée de ses ressentis.

Encore une fois, je crois qu'au début de la thérapie et à de nombreux stades ultérieurs de la thérapie, ce processus d'expression du ressenti doit prédominer. Dans cette veine, je dirais qu'au cours de la plupart des thérapies que je conduis, j'écoute environ quatre-vingt-dix pour cent du temps.

Enfin, je remarque souvent que la dernière phase de la thérapie se caractérise par une augmentation de l'aspect conversationnel de la relation - une fluidité plus équilibrée de la parole et de l'écoute. Cette réciprocité dans le dialogue est une caractéristique clé d'une intimité saine. De plus, lorsque la thérapie est réussie, les progrès de la réciprocité dans la relation conversationnelle commencent à être utiles au client pour créer des relations plus saines dans le monde extérieur.

Relation conversationnelle et réponses au traumatisme

En raison de l'abandon dans l'enfance et de la compulsion de répétition dans les relations ultérieures, de nombreux survivants éprouvent un besoin pressant d'être entendus. Cependant, les besoins de dialogue des différents types de réponse varient considérablement au cours de la thérapie.

Le survivant adoptant la réponse de Soumission [Codépendance], qui a survécu dans l'enfance en devenant la caisse de résonance ou l'épaule sur laquelle pleuraient ses parents, peut utiliser sa défense d'écoute pour encourager le thérapeute à trop parler. Utilisant sa tactique consistant à faire parler l'Autre, il peut même inciter le thérapeute négligent à se livrer à un monologue narcissique.

Le survivant adoptant la réponse de Sidération [Dissociation], qui a appris très tôt à chercher la sécurité dans le camouflage du silence, a souvent besoin de beaucoup d'encouragement pour dévoiler son expérience intérieure et en parler.

La psychoéducation peut l'aider à comprendre comment son besoin narcissique sain de s'exprimer n'a jamais été nourri dans sa famille.

De plus, les personnes recourant à la réponse de Sidération peuvent facilement se perdre dans des associations libres superficielles et peu pertinentes alors qu'ils luttent pour apprendre à parler d'eux-mêmes. Il faut bien sûr l'accueillir pendant un certain temps, mais finalement nous devons l'aider à voir que ses envolées fantaisistes ou ses élaborations de rêves sans fin sont principalement des manifestations de sa défense dissociative.

Les personnes répondant par la Sidération doivent apprendre que le fait de parler sans tenir compte des émotions est une vieille habitude d'enfance qui a été développée pour leur permettre de supporter leur douleur émotionnelle non traitée. C'est pourquoi nous devons sans cesse les ramener vers leurs sentiments afin qu'ils apprennent à exprimer leurs préoccupations les plus importantes.

La personne répondant par la Lutte [Narcissisme], qui entre souvent en thérapie, habituée à séduire, évite généralement toute intimité réelle en se réfugiant derrière sa défense habituelle, la prise de parole. La thérapie peut en fait être contre-productive pour ces personnes, car des mois ou des années de monologue ininterrompu en séance

exacerbent leur sentiment d'être dans leur bon droit. En leur offrant un régime régulier d'écoute ininterrompue, le thérapeute renforce leur défense de destruction de l'intimité par des conversations trop contrôlées. Tôt ou tard, nous devons nous insérer dans la relation pour les aider à apprendre à écouter.

Au moment où j'écris ces lignes, je me souviens d'Harry, un de mes premiers patients alors que j'étais encore stagiaire. Sa capacité d'écoute vis-à-vis de sa femme, déjà très limitée, s'est entièrement évaporée lorsque mes cinquante minutes d'écoute ininterrompue sont devenues sa nouvelle norme - et son attente en matière de relation. Lorsque j'ai entendu un message vocal de sa femme qui expliquait que la thérapie le rendait encore plus insupportable, je me suis senti coupable. Quelques années plus tard, j'ai cependant été soulagé lorsqu'un autre client m'a dit que la femme de Harry avait fini par se réjouir de son changement "thérapeutique": en effet, l'égoïsme croissant de son mari a été la goutte d'eau qui a fait déborder le vase et elle a fini par le quitter, avec un grand soulagement.



Un thérapeute qui a tendance à recourir à la réponse de Soumission, peut se cacher dans une défense d'écoute et de sollicitation de la parole de l'Autre pour éviter le travail effrayant qui consiste à s'insinuer progressivement dans la relation et à la pousser vers une relation conversationnelle. Si nous n'incitons pas le client à interagir, il n'y aura pas de guérison. Pour plus d'informations sur la manière d'aborder cette question, veuillez consulter la fin de la section suivante.

La personne répondant par la Fuite [Obsessionnelle-Compulsive] se présente parfois comme étant plus apte au dialogue que les autres types. Cependant, tout comme la personne utilisant la réponse de Sidération, elle peut être obsédée par des préoccupations abstraites "sûres" qui sont très éloignées de ses problèmes profonds. C'est donc au thérapeute de l'orienter vers ses préoccupations plus profondes, basées sur l'émotion, pour l'aider à apprendre à dialoguer de manière plus intime. Sinon, le survivant adoptant la réponse de Fuite peut rester bloqué et continuer à patauger de manière obsessionnelle dans les soucis superficiels qui ne sont que des tentatives de dissociation du cerveau gauche pour ne pas affronter sa douleur refoulée.

Il est important de noter ici que toutes les réponses au traumatisme utilisent des processus dissociatifs du cerveau gauche ou droit pour éviter de ressentir et de faire le deuil de leurs pertes d'enfance. Lorsque la relation conversationnelle est établie, elle peut alors être orientée vers l'aide à la découverte et à l'évacuation verbale et émotionnelle des blessures dont le deuil n'avait jusqu'alors pu être fait.

4. Réparation collaborative des relations

La *réparation collaborative des relations* est le processus par lequel la résolution réussie des conflits rétablit et renforce les relations. Les désaccords et les périodes de désaffection sont essentiels à toute relation significative. Nous avons tous besoin d'apprendre un processus pour restaurer l'intimité lorsqu'un désaccord a temporairement perturbé notre sentiment d'être engagés dans un lien sécurisant.

Je crois que la plupart des gens, s'ils y réfléchissent, se rendent compte que leurs meilleurs amis sont ceux avec qui ils ont eu un conflit et avec lesquels ils ont trouvé un moyen de le résoudre. Une fois qu'une amitié a survécu à un malentendu blessant, cela signifie généralement qu'elle a dépassé le stade des amis des beaux jours.

En même temps que je révisais cette dernière section, mon fils a eu un conflit inhabituel à l'école. Pendant la récréation du CE2, deux de ses bons amis, également de façon inhabituelle, ont commencé à le taquiner, et comme ils ne voulaient pas s'arrêter, il les a physiquement bousculés. Cela leur a valu à tous un voyage dans le bureau de la directrice. Celle-ci est une femme stricte mais exceptionnellement sage et gentille. L'infraction commise par mon fils, à savoir l'utilisation de la force physique pour résoudre un conflit, a été jugée comme la violation la plus grave de la politique de l'école, mais ses amis ont également été tenus responsables de leur rôle et ont reçu un cours instructif sur les taquineries.

Mon fils, qui n'a pas l'habitude d'avoir des ennuis, a pleuré un bon coup. Il a ensuite reconnu qu'être privé de récréation pendant une journée et devoir rédiger des lettres d'excuses à ses amis était approprié et juste. Deux jours plus tard, je lui ai demandé comment les choses se passaient entre lui et ses deux amis. Avec un regard de surprise et de joie, il m'a dit: *"C'est très drôle, papa. Maintenant, j'ai l'impression que nous sommes encore plus amis qu'avant."*



La réparation de la relation est probablement le processus de construction de l'intimité le plus transformateur qu'un thérapeute puisse réussir à accomplir avec son patient. Je guide ce processus à partir d'une perspective qui reconnaît qu'il y a généralement une contribution mutuelle à tout désaccord ou conflit. Par conséquent, un processus de dialogue mutuellement respectueux est généralement nécessaire pour réparer la relation. Les exceptions à cette règle sont les boucs émissaires et les bouleversements provoqués par un narcissique tyrannique. Dans ce dernier cas, il est le seul responsable. J'ai souvent été attristé par des clients codépendants qui s'excusent auprès de leurs parents tyranniques comme s'ils étaient à l'origine de la maltraitance de leurs parents.

Dans les cas de désaccords mineurs, j'initie souvent le processus de réparation par deux déclarations conjointes. Tout d'abord, j'identifie le désaccord [par exemple, *"Je pense que j'ai pu mal vous comprendre"*] et ensuite, je modélise la vulnérabilité en décrivant ce que je pense être ma contribution à la perte de connexion.

Voici quelques exemples abrégés: *"Je pense que j'ai peut-être simplement été un peu prêcheur... ou fatigué... ou inattentif... ou impatient... ou déclenché par mon propre transfert."* Assumer son rôle dans un conflit valide la normalité de la déception relationnelle et l'art de la résolution amiable.

Le fait d'assumer la responsabilité de son rôle dans un malentendu contribue également à déconstruire la croyance du critique extérieur du client selon laquelle les relations doivent être parfaites. En même temps, cette approche est un modèle d'approche constructive de la résolution des conflits et, avec le temps, elle amène la plupart des clients à s'intéresser à leur contribution au conflit. Il s'agit là d'une compétence inestimable qu'ils peuvent ensuite mettre à profit dans leurs relations extérieures.

Comme on peut s'y attendre, les personnes de type bagarreur sont les moins susceptibles de collaborer et d'assumer leur part de responsabilité en cas de désaccord. C'est pour cette raison que les personnes épousant la réponse de Lutte à un degré extrême, tels que ceux diagnostiqués comme ayant le trouble narcissique de personnalité, ont longtemps été considérés comme impossibles à traiter par la psychanalyse traditionnelle.

Avec des personnes adoptant la réponse de Lutte de manière moins extrême, je réussis parfois à les psycho-éduquer sur la façon dont ils ont développé leur système de défense et de contrôle. À partir de là, j'essaie de les aider à voir le prix qu'ils doivent payer pour être si contrôlants. En haut de la liste de ces prix se trouve la privation d'intimité. Consciemment ou non, ils ont faim de chaleur humaine, et ils ne l'obtiennent pas de ceux qu'ils contrôlent. Les victimes de ces personnes de type Lutte ont trop peur d'eux pour qu'ils réussissent à se détendre suffisamment pour générer des sentiments authentiquement chaleureux.



Enfin, je crois que l'une des raisons les plus courantes pour lesquelles les clients mettent fin prématurément à leur relation est l'accumulation progressive d'insatisfactions qu'ils ne se sentent pas assez en sécurité pour évoquer ou adresser. Il est triste de constater que toutes sortes de relations prometteuses se flétrissent et meurent à cause de l'incapacité d'un individu ou d'un couple à travailler en toute sécurité sur les différences et les conflits. Veuillez consulter la [boîte à outils 4](#) du chapitre 13 pour une liste de nombreux outils pragmatiques pour "Résoudre les conflits avec amour".

Passer de l'abandon à l'intimité: une étude de cas

L'un de mes clients, qui tend à répondre selon l'hybride Sidération-Soumission, a souffert d'un grave abandon émotionnel dans son enfance. Ses deux parents étaient des bourreaux de travail. Ils étaient, par définition, extrêmement indisponibles. Étant le cadet d'une famille de cinq enfants, Frank était toujours arrivé dernier dans la compétition entre frères et sœurs pour la maigre prise en charge que ses parents avaient à offrir. Sa vie d'adulte a malheureusement été une reconstitution de la pauvreté relationnelle de son enfance.

