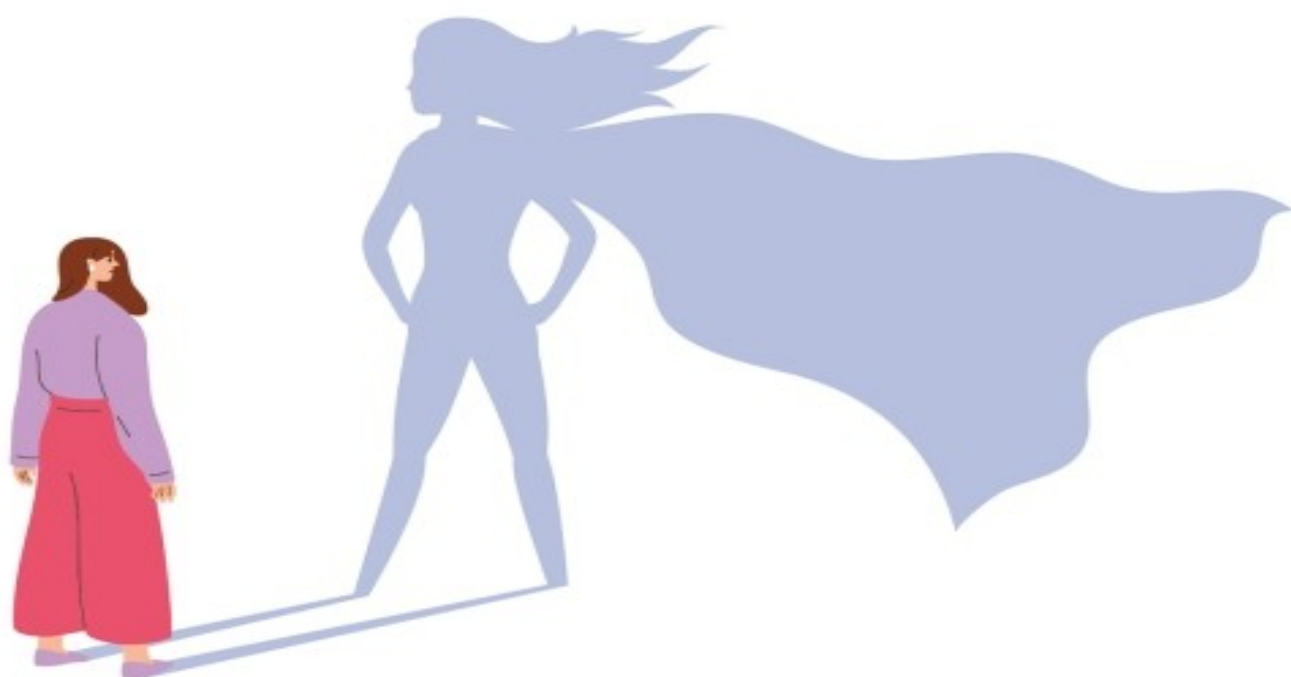


IMI LO

L'HYPERSENSIBILITÉ UN SUPER-POUVOIR!

Amour, famille, amitié, travail,
cultivez votre don !



LAROUSSE

L'HYPERSENSIBILITÉ

Amour, famille, amitié, travail :

cultivez votre don !

LAROUSSE

IMI LO

L'HYPERSENSIBILITÉ

Amour, famille, amitié, travail :
cultivez votre don !

LAROUSSE

Traduction : Natalie Penzer

Publié pour la première fois en 2021 sous le titre : *The Gift of Jealousy: How
to Win at Life and Love as a Highly Sensitive and Emotionally Intense
Person.*

Copyright © Iris Lu, 2021.

© L'annoncé, 2022, pour l'édition française.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, par quelque
procédé que ce soit, de tout ou partie de la documentation contenue dans le
présent ouvrage, est formellement interdite.

Introduction

Ce livre s'adresse à celles et ceux d'être vous qui sont d'une

nature exceptionnellement intense, sensible et empathique.

Il est fait pour vous si vous ne vous êtes jamais reconnus

dans le courant dominant et que votre seul choix a été de

suivre une voie moins conventionnelle.

Depuis toujours, on vous dit que vous êtes « trop excen-

sité », « trop étrange », « trop difficile » ou « trop théâ-

tralé ». Mais êtes quelqu'un de très réfléchi, vous avez un

ressenti très intuitif et un sens de l'observation très développé.

Quand les autres éprouvent de la douleur, vous la ressentez.

dans votre cœur. Quand une œuvre d'art ou un morceau de

musique vous émeut, vous êtes submergé par des vagues

de joie et de tristesse. Votre empathie naturelle est un don ; vous

remarquez des nuances sociales ou des dynamiques émotion-

nelles qui échappent à beaucoup d'autres et vous absorbez

l'énergie psychique de celles et ceux qui vous entourent.

Enfant, vous étiez enthousiaste, perceptif et sensible.

Vous aviez une curiosité insatiable et un monde intérieur

très riche. Vous offiez pas toujours d'accord avec les adultes

de votre entourage et vous remettiez toujours en question ce

que vous estimiez injuste. Certains sujets vous obédaient,

et vous formiez des liens d'attachement solides avec des

personnes, des animaux, des objets et des lieux.

Votre nature passionnée, votre intuition et votre réflexion

indépendante vous isolent du courant dominant et, à cause

de ce décalage, vous menez un combat constant pour

éprouver un sentiment d'appartenance. Parfois, il vous

semble que votre tribu ou votre âme sœur sont impossibles.

Peu de gens sont à la hauteur de votre intellect, et ceux

qui le sont ne partagent pas forcément votre profondeur

émotionnelle.

Ce qui fonctionne pour les autres ne fonctionne pas néces-

sairement pour vous. Vous avez beau faire des efforts, vous

ne pouvez pas conserver un emploi conventionnel, grimper

les échelles d'une entreprise ni suivre une voie stable et pré-

visible. Vous vous intéressez à trop de choses pour être misé-

dans une case. Vous avez du mal à accepter les systèmes

hypocrites et dysfonctionnels et à ne pas tirer la sonnette

d'alarme quand vous détectez un mensonge. Votre famille

et vos amis vous trouvent trop sérieux.

À un moment de votre vie, à force de vous sentir trop

souvent critiqué et rejeté, vous avez inconsciemment

décidé de cacher la personne que vous êtes vraiment pour

ne plus être blessé, exclu ou trahi. Vous avez adopté

une façade sociale évolutive, soigneusement révisée et

partiellement édulcorée, derrière laquelle vous vous abri-

tez. Vous avez choisi d'être invisible pour échapper aux

regards critiques, aux taquineries, aux railleries et aux humiliations. Vous avez modelé une version de vous-même plus acceptable socialement, et vous avez « gommé » votre hypersensibilité et votre intimité pour vous faire accepter.

Cette façade peut prendre plusieurs formes. Vous vous trouvez peut-être coincé(e) dans un emploi peu satisfaisant ou dans une relation dysfonctionnelle, ou bien vous avez étouffé votre créativité. Parfois vous vous obstinez à évoluer au sein d'un groupe qui, de toute évidence, ne vous correspond pas, mais vous pensez que si vous faites des efforts vous finirez par être apprécié(e) et accepté(e). À force, vous avez oublié votre vraie nature – vous avez occulté l'âme spontanée et extravagante qui est la vôtre. Bien que vous donniez l'apparence d'être serein(e) de vous, vous vous sentez paralysé(e) et anxieux(e). Vous avez refrené votre enthousiasme, fait taire vos envies et abandonné vos rêves, et vous vous retrouvez avec des choix de vie restreints.

Votre façade fabriquée a peut-être fonctionné durant un temps, mais votre âme refuse d'être humiliée. Votre angoisse existentielle peut avoir été déclenchée par une maladie, une rupture ou un obstacle professionnel. Soudain, vous ne supportez plus de cacher la personne que vous êtes réellement ni de ressentir la sensation de vide que vous procurent des années de déni. Vous vous rendez compte que votre masquerade est plus important que votre besoin de fonctionner avec les autres. Quand la vie vous envoie ce signal, même si la démarche de reconquérir votre véritable personnalité promet d'être turbulente, vous devez pas douter, choisir que de suivre cette voie. Vous êtes peut-être arrêté(e) à ce carrefour critique dans votre vie.

*Pendant longtemps, vous avez pensé que
vous aviez un problème. Vous savez jamais
envisagé la possibilité que cette intensité puisse
être le signe d'un énorme potentiel créatif.*

Ce livre, en expliquant comment votre histoire pourrait
être différente, vous aidera à vous redéfinir. C'est une invita-
tion à rétablir les liens avec votre vraie nature.

À travers les différents chapitres, vous apprendrez à faire
la distinction entre un véritable sentiment d'appartenance
et une illusion, vous découvrirez comment surmonter les
humiliations ou guérir les blessures qui vous ont affectés
dans le passé et des façons, non seulement de survivre, mais
même de vous épanouir en tant que personne hypersensible
et intense. Au lieu de vous laisser entraîner par vos angoisses
et votre peur du rejet, vous apprendrez à faire la paix avec
vous-même.

Si vous avez lu mon premier livre, *Hypersensible et heu-*
reux, certains des concepts exposés dans *l'Hypersensibilité,*
un super-pouvoir / vous seront déjà familiers. Cet ouvrage
affine le thème des « relations » et explore ce que signifie
être une personne hypersensible, non conforme et intense
dans le monde d'aujourd'hui.

La première partie de ce livre, composée de trois chapitres,
définit ce qu'est l'hypersensibilité avec intensité et en quoi
elle nourrit la différence. La deuxième partie présente des
stratégies, des exercices et des conseils qui vous aideront
à tirer le meilleur parti possible des relations avec vous-
même et avec les autres. Cette section est organisée autour
de quatre pôles relationnels. Dans le chapitre 4, « Votre
relation avec vous-même », vous apprendrez à développer

les compétences nécessaires pour comprendre votre passage

émotionnel complexe et profond, et vous rendre compte de

l'importance de la reconnaissance de votre être véritable en tant

que personne hypersensible et intègre.

Le chapitre 5 s'intitule « Votre relation avec votre

famille ». Si des chiens ont fait un chat, c'est souvent dou-

oureux à vivre pour ce dernier. Nous examinons les dyna-

miques parfois toxiques au sein des familles qui peuvent

vous avoir blessé profondément, le concept du pardon et

ce que vous pouvez faire pour vous libérer d'un poids que

vous portez de longue date.

Dans le chapitre 6, « Relations amoureuses et intimité »,

nous nous intéressons aux défis qui se présentent à vous au

sein d'une relation intime. Par exemple, vous vivez peut-être

des hauts et des bas avec votre partenaire, vous posez vous

ennuyer ou vous énerver, être confronté à des déclencheurs

émotionnels ou avoir du mal à contrôler vos réactions. Grâce

aux théories sur l'attachement et à une approche psycho-

dynamique, vous apprendrez à vous détacher des modes de

comportement qui font obstacle à des relations amoureuses

épanouies.

Enfin, dans le chapitre 7, « Relations professionnelles et

amicales », nous nous pencherons sur vos rapports avec la

société qui vous entoure, notamment vos collègues et amis.

Nous vous aiderons à faire face aux défis qui se présentent

régulièrement au travail, que ce soit des problèmes hié-
rarchiques ou relationnels. La section intitulée « Des relations

qui s'effritent » évoque un problème fréquent mais parfois

mal identifié par les personnes hypersensibles et intenses :

la tendance à se lasser des autres et la nécessité de passer

à autre chose.

Au bout du compte, on ne commence à

développer un sentiment d'appartenance que

lorsqu'on accepte réellement qui on est.

Le plus grand risque dans la vie doit pas être régit par

les autres mais de abandonner soi-même. Peu importe ce

que les autres pensent de vous, ou ce qui se passe dans le

monde fini et précaire dans lequel nous vivons, vous devez

vous soutenir vous-même. Ce n'est qu'après avoir trouvé

en vous une zone sûre que vous pourrez bâtir des relations

saines et satisfaisantes avec les autres. Vous saurez alors

où sont vos limites, qui inviter dans votre univers et qui

maintenir à l'écart, comment gérer vos impulsions, et à qui

vous adresser pour trouver l'amour et la reconnaissance que

vous méritez. Au bout de ce voyage, vous ne tolérerez plus

rien ni personne qui fasse obstacle à votre profond potentiel

de personnalité hyperensible et intense.

Vous êtes prêts, même si vous ne pensez pas l'être. Ici

hâte de vous accompagner sur la voie qui vous permettra

de ne plus vous cacher mais au contraire de vous épanouir !

Imi Lo

PREMIÈRE PARTIE

Être hypersensible

et intense

Chapitre 1

Êtes-vous une personne hypersensible et intense ?

Intensité émotionnelle est une caractéristique de l'hyper-
sensibilité à double tranchant. Aux deux extrêmes, c'est
d'une part une force qui vous fait vous sentir fondamen-
talement vivants et nourrit votre appréciation profonde
du monde, et de l'autre, une tempête perpétuelle qui tour-
noie en vous et vous consume, sans que vous puissiez la
contrôler.

Être hypersensible et intense signifie que l'on est rarement
en phase avec les autres. Livré à vous-même, vous devez
peut-être pas appeler à reconnaître votre force et à exploiter
votre don. Espérez qu'en découvrant les subtilités de votre
hypersensibilité et de votre intensité, vous apprendrez à voir
votre vie sous un nouvel angle.

Qu'est-ce que l'intensité émotionnelle ?

Voici les cinq éléments qui contribuent à l'intensité

émotionnelle :

1. Être passionné et éprouver des émotions profondes.
2. Avoir beaucoup d'empathie et une grande sensibilité.
3. Être très observatrice et très perceptible.
4. Avoir un monde intérieur riche, nourri par une grande curiosité intellectuelle et une imagination débordante.
5. Être animé par un vaste potentiel créatif et des angousses existentielles.

Être passionné(e) et éprouver des émotions profondes

Que vous l'exprimiez ouvertement ou non, vous ressentez les choses profondément et intensément. Dans le cours d'une seule journée, vous pouvez connaître des pics de bonheur suivis de moments de dépression profonde. Vous faites l'expérience de sentiments positifs et négatifs à la fois ou qui se succèdent dans un très court laps de temps.

Pour vous, les sentiments ne sont pas de simples sensations : ce sont des expériences pénétrantes qui envahissent tout votre être. La déception peut être ressentie comme du désespoir, la colère être impossible à contenir, et vous vous sentez parfois menacé par la force de vos sentiments. Pourtant, une fois que vous avez appris à la gérer, votre incroyable palette d'émotions est ce qui vous rend exceptionnellement passionné(e) et créatif(ve).

Des choses anodines de la vie quotidienne suffisent à pro-
voquer chez vous l'aise ou le raisonnement. Quand vous êtes
immergé(e) dans des réflexions profondes, dans la musique,
le cinéma ou la littérature, il est difficile de vous extraire
de cet état transcendantal.

Votre expérience sensorielle du monde se produit sur une
longueur d'onde qui résonne en phase avec celles et ceux qui
vous entourent. Sur comparaison avec les gens de votre âge,
votre point de vue est profondément différent. Vous êtes
attiré(e) par la subtilité et la complexité de la vie, et vous avez toujours
été « plus mûr(e) que votre âge » ; pourtant, vous aimez aussi
garder l'élégance et la capacité d'être accueillant(e) des autres.

Vous êtes extrêmement passionné(e) et vous vous engagez
facilement d'une personne ou d'une idée. Même si vous ne
le montrez pas, vous aimez avec ferveur et vous prenez les
choses très à cœur. Cela ne concerne pas simplement vos
partenaires amoureux, mais aussi vos amis, votre famille,
les animaux et le reste du monde.

Vous vous laissez rapidement des conversations courantes
et des mondanités. Vous aimez tourner les interactions
anodines pour former avec les autres des liens sérieux qui
restent marqués à la surface des choses.

Votre cœur est naturellement ouvert, mais après avoir
été rejeté(e) ou ne pas avoir été aimé(e) en retour, vous avez
peut-être appris à vous replier sur vous-même et à chasser
vos sentiments pour vous protéger.

Vous fermez des liens si forts avec les gens, les animaux
et les lieux que la séparation vous est pénible. Vous éprouvez
souvent de la nostalgie. Quand vous repensez à un souvenir
impliquant un être aimé, vous le ressentez et le revivez
comme s'il était produit la veille.

Avoir beaucoup d'empathie et une grande sensibilité

Vous êtes hyper empathique et absorbez l'énergie émotion-

nelle et psychique des autres. Quand vous entrez quelque

part, vous ne pouvez pas vous empêcher de déchiffrer les

émotions, les non-dits et la dynamique de celles et ceux qui

sont dans la pièce. C'est pour cela qu'il est au milieu de la

fièvre ou de groupes importants est parfois particulièrement

éprouvant ou épuisant pour vous.

Depuis votre jeune âge, vous vous inquiétez non

seulement pour votre entourage immédiat mais aussi pour

le bien-être du monde. Quand une personne ou un animal se

blessent sous vos yeux, vous ressentez leur douleur comme

si c'était la vôtre.

Vous êtes à l'écoute des besoins de vos amis et de

vos partenaires amoureux(es). En loyal(e) compagne/

compagnon, vous êtes là quand ils ont besoin de vous.

Parfois, vous ressentez leur tristesse ou leur frustration

avant eux.

Vous êtes facilement blessé(e) par ce que les autres

disent ou ne disent pas, font ou ne font pas. Certains vous

trouvent « susceptible ». Parfois, vous analysez à outrance

vos interactions avec les autres et, en cas de conflit, vous

avez tôt fait de vous considérer comme responsable.

Vous êtes facilement perturbé(e) par des manifestations

sensorielles, tels que des bruits, des odeurs un peu fortes ou

des sensations tactiles comme le frottement d'une drapsée de

soie ou la texture granuleuse d'une surface. Vous souf-

frez peut-être de misophonie (aversion pour certains sons),

d'hyperacousie (hypersensibilité aux sons), d'isomphobie

ÊTES-VOUS UNE PERSONNE HYPERSENSIBLE ET INTENSE ?

(hypersensibilité aux odeurs, d'hypersensibilité (sens du goût

exacerbé), allergies multiples ou d'une sensibilité extrême

de la peau,

Vos sentiments sont souvent somatisés, c'est-à-dire qu'ils

se manifestent sous la forme de symptômes physiques.

Comme vous n'arrivez pas à intégrer tout ce que vous avez

absorbé dans votre environnement, vous souffrez d'allergies,

de troubles de la digestion ou du rythme cardiaque, de fatigue

chronique ou de maux de tête fréquents.

Être très observateur(trice) et très perceptif(ve)

Vous voyez au-delà de la surface des choses. Par exemple,

vous remarquez l'hypocrisie que d'autres ne voient pas et

les comportements incongrus. Même si quelqu'un dit tout

pas être peiné, vous arrivez à détecter sa tristesse.

Vous sentez parfois que quelque chose est sur le point

de se produire ou vous comprenez naturellement le monde

intérieur des autres. Votre intuition vous donne de temps en

temps l'impression d'être devin !

Vous observez attentivement le monde qui vous entoure

et vous êtes capable d'analyser des situations données sous

différents angles. Vous considérez toujours plusieurs possi-

bilités et alternatives.

Quand votre caractère perceptif se double d'un sens aigu

de ce qui est juste, cela peut vous placer en situation de

conflit. Par exemple, vous ne pouvez vous empêcher de

contester les inégalités ou les mesures oppressives sur votre

lieu de travail, ou de souligner des comportements hypocrites

au sein d'un groupe d'amis.

Vous êtes la personne qui tire la sonnette d'alarme, qui partage des vécus désagréables, et les autres se sentent menacés parce qu'ils ont l'impression que vous en savez trop sur eux. C'est toujours vous qui soulevez la question sur laquelle tout le monde espère faire l'impasse ou qui souhaitez aborder les vrais problèmes sans vous arrêter aux apparences.

Vous repoussez les limites de la confort et remettez en question les traditions, surtout quand elles n'ont pas de sens ou sont contraires à l'éthique. Bien que vos choix ne soient pas les plus faciles, votre intuition et votre intégrité peuvent aussi faire de vous un(e) excellent(e) dirigeant(e), particulièrement visionnaire.

Vous êtes ouvert(e) à la spiritualité, qui vous attire depuis votre plus jeune âge. Même si vous adhériez à aucune religion, vous vous sentez connecté(e) à la nature ou à une force qui dépasse l'individualité.

***Avoir un monde intérieur riche, nourri
par une grande curiosité intellectuelle
et une imagination débordante***

Vous êtes intense non seulement sur le plan émotionnel, mais aussi sur le plan intellectuel – les deux vont souvent de pair. Votre cerveau traite les informations rapidement et apprend facilement des choses nouvelles. Vos pensées sont profondes et complexes, et vous êtes parfaitement capable de raisonner de façon abstraite.

Votre esprit se meut dans toutes les directions. Il produit un flot constant d'idées, au point que vous n'avez de temps

en temps l'impression de perdre le fil et de ne pas pouvoir

les mettre en pratique.

Lorsque quelque chose vous enthousiasme, votre esprit

fonctionne plus vite que votre parole : votre débit décroît

et vous hésitez pas à interrompre les autres. Vous donnez

l'impression d'être critique ou impatient envers celles et

ceux qui tardent pas à vous suivre.

Votre goût naturel pour la vérité vous pousse à exagérer de

comprendre, à élargir votre horizon et à acquiescer sans cesse

de nouvelles connaissances. Vous avez sans doute un intérêt

prononcé pour la lecture et vous faites des recherches avec

rigueur. Vous avez ressenti très jeune le besoin de quitter le

domicile familial pour aller découvrir le monde, même si

vous culpabilisez de laisser certaines personnes derrière vous.

Vous avez un monde intérieur très riche, nourri par une

imagination débordante, vos fantasmes et vos rêves. Vous

ne pensez pas seulement verbalement mais aussi à l'aide

d'images et de métaphores.

Quand vous vous lancez dans un nouveau projet, que vous

avez une vision créative ou que vous êtes absorbé dans

l'examen d'une œuvre d'art, d'un texte littéraire ou d'un

morceau de musique, le monde extérieur cesse d'exister.

Si, enfant, vous avez évolué dans un environnement

chaotique, peu stimulant ou violent, vous avez peut-être eu

recours à des rêveries excessives et à un monde imaginaire

comme échappatoire. Les livres, l'art, la nature, les amis

imaginaires ou les esprits animaux sont devenus votre refuge

pendant cette période de tourmente émotionnelle.

Vos centres d'intérêt sont multiples et vous vous sentez

frustré par un monde qui pousse à la spécialisation. Même

si vous avez choisi une voie professionnelle conventionnelle,

vous n'arrêtez pas à étouffer votre curiosité et votre passion

pour d'autres disciplines.

Être animé(e) par un vaste potentiel créatif et assailli(e) par des angoisses existentielles

Vous cherchez un sens à la vie. Depuis votre plus jeune âge,

vous êtes sujette à la dépression existentielle, et la fatalité

de la vie, la mort et la souffrance ont toujours fait partie de vos

préoccupations. Enfant, vous étiez frustrée que personne

dans votre entourage, surtout parmi les adultes, n'accepte de

discuter avec vous de ces questions fondamentales.

Vous travaillez de façon autonome et pensez de façon

indépendante. Vous ne suivez pas les consignes que vous ne

trouvez pas logiques et vous contestez l'autorité si elle est

tyrannique. Votre motivation au travail est nourrie par votre

désir d'apprendre et de comprendre plutôt que par l'insécurité

de récompenses extrinsèques telles que l'argent ou le succès.

Comme vous avez la capacité d'investir le véritable

potentiel des choses, vous savez que trop conscience que la

situation actuelle n'est pas à la hauteur de vos idéaux. État

du monde, notamment l'injustice, l'inégalité et l'oppression

qui y subsistent, vous attriste profondément.

Pour une raison inconnue, vous portez sur vos épaules le

poids de la responsabilité de situations dont vous n'avez pas

la charge. Vous êtes parfois animée d'un sens de l'urgence,

d'une envie constante d'aller de l'avant. Vous avez sans

cesse la sensation insidieuse que vous avez quelque chose

d'important à accomplir. Vous vivez avec la conviction que

le temps presse et que vous ne faites pas ce que vous devriez

être en train de faire.

ÊTES-VOUS UNE PERSONNE RESPONSABLE ET SÛRE ?

Vous faites preuve d'une grande intégrité sur le plan professionnel et vous attendez beaucoup de vous-même et des autres. Ce qui vous semble normal peut apparaître aux yeux des autres comme du perfectionnisme et de la rigueur.

Vous avez beaucoup de curiosité et analysez votre comportement avec zèle. L'un des facteurs de la médaille est que ces pensées obsessionnelles et cet examen de conscience occupent sans cesse votre esprit.

Quand vous avez une idée novatrice ou une vision très spécifique des choses, vous vous sentez tiraillé(e) entre votre besoin d'appartenance et votre liberté d'expression. Vous souhaitez pouvoir exprimer votre nature avec authenticité, mais vous craignez d'être rejeté(e) en conséquence.

Quand votre idéalisme devient du perfectionnisme, cela vous pousse à vous critiquer et à vous juger. Vous pouvez même vous sentir frustré(e) par le fait que vous ne pouvez pas être la personne que vous prétendez être.

Mieux comprendre votre personnalité dans toutes ses nuances vous aidera à trouver la source de vos luttes intérieures. Au lieu de vous dire que vous êtes trop perfectionniste, essayez d'accepter la voie unique qui est la vôtre. Grâce à cette démarche, vous vous rendrez compte que ce n'est pas le fait que vous soyez à l'écart du troupeau qui vous cause de la douleur, mais la façon dont vous réveillez votre vraie nature. Si vous l'acceptez pleinement, votre intensité émotionnelle deviendra alors l'un de vos principaux atouts.

Chapitre 2

Être hypersensible et intense : une différence cérébrale

Grâce au progrès de la recherche en neurologie, les psycho-

logues commencent à porter un regard plus positif sur la

« neurodiversité » – le fait que nos cerveaux ne fonctionnent

pas tous exactement de la même manière. Au lieu d'éliminer

ce qui ne semble pas correspondre à « la norme », cela permet

d'observer les nombreuses façons dont les êtres humains

perçoivent séparément.

Nous naissons tous avec un tempérament unique, qui

repouse sur des différences individuelles :

- biologiques ;
- qui se manifestent très tôt ;
- qui restent des caractéristiques constantes dans de nombreuses situations tout au long de la vie.

*Dyspersensibilité, l'intensité émotionnelle
et l'empathie extrême sont des traits qui se
recoupent et contribuent au tempérament
d'une personne hypersensible et intense.*

Ce sont des différences cérébrales qui vous accompagnent
dès le départ. Dans ce chapitre, nous nous pencherons sur
des concepts, des études et des théories de psychologie pour
mieux comprendre les origines de ces traits, les dons qu'ils
représentent et la manière de les exploiter.

