



ACCOMPAGNEMENT À LA PRATIQUE DU TRAVAIL SUR SOI-MÊME

(Autopsychothérapie)

« Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie ! »

(Proverbe)

Article écrit en mai 2008, par Renaud PERRONNET,
philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide.
EVOLUTE Conseil, enseigne professionnelle de Renaud PERRONNET, est à la fois :
un cabinet de formation continue et un cabinet d'accompagnement thérapeutique.

Au cours d'un entretien téléphonique faisant suite à un travail thérapeutique par e-mail, il est apparu - selon ses propres dires - que Lili était prisonnière d'une « dynamique à reculons ».

« Parce qu'on ne me l'a jamais permis alors que je l'ai beaucoup demandé, je ne supporte pas qu'un homme soit bienveillant avec moi. C'est ainsi que malgré mon immense crainte d'être abandonnée, tout en moi me pousse à faire ce qu'il faut pour que mon thérapeute se débarrasse de moi. »

Ce qui revient à dire « *Je veux être punie* » (car quand je suis punie, tout est en ordre).

C'est ainsi que, cherchant inconsciemment la punition, donc interprétant la question que je lui avais posée « *Comment se fait-il que vous ayez le besoin compulsif de remercier ?* » d'une manière culpabilisatrice pour elle, Lili m'écrivit à la fin d'une correspondance :

« Ca ne m'est toujours pas possible de ne pas vous dire : « Merci pour tout ».

Je lui répons :

*S'agit-il de devenir capable de ne pas remercier quand on sent le besoin de remercier ?
Sinon, de quoi s'agit-il ?*

Réponse de Lili :

Oui, je comprends qu'être capable de ne pas remercier quand on en ressent le besoin, ce serait « réussir » à aller contre son besoin ; c'est à dire « réussir » à obéir à la culpabilité de vous remercier, culpabilité induite par ce que j'ai dû ressentir quand vous m'avez dit il y a un certain temps « Comment se fait-il que vous ayez le besoin compulsif de remercier ? » et donc « réussir » à ne pas être ce que je suis. Réussir à vaincre et nier ce que je suis pour le soumettre à ce que j'ai mal compris de la loi d'un autre...

Là il y a encore du travail à fournir...

Ma réponse :

Oui, c'est en effet comme cela que ça fonctionne pour vous, et vous avez un grand travail de **simplification** à fournir. Je profite donc de l'opportunité que vous me donnez à travers votre exemple de « besoin compulsif de remercier », pour récapituler avec vous la pratique du travail sur soi-même.

Bien sûr, toute tentative de compréhension de nos propres mécanismes peut être culpabilisatrice dès lors qu'elle est interprétée sous son aspect « j'aurais dû ». Parce que nous avons été soumis à la culpabilité dans notre histoire, il nous devient difficile de voir la différence entre la question innocente : « Pourquoi ai-je tel besoin compulsif ? » et son interprétation négative : « Je ne devrais pas avoir un tel besoin. »

Oser se poser la vraie question neutre : « Pourquoi ai-je le besoin compulsif de remercier ? » est en soi la première marche de l'escalier de la pratique du travail sur soi.

Pour pouvoir mettre de l'ordre, nous avons préalablement besoin de regarder le désordre, et, tant que le simple fait de regarder le désordre induit en nous un malaise, nous détournerons la tête et nous éloignerons de la simple possibilité de mettre de l'ordre.

Pouvoir dire : « C'est un fait, c'est comme cela que je fonctionne pour l'instant, j'ai le besoin compulsif de remercier. De cela, je ne m'en veux pas mais je souhaiterais en comprendre

les mobiles. » Ou peut-être préférerez-vous cette interrogation ouverte et innocente : « Tiens, comme c'est intéressant... je remercie plus que nécessaire, comment cela se fait-il ? Pourquoi donc ? »

Oser poser cette question, c'est-à-dire reconnaître et accueillir le besoin qui est le vôtre, permettra à la réponse de monter : « Tiens, mais oui, je ressens bien qu'en remerciant cela me permet de... » (*Je vous laisse continuer*)

Non pas cela me permet de... et je ne devrais pas, mais cela me permet de... oui, c'est ainsi que je suis pour le moment. « Je suis comme je suis » et je suis d'accord pour l'être (puisque je le suis).

Maintenant - sur cette base préalable de réconciliation avec ce que je suis - je tente de simplifier ma manière de faire.