Les traumatismes de l'enfance ont poussé Frank à se replier et à s'isoler. Il n'avait jamais connu de relation durable. Cependant, grâce à notre travail à long terme, il est devenu plus motivé à rechercher une relation. Il est sorti avec succès avec une partenaire saine et disponible. Pendant les six premiers mois de leur relation, mon coaching et la gentillesse de sa partenaire lui ont permis de se dévoiler davantage. Il a été récompensé par des sentiments croissants de relaxation et de confort dans sa relation avec elle.

Cependant, lorsqu'il a accepté sa demande d'emménager ensemble, il a eu plus de mal à cacher ses flash-backs émotionnels récurrents. Il était plus convaincu que jamais que ses sentiments de peur, de honte et de dépression étaient les plus méprisables de ses nombreux défauts.

Lorsque nous avons travaillé sur cette croyance en thérapie, il s'est souvenu des nombreuses fois où la moindre baisse de son humeur poussait sa mère à se retirer dans son bureau. Il s'est rendu compte que les seules fois où sa mère avait un peu de temps à lui consacrer étaient les rares fois où il était suffisamment enjoué pour lui remonter le moral. Il était fermement convaincu que l'inclusion sociale dépendait de sa capacité à générer de la gaieté. Sombre et embarrassé, il a avoué: *"C'est assez difficile pour moi, Pete. Je ne suis pas très amusant à vivre."*

Une défense codépendante consistant à être perpétuellement agréable et enjoué lui avait été profondément inculquée. Il ne pouvait pas se débarrasser de la peur que s'il n'était pas assez optimiste, sa nouvelle partenaire serait dégoûtée et l'abandonnerait. Il m'a signalé que ses flash-backs à la maison avaient augmenté. Il ressentait parfois un besoin désespéré de s'isoler et de se cacher. Sa réaction d'immobilisation était tellement activée qu'il s'éloignait de plus en plus de sa partenaire et se murait dans le silence. Il savait qu'il se cachait trop en faisant des activités sur ordinateur, en dormant trop et en regardant des émissions sportives à la télévision, mais il ne pouvait pas s'arrêter.

Pendant ses flash-backs les plus intenses, sa peur et son dégoût de lui-même devenaient si intenses qu'il inventait n'importe quelle excuse pour sortir de la maison. Il était assiégé par des pensées et des fantasmes d'être à nouveau célibataire. Son détracteur gagnait la bataille. Il était sûr que sa partenaire était aussi dégoûtée de son affection que l'avait été sa mère. Il était sur le point de prendre la fuite. Il était sur le

point de partir, comme il l'avait déjà fait lors des brèves phases d'engouement de ses quelques relations précédentes.

Nous avons passé de nombreuses séances à gérer ces flash-backs émotionnels liés à son abandon initial. Il a compris plus profondément que ses retraites silencieuses étaient la preuve qu'il avait des flash-backs. Il s'est alors engagé à relire et à utiliser les 13 étapes de la gestion des flash-backs dans ces moments-là.

Avec mes encouragements et ma gentillesse, il a pleuré son abandon initial plus profondément que jamais auparavant. Encore et encore, il a affronté la projection par le critique de sa mère sur sa partenaire.

En même temps, j'ai encouragé Frank à être plus vulnérable avec sa partenaire. Il s'est entraîné à le faire dans des jeux de rôle avec moi. Encouragé par tout ce travail, il a commencé à parler à sa petite amie de son SSPT Complexe. Ayant bon cœur, elle a réagi avec sympathie et soutien. Cela l'a finalement aidé à révéler que le fait de parler de manière vulnérable le faisait se sentir encore plus effrayé et honteux. À son grand soulagement, elle s'est montrée non seulement empathique mais reconnaissante de sa vulnérabilité. Elle lui a dit que sa vulnérabilité la faisait se sentir plus en sécurité pour partager un niveau encore plus profond de sa propre vulnérabilité. Il a pleuré des larmes de gratitude poignantes en me racontant cela. J'ai compati en versant de douces larmes moi-même.

La plus grande réussite de Frank est survenue quelques mois plus tard, lorsqu'il s'est finalement senti assez courageux pour lui dire ce qu'il vivait alors qu'il était réellement déprimé. Cette percée a encore enrichi leur intimité. Leur amour s'est étendu à ces profondeurs particulières de l'intimité qui ne sont atteintes que lorsque les gens se sentent suffisamment en sécurité pour communiquer sur tout et n'importe quoi.

En devenant plus habile à se montrer vulnérable, mon client a été récompensé par l'intimité irremplaçable que procure la commisération mutuelle. Au cours de l'année suivante, lui et sa future épouse sont devenus des sources si fiables de verbalisation mutuelle que Frank n'a plus eu besoin de mes services.

Attachement sécurisé acquis

En thérapie, les clients tirent le meilleur parti de leur séance en apprenant à rester en contact interpersonnel pendant qu'ils parlent de leur douleur émotionnelle. Cela leur montre progressivement qu'ils sont acceptables et valables, peu importe ce qu'ils ressentent et vivent.

Au fur et à mesure que les survivants réalisent que leurs flash-backs sont des réponses normales aux conditions anormales de leur enfance, leur honte commence à s'estomper. Cela atténue alors leur crainte d'être considérés comme déficients. À leur tour, leurs habitudes d'isolement ou de rejet des autres pendant les flash-backs diminuent.

L'attachement sécure acquis est une catégorie d'attachement sain récemment reconnue dans la littérature. De nombreux thérapeutes de l'attachement pensent qu'un traitement efficace peut aider un survivant à "gagner" au moins une relation véritablement intime. L'attachement sécure acquis est l'attachement "acceptable" et riche en intimité dont il est question dans ce livre.



Je pense que les principes décrits dans ce chapitre sont des clés pour parvenir à un attachement sécure acquis. Dans cette veine, une bonne thérapie peut être une relation de modélisation de l'intimité. Elle favorise l'apprentissage et la pratique d'un comportement de création d'intimité. Le lien qui vous unit à votre thérapeute peut devenir un *attachement sécure transitoire*. Cela peut à son tour conduire à un attachement sécure acquis en dehors de la thérapie. J'ai observé ce résultat à plusieurs reprises chez mes clients qui ont le mieux réussi, et je suis heureux de pouvoir dire que ma dernière expérience avec ma propre thérapie m'a conduit aussi à cette récompense.

Secourir le survivant face au critique

Je conclurai cette section par une dernière remarque à l'intention des thérapeutes. Le terme de *sauvetage* et ce qu'il représente est devenu tabou dans de nombreux cercles de psychothérapie et dans le mouvement en 12 étapes (par exemple AA, CODA et ACA). Le terme "sauvetage" est souvent utilisé dans une optique de "tout ou rien", de sorte que toute forme d'aide active est dénoncée comme pathologique. Cependant, je crois qu'aider les survivants à sortir de l'abîme des flash-backs émotionnels est une forme nécessaire de sauvetage.

Un endroit clé pour pratiquer un sauvetage sain est le domaine du critique. Je crois qu'il existe un besoin de secours non satisfait dans l'enfance que je contribue à combler lorsque je "sauve" ma cliente du critique, le mandataire de ses parents. C'est le besoin que personne n'a satisfait. L'enfant n'a pas été sauvé de son parent traumatisant. Il s'agit d'une terrible négligence de la part de l'autre parent, des proches, des voisins ou des enseignants qui ont ignoré les signes indiquant qu'elle dépérissait à cause des mauvais traitements subis.

Des décennies de travail sur les traumatismes m'ont amené à un point où mon cœur ne me permet plus de rester silencieux lorsque le critique intérieur d'une personne passe à l'attaque. Le silence, dans mon esprit, équivaut à une approbation tacite. Je ne peux plus m'asseoir tranquillement et ne pas intervenir lorsque des survivants se font violence avec la voix intériorisée de leurs parents.

Je suis d'autant plus motivé à remettre en question le critique toxique du client que ma première expérience de thérapie psychanalytique à long terme a échoué. Ma thérapeute "écran blanc" m'a laissé me débattre sans fin en m'attaquant à moi-même

par la haine et le dégoût de soi. Jamais elle ne m'a fait remarquer que je pouvais et que je devais remettre en question ce comportement autodestructeur. L'expert en traumatisme Harvey Peskin, de l'Université de San Francisco, appelle cela un échec à témoigner du traumatisme de l'enfant.

Aujourd'hui, je remets en question les mensonges et les calomnies du critique en me faisant entendre vocalement et j'essaie d'aider le survivant à sortir de l'abîme de peur et de honte dans lequel le critique l'a poussé.

Il m'a fallu un certain temps pour surmonter la culpabilité dysfonctionnelle que ma formation initiale m'avait inculquée à propos du sauvetage. Aujourd'hui, ironiquement, lorsque je me sens coupable, c'est parfois parce que j'ai régressé et que j'ai laissé le critique intérieur s'en tirer en maltraitant mon ami ou mon client. Cette culpabilité est en fait une intelligence émotionnelle saine. Mon empathie me pousse à une action juste : défier le critique. Dans ces moments-là, il me semble que je manquerais à mon devoir d'humain et de professionnel si je n'attirais pas l'attention de la personne sur la façon dont elle s'inflige la même souffrance que ses parents lui ont infligée.

Heureusement, je ne fais plus de collaboration passive avec le Parent critique Intériorisé. Au contraire, je le pointe du doigt, à l'inverse des adultes qui ont gardé le silence durant l'enfance du survivant. En effet, si un adulte ne proteste pas lorsqu'un enfant est attaqué par une critique destructrice, il s'allie tacitement avec la personne qui exprime cette critique. L'enfant est forcé de supposer que le mépris est normal et acceptable. L'adulte témoin a renoncé à sa responsabilité tribale de protéger l'enfant des parents qui le maltraitent.

Lorsque je qualifie d'indigne le comportement traumatisant des parents du client, j'initie le réveil de son besoin d'autoprotection dont le développement a été bloqué. Je lui montre qu'il aurait dû être protégé et qu'il peut maintenant résister à la tentation d'imiter leurs abus dans son propre psychisme. Avec la plupart de mes clients, cela encourage finalement la désidentification par rapport à l'agresseur et affaiblit l'intériorisation du parent agresseur comme siège du critique.

Dans mon propre cas, je me sentais aimé par ma grand-mère qui vivait avec ma famille, mais elle n'a pas réussi à m'aider à voir que les colères vitrioliques de mes parents étaient mauvaises et n'étaient pas de ma faute. Rétrospectivement, je crois que sa négligence a cristallisé ma conviction que je méritais leurs abus. Le décor était alors planté pour que je transforme leur mépris en dégoût de moi. J'ai fait cela pendant près de deux décennies.



J'ai également remarqué une différence significative chez les survivants qui ont été aidés dans leur enfance à comprendre que ce n'était pas leur faute s'ils étaient traumatisés. Lorsqu'il y avait un adulte témoin qui décriait suffisamment ce qu'on leur faisait subir, la plupart ne développaient pas un critique aussi féroce et auto-annihilant.

En général, il s'agissait de l'autre parent, d'un frère ou d'une sœur aîné(e) éclairé(e), d'un parent, d'un enseignant ou d'un voisin bienveillant.



Trouver un thérapeute

Je n'ai pas encore organisé de formation pour enseigner mon approche aux thérapeutes en dehors de la baie de San Francisco, et je ne peux donc pas faire de recommandations pour des thérapeutes en dehors de cette région. Cependant, comme mon approche est compatible avec celle de John Bradshaw, je renvoie les gens à un site web qui donne la liste des thérapeutes des États-Unis et du monde entier qui déclarent adopter son approche. Le lien vers ce site est www.creativegrowth.com

Le Creative Growth Center et moi-même ne sommes cependant pas en mesure d'approuver personnellement ces thérapeutes, car nous ne connaissons pas personnellement leur travail. Néanmoins, je pense que c'est un bon point de départ. Veuillez commencer par lire les recommandations suivantes concernant l'entretien initial avec un thérapeute.