Certains d'entre nous naissent avec une sensibilité plus exacerbée

Dès la naissance, nous nous distinguons les uns des autres
par la façon dont nous réagissons aux sensations et aux
stimuli externes¹. Jerome Kagan, psychologue à Harvard et
spécialiste du développement, a été le premier à étudier la
sensibilité sous l'angle de la différence cérébrale. Au cours
de ses recherches, il a découvert que certains bébés réagissaient
davantage à des stimulations telles que des odeurs fortes ou
des sons très bruyants ; ils semblaient aussi plus perturbés par
la présence d'étrangers. Ces réactions avaient une explication
biologique : leurs cerveaux sécrétaient des taux plus élevés
de noradrénaline (l'équivalent cérébral de l'adrénaline) et
d'hormones du stress telles que le cortisol². Cela préparait
ces bébés à mieux détecter les menaces mais, bien que ce soit
un avantage d'un point de vue évolutif, ils réagissaient aussi
rapidement à des facteurs de stress bénins. Une fois adultes,
les individus sensibles sont plus susceptibles d'accumuler

¹ . Cela préparait

du stress, ce qui se traduit par des troubles physiologiques
comme des douleurs chroniques, de la fatigue, des allergies
ou des céphalées migraineuses.

Les personnes hypersensibles

Le concept de l'hypersensibilité se répand auprès du grand

public en 1995, grâce au livre d'Elaine Aron publié en fran-

çais en 2005 sous le titre *Ces gens qui ont peur d'être peur* :

mieux : *comprendre l'hypersensibilité*

¹ . Aron suggère que 15

à 20 pour cent de la population est hypersensible et que ce

phénomène concerne aussi bien les hommes que les femmes.

Comparativement à la population moyenne, les personnes

hypersensibles ont un système immunitaire et un système

nerveux plus réactifs. Cela signifie qu'elles éprouvent des

sensations physiologiques et psychologiques plus fortes en

réponse à des stimuli tels qu'un bain de foule, une odeur

forte, une surface rugueuse ou un son bruyant. Comme les

adultes, les enfants hypersensibles sont facilement perturbés

par des changements soudains : ils ont tendance à sentir et à

absorber la détresse émotionnelle des autres. Selon le tempé-

rament de leurs parents, ils seront toutefois perçus de façon

opposée. Certains seront considérés comme « différents »,

« sensibles » ou « timides », alors que d'autres seront vus

comme « agités », « titus » ou même « difficiles ».

Voici quelques-uns des traits de caractère et réactions

typiques d'une personne hypersensible d'après Batistoni

conçu par Aron en 2009

² :

- sursauter facilement ;
- être très sensible à la douleur physique ;

- perdre son calme quand on a beaucoup de choses à faire dans un laps de temps réduit ;
- apprécier les senteurs, goûts, sons ou textures d'un délice ou raffiné ;
- être facilement déstabilisé³ par les lumières vives, les odeurs fortes, les tissus rêches ou le bruit des sirènes ;
- avoir besoin d'éviter les scènes violentes dans un film ou un feuilleton télévisé ;
- avoir besoin de s'isoler dans sa chambre ou dans une pièce sombre quand la journée a été agitée et être soulagé par le fait d'être seul.

À cette définition de l'hypermensibilité, nous ajoutons dans ce livre la notion d'intensité. Bien qu'il y ait entre ces deux traits de considérables recoupements, une dimension de rigueur, de rapidité, de passion et d'excitabilité doit être ajoutée à la description d'une personne intense. Selon le concept d'origine des personnes hypersensibles, les individus sensibles sont décrits comme étant facilement surpris et troublés. Ils sont perturbés par le changement et, dans un environnement compétitif, ils se montrent nerveux ou déstabilisés (à l'exception d'une sous-catégorie minoritaire de personnes hypersensibles en quête de sensations fortes). En général, on leur conseille de faire des choix de vie qui leur permettent de se protéger des situations dévotantes. La plupart des thérapeutes et des livres de développement personnel qui s'adressent aux personnes hypersensibles insistent sur le besoin de limiter les stimulations des situations difficiles à contrôler. Toutefois, si vous êtes hypersensible et intense, ces conseils sont insuffisants. Pour vous, ne pas être stimulé est tout aussi problématique que

³ et éviter

Être trop. Ce n'est pas en évitant toutes les expériences
que vous trouverez le bien-être, mais plutôt en identifiant
le degré d'intensité adéquat. Pour atteindre un état de
« flow »⁶, il faut un certain degré de vigueur appliqué à
tous les aspects de votre vie, notamment le travail, l'amour,
l'humilité et les activités quotidiennes. Par exemple, vous
pouvez ne pas être satisfait par une relation qui n'est pas
suffisamment stimulante, tout comme vous pouvez risquer
le burn-out au travail si vous vous voyez confier des tâches
intellectuellement trop faciles. Dans ces contextes, les défis,
la concurrence et le fait d'être mis(e) en avant peuvent vous
aider. Le bien-être, quand on est une personne hypersen-
sible et intense, est une question d'équilibre – il s'agit de
trouver la bonne dose de défis intellectuels, émotionnels et
physiques, au lieu de s'enfermer dans une bulle protectrice
et de ne pas profiter de la vie.

Orchidées et pissenlits

Étant donné la façon dont la société continue à stigmatiser
la sensibilité émotionnelle, on peut se demander si être
né particulièrement sensible est un désavantage. Est-ce
que cela suppose que l'on sera confronté à des difficultés
toute sa vie ? Pour tenter de répondre à ces questions,
Thomas Boyce a élaboré la « théorie de l'orchidée et du
pissenlit »⁷.

Boyce et son équipe ont étudié le développement d'en-
fants sur le long terme. Ils ont étudié qu'environ 10 pour
cent de la population est peu sensible ; comme les pissen-
lits dans la nature, ils survivent dans presque toutes les

conditions. Les autres, soit 20 pour cent, sont comparables à des orchidées, des fleurs merveilleusement sensibles à leur environnement et vulnérables face à l'adversité. Le quota 80/20 de leurs conclusions reflète plus ou moins les recherches d'Aron sur les personnes hypersensibles. La théorie de l'orchidée et du pissenlit explique pourquoi les frères et sœurs élevés dans la même cellule familiale réagissent parfois différemment à la dynamique dyadique relationnelle de la famille ou au désarroi de leurs parents. Aucun degré de négligence ou de comportement abusif n'est tolérable, mais les enfants orchidées détectent les différences même les plus subtiles dans l'attitude ou dans les sentiments de leurs parents et en sont affectés, alors qu'en comparaison, les enfants pissenlits sont relativement peu perturbés par la situation.

L'aspect le plus positif de la recherche orchidée et pissenlit réside dans les études longitudinales de l'équipe, qui a observé le même groupe d'individus pendant plusieurs années. Il semble que, même si les enfants sensibles sont davantage affectés par des scénarios défavorables, ils sont aussi plus réceptifs aux conditions favorables. S'ils sont convenablement entourés, ils sont plus susceptibles de s'épanouir et de prospérer que leurs congénères dont la sensibilité est moins exacerbée. De nombreux enfants orchidées observés par Boyce sont devenus des adultes accomplis, de merveilleux parents et des citoyens du monde intelligents et généreux. En d'autres termes, la sensibilité n'est pas une tare, mais plutôt un « pari évolutionniste » non sans conséquence, qui comporte à la fois des risques élevés et un important potentiel de satisfaction

* .

Avez-vous de l'empathie ?

Depuis plusieurs années, on parle beaucoup d'empathie. De

nombreux articles en ligne et de nombreux livres de dévelop-

pement personnel s'intéressent aux personnes qui semblent

avoir plus d'empathie que la moyenne. On y lit qu'elles ont le

don de détecter les sentiments des autres, mais aussi qu'elles

peuvent devenir de véritables « éponges émotionnelles » qui

absorbent les énergies positives ou négatives de celles et ceux

qui les entourent. Voici les caractéristiques d'une personne

très empathique selon Judith Orloff

- d'une nature partagée, esprit ouvert et très à l'écoute ;
- facilement blessée dans les relations interpersonnelles ;
- très en phase avec les humeurs des autres et ayant tendance à absorber leurs émotions ;
- cible idéale pour les « vampires psychiques » ;
- généralement introvertie et ayant besoin de moments de solitude ;
- dotée de perceptions sensorielles exacerbées, mais pouvant être perturbée par le bruit, les odeurs ou les conversations trop bruyantes ;
- très généreuse – souvent au point de risquer l'épuisement.

Malgré l'intérêt croissant pour ce concept, la termino-

logie est trompeuse. SI il est vrai que certaines personnes

le font de façon plus extrême, nous sommes toutes et tous

capables de manifester de l'empathie. Le terme « hyper-

empathie » est donc plus exact quand il s'agit de décrire une

tendance à être extrêmement ouvert sur le plan émotionnel

et interrelationnel. Les personnes hyper-empathiques sont

particulièrement réceptives, non seulement physiquement

mais aussi psychologiquement et socialement. Quand elles entrent dans une pièce, elles perçoivent les nuances, le contexte et la dynamique. Sans en avoir conscience, elles « téléchargeant » l'énergie psychique des autres et finissent par la capter. Cette capacité peut sembler un peu mystique, toutefois, si on y regarde de plus près, les théories de psychologie peuvent nous aider à la comprendre. Par exemple, les recherches sur la contagion émotionnelle et sur les neurones miroirs peuvent expliquer le fondement scientifique des capacités hyper-empathiques.

Être sujet(te) à la contagion émotionnelle

Les sociopsychologues s'intéressent depuis longtemps à l'idée que certaines personnes « attrapent » les sentiments des autres ; ils ont baptisé ce phénomène « contagion émotionnelle ». De nombreuses études tendent à prouver qu'en tant qu'êtres sociaux, nous imitons inconsciemment les expressions émotionnelles des autres, à un point tel que nous ressentons la même chose qu'eux.

Si l'on considère le concept de l'empathie, la question est celle-ci : certaines personnes sont-elles plus susceptibles de « attraper » les sentiments des autres ? Depuis les conclusions des études sociologiques sur le sujet, la réponse est oui ¹¹. Dans toute interaction entre deux personnes ou plus, il y a toujours une sorte de forte émotionnelle et plus présente et qui peut plus facilement contaminer les autres. Ce sont des « émetteurs » émotionnels. À l'inverse, certains individus sont plus facilement infectés par les émotions des autres, ce sont des « récepteurs ». La personnalité et les prédispositions cognitives de chacun déterminent qui

¹¹ .

sont les émetteurs et qui sont les récepteurs. Les émetteurs ont tendance à être plus charismatiques, plus expressifs et aimants, et à avoir un caractère plus dominant

les récepteurs sont globalement ceux qui prêtent davantage attention aux émotions qui les entourent.

¹⁷ , tandis que

Tandis, ce n'est pas parce que l'on remarque la façon dont les autres se sentent que l'on est forcément une personne empathique. La contagion émotionnelle est un processus rapide, inconscient et automatique, qui n'est pas toujours productif. C'est un phénomène primitif, générique et incontrôlable. Il s'ensuit sans que nous nous en apercevions ; il est possible de remarquer l'émotion psychique sans la digérer, la transformer ni en faire usage. En revanche, l'empathie est un processus cognitif complexe qui implique plus d'efforts

Si, en tant que personne hyper-empathique, vous êtes sujet à une contagion émotionnelle incontrôlée et que vous absorbez systématiquement les émotions des autres, vous risquez de vous sentir rapidement submergés. Pour un degré d'empathie constructif et sain, il faut développer certaines aptitudes d'observation du contexte et de régulation des émotions, ce qui permet d'être au-delà de la contagion émotionnelle. L'empathie requiert un certain niveau d'équilibre émotionnel, de maturité et d'entraînement. C'est une compétence qui dépend et qui, une fois acquise, devient le fondement de l'intelligence sociale, de bonheur et de vos capacités de bien-être.

¹⁸ .

Avoir des neurones miroirs particulièrement actifs

Outre le point de vue sociopsychologique, les neurosciences contribuent aussi à nous faire mieux comprendre les tendances de l'hyper-empathie. Il y a une trentaine d'années, les

chercheurs ont découvert un certain type de neurones dans le cerveau humain, qu'ils ont baptisés neurones miroirs. Ces cellules créent un lien neurophysique entre nous et les autres, si bien que les zones de notre cerveau sollicitées pour accomplir une action sont réellement activées alors même que nous n'en sommes que les observateurs. De même, il nous suffit de constater les émotions éprouvées par une autre personne pour qu'elles résonnent en nous, dans notre corps comme dans notre esprit¹⁴. Les spécialistes appellent ce phénomène « résonance neurale » ou « couplage cerveau-cerveau »¹⁵. L'action des neurones miroirs est importante, car elle permet de générer un lien neurologique direct entre les individus, sans impliquer de raisonnement cognitif. Cet effet miroir est une facette essentielle du comportement parental, de la psychothérapie et des autres processus qui requièrent une profonde empathie. En fonction de nombreux facteurs, notre système de neurones miroirs peut être hyperactif ou hypo-actif. Les recherches en neuropsychologie ont établi que les humains éprouvent différents degrés d'empathie les uns envers les autres¹⁶ et que les personnes hyper-empathiques doivent avoir un système de neurones miroirs plus actif que la moyenne.

Avoir survécu à un traumatisme survenu pendant l'enfance

Les facteurs qui contribuent à l'hyper-empathie peuvent être innés ou acquis. Si vous êtes hyper-empathique, il est probable que vous ayez, par nature, un système psychologique et physique sensible, des limites d'énergie perméables,

et que vous réagissiez de façon plus émotionnelle à votre environnement. Certains contextes de l'enfance peuvent même exacerber cette tendance. Si vous avez grandi dans un milieu chaotique ou violent, cette façon d'être en phase avec ce qui vous entoure peut avoir été votre seul mode de survie. Dans les environnements pleins d'imprévus, le cerveau s'adapte en identifiant des schémas à partir des informations qu'il détecte

¹⁷ . Si vous avez été confronté à

des parents très instables, vous aurez appris à percevoir des microchangements dans leur niveau d'énergie, l'expression de leur visage ou le ton de leur voix. Sans y prêter attention, vous vous serez entraîné à repérer les signes annonciateurs les plus subtils de leur colère ou de leurs attaques. Quand l'attention empathique est amplifiée par un environnement précaire, cela engendre l'hypervigilance et l'insécurité. Même si, maintenant que vous êtes adulte, vous êtes plus en danger, chaque fois qu'il y a des changements dans une pièce et des variations dans le ton émotionnel d'autres personnes, vous continuez à avoir une réaction automatique et viscérale de combat/foie, qui se manifeste par un serrement dans la poitrine, une accélération du rythme cardiaque et le sentiment « qu'il faut faire quelque chose ».

Votre perceptivité peut aussi être exacerbée si les personnes qui vous ont élevé vous contraignent à l'écouter ou étaient trop éouffantes. Les parents manquant de maturité émotionnelle sont très rifs à l'idée que leurs enfants aient plus besoin d'eux ou les abandonnent. Ils perçoivent, de façon subtile, en partageant trop leurs émotions, en culpabilisant ou en manipulant leurs enfants, les empêcher de s'éloigner d'eux. En psychanalyse, on parle d'expression « frontière du moi » pour décrire la distinction émotionnelle et identitaire

entre soi et les autres. Si vos parents emboîsent sans cesse
votre espace, vous n'avez pas l'opportunité de développer
sainement votre individualité et de séparer votre psyché de
celle des autres. Vous pouvez vous retrouver enfermés
dans une dynamique familiale trop fusionnelle, où deux
personnes (ou plus) sont impliquées à outrance sur le plan
émotionnel et surréagissent à ce que ressent l'une ou l'autre.

Dans ce type de dynamique, un individu est conditionné à
être profondément affecté par les sentiments des autres et à
se sentir responsable. En conséquence, il a du mal à faire
la différence entre ce qu'il ressent et ce que ses proches
ressentent. Le risque est qu'il se sente obligé de préserver
les autres de leurs sentiments négatifs. (Nous revenons
sur ce type de dynamique dans le chapitre 5.)

Surexcitabilité et grande intelligence

Bien que peu de gens le sachent, l'intensité est l'une des
caractéristiques communes des enfants et des adultes sur-
doués¹⁰. Vous aurez peut-être un mouvement de recul à la
lecture du mot « surdoué ». C'est un terme associé à de
nombreux préjugés et souvent mal compris. Sa définition
traditionnelle est restrictive et généralement associée au
QI (quotient intellectuel) ou au talent dans des domaines
classiques, comme la musique ou le sport, elle ne tient
absolument pas compte d'une multitude de dons sortant de
l'ordinaire. Au-delà de leur rigueur intellectuelle, nombre de
personnes hypersensibles et intenses possèdent un degré élevé
d'intelligence interpersonnelle – la capacité de comprendre
les autres et de s'attacher sincèrement à eux –, mais aussi
d'intelligence intrapersonnelle – la capacité d'introspection

et de connaissance de soi –, et d'intelligence essentielle – la

capacité de donner un sens à la vie et de se sentir connecté

aux êtres vivants comme au reste du monde

D'après une théorie baptisée « hyper brain, hyper body »

les sujets disposant de grandes capacités cognitives ont aussi

des symptômes physiques d'hyperactivité, et leur système

nerveux sympathique peut être activé de façon chronique.

Chez eux, les informations sensorielles peuvent atteindre le

cerveau bien plus vite que la moyenne et elles y sont traitées

en un temps nettement plus court. Cette surexcitabilité se

manifeste à différents niveaux. Malgré le préfixe « sur », il

s'agit là d'un effet qui n'est ni désaturé ni indésirable, mais

simplement exacerbé, dû à l'emploi parois du mot « hyper-

stimulabilité »²⁹. Il existe cinq formes de surexcitabilité :

intellectuelle, imaginative, émotionnelle, psychomotrice et

sensorielle. Chacune renvoie à des caractéristiques et des

qualités spécifiques³⁰.

Surexcitabilité intellectuelle

C'est une caractéristique qui vous pousse à être constamment

en quête d'adrénaline et de vérité. Votre cerveau cherche

sans cesse à apprendre, résoudre des problèmes, analyser

et réfléchir. Vous avez une soif de connaissances que vous

essayez d'acquiescer en lisant, en voyageant et en faisant des

recherches. Vous êtes précoce sur le plan intellectuel, vous

faites preuve d'une grande curiosité concernant le monde

qui vous entoure et vous avez un sens de l'observation très

développé. Vous avez une grande capacité de réflexion et

êtes capable de faire la synthèse de théories complexes. Vous

pensez de façon indépendante et critique et ne prenez aucune

information pour argent comptant. Enfant, vous demandiez

souvent « pourquoi ? », vous poussiez les adultes de votre

entourage à réfléchir à des questions qui ne leur seraient pas

forcément venues à l'esprit, et vous déboussoliez pas tant

que vous deviez pas la réponse.

Quand vous vous enthousiasmez pour une idée, vous

avez l'impression que votre esprit déballe. Votre curiosité

et votre persévérance vous paraissent normales, mais les

autres les trouvent dénotantes ou disproportionnées. Vous

êtes parfois très critique ou impatient avec celles et ceux

qui dérivent pas à suivre votre raisonnement. Votre intro-

pection, quand elle s'illie à de fortes exigences morales, vite

à l'autocritique.

La surexcitabilité intellectuelle ne se limite pas au QI.

Puisque c'est le besoin de comprendre et l'amour de la vérité

qui vous motivent et non pas une soif de reconnaissance,

vos accomplissements ne reflètent pas toujours votre grande

indifférence et votre rigueur.

Surexcitabilité imaginative

Vous débordiez de créativité, d'originalité et d'idées fantas-

tiques. Vous pensez en termes d'images et de métaphores ;

la poésie et le langage visuel vous viennent naturellement.

Enfant, vous aviez des amis et des animaux imaginaires

et passiez de longues heures à rêvasser ou à inventer des

histoires. Votre monde intérieur é riche est la source de votre

créativité, mais c'est aussi votre refuge. Vous pouvez sembler

timide ou peu sûr de vous car vous passez beaucoup de

temps en votre propre compagnie.

Vous avez pleinement conscience de la dimension spiri-
tuelle du monde et vous voyez ou percevez des choses qui
échappent aux autres. Vous avez tendance à avoir des vues
idéalistes que les autres ne partagent pas.

Surexcitabilité émotionnelle

Les caractéristiques de la surexcitabilité émotionnelle
recoupent celles d'une personne hypersensible ou hyper-
empathique. Vous êtes capable de ressentir une vaste gamme
d'émotions complexes avec une intensité peu commune.
Cela inclut les deux extrêmes du spectre : dans une même
journée, vous pouvez éprouver un profond désespoir comme
une joie extrême. Vous êtes constamment conscient de
l'état émotionnel des autres, et vous vous sentez submergé
par la quantité d'informations que vous recevez au sein d'un
groupe ou au milieu d'une foule. Comme vous avez une forte
capacité d'empathie, vous avez le sentiment d'être chargé
de bien-être émotionnel de l'environnement dans lequel vous
vous trouvez. Vous nouez des liens affectifs forts avec les
gens, les lieux, les animaux et même les objets. Comme
vous ressentez les choses plus profondément que vos amis
ou votre partenaire, vous êtes constamment habité par un
sentiment de solitude.

Surexcitabilité sensorielle

Il s'agit d'une sensibilité exacerbée aux sons, aux odeurs,
aux goûts et aux matières. Les images, la musique, les cou-
leurs et autres expériences sensorielles vous procurent un

plus grand plaisir qu'à la moyenne des gens. Toucher une

surface douce, écouter les bruits de la nature ou discerner

les différentes saveurs d'un plat sont pour vous des moments

particulièrement précieux. Vous appréciez également d'une

beauté qui échappe aux autres, que cela concerne l'art, le

langage ou la musique...

Comme vous êtes facilement stimulés, vous êtes vite

submergés par un surplus d'informations sensorielles.

Enfant, vous n'aimiez pas les activités sociales qui pré-

cient les autres enfants, à cause d'une lumière trop crue,

d'un niveau sonore trop élevé ou parce qu'il n'y avait pas

assez de temps calmes. Vos professeurs et vos parents vous

ont peut-être mal compris s'ils ont pensé que vous vous

montriez difficile par plaisir.

Comme vos expériences sensorielles ont plus de magni-

tude, obtenez-vous plus que vous le souhaitez pour libérer

votre sensibilité intérieure. Vous trouvez très tentant d'abuser

des plaisirs sensoriels, qu'il s'agisse de la nourriture, du sexe

ou du shopping.

Secondement de la sensibilité est que vous êtes constam-

ment sollicités. Votre système intellectuel sans cesse à

l'écoute, et votre corps réagit à tous les éléments de votre

environnement. 22 Quand votre système nerveux sympathique

est activé de façon permanente, les réactions combattre-

mentales peuvent affecter votre système immunitaire, en ga-

cher un stress chronique et influer sur votre humeur et votre

fonctionnement.

L'hypermensibilité et l'intensité émotionnelle : dons ou pathologies mentales ?

Nous vivons aujourd'hui dans une culture qui a la phobie des

émotions et qui nous encourage à faire taire nos sentiments,

surtout s'ils sont « négatifs ». Quand on est une personne

hypermensible et intense, toutefois, les stratégies normales

qui consistent à nier, ignorer ou minimiser ses réactions ne

fonctionnent pas. Quand vos amis vous disent : « Ne réfléchis

pas trop », « Va boire un verre » ou simplement « Laisse

tomber », ce ne sont pas des conseils que vous trouvez très

utiles. Le domaine de la psychologie est depuis longtemps

dominé par l'analyse quantitative et par la psychiatrie, et la

définition de la santé mentale repose sur la façon dont une

personne peut s'adapter aux normes sociales. Êtant donné

que votre comportement « inhabituel » peut être qualifié de

névrosé ou débile par les autres, vous risquez de faire

l'objet d'un diagnostic de dépression ou d'anxiété

leurs manifestations extrêmes, vos symptômes peuvent être

diagnostiqués comme ceux du trouble de la personnalité

limite, du trouble de la dysrégulation émotionnelle et com-

portementale, du trouble bipolaire, ou encore du trouble du

déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH).

Notre culture a toujours considéré les défis émotionnels,

de la dépression à l'hyperactivité, comme de la malchance.

Pourtant, on ne peut ignorer le fait que de nombreux les-

ders et artistes très admirés de notre histoire souffraient de

troubles de l'humeur ou d'un intense désarroi psychologique.

La recherche scientifique établit de plus en plus de liens entre

des caractéristiques ou comportements analysés comme des

« maladies mentales » et la créativité ou la réussite.

²⁴ . Dans

En comparant certaines études cliniques, on peut identifier un schéma récurrent : les formes de dépression légères à modérées, particulièrement quand elles sont associées d'un QI supérieur à la moyenne, sont associées à l'impairité, la perspicacité et la créativité²⁵. On observe chez les personnes souffrant de dépression une activité plus soutenue dans une zone du cerveau appelée le cortex septal/subgénéral²⁶ et liée à des comportements altruistes. Elles sont davantage susceptibles d'agir avec bienveillance que les individus non dépressifs. D'autres études ont souligné un lien entre capacité de perception et anxiété, et démontrent que quelques qui souffrent d'anxiété est plus apte à déchiffrer les expressions faciales des autres et à interpréter leurs émotions avec précision²⁷. Apparemment, les connexions cérébrales qui gèrent l'angoisse sont aussi celles qui se rapportent à la créativité et à une grande intelligence²⁸. En tant que personne émotionnellement intense, vous avez tendance à plonger dans les zones les plus sombres de la conscience collective, mais c'est précisément pour cela que vous êtes plus à même de ressentir la douleur d'un monde qui vous a doté d'une profonde empathie et d'une solide intuition.

L'angoisse existentielle chez les personnes hypersensibles et intenses

Dans un article publié en 2012 dans la revue *European*

Psychiatry, le docteur R. Schubert explique que les méthodes

diagnostique et les thérapies conventionnelles de la dépression

sont inefficaces quand il s'agit de personnes naturellement

nerveuses et intenses²⁹. La dépression dont elles souffrent

est rarement causée par un déséquilibre purement chimique,
mais par une crise existentielle. Cette dernière émerge d'une
situation saine quand elles sont confrontées à des considéra-
tions telles que le sens de la vie, la justice, finalement, la mort
et leur place dans le monde. Il vaut mieux, par conséquent,
alléger des méthodes conventionnelles et analyser leurs
symptômes dans le cadre de la théorie de la désintégration
positive (TDP), développée par le psychiatre polonais
Kazimierz Dąbrowski (1902-1988).

Dans notre société, le succès est souvent défini par l'ac-
quisition de biens matériels et le pouvoir politique ; cette
culture « nourrit une mentalité du « chacun pour soi » et
un individualisme forcé. Selon Dąbrowski, faire de son
mieux pour trouver sa place dans un monde si « primitif et
confus » est plus malin que de s'y sentir mal à l'aise.

Dans un univers où la plupart des gens acceptent passivement
la socialisation, ceux qui sont mécontents de la situation
deviennent les « canaris dans la mine de charbon » – les
militants qui sentent le danger avant les autres.