Non pas « il faut que je simplifie » mais « je vais tenter de faire une expérience intéressante, pour voir... »

Je tente - quand cela me semble possible - de ne pas remercier de manière compulsive, cela ne veut pas dire « je dois m'interdire de remercier » (ce qui ne ferait qu'activer mon schéma) mais simplement, je vais essayer quelque chose. Pour cela, je me souviens qu'essayer n'est pas réussir, que c'est juste essayer, tenter...

Là-dessus le temps passe, l'impermanence suit son cours et je fais des constatations objectives sur ce qui s'est passé :

- Je remarque que parfois, je ne parviens pas à simplifier... (Donc je continue dans ma compulsion à remercier) Là, je reste ouvert(e) : tiens, comme c'est intéressant, je suis retombé(e) dans mon vieux schéma qui est... (*je vous laisse continuer*)
- Je remarque que je culpabilise de n'être pas parvenu(e) à simplifier. Là, je reste ouvert(e) : tiens, comme c'est intéressant, qu'est-ce qui me force à culpabiliser ? Je me mets à l'écoute de moi-même, je m'en veux parce que... (*je vous laisse continuer*)
- Je remarque également qu'il m'arrive de lâcher, d'être plus sobre, donc de simplifier et là, je ressens... (*je vous laisse continuer*)

C'est ainsi que, peu à peu, pas à pas, je commence à m'ouvrir à ma propre manière de procéder... parfois j'entrebâille la porte de la bienveillance avec moi-même, parfois cela me reste impossible à faire. J'accueille et accepte que - parfois et pour le moment - « cela me reste impossible à faire ».

Peu à peu je me tracasse moins avec ce qu'il ne m'est pas possible de faire et de réussir. Je découvre donc que, même quand je fais « tout ce que je peux » pour réussir, il m'arrive de ne pas réussir. Je découvre donc que « ma » réussite ne dépend pas seulement de « ma bonne volonté », mais également de tout un ensemble de causes qui me sont extérieures et sur lesquelles je ne peux pas agir.

Je me sens toujours aussi déterminé(e), je ne démissionne en rien, mais parce que je me place dans un ensemble plus vaste, j'accepte (avec douceur) les limites qui sont les miennes (ici maintenant). Et, du fait même que je les accepte, mon interprétation de moi-même change peu à peu... Je me sens plus... (*je vous laisse continuer*). Je me sens moins... (*je vous laisse continuer*).

Maintenant je sens quelque chose de nouveau naître à l'intérieur de moi... je prends conscience de l'importance de la **patience** et de la **bienveillance** à mon égard, tiens, des mots qui me sont (ou plutôt m'étaient) bien étrangers... je reste ici maintenant dans mon ressenti... c'est vrai qu'ils me sont encore bien étrangers... je donne la possibilité à quelques souvenirs d'impatience et de malveillance des autres à mon égard, de remonter... (*je vous laisse continuer*).

En face de la vérité de mon vécu passé, des émotions remontent... je laisse faire, parce que je me souviens que la base de mon travail sur moi est de parvenir à voir la vérité de « ce qui est », comme de ce qui a été.

Tiens, j'ai été troublé(e) par cette émotion... (je vous laisse continuer) cela m'apprend que... (je vous laisse continuer) cela me fait penser à... (je vous laisse continuer).

Là, à nouveau, je me souviens de l'attitude de base : patience et bienveillance... comme j'en suis capable, je m'accueille. Au besoin je découvre que là, tout de suite, je suis incapable de m'accueillir... je remarque alors que le simple fait de voir que je suis incapable de m'accueillir, là, tout de suite, est une capacité à l'accueil des choses telles qu'elles sont. L'accueil « tel que j'en suis capable » et non l'accueil « tel que je pense que je devrais en être capable ».

Et là, je me détends un tout petit peu plus...

© 2008 L'auteur de cet article en est le seul propriétaire, si vous le désirez, vous pouvez en transmettre une copie à qui vous voulez, vous pouvez également en imprimer autant de copies complètes que vous le voulez, pourvu que vous laissiez son contenu inchangé, copyright inclus.

Si vous voulez en extraire des citations, merci d'en citer la source (telle que ci-après) et de me le signaler.

EVOLUTE Conseil, Renaud PERRONNET, philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide. Site Web : www.evolute.fr

EVOLUTE Conseil, c'est aussi un site Web : www.evolute.fr avec d'autres articles à télécharger sur :

- ✓ La connaissance de soi
- ✓ La relation d'aide
- ✓ L'éducation des enfants

~~~~~  
Copyright 2008, EVOLUTE Conseil. Tous droits réservés.