Le but de l'entretien est de vérifier si votre thérapeute potentiel est capable et désireux de travailler aux niveaux que je décris ci-dessus. Je recommande d'avoir un entretien et un rendez-vous d'essai avec au moins trois thérapeutes, si possible, afin de déterminer si leur approche est suffisamment compatible avec celle que je décris ci-dessus.

Un thérapeute approprié sera heureux de répondre à vos questions sur son approche et, en général, de vous parler au téléphone pendant au moins cinq minutes avant de fixer un rendez-vous. Si le thérapeute vous répond de manière distante, critique ou humiliante, je le retirerais immédiatement de votre liste et continuerais à chercher.

Enfin, il est important de noter qu'il y a beaucoup de thérapeutes qui n'ont pas eux-mêmes suivi une thérapie et qui sont autorisés à pratiquer la psychothérapie, et mon expérience est que ces types de thérapeutes sont rarement capables de travailler à la profondeur requise pour mener vers une guérison du SSPT Complexe.

Je crois qu'il est approprié de demander à un thérapeute potentiel s'il a fait sa propre thérapie. Je m'attendrais alors au moins à ce qu'il me réponde qu'il l'a fait et que cela lui a été utile. Idéalement, ce serait bien que le thérapeute soit également prêt à révéler qu'il a fait son propre travail sur sa famille d'origine.



Vous trouverez d'autres conseils sur la manière de trouver un thérapeute sur le site www.alice-miller.com. Cliquez sur "articles" en haut, puis sur la page suivante dans la colonne de gauche, cliquez sur "FAQ Comment trouver le bon thérapeute". C'est un site très utile - le site de "La" Alice Miller, qui a écrit le grand livre: *Le drame de l'enfant doué*.

Bonne chance dans votre recherche. Si vous vivez dans une ville de taille raisonnable et que vous persévérez, je pense que vous avez de bonnes chances de trouver un thérapeute "acceptable".

Trouver un groupe de soutien en ligne ou en direct

Si vous n'avez pas les moyens de suivre une thérapie ou si vous ne la trouvez pas suffisamment utile, il existe de nombreux types de groupes d'entraide qui sont gratuits et puissamment thérapeutiques. De plus, si vous suivez une thérapie, votre processus thérapeutique peut être amélioré en utilisant l'une des ressources suivantes. Voici quelques sites Web qui m'ont été recommandés à plusieurs reprises⁵⁴:

www.outofthefog.website

www.ptsdforum.org

www.coda.org est l'URL de Codependents Anonymous, l'un de mes sites préférés, qui peut être particulièrement utile pour toute personne de type ou sous-type soumis.

www.ascasupport.org pour les survivants d'abus dans l'enfance en général.

www.adultchildren.org offre un soutien aux ACA (Adult Children of Alcoholics).

www.siawso.org est un site utile pour les survivants de l'inceste.

www.thehotline.org est un site destiné aux survivants dont les abus subis pendant l'enfance les ont conduits à devenir des victimes de violence domestique.

www.nobully.com est un site très utile pour les survivants qui, par malchance ou par compulsion de répétition, sont coincés dans un emploi ou une relation où ils sont victimes d'intimidation.

www.daughtersofnarcissisticmothers.com

⁵⁴ Pour des sites de références en français, les traducteurs renvoient vers le site <http://www.alice-miller.com> et recommandent aussi d'utiliser les moteurs de recherche sur internet avec les mots-clé trauma, spécialiste traumatisme, traumatologie, sspt, syndrome de stress post-traumatique, tspt, trouble de stress post-traumatique, etc.



Plusieurs de ces sites proposent également des listes de réunions auxquelles il est possible d'assister en personne. Le Creative Growth Center, mentionné au début de la dernière section, propose également des groupes pour se remettre de la honte et faire le deuil des pertes de l'enfance. Il est situé à Berkeley, en Californie.

Par ailleurs, si aucune de ces recommandations ne semble convenir, la recherche sur Google de "groupes de soutien" en ligne pour la guérison des traumatismes de l'enfance donne une pléthore de résultats.



Enfin, voici une directive importante pour trouver un groupe en ligne ou un groupe en présentiel suffisamment sûr: si vous constatez qu'un leader ou un membre domine le groupe par des comportements narcissiques tels que le monologue, la monopolisation du temps, faire pression sur quelqu'un avec des conseils non désirés ou faire honte à quelqu'un de quelque manière que ce soit, permettez-vous de partir et d'essayer un autre groupe.



Relation d'entraide

Si vous n'êtes pas en mesure de trouver ou de vous offrir un thérapeute "acceptable", et/ou si vous souhaitez compléter votre thérapie actuelle, comme ma femme et moi le faisons régulièrement l'un avec l'autre, vous pouvez chercher un partenaire sûr qui est prêt à travailler avec vous pour développer une relation d'entraide.

Il existe de nombreuses formes de relations d'entraide. Ma femme et moi avons mis en place une structure simple pour établir une relation d'entraide sûre et curative. Nous utilisons ce modèle depuis de nombreuses années et en tirons de grands bénéfices. J'ai également bénéficié d'une relation d'entraide avec deux amis merveilleux dans le passé. N'hésitez pas, bien sûr, à adapter ce modèle à vos propres besoins et accords mutuels.

Rencontrez-vous chaque semaine et échangez des séances de 30 ou 60 minutes.

La personne conseillée commence par parler de toutes ses préoccupations et le conseiller s'abstient d'intervenir, sauf pour pratiquer l'écoute active.

L'écoute active est basée sur une attitude de "regard positif inconditionnel". Elle renforce le processus de verbalisation complète de la personne conseillée et utilise un feedback verbal non directif et non intrusif pour faire savoir à la personne conseillée que vous êtes à l'écoute et que vous lui portez attention.

L'écoute active comprend des réponses comme "uh huh" et "mmm hmmm" ainsi qu'une technique connue sous le nom de *technique du miroir* qui consiste à répéter des mots ou des phrases clés que l'autre personne prononce pour lui faire savoir que nous lui prêtons attention.

La technique avancée consiste à paraphraser dans nos propres mots ce que nous entendons. Cela n'est toutefois utile que si nous traduisons fidèlement ce qui a été dit.

Enfin, l'utilisation de questions ouvertes est peut-être l'avant-dernière technique d'écoute active. Des questions telles que "*Peux-tu m'en dire plus à ce sujet ?*", "*Que s'est-il passé d'autre ?*" et "*As-tu d'autres pensées et sentiments à ce sujet ?*" peuvent être très utiles.

Les questions ouvertes s'opposent aux questions pointues qui ont tendance à limiter ou à façonner la réponse de la personne conseillée. La question "*Que penses-tu ou que ressens-tu à ce sujet ?*" permet à l'autre personne d'explorer davantage son ressenti intérieur que la question "*Cela t'a-t-il bouleversé ?*", qui peut être perçue comme une déclaration plutôt que comme une question. On peut avoir l'impression que vous lui dites ce qu'elle devrait ressentir.

L'importance de l'écoute active varie d'une personne à l'autre. Soyez ouvert à l'idée de donner et de recevoir des informations sur la quantité d'écoute active que vous ou l'autre personne souhaitez.

Afin d'établir un climat de sécurité et de confiance, commencez par vous engager à vous abstenir de donner des conseils, de critiquer ou de donner tout type de feedback non sollicité, à l'exception de l'écoute active. Si et quand le désir d'un retour d'information se fait sentir, il est préférable de laisser la personne conseillée décider du moment, du type et de la quantité de feedback qu'elle souhaite. Il est préférable de donner du feedback dans une perspective "à prendre ou à laisser".

Ne donnez aucun feedback à moins qu'il ne soit clairement demandé. La personne conseillée a souvent intérêt à préciser le type de retour d'information qu'elle souhaite, ou son désir de ne pas avoir de retour d'information, comme par exemple: "*J'aimerais m'exprimer au sujet de ma relation, mais je ne veux pas de retour, uniquement de l'écoute active*". À un autre moment, la personne conseillée peut souhaiter dire: "*C'est quelque chose sur lequel j'aimerais vraiment avoir un retour. J'aimerais savoir si j'ai une perception claire de mon patron.*"

Avec suffisamment de grâce, de chance, de respect, de pratique et de compassion, la confiance mutuelle peut finir par aller si loin que vous acceptez tous deux de modifier la structure pour permettre un feedback spontané à certains moments de la session. Ne

vous précipitez pas pour en arriver là et réservez-vous toujours la permission d'invoquer le principe de non-feedback pour une question, une séance ou un nombre indéfini de séances.

Dans cette veine, ma femme et moi pourrions nous dire l'un à l'autre: *"Je pense que j'aimerais avoir une écoute active aujourd'hui. J'aimerais débriefer et explorer librement ce sentiment d'anxiété dans ma poitrine sans recevoir de commentaires à ce sujet"*.

Pratiquez la confidentialité thérapeutique. Faites en sorte que ce qui est dit dans une séance reste dans la séance.

Je recommande également aux deux partenaires de lire la [boîte à outils 4](#) du chapitre 13 et la section ci-dessus sur les quatre qualités clés de la guérison relationnelle avant d'entamer une relation d'entraide.

Chapitre 14

LE PARDON: COMMENCER PAR SOI-MÊME

Ce chapitre est un remaniement d'un de mes articles qui a été publié dans *Recovering*, en novembre 1991. Je l'ai écrit parce que j'étais consterné par la pression exercée sur mes clients pour qu'ils pardonnent et acceptent. En conséquence, beaucoup d'entre eux replongeaient dans le déni et minimisaient tous les traumatismes qu'ils avaient subis. Leur processus de guérison s'est alors arrêté net lorsque leurs critiques intérieures les ont dénigrés pour n'avoir pas, ou si peu, pardonné.

Comme cet article a été utile à mes clients et que j'ai reçu de nombreux commentaires positifs de la part de la communauté des personnes en quête de guérison, j'ai été motivé pour écrire mon premier livre, *The Tao of Fully Feeling, Harvesting Forgiveness Out of Blame* (*Le Tao du Plein Ressenti, Récolter le Pardon à partir du Blâme*). Ce livre explore de manière très approfondie le sujet complexe du pardon aux anciens agresseurs. Dans cette veine, il affirme que certains parents ont été si destructeurs pour nous, qu'ils ne sont pas pardonnables.



La communauté thérapeutique et les nombreux enseignements spirituels diffusent beaucoup de "conseils" honteux, dangereux et inexacts sur le pardon. De nombreux survivants de familles dysfonctionnelles ont été blessés par le conseil simpliste, totalement sans nuances, selon lequel ils doivent adopter une position de pardon total et permanent pour se rétablir.

Malheureusement, les personnes qui suivent ce conseil de pardonner des abus qu'elles n'ont pas entièrement pleurés, des abus qui se produisent encore, et/ou des abus si odieux qu'ils ne devraient et ne pourraient jamais être pardonnés, se retrouvent souvent dans l'impasse dans leur processus de guérison.

La possibilité d'atteindre un véritable sentiment de pardon est en fait généralement perdue lorsqu'elle fait suite à une décision cognitive prématurée de pardonner. Cela est dû au fait que le pardon prématuré imite les défenses du déni et de la répression. Il maintient hors de la conscience les sentiments non traités de colère et de douleur liés au traumatisme de l'enfance.



Le vrai pardon est bien différent du pardon prématuré. Il est presque toujours un sous-produit d'un deuil effectif et aucune pensée, intention ou croyance ne peut le faire naître sans un grand travail émotionnel.