Les individus intenses sont perpétuellement guidés par
leur insatisfaction devant le statu quo et leur besoin de
repousser les limites arbitraires imposées par les traditions
ou la société, ce qui ne les promet pas à une existence paisi-
ble ni particulièrement séduisante. En tant que personne
hypersensible, vous visualisez dans quelle mesure les choses
pourraient être meilleures, ce qui signifie que vous êtes
aussi pleinement conscient(e) que le monde, les gens, les
institutions et les systèmes ne sont pas à la hauteur de cet
idéal. Vous percevez clairement les hypocrisies, les dysfonc-
tionnements et le caractère arbitraire du monde qui vous
entoure, et le fossé qui sépare la réalité de vos idéaux vous

conduit parfois à l'isolement, voire au désespoir

⁸ . Avant de

posséder tirer de votre anxiété les éléments nécessaires au

changement, vous serez sans doute déchirés par de douloureux

conflits intérieurs. Votre dépression n'est pas une

maladie biologique, mais un indicateur de votre potentiel

créatif. La fonction du chaos émotionnel que vous ressentez

est de vous aider à faire la transition entre des niveaux

inférieurs de mécanismes mentaux et des stades supérieurs

d'intégration de la personnalité. Dans *La psychoséisme n'est*

pas une maladie (1972), Dabrowski explique clairement :

« Si En n'a pas vécu des expériences difficiles ou même connu

un état proche de la psychoséisme [...] on ne peut pas se

rendre compte de son développement multidimensionnel

pour atteindre des niveaux supérieurs. »

⁹

De nombreux scientifiques, artistes et écrivains de renom

ayant consacré leur temps à « faire jaillir la lumière de

l'obscurité » ont eux-mêmes souffert de dépression existentielle

¹⁰ , ce fut le cas par exemple d'Abraham Lincoln, de

Winston Churchill, Carl Jung, Léon Bérard, Isaac Newton,

Vincent Van Gogh, Ludwig van Beethoven et Hans Christian

Andersen, pour n'en citer que quelques-uns. À un stade de

leur vie, ils ont connu des périodes de souffrance physique

ou mentale, durant lesquelles ils ont cherché en vain une

réponse à leurs problèmes émotionnels

¹¹ . C'est « la nuit

obscur de l'âme » qui les a conduits à trouver un sens à

leur vie. Lincoln, par exemple, a réagi à sa mélancolie et à

ses dépressions nerveuses en décidant qu'il devait accepter

une destinée plus élevée. Kierkegaard et le compositeur canadien

Eckhart Tolle a lui aussi vécu des moments sombres avant

de découvrir la spiritualité qui lui a permis à la fois de

trouver la paix et de se sentir profondément vivant

¹² . Pour

lui, la dépression a fait partie de ce processus d'être ; elle
a marqué la mort de celui qu'il était et la naissance de sa
véritable personnalité.

Rubioff en citant ces exemples n'est pas de glorifier
les maladies mentales. Le pouvoir de la psychiatrie et
l'efficacité des traitements chimiques sont indéniables et
peuvent sauver des vies. Quand on évoque le lien entre
les troubles psychologiques et la créativité, il est utile de
se pencher sur le travail de Gail Satz. Dans son livre *The*

Power of Different ¹⁰, elle avance qu'il existe un intervalle

idéel permettant d'exprimer des talents et aptitudes asso-
ciés aux différences cérébrales, et qu'il se situe entre les
extrêmes des fonctions cérébrales ordinaires et des formes

de maladie zépées. Par exemple, une personne atteinte d'un
trouble bipolaire léger ou modéré sera plus créative qu'une

personne atteinte d'un trouble bipolaire sévère. De même,
un individu dont le trouble du déficit de l'attention avec

ou sans hyperactivité (TDAH) est sous contrôle sera plus
épanoui, quelle que soit sa vocation, qu'un autre dont les
symptômes ne sont pas gérés convenablement. L'intensité

peut se manifester sous la forme d'une maladie mentale,
mais celle-ci ne sera pas handicapante au point d'empê-

cher ces personnes de traduire leur mal-être à travers des
créations artistiques ou une grande productivité. Ce phé-
nomène fait écho aux conclusions empiriques établies par

la loi Yerkes-Dodson ¹¹, selon laquelle l'anxiété améliore la
performance uniquement jusqu'à un certain point.

Notre objectif est donc à la fois de respecter notre intimité
émotionnelle et de la gérer. Elle peut devenir une puissante
alliée si nous en reconnaissons la véritable nature et en
tirons le maximum.

En tant que personne hyper sensible et intense, vous traverserez peut-être au cours de votre vie non pas un mais plusieurs cycles d'effondrement et de renouveau. Vous êtes quelqu'un qui continue à grandir et cherche la vérité, vous tenez par conséquent toujours de trouver une meilleure version de vous-même. Vous testez vos limites et vous vous lancez sans cesse des défis. Vous ne vous rendez pas compte de ce que vous faites, ni du fait qu'il existe une force aussi saine que positive derrière votre refus des compromis. Il est possible qu'une période de chaos et de confusion soit un rite de passage nécessaire pour celles et ceux qui sont naturellement non conformistes. Souffrir, vous sentir seuls ou triste, douter de vous-même ou être aux prises avec des conflits intérieurs sont autant de symptômes qui confirment votre prise de conscience progressive. Vous avez en vous un potentiel de développement sans limites ; obtenez quelque chose que vous devez exploiter, sinon cela vous rongera de l'intérieur. La dépression existentielle et les épisodes d'insécurité sont peut-être récurrents dans votre vie, mais chaque fois que vous sortez du tunnel, vous échappez au chaos en trouvant un nouvel équilibre, une nouvelle perspective et une nouvelle façon d'être. Chaque fois, vous émergez de cette expérience en vous sentant plus profondément vivants et vous vous approchez davantage de la personne que vous souhaitez être et de votre plein potentiel.

De non conformiste à meneur(euse)

À ce stade, votre étiquette de « surdoué(e) » vous gêne peut-être encore, ou vous vous renfermez à l'idée d'être « spécial(e) ». Vous craignez peut-être l'étendue de votre

possibilité, ou vous êtes anxieuses à l'idée que cette nouvelle

perception de vous-même risque de vous éloigner des autres.

Au lieu de penser à vos dons en termes de supériorité, il

serait peut-être plus utile d'adopter la perspective suivante :

chacun de nous a des caractéristiques uniques. Notre mode

de fonctionnement est peut-être rare et atypique, mais il

n'est ni mieux ni pire que celui des autres, et c'est la nature

qui en a décidé ainsi. Comme le dit très justement Alan

Watts : « Dans un paysage de printemps, il n'y a rien de

supérieur ni inférieur au rose ; des branches couvertes de

bourgeons poussent, certaines sont longues, d'autres sont

courtes. De ce point de vue, vous voyez, chaque personne

est la manifestation parfaite de la divinité, ou du vide,

ou de toute autre entité, quel que soit le nom que vous lui

donnez. »

26

Le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui est traversé

de crises mais il a aussi un grand potentiel. L'humanité

réclame une redéfinition du pouvoir. De plus en plus, les

gens souhaitent être guidés par l'empathie plutôt que par la

force. L'hyperconnectivité et l'intensité émotionnelle, que l'on

considérait autrefois comme des faiblesses, sont désormais

des qualités recherchées qui vous distinguent des autres.

Dans *Homme aux deux cerveaux : apprendre à penser*

différemment dans un monde nouveau, Daniel Pink explique

que la société a atteint un point où la systématisation, l'in-

formativité et l'automatisation cèdent progressivement la

place à de nouvelles compétences, dont l'émotion

plus d'un siècle, on valorise ce qui est linéaire, séquentiel

et logique. À l'aube d'une nouvelle ère économique, les

dirigeants de ce monde devront être capables de penser de

façon innovante et de faire preuve d'empathie.

26 . Depuis

*En tant que personne hyper sensible et
intense, vous avez en vous le potentiel
de changer réellement le monde.*

Votre curiosité intellectuelle vous pousse à remettre en question, à évaluer et à analyser le système existant. Votre sensibilité vous donne la capacité de ressentir la douleur des autres et de voir comment les aider. Votre soif d'apprendre vous a amené à acquérir des connaissances dans de multiples domaines. Votre imagination vous permet d'avoir des idées qui sortent des sentiers battus. Votre énergie vous donne la résilience et la motivation nécessaires pour agir. Il est essentiel que vous valorisiez pas vos talents. Si vous venez au monde avec « un cerveau rapide », une passion éveillée et la capacité d'imaginer les choses clairement et de les ressentir profondément, vous avez aussi la responsabilité de multiplier ces dons – non seulement pour vous-même mais aussi pour le bien des autres.

Nous vivons une époque où les personnes non conformistes et émotionnellement intenses ont la possibilité de devenir des meneurs éveillés. Pour tant, c'est bien d'être une tâche facile. Cela demande de la persévérance, du courage et la capacité de s'accepter. La première étape consiste en un changement de paradigme : cesser de vous considérer comme quelqu'un de fragile qui a besoin de se défendre contre le reste du monde, accepter les imperfections de la réalité et chercher à comprendre ce qui la attend de vous. Les autres risquent encore de vous blesser ou de vous décevoir, mais vous pouvez renforcer votre résilience pour être au-dessus des menaces, quelle que soit la situation. Ce n'est pas en

disons-leur qui vous êtes, c'est en allant courageusement et
sincèrement à la rencontre des autres que vous apprendrez
à tolérer la tristesse, à montrer de la compassion dans les
moments difficiles et de l'amitié dans la réussite.

Quand vous assurez votre être de vie et vos qualités
intérieures, vous reconnaissez vos dons. En vous consacrant
à un objectif qui ne concerne pas que vous, vous trouvez la
force d'aller de l'avant. Même si vous ne le voyez pas ou n'en
ressentez pas dans le moment présent, le monde attend que
vous preniez votre place sur le devant de la scène.

Chapitre 3

Ne pas être en phase avec le monde

Être hypersensible et intense offre de nombreuses qualités :

intelligence, intuition, talent et créativité en particulier.

Pourtant, être la personne qui ressent les choses au milieu

d'un groupe « insensible », se faire le ou la porte-parole de

la vérité quand les autres se taisent, ou penser sérieusement à

des problèmes que votre entourage ignore, cela vous éloigne

de tout le monde. Vous êtes anticonformiste, mystique ou

visionnaire, et ces rôles ne sont pas faciles à assumer en

société.

Il y a quelque chose de primitif dans la nature humaine

qui nous incite à rejeter ce qui est différent. Bien que, dans

l'ensemble, notre monde ait fait de nets progrès pour tenter de

réduire les différences de classe, de genre et d'appartenance

ethnique, le grand public n'est pas encore prêt à reconnaître

et à respecter les caractéristiques neurodivergentes telles que

l'hyper-sensibilité et l'intensité émotionnelle.

Notre société considère encore trop souvent

la différence comme une pathologie.

Etre confronté à une personne différente remet en ques-

tion un système de croyances et déroute beaucoup de gens.

Les plus téméraires sont plus à même d'accepter la diversité

Les plus sensibles, qui ont beaucoup d'imagination et ont

conscience de leurs sentiments, acceptent généralement

l'idée qu'il n'est pas indispensable de penser, de ressentir

les choses ou d'agir uniformément, et apprécient souvent

la perspective et l'énergie particulières qu'une personne

hyper-sensible apporte à un groupe. Nous ne pouvons cepen-

dant pas toujours contrôler notre emmurement. Certains

dentre nous sont nés dans des familles autoritaires ou

intolérantes, fréquentent des écoles aux normes rigides ou

travaillent dans un environnement toxique.

Malheureusement, quand les gens cherchent un bouc

émissaire, ils se rabattent souvent sur la personne la plus

sensible et la plus « excentrique ». On considère un enfant

intellectuellement intense qui laisse échapper les réponses en

cluse sans lever la main comme un élément perturbateur :

on pense que son incapacité à concentrer son attention sur

des sujets basiques est un manque de respect. Quand il

agit d'un adulte, on le prend souvent à tort pour quelqu'un

de farfelu, d'arrogant, pour un rebelle, voire pour un sujet

cliniquement « schizoïde » à cause de ses préoccupations

intellectuelles ou de son penchant pour la solitude.

La psychiatrie moderne envisage elle aussi l'hyper-sensibilité avec intensité de façon assez rigide. Pour classer et diagnostiquer leurs patients, les cliniciens et les thérapeutes dérivent sur des manuels normalisateurs et des protocoles inflexibles. Vos émotions intenses peuvent ainsi être interprétées comme une manifestation d'un trouble de la personnalité limite, votre niveau d'énergie élevé comme un symptôme de TDAH, vos phases d'abandon créatrice comme un trouble bipolaire, votre perfectionnisme comme un ensemble de troubles obsessionnels compulsifs, et votre dépression existentielle comme une dépression clinique. Bien sûr, les personnes hypersensibles et intenses ne sont pas à l'abri de problèmes médicaux, mais les caractéristiques naturelles de leur intensité peuvent apparaître comme pathologiques même quand ce n'est pas le cas.

Vous essayez peut-être depuis longtemps de vous faire accepter, sans succès. À l'école, vous espérez sans doute faire partie des élites populaires, tout en ayant du mal à supporter la banalité de leurs conversations et le manque de profondeur de ces pseudo-amis. Il vous est difficile de trouver des gens qui soient sur la même longueur d'onde que vous, et vous avez peut-être du mal à vous faire des amis avec lesquels vous pouvez vous exprimer librement et spontanément, sans être accusé d'être excessif, trop rapide ou trop complexe. Au travail, vos collègues peuvent se sentir menacés par votre honnêteté ; vous devez soit apprendre à vous taire, soit « intégrer vos idées » sous des parades « la boîte à galère » d'une famille qui accepte mal vos choix de vie. Après avoir fait l'objet de diagnostics erronés pendant des années et avoir été incompris même par vos proches, vous avez sans doute du mal à assumer vos dons naturels.

Les paragraphes suivants résument les principaux défis

que rencontrent les personnes exceptionnellement sensibles et

intenses. Sans le paraître, il est évident que vous compe-

niez la chose suivante : bien qu'il vous soit doux vous de vous

sensir à l'écart, ce n'est pas à cause d'erreurs que vous avez

commises ni parce que vous avez un problème fondamental.

Même si vous souhaitez plus que tout vous faire accepter, cela

ne signifie pas de sacrifier vos valeurs et votre intégrité. Si vous

avez intériorisé de la honte, elle n'est pas justifiée. l'un des

objectifs de ce processus est de retrouver votre dignité pour

ne plus être ridiculisé par le jugement et les projections de vos

parents, de vos frères et sœurs ou de la société.

Les écueils auxquels vous vous heurtez

Les différences de tempérament sont un facteur déterminant

pour la qualité de la vie familiale. Selon la compatibilité entre

celui des enfants et celui des parents, tous devront faire plus

ou moins d'efforts pour réussir à s'entendre

7 - Les difficultés

surviennent quand un enfant hypersensible et intense naît

dans une famille où les parents, les frères et les sœurs ont un

attachement différent. Imaginer un enfant si affectueux et

divers dans une famille dont tous les autres membres s'ignorent

loquacement ou préfèrent éviter les conflits, où encore un enfant

semble dans une maisonnée extra-terrestre et « enclavée »...

Quand les chiens font des chats

Dans *Les Enfants exceptionnels : la famille à l'épreuve*

de la différence, Andrew Solomon évoque les différences

entre l'identité verticale (héritée, transmise de génération

en génération) et l'identité horizontale (celle que l'on se

forge individuellement)

¹ . La plupart des enfants partagent

au moins quelques caractéristiques avec leurs parents, telles

la taille, la morphologie, ou la langue. Ces attributs et ces

valeurs passent des parents aux enfants, au fil des géné-

érations, par le biais de l'ADN ou des normes culturelles,

et constituent l'identité verticale. À l'inverse, les traits

qui diffèrent de ceux de nos parents constituent l'identité

horizontale. Celle-ci peut inclure une orientation sexuelle,

un handicap physique, une forme d'autisme, le fait d'être

hypersensible, intense ou surdoué intellectuellement

ou empathiquement. Malheureusement, si les identités

verticales sont généralement respectées, en revanche les

identités horizontales sont considérées comme des défauts.

Les attitudes non conformistes sont souvent assimilées

à des « maladies » qui doivent être soignées.

Il est difficile pour des parents d'avoir des enfants dont

le comportement ou les besoins leur sont étrangers. « La

parenté nous catapulte abruptement dans une relation avec

un étranger », écrit Solomon en évoquant la dynamique des

familles qu'il observe

² . Chaque enfant attend de la personne

qui s'occupe de lui qu'elle soit à l'écoute de ses besoins,

émotionnellement disponible et réceptive. C'est un élément

essentiel pour son développement, qui détermine sa future

intelligence émotionnelle et sa capacité d'autorégulation

³ .

Les enfants hypersensibles et intenses ont des besoins

émotionnels encore plus importants. Étant donné qu'ils

disposent d'un « radar puissant » qui détecte instantanément

ce qui se passe autour d'eux, ils captent l'indifférence de

leurs parents à leurs micro-expressions et aux signaux non

verbaux qu'ils émettent. Vu leur sensibilité sensorielle, ces enfants ont besoin d'une aide supplémentaire pour s'adapter régulièrement de façon à ne pas être constamment submergés par les stimuli de leur environnement. Pour eux, avoir des parents qui savent comment les soutenir est essentiel pour leur créer un « refuge » ; même quand ils sont rejetés par leurs camarades ou par un(e) enseignant(e) qui les comprend mal, ils ont ainsi un endroit sûr où trouver du réconfort.

Les parents d'enfants hypersensibles et émotionnellement intenses sont mis au pied du mur : ils peuvent les rejeter ou bien au contraire se laisser transformer par cette expérience. Malheureusement, sous l'influence d'une culture qui n'est pas encline à accepter la diversité, certains parents perçoivent l'hypersensibilité et l'intensité émotionnelle de leur enfant non seulement comme un problème mais surtout comme un échec personnel, voire une insulte. Même avec les meilleures intentions du monde, l'acceptation n'est pas à la portée de tous. Avoir des parents qui ne sont pas émotionnellement disponibles, se montrent froids ou critiques, est nuisible à la psyché de tout enfant, à fortiori d'un enfant naturellement sensible.

Ce phénomène de choc des personnalités ne s'applique pas uniquement aux parents, mais aussi au reste de la famille. Les frères et sœurs présentent souvent des caractéristiques physiques similaires et des aptitudes cognitives comparables ; au niveau de la personnalité, cependant, nous ne sommes semblables à nos frères et sœurs que dans 20 pour cent des cas. Cela peut paraître surprenant, mais les enfants d'une même famille n'auront pas plus de chances d'avoir la même personnalité que s'ils étaient de parfaits étrangers.

⁶ . Cela signifie que si vous êtes hypersensible et

intense, il est fort possible que vos frères et sœurs ne le soient pas. Or, si vous êtes la seule personne hypersensible de la famille, vous serez en minorité et risquez de devenir le parfait bouc émissaire.

Votre famille est la première situation de groupe dans laquelle vous vous insérez, et cette expérience dicte la perception que vous aurez de vous-même à l'avenir au sein d'un groupe. Les théories de l'attachement expliquent que la famille définit votre mode de fonctionnement intérieur et va influer sur tous vos comportements relationnels, vos pensées et vos sentiments⁷. Si, en grandissant, vous êtes constamment mis(e) à l'écart, négligé(e) ou humilié(e), ou que l'un de vous répète sans cesse que vous êtes difficile à vivre, vous aurez du mal, une fois adulte, à évaluer fidèlement et consciemment que votre avenir ressemblera à ce qui vous a été dit, ou à ce dont vous avez fait l'expérience jusqu'ici.

Les stratégies que quelqu'un adopte pour s'adapter à un environnement familial où il n'est pas à l'aise façonnent sa personnalité. Par exemple, vous avez peut-être choisi l'humour pour vous protéger, et vous êtes devenu(e) mal-à-propos le « clown du groupe ». Si les épreuves de votre enfance vous ont enseigné qu'être vulnérable vous exposait au danger, vous êtes sans doute toujours sur vos gardes, même sans le vouloir. Enfant, vous essayiez peut-être de vous faire aimer en vous montrant serviable et obéissant, et aujourd'hui vous êtes resté(e) coincé(e) dans un schéma similaire et vous heurtez à des problèmes de limites personnelles et de relations codépendantes. Ces mécanismes peuvent vous aider à gérer certaines situations pendant un temps, mais à long terme, ils vous empêchent de vivre pleinement.

Faire des envieux

Si beaucoup de livres ont été écrits sur les personnes

hypersensibles, peu d'entre eux évoquent le risque de faire

des envieux et ses implications.

La dynamique psychologique de l'envie est subtile, et la

personne jalouse ne se rend parfois pas compte de ce qui

l' anime. En fait, de nombreuses études ont démontré que

la plupart des gens ne sont pas conscients d'être envieux

-- d'autant que plus leur jalousie est forte, plus ils la répri-

mentent¹. Comme d'une manière générale nous situons

que les personnes de notre milieu, nous serons plus facile-

ment jalouses de nos pairs ou de nos frères et sœurs. La

recherche scientifique a même montré que nous sommes aussi

plus facilement envieux(es) des personnes du même sexe².

Cela vous donnera peut-être de penser que les autres

peuvent être jaloux de vous, mais comme nous l'avons dit

que dans le chapitre précédent, une personne hypersensible

et intense est souvent surdouée et dotée de qualités et de

talents que les autres aimeraient avoir. Par exemple, les gens

incapables d'exprimer leurs sentiments peuvent éprouver du

ressentiment à votre égard parce que vous dites toujours la

vérité. D'autres peuvent envier votre intuition, votre créativité

ou vos dons artistiques...

L'envie se manifeste, quelle soit ou non rationnelle et

justifiée. Nos frères et sœurs peuvent ainsi être jaloux de

votre beauté ou de votre intelligence. Vos parents risquent

d'aggraver la situation s'ils choisissent de vous rabaisser

dans l'espoir de rétablir un certain équilibre. Les membres

de votre famille diront de vous que vous avez un je-ne-sais-

quoi difficile à expliquer, mais que l'on peut décrire comme

une sagacité spirituelle pénétrante. Ils ont peut-être cette impression depuis que vous êtes tout-à-fait petit. Comme ils sont un peu intimidés par votre présence imposante, les adultes de votre entourage essaieront éventuellement de vous muscler. Ils vous demanderont de vous taire ou vous suggéreront de ne pas vous faire remarquer, ou encore de garder vos idées et vos pensées poissées pour vous. Regardez Harry Potter : c'est un exemple parfait d'enfant surdoué qui est la cible de la jalousie toxique de sa famille.

D'après plusieurs études, les gens qui ont le plus de

tendance à le rabaisser en société

¹⁰ . Cela crée des situations

où, ouvertement ou plus sournoisement, une famille ou un

groupe de collègues se ligueraient contre un des leurs. Quand ils

avancent des raisons pour justifier cette ferme d'oppression,

ils utilisent le plus souvent derrière des explications du type :

« C'est pour son bien. » Ils vous disent peut-être : « Nous essayons de le rendre sûr et cela te sera bénéfique », « Être hypersensible n'est pas bon pour toi », ou même : « Nous voulons t'aider à corriger ta personnalité problématique. »

Si vous êtes hypersensible et intense, il est normal que

vous vous soyez adapté pour vous protéger de la jalousie

des autres. De nombreuses études et théories démontrent

que nous faisons des efforts pour minimiser l'importance

de la jalousie de quelqu'un si nous voulons préserver une

relation avec lui et que nous nous sentons menacés par

l'hostilité éventuelle qu'il peut manifester à notre égard

¹¹ .

Ces deux conditions sont fréquentes quand il s'agit d'un

membre de notre famille ou de nos pairs. Dans une analyse

anthropologique de Enrie (1972), Foster décrit certaines des

approches que nous adoptons communément pour modérer

ce sentiment ¹² , et notamment :

- la dissimulation, en cachant qui nous sommes et tout signe représentant un avantage ;
- le déni, en minimisant nos manifestations de joie ;
- la compensation, en trouvant un moyen de réguler le déséquilibre au profit de la personne envious.

Une autre réaction communément provoquée par la jalousie est également, qui nous conduit à vouloir faire plaisir

et à éviter les conflits à tout prix

Si, quand vous étiez enfant, on vous a dit que vos pensées et vos sentiments devaient pas de valeur, vous avez sûrement décidé de les taire. Si, à chaque fois que vous vous faites remarquer, on vous rabaisse ou on vous critique, vous finissez par internaliser cette expression. À l'âge adulte, cela peut se traduire par des comportements d'auto-sabotage comme refuser une promotion ou passer à côté d'une opportunité pour ne pas avoir à parler en public, une conscience de soi-même ou de l'incertitude sociale. Votre personnalité digne est alors dissimulée sous plusieurs couches d'incertitude. Même si, aujourd'hui, vous êtes décidé à exploiter votre potentiel et à briser ces cycles d'auto-sabotage paralysants, vous ne savez peut-être plus comment procéder.

Devenir un messenger importun

Les personnes hypersensibles et intenses sont généralement perfectionnistes et exigeantes avec elles-mêmes comme avec les autres, y compris sur le plan moral. Si c'est votre cas, l'humilité et l'indignité font partie de vos valeurs, et vous serez souvent parmi les premiers à remarquer les failles éthiques et à dénoncer les injustices. Vous êtes de

celles et ceux qui tirent la sonnette d'alarme en exprimant
des vérités dérangeantes tandis que les autres passent à
côté du problème, de celles et ceux qui se heurtent à la
hiérarchie en dénonçant une situation injuste au travail ou
qui, en famille, ne lâchent pas leurs mots. Nous remettons
en question les traditions et défions l'autorité sous toutes ses
formes, non pas pour créer des problèmes mais parce que
vous trouvez que les règles arbitraires sont absurdes. Au
fond de vous, vous avez le désir sincère d'aider les autres
à ouvrir les yeux sur la réalité et de contribuer à améliorer
l'état du monde.

Intuitif, vous remarquez aussi des schémas qui ne
sautent pas aux yeux. Vous percevez de nombreuses choses
dans la psychologie des autres qu'eux-mêmes ignorent. Quand
vous étiez plus jeune, vous disiez des choses qui choquaient
les adultes autour de vous – parce qu'ils étaient un peu trop
vrais. Malheureusement, ce n'est pas parce qu'un propos est
juste qu'il est bien accueilli, et beaucoup de gens aiment pas
être confrontés à la réalité. Les recherches dans le domaine
des sciences sociales ont prouvé que « blâmer le message »
est une réaction courante.

Comme cela présente des avantages sur le plan social,
nombre de gens choisissent de nier la réalité et d'éviter les
vérités qui dérangent.¹⁹ Quand quelqu'un de franc et drôgère
perturbe cet équilibre, il est vu comme une menace
mentionne quelque chose qui est en contradiction avec les
croyances, les attitudes ou les opinions d'un groupe social,
cela engendre une dissonance cognitive et son interven-
tion est mal reçue.²⁰ Il faut souvent un certain temps avant
que les contributions de visionnaires ne soient acceptées.
Parfois, ils sont même exclus du groupe. Si cela vous arrive

¹⁹ . SII

régulièrement, vous risquez de penser que vous avez un problème et de commencer à vous désoliser :

Confronté à ce genre de réaction, vous avez sans doute du mal à faire confiance à votre instinct, mais votre clairvoyance est exactement ce dont le monde a besoin. Votre contribution est un catalyseur pour un changement positif.

