

SE PROTÉGER

Les biologistes et les psychologues ont montré que les émotions et l'état d'esprit de l'individu influent sur la santé.

Le stress, lorsqu'il s'inscrit dans la durée a des effets négatifs sur le système immunitaire.

Les travaux de S. Segerstrom et G. Miller (2004) par exemple, ont mis en

Comment faire pour que l'anxiété ne « ronge » pas la santé ?

Comment laisser les contrariétés à l'extérieur de soi ?

Comment se protéger des jugements ?

Processus d'identification et de désidentification



Can stock photo

A la source de ces tourments se trouve le mécanisme d'identification.

En effet, l'être humain a tendance à s'identifier à ce qu'il voit, entend, traverse. Ainsi, une parole blessante venant d'un ami, ou une injonction au rendement de la part d'un supérieur hiérarchique, peuvent créer de la souffrance ou du stress sur le long terme parce que la personne ne pense presque plus qu'à cela. C'est comme si à l'intérieur d'elle-même, il n'y avait de place que pour ce qui fait mal. Elle est alors envahie par la situation ou la parole désagréable. Bien sûr, si la psyché se laisse ainsi saturer par un problème, c'est dans le but de le résoudre, et parfois cela fonctionne, pour peu que le lâcher-prise soit à l'œuvre. Seulement voilà, il arrive qu'au lieu de la résolution survienne une sorte d'enfermement dans la difficulté. Et c'est là que l'identification devient douloureuse.

Une des réponses à ce mécanisme est le processus de désidentification, c'est-à-dire une prise de conscience et une mise à distance de ce qui se joue. Parmi les outils qui aident à avancer sur ce chemin je pointerai le récit des événements, l'écoute des ressentis et des sensations. Ces techniques amènent à une meilleure compréhension de la situation et permettent de sortir de l'envahissement. Des exercices de méditation, spécifiques à la psychothérapie, peuvent aussi faciliter cette mise à distance.

Protection psychique :

Grâce aux images intérieures, la personne peut être accompagnée dans la visualisation de protections. Pour certains, l'évocation d'un bouclier est sécurisante, pour d'autres se sera une vitre ou un rideau, d'autres encore imagineront une bulle comme une enveloppe rassurante. Ces représentations, propres à chacun, aident à affronter les épreuves mais aussi à prendre conscience que la violence (physique, psychologique ou verbale) est de la responsabilité de celui qui la produit. Cet autre regard sur les situations toxiques est source de soulagement pour la victime

C'est en ce sens que J. Salomé, psychosociologue, explique que **la violence « appartient » à celui qui la génère.**

Quand la protection est trop importante :

Il arrive aussi que la personne, inconsciemment, ait construit une carapace comme défense, tellement épaisse que les relations les plus ordinaires en deviennent difficiles. Cette hyper protection a pu lui rendre service dans des situations douloureuses, mais aujourd'hui, dans son quotidien, cela n'a plus de sens et devient même un frein au contact profond avec l'autre. Dans ce cas-là, il n'est pas question de « jeter la carapace » ce serait trop insécurisant, trop brutal, mais de la transformer. Là aussi, il est possible de s'appuyer sur la conscientisation, les images intérieures ainsi que sur des exercices de respiration.



artfinder.com « Never say goodbye »

SE PROTÉGER

Face aux violences reçues :

Dans l'accompagnement, peuvent émerger des méandres de l'inconscient, des éléments qui ont fragilisé autrefois la sécurité interne et qui maintenant aggravent le phénomène. Il est alors possible d'inviter la personne à ne pas conserver l'élément toxique, on pourrait dire le « sortir de soi » et le déposer. De nombreuses stratégies peuvent être proposées, les démarches symboliques en font partie, elles permettent de se libérer des violences reçues. Je détaillerai cette approche dans un prochain article.

Ces techniques vous semblent un peu abstraites ? C'est normal, elles s'inscrivent dans l'expérientiel et les mots pour en parler sont parfois difficiles à trouver. Pourtant, se protéger émotionnellement et psychologiquement s'apprend. De la même manière que l'on s'entraîne à une pratique sportive, il est intéressant de s'exercer au relationnel.

Comment le thérapeute peut-il accompagner une personne sur cette question ?

En résumé, la personne explore la situation avec le professionnel, ensemble ils créent un outil intérieur protecteur et le consolident. Ensuite, il s'agira de transposer cette expérience dans la vie quotidienne. C'est un apprentissage, la personne qui s'y engage sera certainement amenée à tâtonner au début. L'alliance avec le thérapeute permettra les ajustements nécessaires.

Comme nous le voyons, face au stress et au mal être, il est possible de mettre en place quelques stratégies de protection afin de garder en soi la part vivante et créative et de la cultiver.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Pascale BERNARD

* termes à entendre selon les travaux du Docteur Assagioli.