Inversement, les systèmes de croyances qui ne sont pas ouverts à la possibilité du pardon bloquent parfois notre accès aux sentiments de pardon, même lorsque ces sentiments sont bel et bien présents.

Il se peut que la position cognitive la plus saine concernant le pardon soit une attitude qui permette son apparition après une longue phase de deuil. Cette attitude fonctionne mieux si elle inclut la condition que les sentiments de pardon ne soient pas forcés ou faussement invoqués pour couvrir tout sentiment non résolu de blessure ou de colère.

Dans cette optique, il est essentiel de comprendre que certains types d'abus sont si extrêmes et si dommageables pour la victime que le pardon n'est tout simplement pas envisageable. C'est le cas, par exemple, de la sociopathie, de la cruauté consciente, de nombreuses formes de victimisation du type "bouc émissaire" ainsi que de l'inceste parental.



Lorsque le pardon a de la substance, il est ressenti de manière palpable dans le cœur, et correspond généralement à une expansion de l'émotion de compassion. La compassion n'est certainement pas toujours la même chose que le pardon, mais elle est généralement l'expérience au sein de laquelle le pardon naît. Cela se produit souvent par le biais d'un processus intermédiaire, lors duquel, après avoir fait le deuil de nos pertes d'enfance, nous nous retrouvons parfois à considérer les circonstances atténuantes qui ont contribué à ce que nos parents nous élèvent de manière négligente ou abusive.

Ces circonstances atténuantes s'axent le plus souvent autour de deux problématiques. Premièrement, nos parents nous ont souvent élevés d'une manière qui reproduisait aveuglément la manière dont eux-mêmes avaient été élevés. Deuxièmement, ils étaient souvent soutenus dans leur parentalité dysfonctionnelle par les normes et valeurs sociales de leur époque.

Néanmoins, il faut le redire: il est d'une importance vitale que nous ne nous lancions pas dans la prise en compte de leurs circonstances atténuantes tant que nous n'avons pas réussi à surmonter les conséquences traumatisantes que leur abus et leur abandon ont eu sur nous.



Lorsque nous considérons les circonstances atténuantes de nos parents, nous pouvons parfois "comprendre" que nos parents ont également été victimes d'un accident, et nous pouvons donc parfois nous sentir désolés et tristes pour eux.

Parfois, cette expérience de compassion à leur égard devient suffisamment profonde pour que nous comprenions à quel point leur enfance a été horrible et injuste. Cette prise de conscience peut parfois se transformer en un sentiment de pardon à leur égard.

Cependant, à moins que ce sentiment de pardon envers nos parents ne soit fondé sur la compassion envers nous-mêmes, le processus ci-dessus n'est qu'un exercice mental vide. Pire encore, il peut devenir un obstacle majeur à la réalisation du travail fondamental de colère qui fait partie intégrante de la guérison réelle.

Un pardon prématuré nous empêchera de montrer à l'enfant intérieur qu'il avait le droit d'être en colère parce que ses parents l'ont froidement abandonné. Cela nous empêchera de l'aider à exprimer et à libérer ces vieux sentiments de colère.

Un pardon prématuré empêchera également le survivant de renouer avec son instinct d'autoprotection. Il se peut qu'il n'apprenne jamais qu'il peut maintenant utiliser sa colère, si nécessaire, pour mettre fin à l'injustice actuelle.

Comme le vrai pardon est avant tout un sentiment, il est - comme tous les autres sentiments - éphémère. Il n'est jamais complet, jamais permanent, et jamais une affaire réglée.

Le pardon est régi par la nature dynamique de toute expérience émotionnelle humaine. Notre expérience émotionnelle est un processus psychique qui change fréquemment, qui ne peut être choisi et qui est imprévisible.

Aucun état émotionnel ne peut être poussé à persister en tant qu'expérience permanente. Aussi triste que cela soit, quand bien même nous voudrions le nier, quand bien même cela nous frustrerait continuellement et quand bien même on nous mettrait la pression pour que nous contrôlions nos émotions, elles sont toujours, du fait de la définition même de la condition humaine, largement hors du domaine de notre volonté.



Le pardon, comme l'amour, reste donc une expérience humaine qui ne nous appartient que temporairement. Cependant, lorsque nous évacuons complètement nos sentiments de colère à l'égard du passé, le sentiment de pardon devient plus accessible. Lorsque nous apprenons à faire le deuil de nos flash-backs d'abandon, nous retrouvons un sentiment d'appartenance et d'amour pour le monde.

De plus, lorsque nous apprenons à faire efficacement le deuil de nos blessures actuelles, nous retrouvons tout naturellement des sentiments d'amour. Au fur et à

mesure que notre flexibilité émotionnelle mûrit, les sentiments d'amour et de pardon perdus reviennent de façon si fiable qu'ils peuvent devenir des valeurs choisies consciemment.

Ainsi, lorsqu'il m'arrive de me sentir blessé par des proches, je ne suis peut-être pas en mesure d'invoquer immédiatement des sentiments d'amour ou de pardon à leur égard, mais je sais qu'avec une communication suffisante et une extériorisation non abusive de mon ressenti, je finirai par les apprécier à nouveau.



Ce que je peux me pardonner à moi-même, je peux aussi le pardonner aux autres. Lorsque je reconnais en l'autre une de mes vieilles souffrances, libérée du dégoût de la haine de moi, j'arrive à la pardonner. C'est une vieille vulnérabilité que j'aime à présent et que j'accueille comme un oiseau à l'aile brisée. La honte et la haine de soi n'ont pas commencé avec moi, mais de tout mon cœur, je m'engage à les faire cesser avec moi. Je me ferai à moi-même ce que j'aurais voulu que les autres me fassent.



Carol Ruth Knox a écrit un poème sur les sentiments d'amour et le jeu de cache-cache auxquels ils semblent se livrer avec nous.

Ça va et ça vient, n'est-ce pas ?
Parfois lié
aux gens et à la façon dont ils
nous traitent, et parfois non.
Parfois lié
à la lune
aux finances personnelles
aux questions de la vie
au néant
au tout
aux saisons, au temps

à la nourriture que nous avons mangée
à. . . .

Il semblerait que l'art d'aimer ne consiste pas à savoir si vous aimez ou non
(nous aimons tous à notre manière)
mais à avoir confiance dans le fait que
quand l'amour part, il a une raison et qu'il reviendra.
Toujours.

Nous, les humains, sommes des instruments d'amour à dessein .
(Tout comme l'univers entier !)
Quand l'amour souffle sur nous,
naturellement nous chantons une chanson d'amour.
Et quand aucun vent d'amour ne souffle,
bien que cela nous laisse étranges,
tels des saules pleureurs
l'amour est parti dans un champ désert
où il remplit ses voiles d'un vent nouveau
pour qu'il puisse revenir
et attiser notre faim
une fois de plus.

Que ferons-nous en attendant ?
Nous allons pleurer, bien sûr.
quelque chose d'aussi beau que l'amour
laisse un trou béant lorsqu'il disparaît.
Nous nous souviendrons de l'amour dans nos cœurs et nous attendrons
tendrement et avec compassion
avec nous-mêmes
alors que nous errons dans le questionnement
et le doute
jusqu'à ce que nous nous souvenions,
"L'amour revient toujours."

Chapitre 15

LA BIBLIOTHÉRAPIE ET LA COMMUNAUTÉ DES LIVRES

La bibliothérapie est un terme qui décrit le processus très réel consistant à être influencé de manière positive et thérapeutique par ce que nous lisons. Comme nous l'avons déjà dit, lorsqu'elle révèle toute sa puissance, la bibliothérapie est aussi une thérapie relationnelle. Elle peut vous sauver des sentiments d'isolement extrême et de distanciation que l'on retrouve souvent dans le SSPT Complexe.

La bibliothérapie peut jouer un rôle énorme dans l'amélioration du processus de guérison du SSPT Complexe. Je constate généralement que mes clients qui font le plus de progrès sont ceux qui complètent leurs séances de thérapie par des devoirs de lecture [auto-prescrits ou recommandés par moi].

C'est particulièrement vrai pour ceux qui complètent leur lecture par la tenue d'un journal qui recueille leurs réponses cognitives et émotionnelles à ce qu'ils ont lu. Je crois que la tenue d'un journal aide à construire les nouveaux circuits cérébraux physiologiques et neuronaux qui apparaissent lorsque nous répondons efficacement à nos besoins d'enfant qui ont été bloqués dans leur développement. [Pour en savoir plus sur la tenue d'un "journal de thérapie", lisez la section sur l'expression verbale du ressenti dans le chapitre 5 de mon premier livre, *The Tao of Fully Feeling*⁵⁵].

La bibliothérapie est particulièrement utile pour les personnes qui, comme moi, ont grandi dans des environnements sociaux dangereux, peuplés d'adultes qui n'offraient rien d'autre que la critique, l'intimidation et le dégoût. Elle est également utile à ceux dont les premières vies ont été dépourvues d'adultes sur lesquels ils pouvaient compter pour obtenir un soutien et des conseils sûrs..

Ce n'est que plus tard dans ma vie, après plusieurs années de thérapie individuelle et de groupe, que j'ai réalisé que mon parcours de guérison avait en fait commencé des décennies avant ma thérapie proprement dite. Il a commencé avec toutes les lectures et les écrits thérapeutiques vers lesquels j'avais instinctivement gravité. J'ai inconsciemment cherché l'aide des autres dans les nombreux livres d'auto-assistance spirituels et psychologiques vers lesquels je me sentais intuitivement attiré.

Sans vraiment le comprendre, j'ai recueilli des indications précieuses sur la manière d'améliorer ma façon de me traiter et de traiter les autres. De manière tout aussi

⁵⁵ Ce livre n'existe pas encore en version française.

importante, j'ai ainsi pris graduellement conscience qu'il existait un certain nombre d'adultes bons, sûrs, sages et utiles en qui l'on pouvait avoir confiance et qui avaient beaucoup de conseils éclairés et bienveillants à offrir.

Je me souviens de ma première expérience profondément émotionnelle d'entrée dans la communauté des livres. J'étais à la bibliothèque et je me traînais péniblement dans la section poésie pour essayer de trouver un livre pour mon devoir d'anglais au lycée.

J'en étais au "W" et je n'avais rien trouvé qui m'intéressait de près ou de loin quand je suis tombé sur une anthologie avec la photo d'un vieil homme à l'allure irrésistible sur sa couverture. Walt Whitman ! Ses poèmes épiques *Chant de moi-même* et *Chant de la route ouverte*⁵⁶ m'ont enthousiasmé et ont changé ma vie. Il est devenu mon héros et le premier modèle adulte qui avait quelque chose d'utile et d'important à m'apprendre. Ses idées sont devenues ma raison d'être et m'ont donné un projet plein d'espoir quant à ce que je ferais lorsque j'aurais enfin échappé à ma famille.



Au fil du temps, les auteurs de ma communauté de livres me sont apparus comme une petite tribu d'anciens que j'imaginais comme des personnes qui auraient de l'empathie pour moi si je devais les rencontrer. Finalement, lorsque j'ai atteint une masse critique de cette conscience, j'ai réussi à faire un saut effrayant dans l'océan de la thérapie. J'ai eu de la chance et j'ai trouvé un thérapeute "acceptable" pour m'aider à franchir les étapes de la guérison que je ne pouvais pas franchir seul.

Voici donc quelques auteurs [et leurs œuvres] qui m'ont été particulièrement utiles dans mon parcours. Ce sont les oncles et tantes sages que je n'ai jamais eus biologiquement.

Lectures particulièrement recommandées

Alice Miller - *Le Drame de l'Enfant Doué* - Magnifique livre pour surmonter le déni et comprendre l'impact profond d'une enfance sans parents. Très pertinent pour les personnes adoptant la réponse de Soumission.