Même si votre entourage immédiat ne le reconnaît pas, vous devez vous accrocher à vos valeurs et à vos convictions, et chercher activement une façon de les exprimer :

*Il y a des gens qui ont besoin de vous
rencontrer de savoir qu'il existe quelqu'un
qui leur ressemble et qui se sentent
épaulés par ce que vous avez à dire.*

Si vous vous taisez par crainte des railleries, vous privez de votre message celles et ceux qui sont prêts à le recevoir. Même si vous ne croyez pas en vous, croyez en celles et ceux qui croient en vous. C'est sans doute la chose la plus difficile que vous ayez à faire, mais vous devez respecter qui vous êtes, qui qu'on pense les autres. Au bout du compte, la douleur de quitter ce monde sans avoir été la personne que vous auriez dû être serait bien plus profonde que celle provoquée par la désapprobation du reste du troupeau.

Ne pas trouver sa place parmi ses pairs

À cause de votre hypersensibilité et de votre intimité, il peut vous être plus difficile de vous lier de façon significative à vos pairs. Votre rigueur intellectuelle et votre perspicacité spirituelle entraînent une profondeur et une complexité qui

ne sont pas à la portée de tous. Votre esprit part tous azimuts,

et vous pensez plus vite que vous ne parlez. Vous pensez

patience avec celles et ceux qui n'arrivent pas à saisir les

informations aussi rapidement que vous ou ne se rendent pas

compte de choses que vous considérez comme évidentes.

Rennet est un combat continu pour les personnes hypersen-

sibles et intenses. Même si vous êtes extravert(e), les fêtes

ou les rencontres professionnelles peuvent vous lasser, car

les conversations très superficielles ne vous nourrissent pas.

Vous avez un sens de l'humour qui agit pas toujours très

orthodoxe et semblez maladroite(e) en société. Vous vous

sentez parfois blessé(e) ou déçu(e) quand les autres « ne

comprennent pas ». Malgré les bonnes intentions de vos

parents, vous pouvez vous sentir seule sur le plan spirituel.

ou bien ne pas être stimulé(e) par votre partenaire. Votre

frustration vous rend irritable, et les autres vous trouvent

parfois distant(e) ou haineux.

Vous risquez de vous reprocher votre manque de

satisfaction. Vous commencez à vous demander si vous

êtes pas trop exigeant(e), déraisonnable ou arrogant(e) :

« Pourquoi ne puis-je pas revoir mes attentes à la baisse ? »

« Est-ce que j'ai du mal à trouver quelqu'un comme moi

parce que j'ai un problème ? ». Pour survivre dans

un milieu social décevant, vous engourdissez peut-être

intentionnellement vos sens. Vous cachez vos qualités

et vous avez arrêté de chercher des environnements où

vos excentricité et votre créativité seraient reconnues.

Au contraire, vous portez constamment un masque et

faites semblant d'être comme les autres. Toutefois, vous

découvrez rapidement que votre sentiment d'isolement ou

de désespoir ne fait que croître.

Le fait de réagir toujours au quart de tour présente un autre inconvénient : vous vous laissez vite de celles et ceux qui vous entourent. Comme vous avez un profond désir de sans cesse vous améliorer, vous maîtrisez à la vitesse de l'éclair. Au fur et à mesure que vous vous enrichissez, sur le plan psychologique comme sur le plan spirituel, vous constatez que vous êtes plus rien en commun avec vos amis d'enfance, votre famille ou vos partenaires amoureux. Vous êtes continuellement conduits à vous détacher de ce qui occupe plus la même place dans votre vie : une personne, une idée, une habitude ou une communauté. Mais le changement n'est jamais facile. Vous pouvez penser que partir est une trahison, que passer à autre chose signifie que vous êtes égoïste. Toutefois, ce n'est pas parce qu'un changement est pénible qu'il n'est pas la meilleure chose à faire. En faisant preuve de compassion à votre égard, essayez de retenir cette tristesse dans votre cœur sans qu'elle vous empêche d'être de bon. En suivant les étapes de ce livre, j'espère que vous arriverez à un point où vous éprouverez plus de culpabilité ni de honte, ou ne vous sentirez pas obligés d'apaiser quelqu'un d'autre. Avec la certitude que vous progressez dans la bonne direction. Tant que vos intentions sont sincères et que vous agissez avec intégrité, le processus se fera de lui-même.

Ne pas emprunter les sentiers battus

De nombreuses personnes hyper-sensibles et intenses mènent une existence ou une carrière non conventionnelles, choisissant que leurs choix de vie ne sont pas fondés sur la tradition.

ou ce que font les autres, mais sur leurs véritables besoins
et désirs. Se libérer de la conformité signifie vivre selon ses
propres règles, même si ce n'est pas la solution de facilité.

Vous êtes peut-être un sage « multipotentié »

¹⁷ ou un poly

mathe qui a de nombreux centres d'intérêt mais parle de « dési-
née » évidente. Vous multiples passions, vous saif d'apprendre
et vous penchant pour la stimulation intellectuelle fort que
vous n'avez pas perdu la capacité d'observationnement qu'on
les enfants. La société appréciait autrefois les polymathes :
Léonard de Vinci, Isaac Newton, Galilée, Ariane et Charles
Darwin étaient tous de célèbres généralistes. Toutefois,
depuis la révolution industrielle, la spécialisation semble
être privilégiée. Celles et ceux qui ne se cantonnent pas à
une trajectoire conventionnelle sont critiqués pour « ne
pas faire suffisamment d'efforts », être « capricieuses »,
« immatures » ou se sentir « supérieures ».

l'un de ces critères vous correspond peut-être : vous êtes
à la recherche du spirituel dans une société de consumma-
tion, vous avez commencé votre carrière ou votre recherche
académique sur le tard, vous êtes célibataire, artiste,
ennemi, normal, vous voyagez au quatre coins du globe. Vous
avez choisi une relation ou une configuration familiale non
conventionnelle, ou encore décidé de rester célibataire. En
d'autres termes, que ce soit un choix conscient ou non, vous
êtes sortis des sentiers battus – ce que vous faites, la façon
dont vous menez votre vie, l'endroit où vous êtes installé et
ce en quoi vous croyez sont en marge du courant dominant.

Quand on nage à contre-courant, on se heurte à une cer-
taine résistance. Cela se traduit par des jugements silencieux,
des critiques sournoises, ou encore des conseils – qui se veulent
bienveillants. Comme Explique Chris Guillebeau dans son

livre *The Art of Non-Conformity*, les qualifie comme

« déraisonnable », « peu réaliste » ou « irrationnel »

vient à marginaliser une personne ou une idée qui ne sont

pas conformes aux attentes ou aux traditions

»

Choisir une vie conventionnelle donne un accès immédiat

à une communauté préférable, alors que s'en écarter requiert

plus d'efforts pour créer des liens ou trouver des affinités

avec les autres. Si cela devient trop difficile, vous pouvez

être contraints à renoncer à votre véritable nature au pro-

fit de choix plus normatifs. Il n'est toutefois pas si simple

d'effacer ses désirs. À un moment ou à un autre, vous les

entendez s'exprimer dans les profondeurs de votre psyché,

vous implorant d'être plus fidèle à vous-même.

La douleur de ne pas trouver sa place

Les spécialistes de psychologie sociale reconnaissent depuis

longtemps que le besoin d'appartenance est une motivation

fondamentale, qui se manifeste chez tous les êtres humains

quelle que soit leur culture

¹⁹ . Il n'est donc pas surprenant

que le sentiment d'être rejeté ait des répercussions psy-

chologiques

²⁰ . Il peut affecter votre rhéologie

²¹ , accentuer votre

sentiment de solitude

²² ou diminuer votre confiance en vous

²³ .

et augmenter votre tendance à la dépression

²⁴ .

Si vous êtes une personne hypersensible et intense, vos

émotions et votre esprit complexe amplifient votre anxiété en

société et votre hypersensibilité. Quand vos des anxiétés

Intensité que vous portez aux détails, votre perfectionnisme

et votre capacité de réflexion critique se tournent contre vous.

Vous risquez de vous focaliser sur certains points et de les

désolée par à outrance, ce qui donne libre cours à ses tendances

auto-destructrices. Vous êtes également susceptible d'adopter

une attitude de caméléon pour vous intégrer à un groupe au

détriment de votre véritable personnalité. Selon plusieurs

études, être regardé active le « système de contrôle » de votre

psyché, ce qui vous rend encore plus sensible aux informations

émotionnelles telles que le ton de la voix ou les expressions

faciales des autres²⁵. Par ailleurs, si vous êtes exclu(e) d'un

groupe social, votre tendance à imiter inconsciemment les

comportements de votre entourage ne fait que croître, et vous

n'avez aucun moyen de la contrôler

compte, vous pensez peut-être qu'en partant ou en agissant

comme les membres du groupe, vous leur ressemblerez. Ils

vie, vous perdrez la capacité de parler d'agir spontanément,

de votre propre gré.

Quand être exclu(e) devient trop pénible, beaucoup d'être

nous essayent d'étouffer cette douleur. Ce mécanisme se

reflète dans notre état psychologique mais aussi physiolo-

gique. Des observations récentes semblent indiquer que

l'exclusion sociale active la zone du cerveau qui répond

normalement à la douleur physique

conduit à une réduction plutôt qu'à une augmentation de la

sensibilité à la douleur physique. Le même schéma se vérifie

dans le règne animal : plusieurs expériences ont montré que

l'isolement social d'un animal va de pair avec une sensibi-

lité à la douleur moins exacerbée

stend au plan émotionnel

aider à supporter la douleur de ne pas réussir à vous intégrer

mais qui sur le long terme conduit à un état de dissociation

permanent, où vous vous sentez léthargique, vide et sans

aucun enthousiasme

²⁵ . Sans vous en rendre

²⁷ . Étonnamment, cela

²⁸ . Cet engourdissement

²⁹ , ce qui au départ peut vous

³⁰ .

La non-conformité n'est pas une tare

Accepter le fait d'être différent des autres est

potentiellement le déclin le plus profond et

le plus puissant qui soit à votre portée.

Toute votre existence, vous avez essayé d'être « comme les autres ». Et si ce dont votre moi profond avait réellement besoin était d'authenticité plutôt que d'un pseudo-sentiment d'appartenance ? Vous avez passé votre vie à vous dire que vous n'étiez pas normal(e) à cause de votre différence, mais si cette différence était une inspiration ? Nous ne vivons plus dans des tribus ou des villages homogènes, et nous sommes toutes et tous exposés à la diversité. En assumant pleinement vos particularités et en montrant que vous vous acceptez, vous permettez aux autres d'en faire autant.

Peut-être que votre place dans le monde, même si vous vous en défendez, est précisément en marge. Accepter fidèlement que vous ne vous intégrez pas à un contexte conventionnel en respectant les normes sociales et en suivant la majorité sera un grand soulagement et vous aidera à faire la paix avec vous-même. Être non-conformiste est sans aucun doute un défi, mais le fait que la majorité ou l'autorité vous rejettent ne signifie pas que vous avez un problème. Vous êtes différents, certes. Néanmoins, ce n'est ni un défaut ni la preuve que vous êtes mauvais(e) ou en tort. Vous serez mal compris(e) et mis(e) sur la touche, or vos valeurs et votre manière d'être n'en sont pas pour autant moins bien que celles des autres.

Être capable de passer outre l'opinion des autres est un travail de longue haleine. Cela implique d'apprendre à cultiver l'amour de soi, ses valeurs et ses convictions essentielles, et de s'isoler d'un petit cercle de proches plus tolérants. Parfois, même si ce n'est pas toujours le cas, le prix à payer pour être fidèle à vous-même est d'accepter fidèle que vous ne puissiez pas plaire à tout le monde. Certains vous envient ou vous critiquent avec beaucoup de toxicité. Si votre objectif premier dans la vie est de jouer la carte de la sécurité, vous risquez d'effacer votre potentiel. Avant de vous faire tout petit et de vous soumettre à l'opinion des autres, réfléchissez à ce qui compte vraiment pour vous.

La vie est courte et, au bout du compte, seules quelques personnes seront importantes pour vous. Est-ce que cela mérite vraiment de dépenser de l'énergie pour faire plaisir à tout le monde sur votre chemin ?

Vous ne vous êtes peut-être jamais sentis à l'aise nulle part. Mais votre « chez-vous » n'est ni votre famille biologique, ni la petite bourgade où vous êtes né(e), ni la grande ville où vous vivez. Ce n'est pas une personne en particulier, un groupe ou un lieu spécifiques, mais plutôt l'ensemble des « rencontres » qui vous permettent d'établir une connexion intellectuelle, émotionnelle ou spirituelle. C'est un concept qui s'étend au-delà du physique, du biologique ou du visible. C'est ce qui se produit quand votre âme résonne avec un texte, une œuvre d'art ou un morceau de musique et que vous vous sentez inspirés, transformés, transcendés. C'est ce que vous ressentez quand vous téléchargez des données d'une source plus grande que vous-même, et que vous pouvez vous exprimer librement, sans éprouver de gêne.

Au début, accepter de ne pas être « normal » - est souvent
douloureux, mais votre tristesse s'accompagne d'un soulage-
ment : vous pouvez enfin cesser de prétendre être quelqu'un
que vous n'êtes pas et vous débarrasser du poids du passé.
Maintenant que vous avez fait votre vœu, que vous résolvez
l'avenir ? Quel type de personnes allez-vous attirer et quelles
possibilités vont s'offrir à vous ? Ce n'est qu'en assumant
votre véritable nature que vous trouverez un profond sens
d'appartenance, que vous serez acceptés sans vous cacher
derrière un masque et que vous brillerez sans craindre les
regardes. Il est temps de laisser libre cours à vos émotions
et à vos centres d'intérêt, d'apprécier pleinement vos compé-
tences, d'accepter vos retards et de vous autoriser à vous
sentir vraiment - chez vous - Vous ne serez jamais satisfaits,
malgré la tâche si vous laissez votre domaine en vous.

Les chapitres suivants présentent des conseils plus spé-
cifiques concernant les différents contextes et les dires
phases de votre vie. Le chapitre 4 évoque votre relation avec
vous-même, le chapitre 5 explique comment surmonter les
défis de la vie familiale, le chapitre 6 aborde les relations
amoureuses, et le chapitre 7 se penche sur les difficultés
que vous risquez de rencontrer au travail quand vous êtes
incompris par vos collègues, et sur la manière de ne pas
en souffrir.

DEUXIÈME PARTIE

Sortir de sa cachette

pour mieux s'épanouir

Chapitre 4

Votre relation avec vous-même

Reconquérir leur authenticité est un rite de passage obligé
toire pour celles et ceux qui sont naturellement en marge.
L'hypermobilité et l'intensité sont des dons exceptionnels,
mais si on comprend mal la situation ou qu'on ne dispose
pas de suffisamment de soutien, avoir un mode de fonc-
tionnement qui n'est pas en phase avec celui des autres peut
générer de nombreuses expériences douloureuses. Si vos
parents, vos professeurs ou vos pairs étaient agacés par
vos excentricités, vous en avez peut-être conclu que vous
étiez en tort. Mais vous êtes convaincu que vous aviez
un problème et que c'était vous qui aviez besoin de changer.
À force, cela vous a conduit à renier votre intensité et à
vous éloigner de votre identité. À un stade où à un autre de
votre vie, pourtant, vous sentirez l'appel de votre vraie nature.

Ce sera éventuellement le résultat d'un changement décisif :

soit installation dans un autre pays, une maladie grave, une

fin de carrière, le départ de quelqu'un de proche... Vous vous

rendrez alors compte qu'il ne ce que votre conjoint(e), vos

parents, vos amis ou la société projette de vous ne vous

suffit pas, et que vous devez raviver votre âme intraitée et

empathique. Dans ce chapitre, nous vous guiderons à travers

les différentes phases de votre transformation pour vous

aider à trouver votre véritable place.

Devenir la personne que vous êtes vraiment

Quand vous étiez enfant, votre besoin de sécurité vous pou-

sait à éviter tout risque d'humiliation. Comme vous dépendiez de

vos parents pour survivre, il vous fallait leur faire plaisir et

écarter toute possibilité de rejet, même si cela vous conduisait

à faire taire vos souhaits. Adolescents, vous avez dû vous

adapter au monde pour vous intégrer. Vous avez tout fait

pour ne pas subir de harcèlement ou des railleries. Adulte,

vous êtes une sorte de caméléon qui change de couleur pour

se fondre dans le décor. Vous vous rendez utile, vous êtes

productif et efficace, pour qu'on ne vous ignore pas. Vous

êtes devenu(e) hypervigilant(e). Vous détectez le moindre

signe de négativité et vous adaptez votre comportement

en conséquence. Dans le passé, votre dynamisme et votre

enthousiasme étaient accueillis par des regards ébahis ou

perplexes. À force d'expérience, vous vous êtes rendu compte

que partager vos sentiments vous isolait encore plus. Dès

que vos accomplissements sortent de la norme, ils sont

déjà jugés ; vous avez donc appris à ne pas viser trop haut.

Les opportunités deviennent des dangers, et vous préférez
vous laisser aller à l'insubordination avant que quelqu'un d'autre
ait l'occasion de vous attaquer.

Vous pensez pouvoir vous protéger en vous faisant dis-
cret, et vous trahir est sans conséquence. Vous
avez par exemple opté pour une carrière qui vous apporte
la sécurité matérielle mais qui vous a forcé à renier votre
créativité, ou encore, votre couple est le résultat d'un choix
pragmatique mais peu enrichissant. Vous êtes sans cesse
habité par des conflits intérieurs et vous vous posez des
questions sur votre identité et vos désirs. Vous êtes pas
capable de ressentir de la joie ou du plaisir, et quand vous
vous réveillez le matin, dès avec une attitude nihiliste et un
manque de motivation. Vous êtes comme un animal sauvage
qui cherchera à se domestiquer lui-même, plutôt à triquer
votre exubérance naturelle pour l'approbation de la foule.
Au fond de vous, toutefois, vous savez que vous ne vivez pas
pleinement et vous culpabilisez de laisser l'existence vous
filtrer entre les doigts.

Le vrai soi et le faux soi

Le concept du *true self* a été introduit pour la pre-
mière fois par le psychanalyste britannique D.W. Winnicott
en 1960, pour expliquer la manière dont nous renouons
à notre authenticité dans le but de survivre.
Le vrai soi est le plus innocent, spontané et créatif ; il représente
qui vous étiez enfant quand vous vous sentiez en sécurité
en présence d'un adulte digne de confiance et que vous
étiez libre de vous exprimer. Par contraste, le faux soi est

¹ - Votre vrai

une façade protectrice que vous avez créée pour répondre aux attentes de vos parents, des autres et de la société en général. Au départ, cette façade vous rendait service, puis elle est un peu trop installée et elle est désormais le seul aspect de vous-même que vous connaissez. En nourrissant excessivement votre faux soi, vous risquez de vous rendre malade physiquement et psychologiquement. Quand votre personnalité extérieure se plie à la conformité, votre être intérieur est silencieusement brimé. Si vous ignorez le problème, cette rébellion sous-jacente finira par exploser. C'est pour cela que vous avez parfois des réactions incontrôlées et destructrices, sans savoir d'où elles viennent.

Carl Jung évoquait une notion proche, comparable à celle du « *false self* » de Winnicott, en utilisant le terme « *persona* » pour décrire l'identité que nous construisons pendant la première partie de notre vie.

¹ . *Persona* est un

mot latin signifiant « masque » ; c'est notre interface avec le monde extérieur, un compromis entre le soi humble et les nombreuses contraintes que nous impose la vie en société. Bien qu'entretenir des distinctions entre votre vie privée et votre comportement en société ne soit pas un problème, vous prenez le risque de fusionner avec ce masque. Tout comme un poisson ne voit pas l'eau dans laquelle il se trouve, vous pouvez ne pas réussir à discerner les valeurs inconscientes, les doctrines et les règles culturelles qui gouvernent votre vie. Vous ne comprenez pas à quel point vous êtes engagé dans une voie qui n'est pas la vôtre : un poste haut placé, une relation amoureuse idéalisée, une personnalité extravertie. Pour maintenir la façade, vous refusez votre cœur ou vous refusez de montrer votre joie et, au bout du compte, vous dissimulez même votre spontanéité et votre énergie créatrice.

*La bonne nouvelle est que votre âme
peut avoir été mise sous cloche, elle
n'a pas disparu pour autant.*

Votre hypersensibilité et votre intensité ne cessent pas
d'exister juste parce que votre famille, votre école, votre
lieu de culte ou les conventions sociales n'en tiennent pas
compte. Vous avez peut-être un peu imparfaitisé votre amour
; pourtant, un jour ou l'autre, parfois dans des circonstances
inattendues, votre vérité finira par vous révéler. Long conta-
taut que de nombreuses personnes semblent souffrir d'une
dépression ou d'anxiété au milieu de leur vie, parce que « la
normalisation les rend malades »³. Mais ne plus supporter de
faire votre vraie nature est au contraire un signe de bonne santé.

Avoir raison de son faux soi

Reconnaitre votre identité de personne hypersensible et intense
est la première étape de la transformation qui vous permettra
de sortir de votre cachette pour vous épanouir pleinement.
Toute transformation implique de se débarrasser d'éléments
existants pour faire place à quelque chose de nouveau. Votre
faux soi doit « mourir » avant que votre vrai soi ne puisse
naître. Outre certaines édités-amicales ou poésies-amaltes
et parfois des choix de carrière, vous devrez renoncer à des
convictions profondément ancrées, ainsi qu'à l'idée que vous
vous faites de l'être et à la personne que vous pensez être.
Après cet abandon de votre ancienne identité, vous entre-
rez dans un « espace liminal » – une zone de transition.
Les mystiques appellent cette phase « la nuit obscure de
l'âme » (saint Jean de la Croix)

³ . Mais ne plus supporter de

⁴ . Au cours de cette période

déconcertante, vous remettre en question ce que vous ont
enseigné votre famille, le système éducatif et l'ordre social.
De plus en plus, ce qui semblait « normal » vous paraît
hypocrite, insuffisant ou même déshonorant. Ce qui vous an-
nuit auparavant – l'instinct de survie, le besoin de faire vos
preuves, l'importance de l'approbation des autres – disparaît.
Votre entourage ne comprendra pas forcément les chan-
gements qui se produisent en vous. Comme nous vivons dans
une culture qui valorise la progression et la productivité, vous
libérer de ces idéaux vankens vous isolera. Si vous essayez
alors de résoudre cette situation difficile en en appelant à
la sagesse traditionnelle ou aux conseils conventionnels
des autres, vous découvrirez que ces méthodes qui vous
convenaient autrefois ne fonctionnent plus.

À la disparition de votre faux soi, vous pouvez peut-être

entre les différents « stades du deuil » définis par K r koff

(1973) : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et

l'acceptation¹.

- Le déni : Je suis sûr que je ne suis pas si différent(e)

des autres. Je peux faire ce qu'ils font. Comme disaient

mes parents, peut-être que je n'ai pas fait assez d'efforts

(pour m'intégrer)

- La colère : Pourquoi moi ? Pourquoi tout semble-t-il facile

pour les autres mais pas pour moi ? Pourquoi est-ce que,

malgré tous mes efforts, je n'y arrive pas ? La vie est

injuste ! Pourquoi le monde ne peut-il pas être plus équitable ?

- Le marchandage : Je vais faire encore un essai pour trou-

ver ma place. Réussirai-je à faire ceci, puis cela.

- La dépression : Ça ne sert à rien. Je suis différent(e). Je

ne serai jamais heureux(se) ni épanoui(e). Pourquoi est-ce

que je ne donnerais du mal ?

- Acceptation : Je suis tel/le que je suis. Même si ce n'est pas toujours facile d'être plus sensible et plus intense que les autres, je suis conscient(e) que mon authenticité permettra aux bonnes personnes, aux bonnes situations et aux bonnes opportunités de se présenter à moi.

Deux types de crainte

Alors que vous apprêtez à changer de cap, deux types de crainte risquent de vous détourner de la voie vers l'authenticité : la crainte du passé et celle de l'avenir.

La crainte du passé vous fait hésiter à vous montrer sous votre vrai jour parce que vous avez peur que l'histoire se répète. C'est la façon dont la psychiatrie conventionnelle identifie la nature de l'anxiété. Votre exubérance peut avoir été négligée ou punie par vos parents. Vous avez peut-être été harcelé(e) ou opprimé(e) parce que vous risquiez de faire de l'ombre à vos pairs. Vous avez été humilié(e) un jour sans avoir trouvé les mots pour vous défendre, et ce traumatisme est resté ancré en vous. Maintenant, dans votre recherche de vérité, la terreur d'être exclu(e) et impuissant(e) revient à la surface comme une tornade.

D'un autre côté, d'un point de vue existentialiste, vous êtes hanté(e) par le potentiel d'un avenir sans limites. Imaginer de nouvelles opportunités qui vous permettraient de vivre sans masque et de laisser libre cours à vos centres d'intérêt et à vos émotions intenses est déstabilisant. Pour reprendre la formule de Sartre (1987), vous craignez le « vertige de la possibilité » – l'anticipation est presque insupportable. À première vue, il peut sembler paradoxal de redouter sa

propre liberté, mais cette dernière s'accompagne de responsabilités. Reconnaître que vous avez le choix signifie aussi que vous êtes responsable de vos actes. Vous devez assumer vos choix, vous dédier à la vie que vous avez choisie et faire le deuil de ce à quoi vous renoncez. Ce n'est pas une tâche aisée.

La pression exercée par la société ne facilite pas ce processus de transformation. Soient, quand vous vous engagez sur la voie de l'authenticité, votre entourage et vos proches ne vous prennent pas au sérieux, vous sous-estiment ou vous critiquent. Ils se sentent menacés par la vérité, car elle expose les contradictions de leurs propres vies. Votre démarche remet en cause la stabilité d'un système existant et, consciemment ou inconsciemment, les autres essaient de rétablir le statu quo.

Partagé entre les ombres du passé et la peur de l'avenir, vous essayez de vous accrocher à de fausses certitudes. Vous risquez de fuir l'appel du vide en vous rattachant sur vos anciens mécanismes de défense.

Si, face à une porte de sortie qui ouvre sur la

libération, vous n'avez pas assez confiance pour

franchir le pas, ce que vous rejetez n'est pas

simplement le changement, mais la vie elle-même.

Votre invitation

Ce chaos mental est aussi un rite de passage pour atteindre

votre plein potentiel. Nombreux sont les grands artistes

et les penseurs qui ont eu à traverser cette épreuve pour

faire entendre leur voix et influencer le monde. Carl Jung a

développé sa théorie de l'individuation à partir de sa pénible

expérience personnelle. Fils d'un pasteur de l'Eglise officielle

suisse, il a découvert très tôt qu'il ne pouvait pas adhérer à

la foi protestante orthodoxe qui avait guidé son éducation.

Il a dû tracer son propre chemin. Il s'est retrouvé dans une

situation semblable quand, plus tard, il a été en désaccord

avec son mentor et ami de longue date, Sigmund Freud. Etant

donné la prédominance de Freud dans les années 1920, la

démarche de Jung a reçu une très grande force de catalyseur.

Dans *Le Héros aux mille et un visages*, un ouvrage édité

minant, Joseph Campbell soutient que les grands mythes de

la culture mondiale ont tous un schéma narratif semblable.

archétypal, qui se résume à ce qu'il nomme le « voyage

du héros »¹. Tous les héros, dans leur quête, commencent

par quitter le monde qui leur est familier ; puis, après un

tourment majeur dans leur histoire, ils se retrouvent seuls.

Débordés ou rejetés, ils libèrent le monde de ses maux

collectifs, de sa torpeur ou de son aveuglement grâce à leur

esprit de rébellion et d'indépendance. C'est ce que souligne

Hermann Hesse lorsqu'il explique : « Mon héros n'est pas

plaisant, contrairement aux héros innés, elle n'est ni

douce ni harmonieuse ; elle a des relents de détresse et de

stupéfaction, de Kier et de rêve, comme la vie de tous ceux

qui ne veulent plus se mentir à eux-mêmes. »

Le chaos fait partie de votre progression vers la maturité.

Quand vous êtes anxieux ou déprimés, n'en tirez pas

la conclusion que vous êtes souffrants. Vous êtes peut-être

juste sur le point de vous réveiller.

Dans la tourmente, le courage a une signification différente

pour chacun. Quelque chose qui sera simple pour l'un peut

demandez plus de force à faire. Vous n'avez peut-être pas
ce qui est en train de se produire, ou cela vous met mal à
l'aise, mais vous pouvez faire effort de rester ouvert à
processus et le laisser suivre son cours. Le succès appartient
à celles et ceux qui sont capables de surfer sans perdre l'équi-
libre sur l'inevitable vague d'inconfort qui accompagne tout
changement. Aussi tentante que soit la fuite, il est préférable
de ne pas refouler vos nombreuses émotions, et au contraire
d'apprendre à en faire vos alliées, même quand il s'agit de
chagrin, de la déception ou de la colère. Ce ne sont pas vos
ennemis, ce sont les messages de votre psyché. Quand vous
restez immobile mais ouvert, la vie vous parle.

Il faut aussi savoir faire preuve de patience et de com-
passion à votre égard plutôt que de vous reprocher ce qui
vous arrive ou qui vous est arrivé par le passé. Une part de
vous-même aurait sans doute souhaité que vous réagissiez
plus tôt, seulement comme tous les éléments de la nature,
votre vie suit des cycles et des saisons. Tout ce que vous avez
accompli jusqu'à présent est une exploration précieuse qui
permet d'établir les fondations de votre réflexion. Vous ne
pouvez pas savoir tout de suite, vous duriez pas pu faire
le grand saut avant d'être prêt. Vous avez fait exactement
« le bon choix » jusqu'ici.

Envisagez votre transformation comme un glissement de
votre centre de gravité – un passage de l'action à l'état, du
matériel au spirituel. Vous progressez d'une vie anodine
vers votre forteresse intérieure. En prenant conscience de
la fausseté du monde, vous devenez une personne dont
l'approche unique aide à résoudre les paradoxes de l'univers.

Ce conflit productif vous apporte un sens renouvelé d'indépendance et d'intégrité. Être ancré(e) dans votre vérité vous donne aussi la force de manifester vos dons et votre talent à travers des mots, des créations artistiques, des projets personnels ou des actions sociales porteurs de sens. Vivre de façon authentique n'a rien de narcissique, bien au contraire. Il faut beaucoup d'humilité pour montrer sa vraie nature. C'est un acte plein de noblesse que de renoncer à alimen-

ter son besoin d'être apprécié(e) et de choisir plutôt de faire figure d'exemple pour d'autres personnes hypersensibles et intenses. Votre élévation courageuse permet à d'autres d'en faire autant, ce qui fait de votre transformation un processus transpersonnel et constructif. Au lieu de vous laisser influencer par celles et ceux qui sont géographiquement proches de vous, vous aurez sans doute besoin de trouver des liens surs et vous plongeant dans la lecture d'essais et de biographies pour en découvrir davantage sur ces personnes du passé et du présent qui partagent votre vision spirituelle. Vous éprouverez peut-être aussi le besoin d'écrire, de tenir un journal ou de vous adonner à la création artistique qu'elle soit musicale ou autre. Avec le temps, vous apprendrez à vous connaître vous-même, vous reconnaître et vous développer. Même s'il n'y a pas dans votre entourage immédiat quelqu'un qui soit exactement comme vous, vous pouvez être votre propre allié(e).

Je souhaite terminer cette section en vous invitant à considérer votre crise d'identité sous un jour différent et à apprendre à respecter votre niveau existentiel. Même si c'est une aventure périlleuse, elle mérite d'être vécue. Le moment où vous doutez est un tournant critique de votre

développement : vous posez soit vous donner l'opportunité

de vous réapproprier votre identité de personne hypersen-

sible et intense, soit continuer à vivre dans le mensonge.

Si vous tenez bon et que vous poursuivez votre chemin,

vous pénétrez dans les profondeurs de votre psyché pour

retisser le lien avec ce qui constitue réellement le cœur de

votre identité. Le véritable sentiment d'appartenance ne se

trouve pas en reniant des aspects de votre personnalité. En

les acceptant tous, y compris la colère, la tristesse, la créa-

tivité et la vitalité que vous avez rejetées par le passé, vous

devenez un être humain plus complet. Après le chaos,

vous découvrez un nouveau degré d'intimité avec la vie,

vous-même et les autres.

Exercice de réflexion : éloges funèbres

« *Memento mori* » est une expression latine qui signifie

« Souviens-toi que tu vas mourir ». C'est aussi une démarche

destinée à nous faire réfléchir à notre propre mortalité et

à la fragilité et la brièveté de la vie humaine. Cela peut, à

première vue, paraître paradoxal, mais pour les penseurs,

les philosophes et les artistes de tous horizons et de toutes

les périodes de l'histoire, méditer sur la mort est un antidote

infaillible contre de nombreuses souffrances humaines, y

compris la peur de mourir.

Garder à l'esprit que notre passage sur terre est limité

dans le temps nous aide à vivre dans le moment présent, à

nous focaliser sur les valeurs les plus importantes et à ne

pas être obsédés par des choses finalement très futiles et

éphémères par nature. Les philosophes stoïciens recommandaient

à la méditation sur la mort pour stimuler chez leurs adeptes

le courage, l'humilité, la modération et bien d'autres vertus.

Exercice suivant vous invite à envisager votre propre mor-

talité, pour vous aider à vous focaliser sur votre possession

la plus importante : le don de la vie.

Prévoyez une heure pour cet exercice. Trouvez un endroit

calme, où le risque pas de vous interrompre. Commencez

en fermant les yeux et en respirant profondément.

Imaginez que vous êtes arrivé à la fin de votre vie. Pour

une raison inexpliquée, vous êtes en mesure d'observer à vos

propres funérailles. Essayez de les visualiser. Où sont-elles

tenues ? À l'intérieur ou en plein air ? Qui sera là ? Représentez-

vous les visages et leurs expressions. Vous pouvez imaginer

autant de gens que vous le souhaitez. Il n'y a pas de limite.

Maintenant, imaginez qu'un de vos proches se lève pour

partager les sentiments qu'il a de vous. Il parlera de qui vous

êtes, de vos valeurs, de la façon dont vous avez vécu, de

ce qui caractérisait votre existence : il expliquera comment

les gens se sentaient en votre présence, et ce que vous avez

apporté au monde.

Pour la première partie de l'exercice, rédigez votre éloge

funèbre comme si vous deviez mourir aujourd'hui. Pensez

aux personnes que vous avez rencontrées et à ce qu'elles

diraient de vous. Prenez le temps de rendre hommage à ce

que vous avez réalisé jusqu'ici, mais pensez aussi aux espoirs

et aux rêves que vous n'avez pas le temps d'accomplir si

vous mouriez maintenant. Soyez aussi honnête que possible,

même si la vérité est parfois douloureuse.

Ensuite, imaginez que les amis ont passé et que vous

mourrez alors que vous êtes une personne âgée. Cette fois,

rédigez votre éloge funèbre idéal. Pensez à ce que vous

laisser derrière vous, à ce que vous ayez apporté au monde,
aux vies que vous ayez touchées et à toutes les choses que
vous ayez accomplies. Que signifie avoir bien vécu ? Quel
souvenir laissez-vous aux autres ? Pouvez-vous résumer
tout cela en quelques phrases ?

Dans la mesure du possible, réfléchissez au-delà de vos
accomplissements et focalisez-vous davantage sur les qualités
et les valeurs dont vous souhaitez avoir fait preuve.

Maintenant, résumez ce que vous ayez écrit.

- Y a-t-il des éléments qui vous surprennent ?
- Quels-est-ce cette démarche révèle sur votre univers
intérieur et extérieur ?
- Que savez-vous de vos valeurs et de vos qualités ?
- Dans quelle mesure le résultat de cet exercice pourrait-il
influencer votre vie aujourd'hui ?
- Avec le recul, y a-t-il des inquiétudes ou des préoccupations
de votre quotidien auxquelles vous choisiriez de
renoncer ?

Pour finir, mettez vos idées favorites de côté. Réfléchissez
aux questions suivantes et répondez dans votre journal

intime :

- Comment puis-je me décrire quand je suis dans l'état le
plus innocent, le plus spontané, le plus engagé et le plus
en confiance ?
- Dans quelle mesure ma naïveté m'a-t-elle fait souffrir
dans le passé ?
- À quel stade de ma vie ai-je commencé à m'éloigner derrière
une façade ?
- Pour moi, que veut dire « se sentir en sécurité » ?
- Pour moi, qu'est-ce que le pouvoir ?

- Dans quelle mesure les normes sociales et mon milieu culturel ont-ils affecté ma vie ?
- Quelles règles dirigeant inconsciemment ma vie ai-je intériorisées ?
- De quelles contraintes sociales ai-je réussi à me libérer et y a-t-il eu un prix à payer ?
- Est-ce qu'en ce moment même mon âme essaye d'affleurer sur ma conscience ? Y a-t-il un signal d'alarme que je fais semblant de ne pas entendre ?
- Quels sont les dons qui me caractérisent ?
- Que se passerait-il de pire si je partageais soudain ces dons avec le reste du monde ?
- Si je suis parfaitement honnête avec moi-même, à quelles relations vais-je devoir mettre un terme ?
- À ce stade de ma vie, qu'est-ce qui m'attriste ? Quelles sont les choses qui méritent que je me réjouisse ?
- Quelles sont les valeurs qui comptent le plus pour moi ? Qu'est-ce qui reste inchangé quelles que soient les circonstances extérieures ?
- De quelles idées ou façons de penser dépassées vais-je plutôt à me débarrasser ?
- Quelles nouvelles convictions ou valeurs peuvent désormais guider mes choix ?
- S'il ne me restait que dix ans/vingt ans/un an à vivre, qu'est-ce que je changerais ?

Devriez-vous contrôler vos émotions ?

Être hypersensible et émotionnellement intense ne signifie

pas être instable, mais si vous n'avez pas encore appris à

réguler les émotions complexes qui vous assaillent constamment, chaque jour, elles risquent de vous submerger. Des pensées obsessionnelles, des crises de panique, un sentiment de honte ou une peur de l'abandon irraisonnés risquent, à tout moment, de vous rendre une vide surprise. Parfois, vous vous réveillez le matin en présence de l'un de ces visiteurs inopportuns sans vraiment savoir pourquoi.

Vous avez longtemps pensé que votre rôle était de contrôler ou de maîtriser vos émotions. Vous avez sans doute essayé toutes sortes de stratégies pour diriger votre corps, déclenchés pour calmer votre anxiété, ou de stimulants pour soulager votre tendance dépressive. Mais cela a eu pour conséquence de vous laisser engourdi, en proie à la dissociation, ou à l'immense enlèvement constante avec votre esprit. Quand vous passez d'un extrême à l'autre, il vous reste peu de moments de paix.

Dans cette section, nous espérons ce que vous pouvez faire si votre paysage émotionnel est complexe et tumultueux. Nous vous rendrez compte que, bien qu'il soit difficile de contrôler les pensées, les émotions et les sensations qui émergent, vous pouvez choisir la relation que vous entretenez avec elles et la façon dont vous les gérez. En développant une relation saine avec vos émotions, vous pouvez vous laisser porter par la vague, avec calme et passion, sans avoir à vous égarer et en évitant le chaos.

« Tout va bien ? »

Le monde moderne entretient une culture du positivisme – tout doit toujours aller bien. Dès notre plus jeune âge, nos parents nous demandent de nous taire et d'arrêter de pleurer ;

on nous pousse à avoir honte d'exprimer notre colère ou
notre tristesse en public. Autour de nous, les magazines et les
ouvrages de développement personnel regorgent de conseils
pour « contrôler sa colère » ou « se libérer de la tristesse ».

Partout où nous allons, le message semble être que ces
mauvaises émotions sont des fautes dont nous devons nous débarrasser
rapidement ou qui doivent nous passer en grandissant.

Au sein des systèmes de soins, le concept de santé mentale
se résume à identifier des personnes souffrant d'une
« maladie » et à leur prescrire divers produits chimiques pour
dissoudre leurs émotions. Certains thérapeutes encouragent
leurs patients à classer leurs émotions en deux catégories :
rationnelles et irrationnelles, puis à tenter de les contrôler.
Ce qui ne fait qu'empirer la situation, c'est quand on nous
dit de haïr certaines émotions mais que nous n'y arrivons
pas, car cela nous entraîne dans un cycle de culpabilisation
et de désespoir. Et c'est ainsi que nous nous retrouvons en
conflit avec nous-mêmes.

Des études récentes tendent à prouver que l'approche
du type « Allez, tout va bien ! » ne fait qu'accentuer un
problème. Les psychologues et les thérapeutes se sont rendu
compte que la souffrance ne vient pas de l'expérience que
nous faisons de la douleur émotionnelle, mais de nos tenta-
tives pour l'éviter. Il s'agit plutôt d'essayer de faire
disparaître les sensations désagréables, si l'on apprend à vivre
avec, de préférence de bonne grâce, on peut atteindre le
bien-être physique et psychologique.
naissance à ce que l'on appelle la « troisième vague » de
thérapies cognitives et comportementales, comme la thérapie
d'acceptation et d'engagement, la thérapie comportementale
dialectique ou la thérapie fondée sur la pleine conscience.

¹ Cette approche a donné

pour la réduction du stress. La pleine conscience, l'acceptation et la compassion ont été introduites dans ces modèles.

L'objectif thérapeutique n'est pas de faire les pensées et les sensations déplaisantes, mais d'apprendre à les accepter sans jugement et de façon positive.

Si les stratégies que vous avez adoptées jusqu'ici n'ont pas fonctionné, il est temps de passer à une approche différente.

Pour celles et ceux qui disposent d'un univers émotionnel riche et tumultueux, les conseils conventionnels du type

« ignorer et supprimer » sont rarement suffisants. Comme vous en avez sûrement déjà pris conscience, quand il est question de vos émotions, malgré tous vos efforts, il est impossible de nager à contre-courant. Apprendre à accepter et à apprivoiser le flot de vos émotions est bien plus productif que de les combattre en permanence.

Comment vous comporter avec vos émotions

Quand on est confronté à des émotions complexes, la réaction immédiate est soit de les fuir (répression, suppression, détachement, évitement), soit de les analyser à l'excès et de se retrouver en conflit permanent avec elles. Aucune de ces solutions n'est viable à long terme, car le véritable bien-être ne débute que lorsque l'on réussit à maintenir l'équilibre de manière équilibrée entre l'engagement et le détachement, sans recourir aux extrêmes. Selon cette approche nouvelle, la tâche ne consiste pas à éliminer ses émotions : il s'agit plutôt de leur donner suffisamment d'espace pour que le processus physiologique naturel puisse se dérouler avec un minimum

d'interruption. Vous constaterez sans doute alors que vos

émotions sont plus faciles à calmer quand vous vous sentez

totalement dépassés.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas vos émotions

Pour commencer, gardez à l'esprit que vous ne vous réus-

mez pas à vos humeurs (ce qu'on appelle la perception

« figure-fond »). Cela vous aidera à ne pas les laisser vous

engloutir. La façon dont nous exprimons nos émotions

est pas toujours très favorable. Quand nous disons : « Je

suis en colère » ou : « Je suis triste », c'est comme si nous

fusions-nous avec cette émotion, pour ne faire plus qu'un.

Or vous n'êtes pas vos émotions, vous êtes la personne qui

les détecte, les remarque, les observe et les constate. Ce

que vous ressentez vous paraît réel mais ne l'est pas. Vos

émotions ne vous définissent pas, ne vous contraignent

pas et ne vous limitent pas. Elles passent à travers vous

et vous n'êtes pas « à l'intérieur ». La personne que vous

êtes est bien plus vaste qu'une pensée, un sentiment ou une

sensation que vous éprouvez à un moment donné. Pour

comprendre vos émotions, vous devez pas à vous identifier

à elles ou à les laisser vous submerger ; il vous faut plutôt

les regarder comme une série à la télévision. Pour établir

une distance plus saine avec vos émotions, commencez

par changer la façon dont vous parlez de vous-même en

utilisant des expressions telles que :

- « Je remarque un sentiment de colère. »
- « Je sens la peur m'envahir. »
- « Je m'endors ; ça va je suis tranquille. »

- « Identifie une sensation d'insécurité à ce moment précis. »
- « Je suis conscient que, juste maintenant, la honte provoque en moi une sensation angoissante. »

Les métaphores suivantes sont aussi particulièrement utiles pour réguler la perception figure-fond entre le moi et les émotions :

- Imaginez que vous êtes le ciel et que vos émotions sont des nuages qui passent.
- Quand vous êtes dans une gare, vous êtes pas obligé de monter dans tous les trains qui passent. Si les émotions qui se présentent ne vous emmènent pas dans la direction que vous souhaitez, vous pouvez les laisser partir sans vous.
- Considérez que vous êtes un vaste océan et que les émotions sont des vagues. Même si la surface de l'eau est très agitée, vous résidez dans le calme du fond de l'océan.

Ressentez dans votre corps

Apprendre comment les émotions opèrent dans votre corps

vous aidera à rester impliqué sans fusionner avec elles.

Pour ne pas perdre de vue la nature passagère d'une émotion,

il est utile de vous entraîner à remarquer sa fluidité. Les émo-

tions ne sont pas des éléments statiques, mais des énergies

fluctuantes. Elles ne sont jamais immobiles et prennent sans

cesse de nouvelles formes, créant des sensations et des sons

différents. Quand vous faites état de leur présence en vous,

elles sont déjà en train de se dissiper.

Quand vous êtes traversé(e) par une émotion, posez-vous

les questions suivantes :

- Dans quelle partie de mon corps gît(e)-elle des sensations ? C'est déjà pas un problème si votre corps vous semble engourdi. Vous pouvez tout autant vous en préoccuper, sans essayer d'y remédier !
- Est-ce qu'elle se déplace ou est-ce qu'elle est logée dans l'un de mes organes ou de mes membres ?
- A-t-elle créé en moi une sensation de chaleur ou de froid ?
- Si elle avait une texture, serait-elle souple ou rigide ?
- Si elle était faite d'une matière, serait-elle en plastique, en bois, en métal ?
- Si elle avait une couleur, laquelle serait-ce ?
- Est-elle statique ou évolue-t-elle en permanence ?
- Est-ce qu'elle diminue ou est-ce qu'elle prend de l'ampleur ?
- Si c'est une émotion douloureuse, comment décrirais-je cette douleur ? Sourde, aigüe, pénétrante ? Ressemble-t-elle à un battement, une pulsation, un flouement, une décharge électrique ?

Prenez du recul

Envisager nos émotions et ce qui les déclenche dans un

contexte plus large peut immédiatement changer la relation

que nous entretenons avec elles. Quand des événements

déplaisants se produisent pour la première fois, ils nous

paraissent toujours particulièrement significatifs, mais si

nous prenons du recul et nous positionnons en observa-

teurs/rices, nous prenons conscience de la brièveté et de la

futilité de nos préoccupations. Comme le dit le philosophe

saïen Marc Aurèle : « Tout ce que vous voyez change d'un

instant à l'autre et aura bientôt disparu. Stabilisez jamais

combien de ces changements vous avez déjà constatés »

(Méditations, 4,34)

Quand vous éprouez une émotion douloureuse, changez de

perspective spatiale et temporelle. Visualisez votre existence sur

une ligne temporelle et projetez-vous en arrière, en compagnie,

du caractère passager du moment présent. Imaginez que vous

flûtez au-dessus des nuages et voyez comme vous sentiriez

peut-être par rapport au reste du monde et à l'histoire.

Vous pouvez toujours renforcer le message mentalement

en vous répétant les choses suivantes :

- « Une sensation passagère ne définit pas qui je suis, je suis davantage que cela. »

- « Plus importe l'impact du malin, de la colère, de la peur ou du désespoir que j'ai ressenti en ce moment, et du passé »

- « Malgré ce qui se produit en moi, le monde continue de tourner. »

- « Je ne suis pas la seule personne qui ressent ce que je ressens. Quelque part dans le monde, quelqu'un d'autre éprouve exactement la même chose. »

- « Dans dix ans, quand je réfléchirai à ce qui se passe aujourd'hui, qu'éprouerai-je ? »

Parlez à vos émotions

Elles ne sont pas vos ennemies, elles vous transmettent des

messages venus des profondeurs de votre esprit. Leur rôle est

de vous communiquer quelque chose que vous devez savoir

ou de générer une décision que vous devez prendre. Par

exemple, la colère vous indique que vos limites personnelles

ont été franchies, l'avidité vous rappelle ce qui est important

à vos yeux et vous incite à agir en conséquence. La tristesse

vous aide à quitter votre armoire et à écouter votre cœur.

Ces messages ne sont peut-être pas les bienvenus, mais cela

ne vous empêche pas de les respecter. Comme dans toutes

tentatives de résolution de conflit, vous pouvez vous associer

et négocier pacifiquement avec vos émotions. Quand l'une

d'elles se manifeste, ralentissez votre respiration et engagez

la conversation avec elle.

Imaginez que votre émotion est une personne. Signifie-t-elle

jeune garçon, jeune fille, un homme, une femme ou

dimanche moyen ? Quel est son nom ? Quelle est sa couleur ?

Formez une image mentale de ce à quoi cette personne res-

semblerait. Quels vêtements porte-t-elle ? Quelle est l'expression

de son visage ? Abordez la avec patience, curiosité et bienveillance.

et avec l'intention « dire avec elle » Vous voulez savoir son

nom ; demandez calmement : « Quel est ton nom ? Est-ce que

tu es Anxieuse ? Tristesse ? Appréhensive ? Chagrin ? »

Vous pouvez aussi poser les questions suivantes :

- « Quelle est la chose que j'ai ignorée et que tu essayes

de me dire ? »

- « Est-ce que mes limites personnelles ont été compromises

d'une façon ou d'une autre ? »

- « Y a-t-il une situation ou un événement du passé que je

dois révisiter ? »

- « Quel est ce que tu essayes de me dire et quel est ce que je

dois changer à l'avenir ? »

- « Y a-t-il un problème non résolu avec l'un de mes

proches ? »

- « Pourrais-je faire preuve de plus de douceur et de générosité dans la façon dont je me juge moi-même et dont je juge les autres ? »
- « Que puis-je faire dans l'immédiat pour améliorer la situation ? »

Une fois que vous avez terminé, vous pouvez remercier vos émotions pour les messages qu'elles vous ont transmis. Soyez rassurés, vous avez les informations dont vous avez besoin. Vous pouvez retentir la leçon, mais laissez les émotions se dissiper. Puisqu'elles ont rempli leur fonction, elles peuvent vous quitter sans résistance.

Lâchez les manettes de contrôle

Dans sa forme brute, chaque émotion se manifeste comme une vague, sans jamais durer longtemps. Les chercheurs en neurologie montrent que l'expérience physiologique d'une émotion se dissipe en moins de quatre-vingt-dix secondes si elle n'est pas nourrie par un contexte que notre esprit a créé¹¹. Plus on essaie de remettre en question une émotion ou de s'en débarrasser, plus on alimente un scénario qui la recrée. En fait, on s'efforce sans cesse la même émotion, en réactivant les mêmes déclencheurs.

Quand une émotion douloureuse se manifeste en vous, la vie vous invite à renoncer à choisir comment les choses « devraient être » à abandonner l'idée de vous « sentir bien » et à faire face à la réalité telle qu'elle est. Comparez les réactions à vos émotions à un mariage boxeur. Comme dans les combats, plus vous vous agitez, plus vous vous enfoncez. Vos mouvements de panique ne se contentent

pas de vous enlever plus profondément, ils agrandissent aussi la
circonférence des sables mouvants, ce qui fait qu'il vous sera
encore plus difficile de rejoindre la terre ferme. Plus en sortit,
il faut agir fermement, sans brisquerie et avec circonspection.
Cela ne signifie pas que vous ne faites rien ou que vous vous
détachez de toute responsabilité, simplement que vous optez
pour une approche plus mesurée. Si vous avez suffisamment
de courage pour lâcher le volant, vous aurez également surprise
de constater que le calme revient toujours après la tempête.

Acceptez toute la gamme des émotions

Malgré la nature égoïste de notre société actuelle, faire du
« bonheur » notre objectif principal ne peut conduire qu'à
un cycle permanent d'efforts et de déceptions. Le bonheur
est un état passager, et la vie ne peut pas être totalement
telle que nous le souhaitons. Comme l'enseigne la doctrine
bouddhiste, les choses changent perpétuellement et un certain
degré de souffrance et d'insatisfaction est inévitable.
Votre vie d'ici et là est comparable à un fleuve. Ses canaux
vies et saines évoluent naturellement ; des sécheresses surviennent
à tour à tour à la rive gauche et à la rive droite. Si vous les limitez
à une dimension – l'une des deux rives –, le cours d'eau se
retrouve bloqué, déborde et finit par se tarir. Les émotions
agréables et désagréables sont comme tous les autres éléments
de la nature : on ne peut pas avoir les uns sans les autres. Beau
et terrifiant, long et court, haut et bas, masculin et féminin,
inspire et inspire... ces contraires se créent, se ferment, se
définissent, se complètent et s'équilibrent naturellement. Un
mode de vie où l'on ne recherche que la lumière en négligeant
l'ombre n'est pas tenable. Par exemple, si vous souhaitez un

bonheur constant, la quête incessante du plaisir risque de vous enfermer dans un schéma de dépendance. Si vous voulez le cultiver à long terme, vous risquez de nuire les relations amicales ou amoureuses si chaotiques et si imprévisibles que vous finirez seuls. Si vous ne recherchez que ce que vous considérez comme « positif » et rejetez ou évitez le reste, vous finirez par vous sentir déconnecté et lénargique. Le contraire de la joie n'est pas la douleur, mais une sensation de vide qui vous pousse à regarder la vie défilier sans y prendre part.

Dans la mesure du possible, essayez d'être moins préemptif et déhârrassez-vous de l'habitude de catégoriser les choses comme « bonnes » ou « mauvaises ». En vérité, les émotions ne sont ni positives ni négatives ; chacune a ses propres caractéristiques, fonctions, messages et solutions. Prenez l'exemple de la colère : une relation amicale ou amoureuse est authentique et revigorée quand on s'autorise les différences, quand on exprime ses frustrations et que l'on procède les conflits d'une façon saine et adulte. La colère diminue pas l'amour, mais elle peut en faire partie.