Gravitz & Bowden: *Guide To Recovery*⁵⁷ - Excellent aperçu, court et puissant, de la guérison. Axé sur le rétablissement après avoir eu des parents alcooliques, mais très pertinent pour les parents traumatisants. Si vous ne pouvez lire qu'un seul livre, lisez celui-ci.

⁵⁶Walt Whitman, *Song of Myself* et *Song of the Open Road*

⁵⁷ Note des traducteurs: les titres laissés en anglais n'ont pas encore été traduits en français

Laura Davis & Ellen Bass: *The Courage to Heal* - Un classique pour se remettre d'un abus sexuel.

Jack Kornfield: *La sagesse du cœur (L'esprit d'ouverture)* - Utiliser la méditation pour accroître l'auto-compassion.

Steven Levine: *Qui meurt ?* - La pleine conscience et l'acceptation radicale de soi.

Sue Johnson: *Serre-moi fort !* - Le livre, et surtout le DVD du même nom, montre comment elle apprend à de vrais couples à utiliser leur vulnérabilité émotionnelle pour développer une véritable intimité et un lien d'attachement sain.

John Bradshaw: *S'affranchir de la honte* - Un livre brillant sur la façon de se remettre d'une honte toxique et de grandir dans une famille dysfonctionnelle.

Judith Herman: *Trauma and Recovery* - Le livre dans lequel Herman invente le terme de SSPT Complexe. La dernière moitié du livre est plus pertinente pour la guérison.

Susan Anderson: *The Journey from Abandonment to Healing* - Orienté vers la guérison du divorce, mais remarquablement pertinent pour la guérison du SSPT Complexe.

J. Middleton-Moz: *Children of Trauma* - Excellent livre sur la guérison.

Beverly Engel: *Healing Your Emotional Self* - Préconise la colère à l'égard du Critique Intérieur.

Theodore Rubin: *Compassion and Self-hate* - Merveilleux appel à l'auto-compassion.

Susan Forward: *Betrayal of Innocence* - Bon livre général sur la guérison.

Byron Brown: *Soul Without Shame* - Réduction du Critique Intérieur dans une double perspective de colère contre le Critique et de Pleine Conscience (Mindfulness).

Susan Vaughan: *The Talking Cure* - Comment fonctionnent la thérapie et la guérison relationnelle, avec des preuves neuroscientifiques très accessibles et une vision éclairée de la thérapie.

Lewis & Amini: *A General Theory Of Love* - Une argumentation poétique et scientifique accessible sur le besoin humain d'amour et d'attachement.

Patricia Love: *The Emotional Incest Syndrome* - Excellent livre pour guérir d'un piège de codépendance avec une mère narcissique.

Robin Norwood: *Ces femmes qui aiment trop* - Un des premiers ouvrages de référence sur la codépendance.

Gay Hendricks: *Learning to Love Yourself*

Lucia Capacchione: *Recovery of your Inner Child* - Très bon livre sur la tenue d'un journal de thérapie

Cheri Huber: *There is Nothing Wrong with You* - Excellent livre pour surmonter la honte et cultiver l'auto-compassion.

Christine Lawson: *Understanding The Borderline Mother* - Guérir d'avoir eu une mère borderline ou narcissique ; explore les 5 différents types de mère.

Elan Golomb: *Trapped in The Mirror* - Guérir d'avoir eu un parent narcissique.

John Gottman: *Les couples heureux ont leurs secrets*

Chapitre 16

OUTILS D'AUTO-ASSISTANCE

Ce chapitre est composé de six boîtes à outils, chacune contenant un ensemble d'outils permettant d'aborder différents problèmes à traiter. Néanmoins, je considère toujours ces listes comme des compléments indispensables à mon propre parcours de guérison. Je remets souvent ces listes à mes clients au moment opportun de leur cheminement. Je les donne également aux étudiants qui assistent à mes cours. J'ai reçu de nombreux commentaires positifs sur l'utilité de ces listes pour améliorer la guérison.

Mes amis et clients dont le rétablissement progresse le plus rapidement sont ceux qui complètent leur thérapie par des activités d'auto-assistance. Ceux qui impriment ces listes et les transportent ou les affichent dans un endroit bien en vue jusqu'à ce qu'elles soient profondément ancrées semblent faire un bond en avant dans leur rétablissement.

J'espère que vous vous plongerez dans ces listes et qu'elles vous apporteront le soutien thérapeutique dont j'ai vu tant d'autres personnes bénéficier grâce à elles.



Voici un poème que j'ai trouvé écrit en graffiti sur un mur. Il était signé "Hank".

*Ta vie c'est ta vie
ne la laisse pas prendre des coups dans une moite soumission.
Sois à l'affût
Il y a des issues
il y a une lumière quelque part.
ce n'est peut-être pas beaucoup de lumière mais
elle brise les ténèbres.
Sois à l'affût
Les dieux t'offriront des chances
Reconnais-les
Saisis-les
Tu ne peux pas battre la mort
Mais tu peux battre la mort dans la vie, parfois.*

*et plus tu apprendras à le faire,
plus il y aura de lumières
Ta vie, c'est ta vie.
sache-le pendant qu'elle t'appartient.
Tu es merveilleux
les dieux attendent de se réjouir
en toi.*

Le Coeur riant, Charles Bukowski



Conclusion

En conclusion, vous progressez dans la guérison de la blessure multidimensionnelle du SSPT Complexe:

1. Lorsque l'augmentation de votre pleine conscience diminue vos réponses de défense inconscientes face au traumatisme
2. Au fur et à mesure que votre critique intérieur se réduit,
3. Quand votre cerveau devient plus flexible et plus facile à gérer,
4. Quand avancer dans le processus de deuil de vos pertes d'enfance développe votre intelligence émotionnelle,
5. Quand votre corps se détend et que votre esprit devient plus paisible,
6. Quand votre ego mûrit et se transforme en une perception saine de soi,
7. Lorsque votre récit de vie devient auto-compatissant et auto-affirmé,
8. Lorsque votre vulnérabilité émotionnelle crée des expériences authentiques d'intimité,
9. Lorsque vous accédez à une relation "acceptable" et sécurisante.

Et permettez-moi de souligner une fois de plus que la guérison n'est pas un phénomène tout ou rien. C'est un processus graduel marqué par une croissance continue dans l'un ou l'autre de ces domaines, et plus particulièrement dans une diminution de la fréquence, de l'intensité et de la durée des flash-backs.



Je vous souhaite de tout cœur de profiter au plus vite des bénéfices que j'ai décrits au chapitre 4.

J'espère que vous pourrez expérimenter des progrès continus dans la résolution de vos blocages de croissance. J'espère que vous observerez combien la gentillesse envers vous-même grandit, en même temps que la fierté pour la personne unique que vous êtes. J'espère que votre loyauté envers vous-même deviendra assez farouche que pour sentir que vous appartenez au monde en toute sécurité. J'espère également que l'enrichissement de votre intelligence émotionnelle vous permettra de bénéficier d'au moins un lien intime dans lequel découvrir les bienfaits d'une relation sûre et multidimensionnelle.

Boîte à outils n°1

PHRASES D’AFFIRMATION SUGGÉRÉES POUR LA GUÉRISON

Voici une liste de désirs et de besoins normaux et sans risques, à souhaiter et vers lesquels tendre... ils sont à cultiver sur le plan mental, spirituel, émotionnel et physique. Comme d'habitude, concentrez-vous sur ceux qui vous attirent le plus. Laissez tomber ceux qui ne vous conviennent pas ou pour lesquels vous ne vous sentez pas prêt.

1. Je veux développer une relation d'amour et d'acceptation plus constante avec moi-même. Je veux une capacité croissante d'acceptation de moi.
2. Je veux apprendre à devenir le meilleur ami possible pour moi-même.
3. Je veux attirer dans ma vie des relations fondées sur l'amour, le respect, l'équité et le soutien mutuel.
4. Je veux découvrir une expression de moi pleine et sans inhibition.
5. Je veux atteindre la meilleure santé physique possible.
6. Je veux cultiver un équilibre entre la vitalité et la paix.
7. Je veux attirer à moi des amis aimants et une communauté aimante.
8. Je veux une liberté grandissante face à la honte toxique.
9. Je veux une liberté grandissante face aux peurs inutiles.
10. Je veux un travail gratifiant et épanouissant.
11. Je veux une quantité raisonnable de paix de l'esprit, de l'âme et du corps..
12. Je veux augmenter ma capacité à jouer et à m'amuser.
13. Je veux faire une large place à la beauté et à la nature dans ma vie.
14. Je veux des ressources physiques et monétaires suffisantes.
15. Je veux une bonne dose d'aide (personnelle, humaine ou divine) pour obtenir ce dont j'ai besoin.

16. Je veux l'amour, la grâce et la bénédiction de Dieu.
17. Je veux un équilibre entre le travail, le repos et le jeu.
18. Je veux un équilibre entre la stabilité et le changement.
19. Je veux un équilibre entre une interaction aimante et une saine autosuffisance.
20. Je veux une expression émotionnelle complète avec un équilibre entre les rires et les larmes.
21. Je veux un sentiment de sens et d'épanouissement.
22. Je veux trouver des moyens efficaces et non abusifs de gérer la colère.
23. Je veux tout cela pour tous les autres êtres.

Boîte à outils n°2

CHARTRE DES DROITS DE LA PERSONNE HUMAINE

[LIGNES DIRECTRICES POUR L'ÉQUITÉ ET L'INTIMITÉ]

1. J'ai le droit d'être traité(e) avec respect.
2. J'ai le droit de dire non.
3. J'ai le droit de faire des erreurs.
4. J'ai le droit de rejeter des conseils ou des commentaires non sollicités.
5. J'ai le droit de négocier un changement.
6. J'ai le droit de changer d'avis ou de plan.
7. J'ai le droit de changer de situation ou de plan d'action.
8. J'ai le droit d'avoir mes propres sentiments, croyances, opinions, préférences, etc.
9. J'ai le droit de protester contre les sarcasmes, les critiques destructives ou les traitements injustes.
10. J'ai le droit de me sentir en colère et de l'exprimer de manière non abusive.
11. J'ai le droit de refuser d'assumer la responsabilité des problèmes des autres.
12. J'ai le droit de refuser d'assumer la responsabilité du mauvais comportement de quelqu'un.
13. J'ai le droit de me sentir ambivalent et d'être occasionnellement incohérent.
14. J'ai le droit de jouer, de perdre du temps et de ne pas toujours être productif.
15. J'ai le droit d'être occasionnellement enfantin(e) et immature.
16. J'ai le droit de me plaindre des inégalités et des injustices de la vie.

17. J'ai le droit d'être occasionnellement irrationnel(le) sans me mettre en danger.
18. J'ai le droit de rechercher des relations saines et mutuellement soutenantes.
19. J'ai le droit de demander à mes amis une certaine quantité d'aide et de soutien émotionnel.
20. J'ai le droit de me plaindre et de me défouler verbalement avec modération.
21. J'ai le droit de grandir, d'évoluer et de prospérer.

Boîte à outils n°3

SUGGESTIONS DE RÉPONSES INTERNES AUX ATTAQUES COURANTES DU CRITIQUE INTÉRIEUR

Les attaques du critique opèrent souvent sous le radar de la conscience. Si nous ne parvenons pas à les identifier, nous sommes à leur merci et nous n'avons aucune aide pour les déconstruire. Une fois que nous avons appris à reconnaître les attaques du critique intérieur, les techniques simples d'arrêt de la pensée et de substitution de la pensée sont des outils puissants pour court-circuiter le critique.