La colère et l'amour régissent pas l'un contre

l'autre ; ils se complètent pour faire un tout.

Au lieu de fuir vos émotions ou de constamment tenter de déformer la réalité pour qu'elle corresponde à vos souhaits, il est plus productif élargir votre « zone de tolérance » selon les circonstances. Vous supprimez pas forcément tous les aspects de cette expérience, mais vous pouvez vous enlever à ne pas les rejeter. Quand vous réussirez à adopter une position médiane même s'il s'agit d'émotions intenses, vous découvrirez la joie de vous sentir pleinement en vie.

La réponse à la question posée par le titre de ce chapitre

«Devriez-vous contrôler vos émotions ? – est paradoxale. Pour

simplicité, plus vous essayez de contrôler vos émotions, plus

vous vous sentez incapable de garder le contrôle. Plus vous

détachez et jugez vos émotions, plus elles vous haïssent. Ce

dont vous avez besoin, ce que vous méritez, ce régime ne fera

qu'empêcher. Paradoxalement, parfois, quand vous résistez,

au lieu de quoi les choses se déroulent comme vous le souhaitez.

Vous bénéficiez d'un « contrôle » calme et composé qui ne

dépense pas des ressources énormes. Vous êtes comme

un arbre dont les racines sont profondément ancrées dans la

terre. La ventriloque de vous faire osciller vers la droite ou vers

la gauche, vous vous courberai, mais vous ne casserez pas.

Une fois l'orage passé, vous serez toujours debout.

Tout comme l'eau d'un ruisseau s'écoule naturellement en

comme un nuage traverser la ciel sans effort, si on ne résiste

pas, il n'y a pas de souffrance. Quand on ne se bat pas, il n'y

a pas de calamité. Vous pouvez observer toutes les mani-

festations sans qu'aucune vous définisse. Tout au long de

notre parcours, j'espère que vous parviendrez à renoncer à

l'exigence de lutter pour trouver la paix et la joie dans la

complétude de votre monde intérieur particulièrement riche.

Stratégies pratiques : quand vous êtes confronté(e) à des facteurs déclencheurs

Vous avez sans doute constaté que certaines situations,

certaines personnes ou certains événements déclenchent

en vous des émotions particulièrement intenses. Vous avez

Impression de perdre le contrôle de vos émotions comme de
vos réactions. En surface, vos réactions à ces déclencheurs
peuvent paraître disproportionnées. Quand l'un d'eux se
manifeste, vous avez un mal dans le ventre, vous explosez
de colère, vous êtes paralysé par la peur ou atterré par
la honte ; en bref, vous passez en un clin d'œil d'un état
« normal » à un état second très différent, comme si vous
aviez plusieurs personnalités. Vous êtes actif et impul-
sif et, d'un instant à l'autre, vous vous retrouvez figé,
détaché et replié sur vous-même. Quand vous êtes
d'humeur destructrice, la partie saine et pleine de ressources
de votre personnalité semble avoir disparu : aucune logique
ni aucun raisonnement ne peuvent vous calmer. Ce qui rend
la situation encore plus difficile, c'est que vous savez pas
toujours conscience de ce qui provoque ces sautes d'humeur.
Parfois, vous « ne vous sentez pas bien » en vous réveillant
sans même savoir pourquoi. Les déclencheurs sont différents
pour chacun. Vous êtes peut-être particulièrement sensible au
moindre signe de rejet, d'humiliation, de critique, d'humour,
d'exclusion... la liste est illimitée car elle correspond à votre
expérience personnelle, forcément unique.

Quand vos réactions semblent « illogiques » ou « dis-
proportionnées », le stimulus est presque toujours lié à un
souvenir inconscient. Les déclencheurs sont les clés d'un
trésor rempli de souvenirs figés, tous ceux qui sont désa-
gréables ou perturbants. Ils peuvent être visuels ou auditifs,
corporels ou sensoriels. Vous pouvez par exemple une image
très réaliste de votre chambre d'enfant, ou la scène d'une
dispute entre vos parents. Ou encore vous entendre la voix
d'un critique intérieur qui vous juge sévèrement, ou bien
vous êtes ensablé par des pensées du type : « Je ne sais

quand) bouter à rien » ou : « Je suis en danger » Vous
ressentez sans doute aussi un malaise physique, comme un
nœud dans l'estomac, la nausée ou la pâleur dans un état.
Sans arriver vraiment à la décrire, vous éprouvez la sensa-
tion que « le monde n'est pas un lieu sûr » ou que « vous
ne pouvez faire confiance à personne ». Une fois la porte
ouverte, vous entendez et ressentez toutes ces choses aussi
clairement et aussi intensément que si vous étiez encore
un(e) enfant vulnérable.

Comme beaucoup de personnes, vous avez honte de vous
et vous vous reprochez sans doute de réagir d'une façon si
extrême, surtout si vos émotions prennent une forme mal
perçue par la société comme la jalousie ou la colère. Quelque
chose au fond de vous vous a convaincu(e) que si vous vous
surveillez de près, vous réussirez à mieux contrôler vos
émotions. Le résultat est ce que les bouddhistes décrivent
comme la « seconde flèche ». La première flèche est l'in-
stinct que vous ressentez et la deuxième le jugement que vous
portez sur elle, la façon dont vous la condamnez ou essayez
de lui résister. Comme vous ajoutez ainsi à la douleur de
la première blessure, vous risquez de vous laisser entraîner
dans un cycle récurrent de déprime, d'anxiété ou de honte.

Vous condamner vous-même ne peut que produire exac-
tement l'opposé de l'apaisement. De nombreuses études
ont établi que l'auto-critique amoindrit la résistance et vous
éloigne encore davantage de l'individu que vous souhaitez
être. Si votre critique intérieure vous pousse à vous sentir impu-
issant et impuissante, vous céderez davantage à l'auto-sabotage, vous
serez paralysé(e) par l'inaction ou risquez de débiter votre
colère sur les autres. Par contraste, plus de compassion envers
vous-même vous aidera à être plus résilient(e) à atteindre vos

objectif, à entretenir de bonnes relations avec votre entourage

et à être plus productive au travail. Si vous êtes capable

de faire preuve de compassion à l'égard de vous-même et

de vos émotions, vous ressentirez moins le besoin de vous

comparer aux autres ou de chercher leur approbation

* ; vous

trouverez ainsi votre bouasse intérieure et pourrez agir en

accord avec vos valeurs. Avec un peu d'entraînement, vous

pourrez reconditionner votre cerveau afin qu'il ne réponde

plus aux déclencheurs et sache au contraire les accepter et

les traiter avec douceur. Même si certains éléments de

votre vie continuent à susciter des réactions intenses en vous,

vos ressources intérieures vous aideront à rester solidement

ancré jusqu'à ce que la tempête soit passée.

Quand vous êtes agressé par un déclencheur, la pre-

mière évasion consiste à garder votre calme, afin de ne pas

laisser une émotion unique vous consumer, ou de ne pas

recourir à des réactions automatiques que vous risquez de

regretter plus tard. Les stratégies suivantes vous permettront

d'instaurer une distance entre le stimulus et votre réponse,

et d'apprendre à vous traiter plus gentiment pour renforcer

votre résilience.

Faites une pause avant de réagir

Quand vous sentez une émotion forte monter en vous, ralentis-

sez, respirez profondément dix fois de suite et, si c'est

possible, isolez-vous dans un endroit calme comme votre

chambre ou la salle de bains. De mieux que vous pouvez,

essayez de consacrer quelques minutes à cet exercice avant

de communiquer à nouveau avec le monde extérieur.

Commencez par vous poser les questions suivantes :

- « Qui en moi est en train de souffrir ? »
- « Quel âge ai-je l'impression d'être à cet instant précis ? »
- « Quel est le besoin qui n'a pas été assouvi ? »

Quand vous réagissez de façon « excessive », ce n'est

pas votre personnalité adulte qui se conduit mal, mais un(e)

enfant qui souffre. C'est pourquoi, dans la mesure du pos-

sible, vous devez faire preuve de douceur et de tendresse

envers vous-même, comme si vous adressiez à une jeune

personne blessée. Essayez de ne pas ajouter la « seconde

flèche » du jugement à votre première blessure. Rappelez-

vous que ce que vous éprouvez est humain et que sans doute

quelqu'un d'autre, quelque part, est en train de ressentir

exactement la même chose que vous.

Prenez un instant pour identifier votre émotion. Vous

avez rien demandé, mais elle est là. Au lieu de résister,

donnez-lui un nom et accueillez-la comme si elle était votre

invitée. Vous pouvez par exemple remarquer calmement dans

votre esprit que « la colère est là » ou que « ce sentiment

familier de honte se réveille ». Ne vous imposez pas d'imiter

ou « déceper » ce que vous ressentez. Vous pouvez même

vous dire : « Je n'ai rien demandé, je n'ai rien demandé, mais

je peux le gérer pendant un certain temps. » N'oubliez pas

que l'objectif n'est pas de faire disparaître vos émotions, il

s'agit plutôt de garder les idées claires durant la tempête.

Maintenant, essayez de localiser l'émotion dans votre

corps : où sentez-vous une tension ? Dans les épaules ?

Avez-vous un nœud à l'estomac ou une boule dans la gorge ?

Inspirez et tentez d'identifier cette sensation plus en détail.

Est-elle légère ou très marquée ? Statique ou changeante ?

Lancinante ? Se manifeste-t-elle sous la forme d'un élan-
cement, d'un battement ?

Imaginez ensuite que vous tenez chacune de vos émo-
tions dans vos mains. Vous êtes pas la peur, la colère, la
panique ou la jalousie que vous tenez, mais la personne qui
les regarde. Ces émotions ne prennent pas le contrôle de
qui vous êtes.

De la compassion envers vous-même

Maintenant, respirez profondément pendant quelques
secondes, puis repensez à une occasion où vous vous êtes
sentis soutenu, aimé et calmé par quelqu'un d'autre.

Il peut s'agir d'un psychologue, ou même d'un être
spirituel, d'un personnage imaginaire, d'une personne
décédée, ou encore d'un animal familier. Dans un moment
difficile, l'un d'eux peut simplement vous avoir rassuré
de sa présence, tapoté l'épaule ou prisé dans ses bras.
Imaginez qu'il confirme le bien-fondé de vos émotions en
disant : « Bien sûr que tu peux être triste », « Tu as le droit
d'être en colère » ou : « Je suis désolé de ne pas avoir
été là pour toi plus tôt. » Imaginez que vous voyez avec
ses yeux et essayez d'interioriser l'amour, l'acceptation et
la compassion qu'il a pour vous. Pensez qu'il vous écoute
avec empathie et vous comprend.

Transférez alors ces sentiments de tendresse et de chaleur
dans vos mains, pour les remplir d'une énergie guérissante.
Lentement et délicatement, placez vos paumes sur vos joues
pendant quelques instants. Portez votre attention sur la tem-
pérature et la texture de vos mains, et laissez cette sensation

distaliser. Visualisez un flot de chaleur et de compassion

jubilant de vos mains pour gagner votre corps en pénétrant

graduellement dans votre visage et votre tête.

Caressez-vous doucement le front et le nez, puis laissez

vos mains glisser vers votre cou et vos épaules. Si vous sentez

une résistance ou une tension, faites une pause et gardez vos

mains en place quelques instants. Votre tension se dissipera

peut-être, mais insistez pas si ce n'est pas le cas.

Consacrez autant de temps que vous le souhaitez à cet

exercice. Quand vous êtes prêts, posez simplement les

mains sur votre ventre. Continuez à respirer lentement et

profondément, en laissant cette sensation de bien-être se

répandre dans le reste de votre corps.

Même si vous ne pouvez pas remonter dans le temps pour

changer l'événement qui a déclenché une émotion forte, vous

pouvez altérer l'association physiologique de vos souvenirs.

En apprenant à maîtriser la neuroplasticité, vous pourrez

panner progressivement certaines de vos blessures les plus

profondes et vous soulager des changements émotionnels

qui accompagnent ces déclencheurs.

Vous pouvez faire cet exercice aussi souvent que vous le

souhaitez, jusqu'à ce que la compassion devienne une réac-

tion par défaut à chaque fois qu'une émotion déstabilisante

se manifeste.

Chapitre 5

Votre relation avec votre famille

Être hypersensible et émotionnellement intense est un cadeau
empoisonné. Comme vous avez un radar très sensible, vous
percevez aussi les signaux extérieurs. Vous détectez ce que
les autres ne voient pas, y compris l'hypocrisie et le men-
songe. Vous rêvez peut-être aux mots pour décrire le
phénomène, mais vous remarquez et absorbez les dyna-
miques toxiques, la colère ou la jalousie non exprimées dans
votre environnement de tous les jours. Comme le démontre
Le Drame de Refoulement d'Ilse Miller, quand on a beau-
coup d'intuition et d'empathie, on se retrouve coincé dans des
schémas familiaux qui exploitent ces dons ou les utilisent à
malais – escient¹. Sans qu'on s'en rende compte, on risque de
devenir le pilier émotionnel de la famille ou – pis encore –
une éponge, un bouc émissaire, un souffre-douleur.

Certains parents ont des facultés émotionnelles limitées.
Que ce soit à cause de leur immaturité ou d'un traumatisme,
ils sont incapables d'aimer leurs enfants comme ces derniers
en ont besoin. Les parents qui ont la maturité nécessaire se
montrent attentifs à leurs enfants et leur témoignent leur
amour de façon cohérente, ils sont émotionnellement ouverts
et permettent à leurs enfants de jouer et d'apprendre de leurs
erreurs. Ils sont un modèle de résilience, de modération,
d'empathie et de compassion. Dans un monde précaire, ils
sont un pilier, une base sûre vers laquelle les enfants peuvent
se tourner pour être réconfortés et rassurés.

Par contraste, des parents émotionnellement déficients
peuvent être instables et répressifs, vouloir tout contrôler et se
montrer incapables de séparer leurs projections, desirs et sou-
haits de ceux de leurs enfants. Ce ne sont pas de « mauvaises
personnes », mais des enfants durs de corps durcis. Ils
font peut-être de leur mieux, mais ils sont incapables de
fournir à leurs enfants ce dont ces derniers ont besoin.

2

Repérer les dynamiques familiales toxiques

Notre société est tout à fait consciente des dangers des mau-
vais traitements physiques infligés aux enfants, mais pas de
la souffrance que peuvent engendrer les schémas familiaux
toxiques. Pourtant, ces blessures invisibles sont profondes.
Souvent, ce n'est pas ce qui est dit, c'est ce qui n'est pas
dit qui manque le plus – l'absence de remarques positives,
d'encouragements et de soutien moral. Ce n'est pas ce qui
était fourni, plutôt ce qui manquait : les moments de qualité,

la patience, la stimulation intellectuelle, les conversations enrichissantes, les rituels familiaux, le temps de jouer et d'humour. Vous savez peut-être pas vécu de traumatisme explicite, mais à cause de cette carence affective, vous ne vous sentez pas accepté par le monde extérieur. Si vous avez été contraints d'évoluer dans une situation familiale toxique toute votre enfance et votre adolescence, vos blessures peuvent ne pas être décodées pendant de nombreuses années. Vous éprouver peut-être de la colère, que vous réprimez. Vous devez peut-être déprimer, et vous choisissez de ne pas en tenir compte pour poursuivre votre parcours de mini-adulte. Toutefois, ce type de traumatisme ne disparaît pas tout seul. Le cri silencieux continue de gronder en vous.

La vérité blesse, mais un mensonge

toxique tue plus silencieusement et plus

insidieusement. La conscience de soi

est le premier pas pour être sortie

L'objectif de cette démarche est de vous aider à ne pas rester enfermé(e) dans la colère ou le ressentiment, mais plutôt à affronter la vérité et à faire un grand pas vers la libération. Dans cette optique, voici un certain nombre de schémas familiaux toxiques qui affectent communément les personnes hypersensibles et intenses.

Vous êtes une éponge émotionnelle

Les neurones ont d'alti que l'activité des neurones miroirs

dans notre cerveau nous pousse à être naturellement récep-

tifs aux émotions des autres. Une fois que nous avons

détecté ce que les autres ressentent, nous nous sentons obligés de les aider. Par exemple, quand nous remarquons que quelqu'un est déprimé, nous voulons le réconforter et lui apporter notre soutien³. L'activité des neurones miroirs est amplifiée quand la personne concernée fait partie de notre famille⁴. Les mères reproduisent ainsi instinctivement les expressions de leurs bébés, rient avec eux quand ils sont heureux et essaient de les calmer quand ils montrent des signes de détresse⁵.

Quand nous aidons quelqu'un à réguler ses émotions – en le distrayant ou en le calmant –, nous nous livrons à ce que les psychologues appellent la « régulation émotionnelle extrinsèque »⁶. Si vous êtes hyper-empathique, vous vous

livrez constamment à ce type de régulation sans le savoir.

Quand vous entrez quelque part, vous décryptez immédiatement les signaux interpersonnels émis par les autres

sans être verbalisés. Vous faites alors, machinalement, ce

qui est nécessaire pour rétablir l'équilibre émotionnel. Par

exemple, si vous remarquez un manque d'énergie dans la

pièce, vous faites une plaisanterie, vous faites un peu de

cinéma, vous vous moquez de vous-même ou vous endouez

le rôle du « clown de service » pour remonter le moral de

tout le monde. Quand vous détectez du stress dans votre

cellule familiale, vous jetez un œil sur votre propre anxiété.

Vous prenez sur vous et vous devenez l'élément calme sur

lequel le reste de la famille peut compter. Quand vous

sentez arriver un moment de crise, vous faites fi de vos

propres besoins pour protéger vos frères et sœurs. Si vos

parents sont dépressifs, vous participez encore plus aux

tâches ménagères pour les soulager et vous essayez de leur

remonter le moral. Involontairement, les membres de votre

la famille se sert de vous pour rétablir l'équilibre quand la situation est instable, pour digérer les traumatismes qui sont trop perturbants pour eux, ou pour exprimer une colère inexplicitée. À long terme, vous devenez la personne qui régule les émotions de toute la famille.

Parkes, au-delà de ce rôle de régulateur/rice, vous devenez une « éponge » qui absorbe la colère, la honte, l'épouvante et les émotions négatives des autres. Si vos parents ou frères et sœurs ont un bagage émotionnel qu'ils n'arrivent pas à gérer, ils risquent de se reposer sur vous et d'en faire votre fiasco. Cela vous surprendra peut-être d'apprendre que certaines personnes peuvent effectivement forcer les autres à traiter leurs émotions indésirables. En psychanalyse, ce phénomène est appelé « identification projective ».

L'identification projective est une stratégie mentale inconsciente qui permet à quelqu'un de reporter sur autrui les émotions et caractéristiques qu'il n'accepte pas chez lui-même. Quand un ou plusieurs membres de votre famille sont aux prises avec une émotion qu'ils trouvent effrayante ou repoussante – comme la jalousie, la vulnérabilité ou la haine de soi – ils font tout leur possible pour renier cette part d'eux-mêmes. Ils s'en déchargent sur vous, en vous faisant ressentir ce qu'ils éprouvent au fond d'eux-mêmes mais n'osent pas recevoir cette charge d'émotion sans conscience de cette manœuvre et penser que vous êtes le problème. Par exemple, si votre sœur est habillée par la honte, elle peut « se détacher » de cet aspect d'elle-même en le reportant sur vous. Elle adopte alors une attitude dominante et elle vous pousse à vous sentir inférieur(e) en vous parlant avec mépris ou en vous harcélant. Elle se sert de vous pour digérer sa honte. Les parents peuvent aussi projeter leur insécurité

sur vous et vous obliger à porter le fardeau d'un manque
de confiance et d'un sentiment de honte qui, à Irigine, ne
sont pas les vôtres.

Identification projective est plus floue qu'une simple

- projection », car elle entame votre identité. Ce mécanisme

vous force à absorber et à assimiler ce qui a été déversé sur

votre psyché et dégrade votre sens du moi

⁷ . Identification

projective est une sérieuse atteinte à vos limites person-
nelles, qui affecte votre corps et votre esprit. Par cette

manipulation directe ou plus subtile, ces projections pro-

voquent en vous une réponse émotionnelle qui suscite une

véritable confusion identitaire : vous considérez que la

honte ou la haine viennent de vous et ne vous rendez plus

compte qu'elles proviennent en fait de l'extérieur. C'est

comme si vous étiez soudain contrôlé par des pensées et

des émotions qui ne sont pas les vôtres

⁸ . Comme vous avez

des limites d'énergie plus perméables, votre hypersensibilité

et votre empathie sont particulièrement vulnérables face à

ce type de violation.

Identification projective se produit inconsciemment, de

cerveau droit à cerveau droit. Vos proches sont motivés par

une partie sous-développée et désespérée d'eux-mêmes et ne

sont pas conscients de ce qu'ils font. Et vous avez peut-être

été la cible de ce mécanisme toute votre vie sans le savoir.

Prendre conscience de cette dynamique n'est pas une tâche

facile. Cela remet fondamentalement en question votre vision

du monde. La part de vous-même qui continue de vouloir

protéger votre famille culpabilise et refuse de faire face ; la

part de vous-même qui est habituée à se faire des reproches

est effrayée par ce que risque d'apporter le changement. Mais

si vous avez suffisamment de courage pour découvrir ce qui

se passe dans les coulisses de votre dynamique familiale,
vous pouvez penser vos blessures et acquiescer une plus grande
maturité.

*Enfant, vous ne pouviez pas vous exprimer mais
maintenant vous avez le pouvoir de dire non.*

Vous pouvez fixer des limites et prendre de la distance
physiquement et, ce qui est encore plus important, vous
pouvez refuser ces projections toxiques et retrouver votre
vrai moi.

Avoir des parents en quête d'attention ou trop envahissants

À la naissance, les bébés ont une relation naturellement
symbiotique avec leur mère.

⁹ . À un moment donné, pourtant,

ils mettent fin à cette relation pour devenir au reste du monde.

C'est une phase de développement importante pour l'enfant.

Comme pour les parents, qui doivent apprendre à séfler
et à maîtriser leur anxiété.

Si les parents souffrent d'un traumatisme non résolu ou
manquent de maturité sur le plan affectif, ils risquent de se
sentir rejetés ou abandonnés quand l'enfant manifeste son
besoin de séparation, et de laisser leur appétit émotionnel
supplanter son besoin de grandir. Les parents qui souffrent
d'un manque affectif empiètent sur votre territoire car ils
ne vous considèrent pas comme une personne à part entière,
mais plus comme une possession ou une extension d'eux-
mêmes. Leur comportement compromet votre capacité d'in-
dépendance de différentes façons :

- Ils se montrent trop impliqués dans votre vie ou sur-protecteurs, et les règles qu'ils exigent de vous imposent sont davantage liées à leur anxiété qu'à vos besoins.
- Ils vous infantilisent en vous putant sur un ton condescendant ou hâblant. ⁸ «Où ils vous donnent un rôle de - faible » en insistant sur votre manque de compétences ou en vous disant beaucoup moins capable que vous ne l'êtes.
- Ils se comportent comme si vous faisiez partie deux : ils parlent à votre place, brouillent dans vos affaires, entrent dans votre chambre sans prévenir ou prennent toutes les décisions, importantes ou non, qui vous concernent.
- Ils vous font jouer la comédie ou monter sur une scène, ou encore vous font poser pour des photographies sans s'inquiéter de ce que vous en pensez, et ils ne vous laissent pas seuls quand vous avez besoin de l'être.
- À la maison, ils établissent des règles de rangement strictes, puis vous punissent si vous ne les respectez pas ou insistent pour tout remettre en ordre derrière vous.
- Ils sont insatisfaits de leur vie et vivent essentiellement à travers vous. Puisqu'ils vous considéraient comme une autre version d'eux-mêmes, ils se préoccupent excessivement de votre apparence et de ce que vous accomplissez.
- Ils veulent être votre meilleur ami, votre confident, et vous traitent comme si vous leur apparteniez, en partageant trop d'informations et en vous considérant comme leur conjoint plutôt que leur enfant. Vous vous sentez coupable si vous vous faites de nouveaux amis, ne passez pas assez de temps avec eux ou leur racontez moins de détails sur votre vie.
- Ils ne posent aucune limite, sûrs que, étant enfant, vous en auriez besoin. Ils réduisent les conflits et par conséquent

ne vous ont jamais montré ce qu'il faut tant la jeter auto-
rité que la confiance en soi.

Les parents anxieux transmettent des messages du type :

« Ne t'en va pas », « Tu ne peux pas partir », « Je ne peux

pas survivre sans toi », « Ne grandis pas », « Le monde est

un lieu dangereux », ou encore : « Tu n'y arriveras jamais

tout(e) seule ». Leur besoin de tout contrôler est souvent

l'expression de la crainte que vous n'avez pas besoin d'eux.

Ils sont souvent mécontents de leur vie ou de leur mariage, et

utilisent leurs enfants pour combler le vide qu'ils ressentent.

Ils ont des conséquences majeures de ce schéma familial et

qu'il empiète sur votre identité et votre sens du libre arbitre.

Dans le contexte de la théorie des relations d'objet – une

branche de la psychanalyse qui étudie l'influence des rela-

tions primaires sur le développement de la personnalité –, le

besoin d'être qui pousse vos parents à fusionner leur identité

avec la sienne entraîne le processus nécessaire de séparation

individuelle¹¹. Pour répondre au besoin de vos parents de

se sentir indispensables, vous avez éventuellement agité

votre personnalité pour y incorporer un flux sentiment de

dépendance. Il semble que vous soyez hypercom dépendante

alors qu'en réalité, on vous a entraîné(e) à être dépendante(e)

sur le plan affectif. Votre sens du moi et votre sens identitaire

rétrécissent de plus en plus, au point de disparaître, pour que

vous puissiez maintenir un attachement forcé(e) à vos parents

– à savoir exactement ce qu'ils subissent inconsciemment

En d'autres termes, c'est une dynamique qui émane de la

situation : vous êtes poussé(e) à ne pas tenir compte de vos

complexes, à résister à tout désir d'indépendance et à subor-

onner votre propre réussite, sans jamais en être conscient(e)

¹¹ .

L'impitoyable de vos parents à favoriser la séparation crée un schéma de « famille enchevêtrée » dénuée de frontières. Rattachement vous entraîne à être profondément affecté par les émotions des autres, au point de vous en sentir responsable. Si vous grandissez dans ce type de famille, vous aurez sans doute des difficultés à distinguer vos émotions de celles de votre entourage, à refuser les projections des autres ou à dire « non » à une requête excessive. Cette fusion psychique avec vos parents peut donner l'impression que vous avez de bonnes relations, mais ce sont deux phénomènes distincts. Dans une relation saine et bienveillante, vous gardez le sens du moi et vous sentez libre d'aimer et venir. Rattachement est étouffant. Vous ne souhaitez pas forcément consciemment sacrifier votre vie pour vos parents malheureux, mais vous avez contribué toute votre vie à une mission de sauvetage sans le savoir. Si vous prêtez davantage attention à la situation, vous vous rendrez compte que, chaque fois que vous êtes avec vos parents, une énergie subtilement différente pénètre en vous et vous oriente.