Il existe deux catégories d'attaques. Les attaques de perfectionnisme, alimentées par une honte toxique, créent une haine de soi et une auto-flagellation chroniques. Les attaques de mise en danger, alimentées par la peur, créent une hypervigilance et une anxiété chroniques.

Attaques de perfectionnisme

1. Le perfectionnisme. Mon perfectionnisme est né d'une tentative d'obtenir sécurité et soutien dans ma famille dangereuse. La perfection est un mythe d'auto-persécution. Je n'ai pas besoin d'être parfait(e) pour être en sécurité ou aimé dans le présent. Je me détache des relations qui exigent la perfection. J'ai le droit de faire des erreurs. Les erreurs ne font pas de moi une erreur. Chaque erreur ou mésaventure est une occasion de m'exercer à m'aimer là où je n'ai jamais été aimé(e).

2. Pensée "Tout ou Rien" et Pensée en "Noir et Blanc". Je rejette les descriptions, jugements ou critiques extrêmes ou trop généralistes. Les déclarations qui me décrivent comme "toujours" ou "jamais" ceci ou cela sont généralement très inexactes.

3. Haine de Soi, Dégoût de Soi et Honte Toxique. Je m'engage envers moi-même. Je me place résolument dans mon propre camp. Je suis une personne acceptable. Je refuse de me dénigrer. Je transforme la honte en blâme et en dégoût et je l'extériorise à toute personne qui fait honte à mes sentiments normaux et à mes faiblesses. Tant que je ne fais de mal à personne, je refuse d'être humilié(e) pour des réactions émotionnelles normales comme la colère, la tristesse, la peur et la dépression. Je refuse surtout de

m'en prendre à moi-même parce qu'il est difficile d'éliminer complètement l'habitude de la haine de soi.

4. La Micro-gestion, l'Inquiétude, l'Obsession, le Tournage en Boucle et la Sur-Futurisation. Je n'examinerai pas les détails de manière répétitive, encore et encore. Je ne me remettrai pas sans cesse en question. Je ne peux pas changer le passé. Je pardonne toutes mes erreurs passées. Je ne peux pas rendre l'avenir parfaitement sûr. Je vais arrêter de chercher ce qui pourrait mal tourner. Je n'essaierai pas de contrôler l'incontrôlable. Je ne ferai pas de micro-gestion de moi-même ou des autres. Je travaille d'une manière qui est "acceptable", et j'accepte le fait existentiel que mes efforts donnent parfois les résultats souhaités et parfois non. *"Que Dieu m'accorde la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer les choses que je peux changer, et la sagesse de savoir faire la différence."*

5. Comparaisons Injustes/Dévalorisantes avec les autres ou avec vos moments les plus parfaits. Je refuse de me comparer défavorablement aux autres. Je ne comparerai pas "mes entrailles à l'apparence des leurs". Je ne me jugerai pas si je ne suis pas toujours au top de mes performances. Dans une société qui nous pousse à être heureux en permanence, je ne m'en veux pas de me sentir mal.

6. Culpabilité. Me sentir coupable ne signifie pas que je suis coupable. Je refuse de prendre mes décisions et de faire mes choix en me sentant coupable ; mais parfois, j'ai besoin de ressentir de la culpabilité et de le faire quand même. Dans le cas inévitable où je blesse quelqu'un par inadvertance, je m'excuserai, je ferai amende honorable et je laisserai tomber ma culpabilité. Je ne vais pas m'excuser encore et encore. Je ne suis plus une victime. Je n'accepterai pas d'être injustement blâmé(e). La culpabilité est parfois une peur camouflée: "J'ai peur, mais je ne suis ni coupable ni en danger".

7. "Je Dois". Je substituerai les mots "vouloir" à "devoir" et ne suivrai cet impératif que si j'en ai envie, à moins que je ne sois soumis(e) à une obligation légale, éthique ou morale.

8. Surproductivité/Bourreau de Travail/Hyperactivisme. Je suis un être humain, pas un faire humain. Je ne choisirai pas d'être perpétuellement productif. Je suis plus productif à long terme, lorsque j'équilibre le travail avec le jeu et la détente. Je n'essaierai pas d'être toujours à 100%. Je considère comme normal de ne pas être toujours au top de l'efficacité. C'est un continuum, une échelle, le long de laquelle on se déplace.

9. Jugements sévères sur soi-même et sur les autres / injures. Je ne laisserai pas les brutes et les critiques de mon enfance gagner en me joignant à eux et en leur donnant raison dans leurs jugements sur moi. Je refuse de m'attaquer à moi-même ou de maltraiter les autres. Je ne rejeterai pas sur moi-même ou sur les personnes qui font partie de ma vie actuelle les critiques et les reproches qui reviennent de droit à mes premiers détracteurs. "Je prends soin de moi. Plus je serai solitaire, sans amis, sans soutien, plus je me respecterai". - Jane Eyre

Attaques de mise en danger

1. Radicalisation/Catastrophisation/Hypochondrisation. J'ai peur mais je ne suis pas en danger. Je ne suis pas "en faute" vis-à-vis de mes parents. Je refuse de me faire peur avec des pensées et des images de ma vie qui se détériore. Fini les films d'horreur et les films-catastrophe faits maison. Je ne transforme plus les petits maux en histoires de mort.
2. Focalisation négative. Je vais cesser de chercher anxieusement, de scruter exagérément et de m'attarder sur ce qui pourrait aller mal ou sur ce qui pourrait être mauvais pour moi ou pour la vie autour de moi. En ce moment, je vais remarquer, visualiser et énumérer mes réalisations, mes talents et mes qualités, ainsi que les nombreux cadeaux que la vie m'offre, comme la musique, les films, la nourriture, la beauté, les couleurs, les livres, la nature, les amis, etc.
3. Sentiment d'urgence. Je ne suis pas en danger. Je n'ai pas besoin de me dépêcher. Je ne me dépêcherai pas, sauf en cas d'urgence réelle. J'apprends à apprécier mes activités quotidiennes à un rythme détendu.
4. Désactiver l'anxiété de performance. Je réduis la procrastination en me rappelant de ne pas accepter les critiques injustes ou les attentes perfectionnistes de quiconque. Même si j'ai peur, je me défendrai contre les critiques injustes. Je ne laisserai pas la peur prendre mes décisions.
5. Persévérer face au sentiment d'être attaqué(e). À moins qu'il n'y ait des signes clairs de danger, j'arrêterai par la pensée de projeter sur les autres les tyrans/critiques de mon passé. La majorité de mes semblables sont des gens pacifiques. J'ai des autorités légales pour m'aider à me protéger si je suis menacé par les quelques personnes qui ne le sont pas. J'invoque des pensées et des images de l'amour et du soutien de mes amis.

Boîte à outils n°4

DES OUTILS POUR RÉSOUDRE LES CONFLITS AVEC AMOUR

Voici une liste de techniques et de perspectives que j'ai rassemblées au fil des ans pour aider les couples à résoudre les conflits de la manière la plus aimante possible. Lorsque je la donne aux couples avec lesquels je travaille, je leur demande de prendre du temps à la maison pour la lire à haute voix ensemble et de discuter de chacune d'elles autant que nécessaire pour voir s'ils peuvent accepter de l'adopter comme ligne directrice pour gérer les conflits.

Lorsque j'ai rencontré ma femme pour la première fois, il y a onze ans, nous avons passé beaucoup de temps lors d'un week-end à discuter de ces lignes directrices, l'une après l'autre. Nous avons fait part de nos préoccupations, de nos enthousiasmes, de nos mises en garde et de nos réserves quant à leur utilisation. Au cours des années suivantes, nous avons affiné notre utilisation de ces lignes directrices et avons développé un style de communication autour de nos conflits, ce qui a contribué à maintenir notre intimité saine et en constante progression.

1. Normalisez l'inévitabilité du conflit et établissez un forum sûr pour celui-ci. Discutez et acceptez autant de ces lignes directrices qu'il vous semble utile.
2. L'objectif est d'informer et de négocier le changement, pas de punir. La punition détruit la confiance. L'amour peut ouvrir les "oreilles" du cœur de l'autre.
3. Imaginez comment il serait le plus facile d'entendre votre grief de la part de l'autre. Dites-le comme il serait le plus aisé pour vous de l'entendre.
4. Faites précéder les plaintes d'une reconnaissance du bien que représente l'autre ainsi que votre relation mutuelle.
5. Pas d'injures, de sarcasmes ou de diffamation.
6. N'analysez pas l'autre et ne lisez pas dans ses pensées.
7. N'interrompez pas l'autre et ne faites pas d'obstruction.
8. Faites preuve de dialogue. Faites des déclarations courtes et concises qui permettent à l'autre de réfléchir et de reformuler les points clés en retour afin que vous sachiez que vous avez été correctement entendu(e).

9. Ne niez pas les droits de l'autre tels que décrits dans la Déclaration des droits ci-dessus.
10. Les différences ne sont souvent pas une question de bien ou de mal ; les deux personnes peuvent avoir raison et être simplement différentes. Soyez prêt(e) à accepter parfois d'être différent(e).
11. Évitez les déclarations "tu". Utilisez des déclarations "je" qui identifient vos sentiments et votre expérience de ce que vous percevez comme injuste.
12. Une question spécifique, accompagnée d'un comportement identifiable, à la fois. Demandez-vous ce qui vous fait le plus mal pour essayer de trouver votre principale plainte.
13. Restez sur le sujet jusqu'à ce que les deux personnes se sentent pleinement entendues. Présentez les problèmes à tour de rôle.
14. N'interrompez pas et ne faites pas d'obstruction.
15. Présentez une plainte aussi affectueusement et calmement que possible.
16. Temps de pause: Si la discussion s'enflamme, l'une ou l'autre personne peut demander un temps d'arrêt [d'une minute à 24 heures], à condition qu'elle propose un moment de reprise. {Voir 1 ci-dessous}
17. Déchargez avant de commencer la plus grande partie possible de toute charge émotionnelle accumulée
18. Assumez la responsabilité de toute charge émotionnelle accumulée dans la colère, qui pourrait résulter du fait de ne pas en avoir parlé assez tôt.
19. Assumez la responsabilité de la charge émotionnelle accumulée, déplacée à cause d'autres blessures. (Voir 2. ci-dessous)
20. Engagez-vous à mieux comprendre la part de votre charge qui provient de l'enfance maltraitée/négligée.
21. Engagez-vous à guérir des pertes de l'enfance en les identifiant, en les pleurant et en les réparant de manière efficace.
22. Présentez vos excuses sans honte. Faites tout ce qui est possible pour réparer vos torts.
23. Indiquez votre intention de corriger votre comportement à l'avenir. Expliquez vos circonstances atténuantes comme une preuve - et non comme une excuse - que vous n'aviez pas l'intention d'être blessant.

1. À propos des temps de pause (point 16.)

Deux des raisons les plus courantes de la rupture d'une relation sont les différences irréconciliables et les dommages irréparables. Ces derniers auraient pu être évités dans de nombreux cas si les couples savaient comment utiliser judicieusement les temps morts.

Cela est particulièrement vrai pour les survivants de traumatismes adoptant la réponse de Lutte qui, lorsqu'ils ont un flash-back, peuvent facilement perdre le contrôle au profit du critique extérieur et dire des choses qui détruisent l'intimité. Les survivants bénéficient grandement d'apprendre à reconnaître les signes de leur propre suractivation afin de pouvoir prendre des pauses pour arrêter l'hémorragie causée par un critique déchaîné..

Les choses dites dans le feu de l'action d'un flash-back peuvent blesser profondément et se graver dans le psychisme de l'Autre d'une manière qui paralyse la confiance. Une grande partie de cette destruction inutile de l'intimité sera évitée si les deux membres du couple conviennent que l'un d'entre eux peut demander un temps mort chaque fois qu'il se sent trop déclenché pour se comporter avec amour ou qu'il perçoit l'Autre comme étant en flash-back et trop agressif.

Les temps morts peuvent aller d'une minute à 24 heures, selon le temps qu'il faut à l'un ou l'autre ou aux deux partenaires pour parvenir à gérer suffisamment bien les flash-backs.

Les temps morts fonctionnent mieux lorsque la personne qui les demande propose un moment pour reprendre la résolution du conflit, afin que les temps morts ne deviennent pas des techniques pour esquiver les problèmes.

Les temps de pause peuvent être utilisés individuellement comme un moment pour libérer toute charge accumulée. Pour ce faire, vous pouvez utiliser les techniques sûres d'évacuation de la colère que je décris au [chapitre 5](#) de mon livre *The Tao of Fully Feeling*..

2. En savoir plus sur le transfert (aussi appelé communément projection) (points 19 et 20)

Lorsque j'utilise cette liste avec des couples, je remarque que ceux qui sont les plus compétents en matière de résolution de conflits ont atteint une compétence significative dans les étapes 19 à 21. Ces étapes consistent à apprendre à gérer le transfert.

Pour les survivants de traumatismes, le transfert ou projection est souvent un type de retour en arrière par lequel nous réagissons inconsciemment à nos proches comme s'ils étaient les figures parentales de notre enfance. Lorsque cela se produit, nous déplaçons sur eux une grande partie de la douleur émotionnelle non résolue de notre enfance.

Un exemple courant de ce phénomène se produit lorsqu'une plainte juste et mineure d'un partenaire déclenche un torrent de rage, de peur et/ou de honte qui provient de décennies de critiques écrasantes et rejetantes de la part d'un parent.

Un autre exemple de cette situation se produit lorsqu'un des partenaires ne dit pas ce que l'Autre espérait entendre, avec pour effet de raviver la douleur de décennies de négligence de la part d'un père ou d'une mère distant(e) et détaché(e).

La composition de la plupart des conflits dont je suis témoin dans mon bureau semble être d'environ 90% de douleur du passé ré-expérimentée dans le présent et 10% de douleur actuelle. Le livre de Harville Hendrix *Getting The Love You Want*, est un guide merveilleux pour travailler sur cette dynamique de manière à guérir les blessures de l'enfance et à améliorer l'intimité en même temps.

D'après mon expérience, la grande majorité des conflits entre adultes consentants met en jeu des dynamiques où les deux personnes jouent un rôle et ont une part de responsabilité dans la perturbation de leur relation amoureuse.

Les résolutions de conflit véritablement curatives se produisent généralement lorsque chaque partenaire assume sa part et s'excuse de sa contribution au conflit. Pour une résolution profonde, cela inclut généralement une référence apologétique à votre transfert ou vos projections sur l'Autre. De bonnes excuses ressemblent à ceci: "Je suis désolé pour le degré de charge que j'ai eu en exprimant ma déception. Bien que je pense avoir une plainte juste, l'intensité avec laquelle je l'ai exprimée était trop forte. Je suis désolé d'avoir réagi comme si tu étais ma mère qui me frustrait continuellement."

Boîte à outils n°5

AUTO-GRATITUDE 12x12

Ce tableau est un exercice de renforcement de l'estime de soi et il est préférable de l'aborder comme un travail en cours d'évolution. Essayez de penser à douze entrées pour chaque catégorie. Résistez à la dynamique du "tout ou rien" du critique et inscrivez quelque chose si c'est généralement vrai pour vous une bonne partie du temps. Travaillez-y lorsque vous n'êtes pas dans un flash-back. Demandez à une personne en qui vous avez suffisamment confiance de vous aider dans cet exercice.

1. Réalisations, travaux accomplis

2. Traits de caractère

3. Bonnes actions

4. Expériences culminantes

5. Plaisirs de la vie

6. Intentions

7. Bonnes habitudes

8. Emplois

9. Sujets étudiés

10. Obstacles surmontés

11. Bienfaits ou grâces reçus

12. Souvenirs entretenus

Gratitude envers les autres 12x12

Ce tableau est un exercice pour déconstruire le programme du critique extérieur, qui consiste à généraliser que tout le monde est aussi dangereux que nos personnes de référence traumatisantes. Utilisez les mêmes directives que celles du dernier tableau.

1. Amis (anciens et actuels)

2. Personnes Inspirantes

3. Auteurs Inspirants

4. Amis d'école [que vous soyez toujours en contact ou non].

5. Cercles d'amis [passés et actuels]

6. Amis d'enfance [vous n'êtes pas obligé d'être resté(e) en contact avec eux].

7. Professeurs

8. Gentillesse des étrangers

9. Animaux [de compagnie ou non]

10. Collègues de travail [passés et actuels]

11. Groupes [passés et actuels]

12. Souvenirs entretenus

Boîte à outils n°6

Je termine ce livre par une réitération des principes les plus essentiels de la récupération du SSPT Complexe. Veuillez relire ces étapes afin de les ancrer dans votre psychisme. Remarquez également si elles résonnent en vous de manière plus significative que lorsque vous les avez lues pour la première fois au [Chapitre 8](#).

13 ÉTAPES POUR GÉRER LES FLASH-BACKS ÉMOTIONNELS

[Concentrez-vous sur les caractères gras lorsque le flash-back est actif.]

1. **Dites-vous : "J'ai un flash-back"**. Les flash-backs vous entraînent dans une partie intemporelle de votre psychisme, où vous vous sentez aussi démuni, désespéré et entouré de dangers que dans votre enfance. Les sentiments et les sensations que vous éprouvez sont des souvenirs du passé qui ne peuvent pas vous faire de mal maintenant.
2. **Rappelez-vous : "J'ai peur mais je ne suis pas en danger ! Je suis en sécurité maintenant, ici dans le présent."** Rappelez-vous que vous êtes maintenant dans la sécurité du présent, loin du danger du passé.
3. **Appropriez-vous votre droit/besoin d'avoir des limites**. Rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé de laisser quelqu'un vous maltraiter ; vous êtes libre de quitter les situations dangereuses et de protester contre les comportements injustes.
4. **Parlez de manière rassurante à l'enfant intérieur**. L'enfant a besoin de savoir que vous l'aimez inconditionnellement, qu'il peut venir vous demander réconfort et protection lorsqu'il se sent perdu et effrayé.
5. **Déconstruisez le fait de penser en termes d'éternité**. Dans l'enfance, la peur et l'abandon semblaient sans fin - un avenir plus sûr était inimaginable. Rappelez-vous que ce flash-back passera comme il l'a toujours fait auparavant.
6. **Rappelez-vous que vous êtes dans un corps d'adulte** avec des alliés, des compétences et des ressources pour vous protéger, dont vous n'avez jamais disposé lorsque vous étiez enfant. [Se sentir petit et fragile est le signe d'un flash-back].

7. **Reprenez contact avec votre corps.** La peur vous pousse à vous inquiéter, à vous anesthésier, à vous déconnecter du présent et de votre corps pour vous évader mentalement.

- a. **Demandez gentiment à votre corps de se détendre** : sentez chacun de vos principaux groupes de muscles et encouragez-les doucement à se détendre. [Les muscles tendus envoient de faux signaux de danger à votre cerveau].
- b. **Respirez profondément et lentement.** [Retenir sa respiration signale également un danger].
- c. **Ralentissez** : la précipitation active la réponse de fuite dans votre cerveau.
- d. **Trouvez un endroit sûr pour vous détendre et vous apaiser** : enveloppez-vous dans une couverture, tenez un oreiller ou un animal en peluche, allongez-vous sur votre lit, dans un coin confortable ou dans un bain ; faites une sieste.
- e. **Ressentez la peur dans votre corps sans y réagir.** La peur n'est qu'une énergie dans votre corps. Elle ne peut pas vous faire de mal si vous ne la fuyez pas.

8. **Résistez à la dramatisation et au catastrophisme de votre critique intérieure.**

- a. **Utilisez le blocage des pensées** pour interrompre les incessantes exagérations du critique intérieur par rapport au danger, de même que sa tendance à planifier constamment pour contrôler l'incontrôlable. Refusez de vous faire honte, de vous haïr ou de vous abandonner. Canailisez la colère de l'auto-attaque pour dire "NON" à l'autocritique injuste qui émane de votre critique intérieure.
- b. **Utilisez la substitution des pensées et la correction des pensées** pour remplacer les pensées négatives par une liste mémorisée de vos qualités et réalisations.

9. **Autorisez-vous à faire votre deuil.** Les flash-backs sont des occasions de libérer de vieux sentiments inexprimés de peur, de souffrance et d'abandon. Validez et apaisez l'expérience passée d'impuissance et de désespoir de votre enfant intérieur. Un deuil sain peut transformer vos larmes en auto-compassion et votre colère en autoprotection.

10. **Cultivez des relations sûres et cherchez du soutien.** Prenez du temps seul quand vous en avez besoin, mais ne laissez pas la honte vous isoler. Ressentir de la honte ne signifie pas que vous êtes une personne indigne. Éduquez vos proches sur les flash-backs et demandez-leur de vous aider à en parler et à les ressentir lorsqu'ils se produisent.

11. **Apprenez à identifier les types de déclencheurs qui entraînent des flash-backs.** Évitez les personnes, les lieux, les activités dangereuses et les processus mentaux déclencheurs. Pratiquez une approche préventive en suivant ces étapes lorsque les situations aptes à déclencher un flash-back sont inévitables.
12. **Déterminez ce à quoi le flash-back vous renvoie.** Les flash-backs sont des occasions de découvrir, de valider et de guérir vos blessures dues aux abus et aux abandons passés. Ils mettent également en évidence vos besoins développementaux non encore comblés et peuvent vous donner la motivation nécessaire pour les satisfaire.
13. **Soyez patient face à un processus de guérison lent.** Il faut du temps dans le présent pour se désadrénaliser, et beaucoup de temps dans l'avenir pour diminuer progressivement l'intensité, la durée et la fréquence des flash-backs. La guérison réelle est un processus progressif [souvent deux pas en avant, un pas en arrière], et non pas l'accomplissement d'un fantasme de salut. Ne vous culpabilisez pas d'avoir un flash-back.