Vos parents étaient les seules personnes dont vous dépendiez quand vous étiez enfant, et vous deviez pas la possibilité de vous échapper ni les mots pour vous défendre. Si l'un de vos parents ne respectait pas vos limites personnelles, cette violation aura laissé une empreinte décisive sur votre psyché. Ces intrusions peuvent générer ce que les psychanalystes appellent des « angoisses d'effacement » – à savoir la peur de se perdre soi-même, de cesser d'exister. Elles peuvent se manifester sous les aspects suivants :

- peur d'être débordé, incapable de gérer une situation ou peur de perdre le contrôle ;
- peur du fusionnement, des pièges ou d'être dévoré ;

- peur de la désintégration de soi ou de l'identité, peur de l'absence de sens, du néant ou de l'humiliation, de la mortification ;
- peur de fuites, de la pénétration ou de la mutilation ;
- peur de l'abandon ou besoin de soutien ;
- appréhensions liées à la survie, à la persécution et à la catastrophe

Les angoisses dissociées peuvent se transformer en une peur de blâmer ou de l'englober et affecter la façon dont vous vous comporterez dans vos relations futures. Vous serez potentiellement sujette à la panique, aux cauchemars, aux phobes, à la dissociation ou à d'autres symptômes physiques sans vous rendre compte qu'ils sont liés aux intrusions que vous avez vécues dans votre enfance.

Loin d'être une démarche malséante de la part des parents, l'intrusion est le résultat de schémas familiaux traumatiques non résolus qui se transmettent de génération en génération. Les parents ne se rendent pas compte de ce qu'ils font, ils sont guidés par leur besoin d'attachement. Toutefois, cela ne signifie pas que ce soit votre rôle de rétablir l'équilibre ou de panser leurs blessures.

Au fond d'eux, ils savent que leurs comportements enfantins sont néfastes pour leur développement comme pour le vôtre. Pourtant, c'est un schéma si profondément ancré qu'ils sont incapables de le modifier. Si vos parents souffrent d'un manque affectif et ne savent plus ce qui est acceptable, c'est à vous de prendre le relais et d'instaurer des limites personnelles plus saines. Même si elles sont mal accueillies au départ, ce sera à long terme la meilleure solution pour vous, pour eux et pour votre entourage.

On vous confiait trop de responsabilités ou on vous « parentifiait »

La parentification est un processus d'inversion des rôles entre

enfant et parent, au cours duquel l'enfant se voit confier les

responsabilités qui reviennent de droit à l'adulte. C'est un

schéma familial toxique qu'on évoque rarement, souvent

sous couvert d'amour, de loyauté, de pitié filiale ou sim-

plement parce que c'est une norme acceptée dans certaines

cultures. Pourtant, les recherches sur le sujet tendent à pro-

ver que ce phénomène peut avoir de graves conséquences

psychologiques¹⁴.

Il existe deux types de parentification :

- La parentification instrumentale consiste à confier à l'enfant des tâches ménagères comme la cuisine ou le ménage. L'enfant est bien trop tôt dans sa vie et bien trop souvent. On attend aussi de l'enfant qu'il prenne soin de lui, en allant chez le docteur tout seul par exemple.
- La parentification émotionnelle se produit quand l'enfant devient le conseiller, le confident ou le responsable émotionnel d'un parent, ou encore le médiateur de la famille.

Dans cette dynamique, les rôles ont été inversés pendant

l'enfance parce qu'il était dangereux pour vous de laisser

paraître votre moi enfant, l'esprit innocent qui était en vous

a été étouffé car vous avez dû grandir vite. Si vous aviez

présenté à vos parents l'enfant vulnérable que vous étiez, en

espérant qu'ils s'occupent de vous, vous auriez été déçus,

blessés et traumatisés. Dès le départ, vous avez donc

appris que la seule chose à faire consistait à surmonter votre

douleur et à cacher votre vulnérabilité.

La parentification émotionnelle implique parfois

« l'inceste émotionnel », c'est-à-dire que l'enfant est traité comme un partenaire intime du parent. Cela peut se produire quand le parent a des problèmes de couple ou n'est pas satisfait de sa vie. Il partage alors ses sentiments et sa frustration avec son enfant, pleure, se plaint ou éventuellement se blesse volontairement devant lui. L'enfant pense alors avoir la responsabilité d'alléger les souffrances du parent, même si les problèmes partagés par ce dernier sont bien trop lourds à gérer pour un psychisme infantile.

En plus de devoir prendre soin de vos parents, il vous arrive d'endosser le rôle de parent pour vos frères et sœurs. Par conséquent, vous ressentez une grande culpabilité lorsque vous devez quitter le foyer, pour commencer vos études à l'université par exemple. Vous pouvez alors avoir l'impression d'abandonner vos propres enfants.

La parentification s'accompagne souvent de tâches atroces, comme empêcher un parent toxicomane de faire une overdose ou protéger ses frères et sœurs de violences domestiques. Si vous êtes un(e) enfant intello et hypersensible, vous êtes peut-être le premier à avoir détecté des conditions de vie dangereuses et instables, et vous considérez que c'est votre rôle de soutenir et protéger votre famille. Cela peut avoir généré une anxiété exacerbée liée aux besoins et aux émotions des autres et vous avoir placé(e) dans un état d'hypervigilance constante dont, même devenu(e) adulte, vous avez du mal à vous débarrasser.

Quel que soit le niveau de maturité dont vous ayez fait preuve, vous restez un(e) enfant. Tous les enfants sont,

par défaut, sans défense et dépendants de la personne qui les élève. Ils ont besoin d'un protecteur dans ce monde inconnu, parfois effrayant et dangereux. Mais s'ils sont personne à admirer, sur qui s'appuyer, ou qui puisse les guider, ils se retrouvent dans un état d'insécurité.

Vous auriez jamais pu guérir vos parents de leur propre souffrance, mais comme vous sentiez responsable, vous avez conservé le sentiment chronique de ne pas être à la hauteur. Devenu adulte, vous avez un sens de la responsabilité surdéveloppé dans toutes vos relations. Vous vous investissez en amitié et sur le plan affectif, vous faites sans cesse des reproches ou attendez des partenaires qui demandent plus qu'ils ne sont prêts à offrir. À long terme, ces schémas peuvent conduire à une fatigue physique et psychologique et à un désir de vous renfermer complètement sur vous-même.

Ce qui rend la situation difficile, c'est que vous avez beaucoup de mal à être en colère contre vos parents. Souvent, ils ne semblent pas violents, plutôt vulnérables et impuissants. Comme vous étiez doté de beaucoup de compassion et étiez plus mûr que votre âge, vous sentiez obligé d'aider, et votre instinct protecteur vous empêchait d'admettre la vérité sur ce dont vous aviez manqué dans votre enfance.

Vous avez peut-être été figure de parent pour les autres toute votre vie, mais maintenant il est temps de vous occuper de vous.

Le but de la guérison est de commencer à donner la priorité à vos besoins avant de vous précipiter pour faire plaisir aux autres.

Enfin, vous avez besoin d'amour, d'attention et d'écoute.

Vous avez aussi besoin de jouer, de faire des bêtises et des

plaisir le monde – sans être submergé(e) de responsabilités.

Si en vous a privé(e) de tout cela dans le passé, il ne tient

maintenant qu'à vous de reconquérir votre enfance perdue.

Vous étiez opprimé(e) par un parent compétitif

Bien que cela soit un sujet tabou dans notre société, il est

naturel d'avoir des sentiments mitigés sur l'éducation des

enfants ¹⁵ – Le fait que les parents veuillent que leurs enfants

soient le plus heureux possible rime avec la frustration

ou même l'hostilité qu'ils éprouvent parfois à leur égard.

En particulier, il n'est pas rare qu'ils soient jaloux de leurs

enfants. Au fur et à mesure que vos parents vieillissent, ils

peuvent avoir des regrets et des ambitions non réalisées, ce

qui rend difficile pour eux de voir leurs enfants bénéficier

de ressources et d'opportunités qu'ils auraient souhaité

avoir. S'ils éprouvent du ressentiment à cause du temps et de

l'énergie qu'ils ont consacrés à l'éducation de leurs enfants,

ils peuvent se sentir trahis quand ces derniers quittent le

nid. Ils peuvent aussi régresser psychologiquement et com-

mencer à considérer leurs enfants comme des rivaux. Ils se

sont menacés par la perspective de les voir réussir mieux

qu'eux et devenir plus beaux et plus compétents. Les parents

équilibrés sont capables de modérer leurs émotions com-

plexes, mais ceux qui sont psychologiquement immatures

les expriment en faisant des compliments équivoques à

leurs enfants, en les rabaisant ou en exprimant leur mépris

ouvertement.

Si vous étiez un(e) enfant surdové(e) et que vos parents n'étaient pas satisfaits de leur vie, cela peut avoir compris leur capacité à soutenir pleinement votre développement. Non seulement ils n'avaient pas le potentiel intellectuel pour comprendre vos dons, mais en plus ils n'ont pas su être des modèles positifs. Avec l'immixtion des droits des femmes au cours des dernières décennies, la situation est parfois particulièrement complexe pour les mères. En surface, votre mère vous encourage à réussir dans la vie, mais ses choix de vie véhiculent un message différent, selon lequel les femmes doivent faire des compromis, abandonner leurs rêves et se contenter de peu. Devenant une femme forte et indépendante, vous remettez en question le sens de sa vie, ce qui peut provoquer des conflits ou de la rancœur.

Les enfants admirent leurs parents – surtout celui des deux qui est du même genre qu'eux. Si votre modèle désigne vos accomplissements, vous risquez d'intérioriser ce mépris, ce qui affectera votre amour-propre et peut altérer l'attention que vous éprouvez à votre propre égard. Ces messages d'apathie peuvent être enracinés profondément dans votre inconscient, et quand vous réussirez dans la vie, vous ressentirez alors un sentiment de culpabilité ou de honte inexplicable. Nous ne pensons pas mériter votre réussite et vous avez ainsi une tendance à l'auto-sabotage. Pour ne pas prendre de risques, vous limitez vos ambitions.

Même si cela décourage pas leur comportement, les parents compétitifs sont souvent des victimes qui ont subi des privations dans leur enfance. Comme ils n'ont eux-mêmes pas fait l'expérience d'un soutien positif et inconditionnel, ils sont incapables de le donner à leurs enfants.

* - En

Vous êtes un bouc émissaire et on vous fait douter de vous

Les familles équilibrées respectent et célèbrent les différences individuelles ; les familles dysfonctionnelles, en revanche, niktent difficilement les particularités. Andrew Solomon, qui a interrogé plus de 4 000 familles pour son ouvrage *Les Enfants exceptionnels*, a constaté qu'hoir ce type d'enfants accentuait les tendances naturelles des parents : les mauvais parents devenaient encore moins bons, mais les bons parents devenaient extraordinaires. Malheureusement, dans la plupart des cas où les parents se sont pas à la hauteur, enfant qui est différent devient vite un bouc émissaire.

Penser du d'at une personne considérée comme la cause de tous les maux est une stratégie inconsciente utilisée par les familles pour échapper à leur souffrance émotionnelle. C'est une déviance « inconsciemment intentionnelle ». Une fois que le schéma est installé, la famille fait de son mieux pour entretenir cette dynamique. Le bouc émissaire doit rester le bouc émissaire. Si l'essai de se soustraire à ce modèle toxique, il fait l'objet de mesures de retour au plus ou moins subtiles ou se voit menacé d'abandon.

Voici quelques signes confirmant que vous êtes le bouc émissaire de la famille :

- On critique vos qualités naturelles, comme votre hypersensibilité ou votre intérêt.
- Vos succès ne suscitent jamais d'illages ; ils sont ignorés, déniés ou dépréciés.
- On vous reproche tout événement négatif qui affecte la famille ou se produit à la maison.

- Vous vous sentez invisible : votre famille ne semble pas vouloir apprendre à connaître la personne que vous êtes réellement.
- On exagère vos erreurs ou on les punit de façon disproportionnée.
- Votre famille parle de vous négativement aux personnes extérieures.
- Votre famille vous exclut de certaines activités ou ne partage pas certains secrets avec vous.
- On vous prête des qualificatifs négatifs – vous êtes toujours « bizarre », « bizarre », « bizarre » ou « problématique ».

Au fur et à mesure que vous devenez plus fier et plus

indépendant, vous êtes bien conscient que votre famille

essaie de vous rabaisser. Si elle a fait de vous son bon

sujet, elle a aussi souvent tendance à employer des techniques

de manipulation mentale, comme le « gaslighting », une

stratégie visant à vous déstabiliser et à masquer la vérité. Les

différents membres de la famille agissent de concert pour

vous faire douter de vous ; vous remettre alors en question

ce que vous voyez, pensez, ressentez et ce dont vous vous

souvenez. Les théoriciens de la thérapie familiale systémique

utilisent le terme de « patient identifié » pour décrire le

bon émissaire, parce qu'il se sent le plus à l'aise comme

un « patient » qui aurait perdu l'esprit

En recourant à des tactiques telles que le déni ou l'effacement

latent, ou encore à des messages flous, les membres de

votre famille dévient ce que vous avez à dire. Par exemple,

si vous essayez d'évoquer les problèmes que vous vivez au

quotidien, ils vous répondent que vous inventez. Ils vous

répondent : « Il ne t'est rien arrivé de désagréable », « Nous

»

sommes une famille heureuse. » = Personne d'autre que moi ne
se souvient de ces événements négatifs. » À force d'insister
et de réentendre ce type d'affirmations, vous finirez plus les
contredire. Mais finissez par douter de vous-même. Vous
risquez de devenir quelqu'un qui tourne à vide, sans pensées,
émotions ni convictions personnelles, et qui vit dans un état
de confusion et de semi-dissociation.

Vous remettre de ce type de situation prend du temps.

Intellectuellement, vous comprenez sans doute que vous
êtes pas la cause des problèmes qui régissent au sein de votre
famille, mais vous débarrassez du sentiment de honte que
vous avez intériorisé requiert une guérison émotionnelle plus
profonde. Vous devez vous rendre compte que vous êtes
pas la cause du chaos : la source du problème est le bagage
affectif réprimé de votre famille et que la responsabilité de
ce fardeau n'aurait jamais dû vous être imposée.

Les adaptations de la personnalité

Drairie ou négative, l'expérience que vous vivez au sein de
votre famille pendant vos jeunes années forme la personne que
vous êtes aujourd'hui. En fait, vous avez dû trouver des façons
de penser et des comportements qui vous permettaient de gérer
la situation. Ce qui a commencé comme un mécanisme de
survie pour supporter une enfance douloureuse est devenu une
part importante de votre personnalité – qui affecte profondément
votre façon de penser. Voici quelques schémas d'adaptation
qui découlent communément d'une enfance difficile :

- Si vos parents avaient l'habitude de vous fléchir seu-
lement de ce que vous faisiez et jamais de la personne
que vous étiez, vous avez appris à fonder votre estime

- personnelle sur des accomplissements extérieurs. Au lieu
de vous autoriser à « être », vous vous définissez par ce
que vous faites. Pour vous, la seule façon de survivre,
c'est de travailler dur, de courir sans cesse après de nou-
velles qualifications, sans jamais ralentir. Vous vivez en
fonction de critères déterminés par la société, plutôt que
par vous-même. À cause de ce schéma, vous ressentez
un vide en vous et, parfois, vous vous demandez si on
peut vous accepter alors même que vous n'avez rien
d'impressionnant à montrer.
- Si vos parents étaient déprimés et comptaient sur vous
pour les aider et les reconforter, vous avez appris à vous
définir par le regard que les autres portent sur vous.
Vous pensez que votre centre de gravité se trouve chez
les autres et non en vous. Bien que vous ayez beaucoup
d'empathie et que vous soyez sensible aux besoins des
autres, vous négligez les vôtres. Vous avez la sensation
de toujours chercher à gagner l'amour de celles et ceux
qui vous entourent. Aussi serviable et aimant(e) que
vous soyez, les autres ne semblent pas vous accorder le
même degré d'affection. Et vous en souffrez beaucoup.
 - Si l'un vous a confié trop de responsabilités quand vous
étiez enfant, vous êtes sans doute très sensible aux erreurs,
aux imperfections et à l'ingénierie. Votre critique intérieure
est très acerbe et vous fait constamment remarquer les
choses que vous n'avez pas faites correctement ou à la
perfection. Vous êtes sans cesse sous pression et ressentez
le besoin de tout arranger. Le fait que vous soyez très
critique et péremptoire a également un impact sur celles et
ceux que vous aimez. Même si ce n'est pas votre intention,
ils se sentent toujours observés et sous pression.

- Si vous avez grandi dans un environnement instable et dangereux, vous avez été privé(e) de l'opportunité de développer des relations de confiance avec le reste du monde. La peur et le doute sont vos réactions par défaut. Toujours vigilant(e) et sur vos gardes, vous êtes sans cesse à l'affût du danger. Vous êtes souvent freiné(e) par « la paralysie de l'analyse », c'est-à-dire que vous faites une longue liste de tout ce qui pourrait mal tourner au lieu d'agir de façon productive. Votre rôle vous protège sans doute, mais vos craintes vous empêchent d'atteindre votre plein potentiel.
- Si vos parents vous ont abandonné(e) émotionnellement ou physiquement, au fond de vous, vous avez toujours le sentiment d'être orphelin(e). Vous vous sentez incompris(e) et, où que vous alliez, incapable de vous intégrer. Votre critique intérieure ronger votre amour-propre en vous comparant sans cesse aux autres, et en vous disant qu'ils ont toutes et tous une existence plus heureuse, plus normale et plus enrichissante. Avec le temps, vous risquez de succomber à la dépression et à la jalousie et de ne jamais vous épanouir.
- Si vos parents vous harcelaient, vous avez appris très jeune à survivre en privilégiant les relations de pouvoir. Pour vous, le monde est sans merci et il est dangereux de baisser sa garde. Il vous est impossible d'avouer vos vulnérabilités à quiconque, de faire confiance à quelqu'un et de le laisser vous réconforter. Vous vous abritez derrière une armure qui vous protège, mais qui vous isole aussi. Même si vous réussissez à atteindre une position de pouvoir, vous vous sentez incroyablement seules.

Le chemin vers l'épanouissement est tout aussi unique que l'ent
rêt les stratégies d'adaptation que vous avez développées pour
survivre. Cliquez à une analyse de ces mécanismes complexes,
vous pouvez retracer votre histoire. Il n'est pas nécessaire que
vous rejetez votre « moi adapté », qui est perfectionniste,
constamment anxieux ou qui cherche toujours à faire plaisir
aux autres. N'oubliez pas que votre mécanisme de défense
est une partie de vous tout à fait honorable, qui vous a aidé
à survivre à des moments très difficiles. Vous pouvez le
cueillir, le valuer et le respecter. S'il était une personne, vous
pourriez lui dire : « Merci de ton aide, brève paix salut, je
sais quoi faire maintenant, tu peux te reposer. » Faire face
à la source de votre souffrance émotionnelle est un tournant
essentiel du processus réparateur.

S'il est impossible de remonter le temps et de changer le
passé, cela ne veut pas dire qu'il doit peser sur toute
votre vie.

Transcender votre passé

Pensez-vous les questions suivantes au sujet des membres de
votre famille :

- Est-ce qu'ils vous connaissent ?
- Connaissent-ils l'être unique, non conventionnel, doux et
intense que vous êtes vraiment ?
- Se rendent-ils compte que vous avez des besoins spécifiques
à cause de votre hypersensibilité ?
- Sont-ils capables de comprendre vos valeurs et vos
convictions ?
- Sont-ils capables d'apprécier votre enthousiasme et votre passion
sans chercher à les tempérer ?

- Est-ce qu'ils respectent et acceptent votre vision du monde et votre ambition, même si elles diffèrent de leur sphère de référence ?

Peut-être que oui, peut-être que non. Ou seulement de temps en temps.

Le fait qu'ils ne soient pas capables de voir et d'entendre la personne que vous êtes vraiment et de l'accepter pleinement vous affecte beaucoup. Leurs opinions et leurs interférences sont étouffantes, blessantes ou humiliantes.

Pour vous épanouir, vous avez besoin de ne pas être bridé par leurs, les attentes et les préjugés de votre famille.

Si vous n'ignorez pas sur vos blessures, sur les déclencheurs

qui suscitent en vous sans prévenir des accès de rage, un sentiment de culpabilité ou de honte restera caché dans

l'ombre et continuera de vous prendre par surprise ; il subvertira vos relations, freinera votre créativité et entravera votre développement personnel.

« Mes parents n'ont pas su, ne voulaient pas donner l'amour dont

j'avais besoin. » Accepter cette dure réalité exige de vous de

renouer courageusement sur des émotions telles que la pro-

fonde tristesse, la colère ou la souffrance. Ces émotions sont

très pénibles mais temporaires, sauf si vous les bloquez. Si

vous savez que vous êtes sur la voie de la libération et l'autorité

ces émotions vous traversent, vous serez récompensés à

la fin du voyage. Dans le chapitre suivant, nous aborderons

plus en profondeur le processus nécessaire pour se libérer

du passé. Avec un peu d'entraînement, vous apprendrez peu

à peu à séparer la personne que vous êtes des projections de

votre famille. Vous pourrez différencier vos choix de vie des

espoirs et des rêves non associés de vos parents, et refuser

qu'ils les vivent à travers vous. Vous avez aussi le droit de

vous libérer du besoin compulsif de vous occuper des autres,

des soucis et de les contrôler. Vous méritez d'être aimé(e)

inconditionnellement pour qui vous êtes, et pour ce que vous êtes.

Les obstacles créés par vos parents, vous pouvez attendre

cet aspect.

Au bout du compte, la famille biologique n'est pas la famille

de l'âme. Vos parents sont simplement les instruments qui

vous ont fait entrer dans l'univers, et votre famille d'origine

est là où vous avez été placé(e) pour apprendre l'éducation,

la tolérance, la mansuétude et la compassion. Vous méritez,

vous êtes par nature, et complètement, exactement comme vous

êtes, celles et ceux qui forment votre famille de cœur et

auront conscience, l'accepteront et la célébreront. Même si

vous continuez à être terriblement pénible et incapable, il n'y

aura jamais trop tard pour vous accepter tel quel que vous soyez.

Exercice de réflexion : feuilleter l'album

de famille

Les albums de famille constituent une source d'informations

importante sur vos origines ainsi que sur les relations, les

traditions, les valeurs et l'histoire familiales. En regardant

différentes photos de famille attentivement et en détail,

vous découvrirez des vérités et des schémas surprenants,

dont vous n'avez pas forcément conscience.

Choisissez un moment calme pour vous livrer à cet exer-

cice. Sortez les albums de famille ou votre collection de

photos. Essayez de trouver une gamme de photos variée,

allant de réunions de famille du type mariage ou anniversaire

à des portraits sur le vif ou des photos de vacances. Passez

autant de temps que vous le souhaitez pour les consulter,

puis choisissez dix à vingt images qui vous interpellent.

Placez ces photos devant vous tout en consultant la liste de

questions ci-dessous. Répondez par écrit dans votre journal

intime. Sachez-vous : personne n'a besoin de voir ce que

vous écrivez. C'est un espace privé qui vous permet de vous

focaliser sur ce qui a été ignoré, de reconnaître ce qui a

été négligé et d'exprimer le non-dit. Faites de votre mieux

pour ne pas laisser la honte, la culpabilité ou la colère vous

empêcher d'écrire : au lieu de cela, jetez ces émotions sur

le papier et donnez-vous l'opportunité d'être exprimées et

digérées.

En passant les photos en revue, attachez-vous à la qualité

des liens entre les membres de la famille.

- Qui a tendance à se tourner vers qui pour demander quoi ?
- Est-ce que certains membres de la famille sont souvent photographiés côte à côte ?
- Penchez-vous sur la dynamique de pouvoir ; qui est le plus souvent le chef ?
- Qui exprime le plus volontiers ses émotions, et qui fait exactement l'inverse ?
- Est-ce que vous pouvez identifier la personne qui a pris ces photos ? Quels sentiments sont exprimés par le ou les photographes ?
- Quelles émotions sont bien ou mal accueillies par cette famille (par exemple, l'enthousiasme est bien accueilli mais pas la colère) ? Qui décide de ce qui est acceptable ou non ?

- Comment les conflits ou les désaccords sont-ils gérés ?

Qui en décide ?

- Que se passe-t-il quand quelqu'un fait une erreur ou se

heurte à un obstacle ?

- Y a-t-il une différence entre la façon dont la famille se pré-

sente au monde extérieur et ce qui se passe en coulisse ?

- Être enfant au sein de cette famille, comment était-ce ?

- Est-ce que la dynamique familiale a changé au cours des

années ou est-ce qu'elle est restée la même ?

- Si vous pouviez retirer quelqu'un de ces photos, de qui

s'agirait-il ?

- Si vous pouviez ajouter quelqu'un sur ces photos, de qui

s'agirait-il ?

Tous souvent, un membre de la famille assume un rôle par-

ticulier, qui représente des schémas comportementaux récur-

rents, grâce auxquels il s'inscrit dans la famille

¹⁰ - Maintenant,

demandez-vous à qui correspondent ces différents rôles dans

votre famille (il peut s'agir de vous) :

- Enfin, chéri, la fierté de la famille, qui résume tout.

- Le chef, l'autorité qui organise toute la vie de la famille et

sur qui tout le monde compte pour résoudre les problèmes.

- Le sauveur, qui s'intéresse aux émotions des autres, court

à leur rescousse et accorde toujours la priorité à leurs

besoins plutôt qu'àux siens.

- Le conciliateur, qui agit pour maintenir la paix et fait

tampon en cas de conflit.

- Le bouc émissaire, à qui on attribue la responsabilité de

tout ce qui affecte négativement la famille.

- La brebis galeuse, qui est différente, exotique, marginale,

« bizarre »

- Enfant perdu, enfant obéissant, calme et soumis, que
personne ne remarque.
- Le clown qui distrait tout le monde et utilise son sens
de l'humour pour désamorcer les conflits éternels ; ses
véritables émotions peuvent être bien cachées.

Réfléchissez maintenant aux liens que vous entretenez

avec les différents membres de la famille et aux limites

personnelles que vous avez instaurées dans le présent comme

dans le passé – sont-elles saines ?

- De qui êtes-vous le plus proche ?
- Par qui vous sentez-vous le plus aimé(e) ?
- Qui aviez-vous le plus envie de protéger ?
- Est-ce que vous vous sentez en sécurité au sein
de votre famille ?
- Entretenez-vous une relation de codépendance
avec un ou plusieurs membres de la famille ?
- Avez-vous le sentiment que vous avez toujours essayé de
changer la personnalité d'un ou de plusieurs membres
de la famille ?
- Est-ce que vous vous sentez contraint(e) de vous plier à
certaines règles ou à certains rituels de famille ?

Interrogez-vous sur les suppositions, les attentes et les

manipulations qui vous ont affecté(e), sans doute toute

votre vie, malgré vous. Vous serez peut-être pris(e) par

le doute, mais essayez de faire confiance à ce que vous

ressentez sans vous préoccuper des apparences ou des

mythes entretenus par la famille. Vous avez désormais

le droit d'extérioriser les vérités que vous avez admises

au sujet de votre famille.