[Télécharger le pdf des 13 étapes](#)

BIBLIOGRAPHIE

- **Abrams, Jeremiah** (ed). *Reclaiming the Inner Child*, Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990.
- **Anderson, Susan**. *The Journey from Abandonment to Healing*, New York: Berkley Books, 2000.
- **Bach, George and Goldberg, Herb**. *Creative Aggression*, New York: Avon, 1975. *L'agressivité Créatrice*, Le Jour, 1981;
- **Bass, Ellen & Davis, Laura**. *The Courage To Heal*, NY: Harper & Row, 1988.
- **Beaver, Daniel**. *Beyond The Marriage Fantasy*, New York: Harper & Row, 1982.
- **Bender, Sheila**. *Love From The Coastal Route*, Seattle: Puckabush Press, 1991.
- **Bettelheim, Bruno**. *A Good Enough Parent*, New York: A. Knopf, 1987. *Pour Être des Parents Acceptables*, Paris : Robert Laffont, 1998
- **Boon, Suzette**. *Coping with Trauma-related Dissociation. Gérer la Dissociation d'Origine Traumatique*, Ottignies-Louvain-la-Neuve : De Boeck, 2015
- **Bradshaw, John**. *Healing The Shame That Binds You*, Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc., 1988. *S'affranchir de la Honte*, Les Éditions de l'Homme, 2013.
Bradshaw On: *The Family*, Deerfield Beach, Fla: Health Communications, 1988.
- **Branden, Nathaniel**. *How To Raise Your Self-Esteem*, New York: Bantam, 1987. *L'Estime de Soi, Une Force Positive*, Boucherville (Canada) : Béliveau, 2019.
- **Briggs, Dorothy Corkville**. *Your Child's Self-Esteem*, New York: Dolphin, 1975.
- **Brooks, Cathleen**. *The Secret Everyone Knows*, San Diego: Kroc Foundation, 1980.
- **Brown, Brene**. *The Gifts of Imperfection*, Minnesota: Hazelden, 2010. *Cessez d'être parfait, soyez vous-même !*, Paris : Leduc, 2021.
- **Brown, Byron**. *Soul Without Shame*, Boston: Shambala, 1999.
- **Cameron, Julia**. *The Artist's Way*, New York: Putnam's, 1992. *Libérez votre créativité*, Escalquens: Editions Dangles, 1999.
- **Campbell, Susan**. *The Couple's Journey*, San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1981. *Changer ensemble*, Paris: Éditions de l'Homme, 1988.
- **Covitz, Joel**. *Emotional Child Abuse: The Family Curse*, Boston: Sigo Press, 1986.
- **Engel, Beverly**. *Healing Your Emotional Self*, NJ: Wiley, 2006.
- **Faber, Adelle and Mazlish, Elaine**. *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*, New York: Rawson, Wade Publishers, 1980. *Parler pour que Les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent*, Editions du Phare, 2014
- **Forward, Susan**. *Betrayal of Innocence*, New York: Penguin, 1970.
- **Frey, William H., II**, Ph.D., *Crying: The Mystery of Tears*, New York: Harper & Row, 1987.
- **Fromm, Erich**. *The Art Of Loving*, New York: Bantam, 1962. *L'Art d'aimer*, Paris: Pocket, 2016.

- **Fromm-Reichmann, Frieda.** *Principles of Intensive Psychotherapy*, Chicago: University of Chicago Press, 1950. *Principes de psychothérapie intensive*, Toulouse: Erès, 1999.
- **Glendenning, Chellis.** *My Name Is Chellis & I'm Recovering from Western Civilization*, Boston: Shambala, 1994
- **Golomb, Elan.** *Trapped in the Mirror*, NY: Quill, 1992
- **Gottman, John.** *The Seven Principles of Making Marriage Work*, NY: Three Rivers Press, 1999. *Les couples heureux ont leurs secrets*, Paris: Pocket, 2001.
- **Gravitz, Herbert and Bowden, Julie.** *Recovery: A Guide For Adult Children Of Alcoholics*, New York: Simon & Schuster, 1985.
- **Guntrip, Harry.** *Psychoanalytic Theory, Therapy, and the Self*, New York: Basic Books, 1971.
- **Hazelden.** *Hazelden's Meditations*, San Francisco: Hazelden, 1985.
- **Hazelton, Lesley.** *The Right To Feel Bad*, Garden City, New York: The Dial Press, 1984
- **Hendrix, Gay.** *Learning To Love Yourself*, New York: Prentice Hall Press, 1987.
- **Herman, Judith.** *Trauma and Recovery*, New York: Basic Books, 1997.
- **Hoffman, Robert.** *Getting Divorced from Mother & Dad*, New York: E.P. Dutton, 1976.
- **Huber, Cheri.** *There Is Nothing Wrong With You*, Keep It Simple Books, 2000.
- **Jeffers, Susan.** *Feel the Fear and Do It Anyway*, San Diego: Harcourt Brace Jovanovich, 1987. *Tremblez, mais osez !*, Carignan (Québec): Éditions Alexandre Stanké, 2003.
- **Jung, Carl.** *Memories, Dreams, and Reflections*, Edited by Aniela Jaffe. New York: Random House, 1961. *Ma vie: souvenirs, rêves et pensées*, Paris: Gallimard, 1967.
- **Kabat-Zinn, Jon.** *Mindfulness for Beginners*, Boulder: Sounds True, 2012. *Reconquérir le moment présent... et votre vie*, Paris : les Arènes, 2014.
- **Kalsched, Donald.** *The Inner World of Trauma*, NY: Routledge, 1999.
- **Katherine, Anne.** *Where to Draw the Line*, N.Y. : Simon & Schuster, 2000. *Délimiter son espace vital*, Montréal : Béliveau Éditeur, 2000.
- **Kopp, Sheldon.** *If You Meet The Buddha On The Road, Kill Him*, New York: Bantam, 1981.
- **Kornfield, Jack.** *A Path With Heart*, New York: Bantam, 1993. *La sagesse du cœur*, Paris: Belfond, 2015.
- **Kubler-Ross, Elizabeth.** *On Death And Dying*, London: Collier- Macmillan, 1969. *Les derniers instants de la vie*, Genève: Labor et Fides, 2011.
- **Laing, R. D.** *The Voice of Experience*, New York: Pantheon Books, 1982. *La Voix de l'expérience*, Paris: Seuil, 1986.
- **Lawson, Christine Ann.** *Understanding The Borderline Mother*, Oxford: Jason Aronson, 2000.
- **Leech, Peter and Singer, Zeva.** *Acknowledgement: Opening to the Grief of Unacceptable Loss*, Missoula, Mt: Zeva Singer, 1988.
- **Levine, Stephen.** *Who Dies*, Garden City, NY: Anchor Press, 1982. *Meetings At The Edge*, Garden City, NY: Anchor Press, 1984. *Qui meurt ?*, Gap (France), Souffle d'Or, 1997. *Sur le fil*, Gap (France), Souffle d'Or, 1997.
- **Lewis, T., Amini, F., Lannon, R.** *A General Theory of Love*, New York: Vintage, 2000.

- **Love, Patricia.** *The Emotional Incest Syndrome*, New York: Bantam, 1990.
- **Lowen, Alexander.** *Bioenergetics*, New York: Coward, McCann, 1970. *L'analyse bioénergétique - Une thérapie psychocorporelle*, Paris: Enrick B. Editions, 2015.
- **Marris, Peter.** *Loss and Change*, Garden City, N.Y.: Anchor, 1975.
- **May, Rollo.** *Love and Will*, New York: W.W. Norton, 1969. *Amour et volonté*, Paris: Stock, 1970.
- **McClelland, W. Robert.** *God Our Loving Enemy*, Nashville: Abingdon, 1982
- **Meade, Michael, Robert Bly and James Hillman.** *The Rag and Bone Shop of the Heart*, New York: Harper, 1992.
- **Middleton-Moz, Jane.** *After the tears: Reclaiming the Personal Losses of Childhood*, Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc., 1986.
- **Miller, Alice.** *For Your Own Good*, Toronto: Collins Publishers, 1984. *Thou Shalt Not Be Aware: Society's Betrayal Of The Child*, New York: Farrar, Strauss, & Giroux, 1984. *The Drama of the Gifted Child* (original title *Prisoners of Childhood*), New York: Basic Books, 1981. *C'est pour ton bien : Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Paris: Aubier, 1998. *L'enfant sous terreur - L'ignorance de l'adulte et son prix*, Paris: Aubier, 1993. *Le drame de l'enfant doué*, Paris: Presses universitaires de France, 2013.
- **Mitchell, Stephen.** *The Enlightened Heart*, New York: Harper, 1989.
- **Missildine, W. Hugh.** *Your Inner Child of the Past*, New York: Simon and Schuster, 1963.
- **Monroe, Herbie.** *Wisdoms of a Dog Scholar*, Sydney: Unpublished, 1982.
- **Moore, Thomas.** *Care of the Soul*, New York: Harper Collins, 1992. *Le soin de l'âme, Un guide pour cultiver au jour le jour la profondeur et le sens du sacré*, Monaco: Editions du Rocher, 1994.
- **Norwood, Robin.** *Women Who Love Too Much*, New York: Pocket Books, 1985. *Ces femmes qui aiment trop*, Montréal: Éditions de l'Homme, 1998.
- **Peck, M. Scott.** *The Road Less Traveled*, New York: Simon and Schuster, Touchstone, 1978. *Le chemin le moins fréquenté, apprendre à vivre avec la vie*, Paris: Robert Laffont, 2001.
- **Real, Terrence.** *I Don't Want To Talk About It*, NY: Fireside, 1997.
- **Roth, Geneen.** *Breaking Free of Compulsive Eating*, London: Grafton, 1986. *Les femmes, la nourriture et Dieu*, Québec: Un Monde différent, 2012.
- **Roth, Sheldon.** *Psychotherapy: The Art of Wooing Nature*, Northvale, NJ: Jason Aronson, 1987.
- **Rubin, Theodore.** *Compassion and Self-Hate*, New York: Macmillan, Collier, 1975. *The Angry Book*, New York: Macmillan, Collier, 1976. *Compassion & Self-Hate*, New York: Ballantine, 1975.
- **Satir, Virginia.** *Conjoint Family Therapy*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1983. *Thérapie de couple et de la famille: thérapie familiale*, Paris: Desclée de Brouwer, 2006.
- **Schatzman, Morton.** *Soul Murder: Persecution in the Family*, New York: Jason Aronson, 1973. *L'esprit assassiné*, Paris: Stock, 1974
- **Schaef, Anne Wilson.** *When Society Becomes An Addict*, San Francisco: Harper & Row, 1987. *S'épanouir dans des relations non dépendantes*, Gap (France): Le Souffle d'Or, 1997.

- **Schutz, Will.** *Profound Simplicity*, New York: Bantam, 1979.
- **Rako, Susan & and Mazer, Harvey.** *Semrad, The Heart of a Therapist*, New York: Jason Aronson, 1980.
- **Shain, Merle.** *Hearts That We Broke Long Ago*, New York: Bantam, 1982.
Laissez-vous aimer, Paris: Éditions Sand, 1984
- **Smalley, Stuart & Franken, Al.** *I'm Good Enough, I'm Smart Enough, and Doggone It, People Like Me*, New York: Dell, 1992.
- **Smith, Manuel J.** *When I Say No, I Feel Guilty*, New York: Bantam, 1975.
- **Short, Susanne.** *Understanding Our Childhood: The Hidden Secret*. Psychological Perspectives, Fall, 1989.
- **Stein, Robert M.** *Incest and Human Love: The Betrayal of the Soul*, Dallas: Spring Publications, 1973.
- **Stone, Hal and Sidra.** *Embracing Your Inner Critic*, San Francisco: Harper, 1991. *Le Critique intérieur*, Warina Edition, 2000.
- **Vachss, Andrew.** *You Carry The Cure in Your Own Heart*, Parade, Aug. 28, 1994.
- **Viorst, Judith.** *Necessary Losses*, New York: Fawcett Gold Medal, 1986. *Les renoncements nécessaires*, Paris : Réponses-Robert Laffont, 1988
- **Walker, Alice.** *Her Blue Body Everything We Know*, New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1991.
- **Walker, Pete.** *The Tao of Fully Feeling*, Lafayette, CA: Azure Coyote, 1995.
The Tao of Existential-Transpersonal Psychology, Oakland: Unpublished Thesis, 1985.
- **Watts, Alan.** *In My Own Way*, New York: Random House, 1972.
- **Whitman, Walt.** *Leaves of Grass*, New York: Signet, 1958. *Feuilles d'Herbe*, Paris: Belles Lettres; 1er édition, 2021
- **Woodman, Marion.** *The Pregnant Virgin: A Process of Psychological Transformation*, Toronto : Inner City Books, 1985. *La vierge enceinte: un processus de transformation psychologique*, Lachine (Québec), Éditions de la Pleine Lune, 2005.
- **Yalom, Irvin.** *Existential Psychotherapy*, New York: Basic Books, 1980. *Thérapie existentielle*, Paris: Editions Galaade, 2008.