Il est possible que cet exercice provoque en vous des
émotions intenses. Une fois que vous aurez terminé, prenez
un moment pour vous recueillir. Passez rapidement votre
corps en revue ; remarquez-vous des tensions ou d'autres
types de manifestations physiques ? Fixez-vous l'état de tous vos
sentiments, même s'ils semblent mitigés et irrationnels – la
tristesse, le chagrin, la colère, l'envie, la peur, la culpabilité,
la honte, la joie, la gratitude. Explorez vos émotions et décrivez
votre vérité ne présente aucun danger. Vous n'avez rien fait
de mal ni blessé personne. Imaginez que vous inspirez de
la compassion pour la relâcher dans les parties tendues de
votre corps. S'il vous paraît difficile de faire preuve de
générosité à votre propre égard, pensez à une personne ou
à un enfant que vous aimez, et remarquez la douceur qui
circule dans votre cœur. Ensuite, essayez de diriger cette
tendresse vers vous-même.

Pour finir, relisez votre journal intime, prenez un instant
pour réfléchir à l'expérience que vous venez de vivre dans
son ensemble et félicitez-vous de vous être accordé(e) ce
moment pour trouver l'équilibre.

Se libérer du passé

Ainsi que vous reviviez les blessures douloureuses du passé,
le concept du « pardon » peut vous sembler intimidant. Il
est tendancieux, vague et teinté d'associations moralistes.

Dans cette section, nous nous penchons sur ce que signifie
se libérer du traumatisme de ne pas avoir pu compter sur
votre entourage pendant votre petite enfance. Le processus
de guérison implique de faire face à la douleur générée par

ces jeunes années au cours desquelles on n'a pas su répondre à vos besoins, de prendre conscience du ressentiment que vous entretenez à l'égard de vos parents, et de trouver une façon de gérer vos relations présentes et futures avec votre famille. Réajuster ici n'est pas de vous spotager sur vous-même ni d'écouter qui que ce soit, mais de reconnaître la souffrance qui est en vous, pour vous aider à éliminer les poisons affectifs qui entravent votre épanouissement.

Idée est de vous libérer du passé, non pas pour le bûcher de quelqu'un d'autre ni parce que la société l'exige, mais parce que vous brûlez envie d'être libre. Cette démarche ne signifie en aucun cas que vous devez changer ou fuir confiance à celles et ceux qui vous ont fait du mal. C'est une quête dont le but est de vous libérer vous-même et qui vous offrira de nombreuses récompenses en fin de course. Elle vous permettra de ne plus projeter les ombres du passé sur vos relations amoureuses et de ne plus laisser la colère ou des attentes irréalistes ternir votre amour. Elle vous aidera aussi à ne plus être sous l'emprise d'un sentiment de honte intérieur, d'un manque d'auto-respect, d'addictions ou de compulsions, et vous ne serez plus systématiquement attiré(e) par des relations abusives ou déséquilibrées. Cela vous donnera aussi l'énergie nécessaire pour poursuivre vos rêves et vos objectifs. Cette section présente les cinq phases de ce processus. Bien qu'elles soient présentées de façon linéaire, en réalité elles ne sont pas totalement distinctes et ne se déroulent pas chronologiquement. Il est possible que vous abordiez plusieurs phases simultanément ou que vous reposiez régulièrement de l'une à l'autre. Les voici :

- Phase 1 : Admettre la vérité
- Phase 2 : Laisser libre cours à la colère

- Phase 3 : Accepter sa peine et se réconcilier avec la réalité
- Phase 4 : Faire preuve de compassion
- Phase 5 : Établir un nouveau rapport de force

Phase 1 : Admettre la vérité

Autre toute chose, il est primordial de mettre au jour ce qui a

défini notre vie. Comme vous vous sentez responsable

du bien-être affectif de votre famille, vous avez tendance à

minimiser ce que vous avez enduré. Quand quelqu'un vous

interroge sur votre passé, votre réponse par défaut est : « J'ai

eu une enfance heureuse. » Et à votre réponse est remise en

question, vous vous empressez d'ajouter : « Ils ont fait de leur

mieux » ou : « Il y a des enfants pour qui c'est bien plus dur »

Mais êtes incapable de dire quelque chose de négatif sur vos

parents. Vous vous sentez même coupable de ne pas avoir été

quelqu'un de « plus heureux », étant donné que de l'être n'est

pas un fait, par définition. Vous avez peut-être souffert de votre petite

enfance, ou vous vous heurtez à un mur de prostitution psycho-

logique quand vous laissez à une introspection. Comme le

traumatisme que vous avez vécu était presque invisible, vous

avez du mal à l'admettre. Pourtant, fermer les yeux ne le fait

pas disparaître. Pardonner n'est pas oublier ; en fait, oublier

est l'absence du pardon. Tout ce que vous gardez votre passé

enfin et ce que vous choisissez votre colère. État d'harmonie

que vous affichez ne sera que superficiel. En adoptant une

fausse compassion et en évitant le problème, vous ne faites

que mettre un pansement sur une plaie qui n'a pas eu le temps

de cicatriser, et vous reproduisez des schémas dysfunctionnels

qui risquent d'être transmis à la génération suivante.

Vous avez peut-être la sensation que vous ne pouvez pas vous permettre de retourner à la source de votre traumatisme, mais la réalité est que vous ne pouvez pas vous permettre de ne pas le faire. Vous vous devez de le faire, car vous devez qu'une vie. En tant que qui vous est arrivé, vous laissez le traumatisme s'installer au fond de vous, comme congelé et vous forcez à vous dissocier de certaines parties de vous-même. Au fur et à mesure que cette dissociation s'installe, vous perdez aussi l'aptitude de créer des liens avec les autres et vous devenez déprimé incapable d'avancer dans la vie, dans vos relations humaines et même dans votre thérapie. Cela devient vite un cycle autodestructeur qui vous maintient dans un état de suspension – ni totalement en vie, ni totalement mortifié. Comme le décrit Donald Kalsched dans *Wanna and the Soul*, les individus enfermés dans cette situation ne se sentent pas complètement ancrés dans la réalité et sont incapables de se vouer pleinement à quelque chose – ou à quelqu'un²⁰. Ils sont suspendus dans les limbes et vivent une « existence provisoire ». Ce vide intérieur est un désastreux suicide de l'âme et n'est pas moins dévastateur que votre traumatisme d'origine.

Vous pouvez aussi être prisé au piège du déni si votre famille semble à nier le problème. Les parents émotionnellement instables pensent faire de leur mieux, mais au fond d'eux, ils savent qu'ils n'ont pas su répondre à vos besoins. Paradoxalement, ils transfèrent alors sur vous leurs sentiments inconscients de honte et de culpabilité en vous poussant à vous définir comme étant un(e) enfant gâté(e) ingrat(e). Ils compensent éventuellement en vous achetant une abondance de biens matériels pour que, de l'extérieur, vous sembliez être très aimé(e). Ensemble de

la famille peut aussi parler de vous comme si vous étiez un
peu « irrationnel » . Si vous osez partager votre version
des faits en dehors de la famille, on vous punit et vous
reproche votre ingratitude et vos exigences excessives.
Toutefois, en avoir cette vérité en vous ne fait que générer
un cercle vicieux qui vous enferme dans un état de codé-
pendance. C'est pourquoi il vous faut faire face à la réalité,
aussi déplaisante et douloureuse soit-elle pour vous comme
pour votre entourage.

Pour commencer, vous pouvez remettre en question la
version de votre enfance à laquelle vous vous êtes accro-
chés jusqu'à présent et laisser les souvenirs resurgir.
C'est un acte complexe et pourtant libérateur d'admettre
que vos parents n'étaient pas les superhéros dont votre moi
enfant aurait eu besoin, mais des êtres humains blessés et
limités. Leur comportement était peut-être une réaction
à leurs propres sentiments d'insécurité, projections, tra-
umatismes ou blessures. Ils n'ont pas su comprendre votre
hypersensibilité et votre intensité, ils se sont sentis menacés
par votre intuition et ont essayé d'étouffer votre voix. Ils
vous ont utilisé pour compenser les aspects médiocres
de leur vie et pour porter l'insécurité qu'ils avaient pas la
force de supporter.

Pour guérir vos blessures, vous avez besoin d'écouter
personne ni même d'affronter votre famille. Vous pouvez
choisir de partager votre histoire avec quelqu'un en qui
vous avez confiance ou avec votre thérapeute, ou encore
préférer faire cette démarche en privé. Essayez, par exemple,
de vous adresser à une chaise vide, ce qui vous permettra
d'exprimer sans conséquences ce qui doit être dit. Vous
pourrez aussi écrire une lettre ouverte à vos parents, que vous

démèrer pas, ou créer une œuvre artistique ou musicale
 qui exprime votre histoire. Vous pouvez même recourir à
 ce que les psychologues appellent la « répétition d'imagérie
 mentale »²⁷, qui consiste à imaginer que l'on retourne dans
 le passé en tant qu'adulte plein de ressources afin de se
 visualiser en train de prendre la défense d'un soi plus jeune,
 vulnérable et sans défense. Le réseau de neurones actif dans
 notre cerveau fonctionne d'une façon mystérieuse ; même
 si on ne peut pas changer le passé, la recherche médicale a
 démontré qu'imaginer une histoire modifiée peut avoir des
 effets thérapeutiques remarquables.

La première étape consiste donc à reconnaître ce qui s'est
 véritablement passé et, si possible, à demander justice. Si l'on
 n'est pas envisageable de recevoir des excuses, vous pouvez
 au moins accepter la réalité imparfaite telle qu'elle est et
 vous soulager du besoin de vivre un mensonge.

Phase 2 : Laisser libre cours à la colère

La colère est l'un des éléments les plus complexes de ce
 processus de libération. Notre environnement culturel nous
 pousse souvent à penser que la colère est une mauvaise chose,
 qu'elle est synonyme d'agressivité et qu'elle nous éloigne
 des autres. Les autorités et les institutions nous entraînent à
 réprimer notre colère pour ne pas perturber notre entourage.
 Éprouver du ressentiment à l'égard de nos parents est aussi
 un tabou social. C'est pourquoi votre rage, quoique légitime,
 vous pousse sans doute à culpabiliser. Cela doit peut-être des
 années que vous la réprimez, la transférez ou la déformez. Or
 plus vous diabolisez votre colère, plus elle risque de grandir.
 Plus vous la réprimez, plus elle s'accroît.

Quand vous étiez enfant, admettre que vos parents vous
négligeaient ou vous maltraitaient était une idée dangereuse,
car ils étaient les seules personnes sur qui vous pouviez
compter. Si vous étiez conscient(e) que vos parents ne télé-
travaient pas une confrontation, ou que vous seriez puni(e) si
vous exprimiez ce que vous ressentiez, il est évident que vous
n'avez pas osé critiquer les figures d'autorité dont la bonne
volonté était essentielle à votre survie. Cela peut conduire à
un processus psychodynamique consistant à « se retourner
contre le mal »²³, c'est-à-dire que l'en dirige la colère et
le ressentiment vers soi-même. Vous faire des reproches a
donné à votre jeune esprit un sentiment de contrôle. Au lieu
de reconnaître que vous étiez sans défense ou d'admettre
l'horreur d'une situation où vous étiez à la merci de parents
peu fiables, vous avez préféré croire que vous étiez la cause
du problème. Cela vous permettait de penser que vous pour-
riez améliorer les choses – en devenant un enfant plus sage
ou en leur faisant plaisir. Vous reprocher la situation était un
moyen d'expliquer l'angoisse intolérable qui était produite
et, à ce moment-là, était une situation plus supportable.
Comme l'explique le psychologue Ronald Fairbairn : « Il
est préférable de commettre des péchés dans un monde
créé par Dieu, plutôt que de vivre dans un monde créé par
le diable. »²⁴

Mais, à long terme, retourner la colère contre soi-même
pas une stratégie de défense viable. Si vous intériorisez
votre colère, vous risquez de devenir psychologiquement,
voire physiquement, violent(e) envers vous-même. Pour vous
libérer du passé, il faut briser ce cycle infernal. La vérité est
que la colère, comme toutes les autres émotions, n'est ni une
bonne ni une mauvaise chose. C'est une réaction naturelle

lorsque quelqu'un n'a pas respecté vos limites ou vos valeurs.

Par essence, la colère est un cri d'appel à l'aide. Si vous y

regardez de plus près, vous ressentirez de la tristesse derrière

la colère et une grande souffrance dans cette tristesse en

attente d'être soignée et assoulie. La colère est une émotion

saine, si on la considère comme telle ; elle n'est destructrice

que si vous la transformez en arme contre vous-même ou

contre les autres. Quand elle est maltrisée correctement, elle

vous pousse à agir positivement.

Au départ, vous vous sentirez peut-être coupable de sou-

lir sans exprimer. Vous craignez que celles et ceux que

vous aimez supportent mal la vérité et que la famille se sente

trahie. Mais quelle qu'a été la cause du comportement de

vos parents, que ce soit un traumatisme d'enfance ou un

manque de compréhension, cela diminue pas la douleur que

vous avez éprouvée. Ce n'était pas à vous, en tant qu'enfant,

de leur trouver des excuses ou de les protéger. Pour canaliser

une colère plus saine, posez-vous la question suivante : que

ressentez-vous si ce que vous avez vécu arrivait à un enfant

que vous aimez ? Si la vérité brute était présentée devant un

jury, comment protégeriez-vous cet enfant pour préserver

son bien-être ?

Il y a de nombreuses façons de réagir à la colère ; au lieu

de chercher à vous en débarrasser en rationalisant, essayez de

la laisser circuler dans votre corps. Vous pouvez le faire en

produisant des mouvements ou des sons, ou encore en vous

exprimant à travers une œuvre artistique. Commencez par

considérer la colère comme une forme d'énergie pure, sans

mettre aucun jugement à son égard. En prenant conscience

de votre corps, vous sentirez les pulsations que la colère

crée dans vos cellules. Imaginez ensuite que vous êtes une

canalisation que l'esprit de la colère pourrait traverser, pour

finir par sortir de votre système. Si vous n'avez pas peur de

la relâcher peut-être, la colère ne s'accumulera pas jusqu'à

finir par exploser.

Une fois que vous aurez instauré une relation saine avec

votre colère, vous remarquerez les changements suivants :

- Si quelqu'un vous blesse, vous saurez prendre votre défense, sans succomber à la dépression.
- Si une injustice se produit, vous pourrez transformer votre rage en une énergie qui pousse à l'action.
- Si quelqu'un ne respecte pas vos limites, vous mettrez les choses au clair sans agressivité et sans être sur la défensive.

Il est primordial que vous trouviez un équilibre entre

l'énergie de la compassion et une forme saine de colère,

sinon vous risquez de ne pas vraiment pardonner. Vous ne

pourrez pas pardonner immédiatement aux autres sans avoir

d'abord reconnu la souffrance dont vous avez été victime.

Une colère saine est la meilleure façon de sentir le courage

enahir votre corps, d'oser les idées claires et d'acquiescer la

puissance d'après dont vous avez besoin. Une fois que vous

appréciez sa vraie nature, vous l'accepterez, et même la

chérir, comme une force vitale essentielle.

Phase 3 : Accepter sa peine et se réconcilier avec la réalité

Est-ce que vous vous demandez parfois pourquoi vous

êtes encore déstabilisé par vos parents bien qu'ils soient

âgés, fragiles et vivent loin de vous ? Même après avoir pris

vos distances et fondé votre propre famille, à chaque fois que vous les contactez ou leur rendez visite, vous régresser et redescendez brutalement de cinq ans ou (adolescent) libérile que vous étiez. Au fond de vous, vous savez pertinemment que vous devez couper les ponts avec le passé ; sinon, vous risquez de rester enfermé dans ce passé, dans la colère et le ressentiment, et d'être toujours à fleur de peau.

Vous êtes pas seuls dans cette situation. Être humain a tendance à continuer de frapper à la mauvaise porte pour combler ses besoins, même quand le résultat est systématiquement décevant. Si vous vous interrogez sur le type de relation que vous attendez de vos parents, vous arriverez sans doute à ce genre de constat : vous espérez qu'ils vous offrent attention, réconfort, appréciation, célébration de vos succès et de vos accomplissements. Inconsciemment, vous souhaitez encore que vos parents répondent aux besoins affectifs qui ont été négligés pendant votre enfance. De temps en temps, ils semblent réagir comme vous l'espérez, et cela vous apporte une heure d'espoir, mais quand ils vous blessent à nouveau, vous regrettez d'y avoir cru, et le cycle continue. Même si votre esprit sait que vous êtes désormais adulte, votre corps conserve le souvenir vicieux des déceptions. C'est pourquoi, quand ils vous déçoivent à nouveau, il est normal que vous répondiez par la colère, la tristesse, le regret et ressentiez des craintes dignes d'un enfant apeuré. En psychologie, ce comportement cyclique est appelé « compulsion de répétition ».

À première vue, la peine ne semble pas être une émotion pertinente, mais votre computation de répétition déglisse par votre refus de tourner la page. Habituellement, nous devons faire le deuil de quelque chose que nous avons perdu,

mais dans le cas présent, vous pleurez quelque chose que
vous n'avez jamais eu : les parents que vous souhaitez ou
l'enfance dont vous avez besoin. Vous désirez et espérez
encore ardemment que cette réalité se concrétise. Au fond
de vous, vous continuez de vouloir que vos parents vous
aiment comme vous le mériteriez. Malheureusement, cher
cher sans cesse à obtenir deux choses qu'ils ne sont
pas capables de vous donner ne peut conduire que de décep-

tion en déception.

En faisant le deuil de votre enfance perdue, vous acceptez
une « souffrance constructive » qui finira par vous libérer.

La psychanalyste jungienne Helen Luke compare à Freud
la peine qui nous paralyse : « Tant que nous essayons
de fuir nos divers enfers, nous restons irrémédiablement
enchaînés ; nous ne pouvons nous libérer de ces souffrances
infernales que d'une façon : en acceptant un autre type de
souffrance, la souffrance d'explorer ses péchés, plutôt que
de se résigner à une damnation dépourvue de sens. »

vous faut donc briser vos espoirs et vos rêves d'enfance
idéale. Vous devez accepter la dure réalité : des excuses
vous sont dues mais ne se matérialiseront peut-être jamais.

Vous devez vivre avec le fait que vos relations familiales
ne seront jamais celles que vous souhaitez. Admettre la
possibilité que les choses ne changeront jamais. Votre
expérience d'enfant est injuste et injustifiée, et pourtant c'est
la seule que vous avez. Il est toujours préférable d'accepter
la réalité telle qu'elle est plutôt que d'essayer de la changer
et d'être déçu à chaque fois. Au départ, on a l'impres-
sion d'accepter une défaite, or dans la vie, pour gagner la
guerre, il faut parfois perdre une bataille. Renoncer au
« monde fantaisiste » auquel vous vous accrochez depuis

si longtemps vous ouvrira les portes d'une réalité riche et solide. Soigner votre dépression ne consiste pas à la remplacer par des émotions positives, mais à l'examiner de façon sôlemnelle pour pouvoir en sortir.

Une fois que vous aurez complètement accepté le passé, vous arrêterez sans doute à avoir des interactions plus faciles avec vos parents. Du moment que vos attentes sont réalistes, vous pourrez même apprécier d'être ensemble. C'est en admettant avec lucidité les limites des autres et le fait qu'ils sont humains que vous accéderez à l'espace faire le deuil de ce que vous dânez jamais et accepter le dysfonctionnement de votre famille vous permettra d'entretenir des relations plus profondes, non seulement avec cette dernière mais aussi avec tous ceux et celles qui vous entourent. Au départ, c'est une démarche extrêmement pénible, puis, si vous pouvez apprivoiser votre douleur pour combler le vide de votre âme, vous échapperez au cycle infini de la déception et du désespoir.

Phase 4 : Faire preuve de compassion

De nombreuses études ont démontré que beaucoup de transmissions sont transgénérationnelles. Les caractéristiques dysfonctionnelles de vos parents ne viennent pas forcément d'eux, mais des blessures dont ils ont hérité. Chez chaque parent, il existe ce qu'on appelle dans le domaine de la psychanalyse un « mauvais parent intérieur ». Il a « intégré » – absorbé et adopté – les attitudes et les comportements dysfonctionnels de ses propres parents. Un peu comme dans *Docteur Jekyll et Mister Hyde*, ces deux facettes d'un même parent peuvent alterner. Il peut être aimant un jour puis,

il est stressé, son profil « introjecté » revient à la surface,
et il vous surprend en étant colérique, froid ou cruel. Une
part du processus de libération consiste à apprendre à voir
chez vos parents la facette du « bon parent » et celle du
« mauvais parent ». C'est une façon de découvrir la com-
plexité des êtres humains : personne, pas même vous, n'est
unifactoriel. Ainsi vos parents peuvent être à la fois
une source d'enrichissement et de déception, d'amour et de
crainte. Ce type de paradoxes aurait été impossible à saisir
avec la capacité mentale d'un enfant, mais est maintenant
à votre portée. Si vous considérez vos parents non pas avec
les yeux d'un enfant qui souffre mais avec ceux d'un
adulte bienveillant, vous constaterez peut-être à quel point
ils sont malheureux et blessés et à quel point leur condi-
tionnement les laisse sans défense. Eux aussi ont été traumatisés
par la négligence, les mauvais traitements ou les attaques
de leurs parents.

Prenez quelques instants pour réfléchir à leur vie. Cet
exercice peut être accompagné de photos de vos parents
quand ils étaient petits si vous en avez.

- À quoi rêvaient-ils et que voulaient-ils devenir quand ils
étaient jeunes ?
- Dans quelle mesure la crainte et la dureté des hommes
les ont-ils déçus ?
- Quel-que chose qui les a privés de leur innocence et a trahi
leur confiance ?

À la réflexion, vous comprendrez peut-être mieux les
phénomènes suivants :

- Ils portent des jugements très catégoriques sur les autres,
c'est parce qu'ils se jugent eux-mêmes.

- S'ils sont toujours sur la défensive, est parce qu'ils fond
deux, ils se sentent coupables et ont honte de ce qu'ils sont.
- S'ils vous disent que vous êtes responsable de vos dif-
ficultés et de votre malheur, est parce que, dans une
certaine mesure, ils ont échoué dans leur rôle de parents.
- Si vous regardez au-delà des apparences, vous verrez
dans leur psychisme les enfants apeurés qui sont en eux.

Repensez à un jour où le comportement de vos parents
a déclenché une émotion forte en vous et demandez-vous :

« Comment réagissais-je à l'égard d'un étranger ? » Enquêter

de considérer vos parents non comme votre père et votre mère,

mais comme des êtres humains qui, comme vous, poursuivent

leur propre chemin, aux prises avec les situations difficiles et

universelles de l'existence, telles que la mort, la souffrance

et l'incertitude. Cela vous aidera à ressentir pour eux une

compassion objective. Cette forme de compassion est une

autre facette de l'amour qui, contrairement à nos souffrances, ne

vous enlève rien et peut être appliquée au reste de l'humanité.

Savoir que vos parents sont motivés par des blessures dont

ils ont hérité vous permet de ne pas prendre personnellement

ce qu'ils font ou ce qu'ils disent. Vous n'avez pas besoin de

réagir à leurs accusations, de les contester ni de les prendre

en considération. Si vous ne mettez pas d'huile sur le feu,

les « mauvais parents » qui sont en eux n'ont plus personne

envers qui être cruels, plus d'ennemi à attaquer et ils finissent,

peut-être à tort, par cesser de se manifester. Cela ne signifie pas

que vous approuvez, acceptez ou tolérez leurs attaques ; vous

réagissez simplement en adulte responsable. En adoptant une

perspective plus large qui implique de la compassion, vous

finirez par vous libérer vous-même.

Phase 5 : Établir un nouveau rapport de force

Conscience ou inconscience, beaucoup d'entre nous

sont convaincus de devoir quelque chose à leurs parents.

D'une façon ou d'une autre, on nous a persuadés que nous

devrions être responsables de leurs moyens d'existence, de

leur bien-être et de leur bonheur en devenant adultes. Le

sentiment d'avoir une dette envers eux nous entraîne dans

une dynamique d'endettement ou nous enfle de force

dans une mission de sauvetage. Vous pouvez vous sentir

responsable de vos parents parce qu'ils ont fait des sacrifices

pour vous, mais cela peut rapidement se transformer en un

sentiment de culpabilité toxique et provoquer du ressentiment.

La vérité est que l'un ne peut pas se contraindre à aimer par

loyauté ou par pitié filiale. La compassion sincère vient

naturellement sans qu'un sens de la responsabilité nous

soit imposé.

Le poète Khalil Gibran partage ainsi une vision de la

relation entre parents et enfants qui pousse à réfléchir

19 .

« Vos enfants ne sont pas vos enfants,

Ils sont les fils et les filles que la

Vie désire pour elle-même.

Ils passent par vous mais ne viennent pas de vous,

Et bien qu'ils soient avec vous,

Ils ne vous appartiennent pas. »

Gibran poursuit en comparant les parents à des arcs qui

lancent leurs enfants, ces derniers étant eux-mêmes des

flèches vivantes. L'esprit des enfants ne devrait pas être

initié par les pères des parents, et les enfants ne devaient

pas être étages d'un amour conditionnel.

La prose de Gibrán nous invite à repenser qui nous

sommes en relation à nos parents. Les personnes exquises

savent dès le départ que leurs enfants sont avant tout « les

enfants de Dieu », mais il n'est pas nécessaire d'être adepte

d'une religion pour adopter une perspective spirituelle.

Comme tout ce qui vous entoure, vous faites partie de la

nature. Imaginez-vous sous la forme d'une toute petite

graine qui n'a pas été produite par votre père ou votre

mère mais par une source de vie universelle. Comme un

animal sauvage, ou comme un arbre dans la forêt, vous

faites partie d'un processus organique. Pensez aux cycles

de la nature : les choses sont produites sans que personne

ne les possède. Les éléments nutritifs de la terre, la lumière

du soleil et la pluie se livrent sans rien exiger en retour. La

nature ne demande pas à un chêne de devenir un sapin, ni à

une rose de devenir un tournesol ; elle souhaite que chaque

chose soit ce qu'elle est censée être. Elle respecte votre

trajectoire personnelle et veut que vous deveniez la version

la plus authentique de vous-même. Aussi excentrique ou

différent que vous soyez, vous méritez un amour et un

respect inconditionnels.

Vous ne devez rien à vos parents et vous n'êtes pas res-

pensible de leur vie. Vous êtes l'enfant de la nature, et vos

parents ne sont que l'instrument qui a facilité votre venue

au monde.

Outre le fardeau des fausses responsabilités, vous

reproduisez aussi les mêmes schémas en boucle, car vous

espérez inconsciemment qu'ils vont réagir différemment.

Ces frustrations à répétition viennent du besoin que vous

éprouver de voir vos parents faire ce que vous croquez juste
ou bon pour eux. Pourtant, tout comme ils ne devaient
pas avoir d'emprise sur vous, vous n'avez pas le droit
de vouloir les changer. La réciproque de la formule de

Gilbert, « vos enfants ne sont pas vos enfants », serait :

« Nos parents ne sont pas nos parents. » Tout comme

n'importe quels étrangers, ce sont des êtres humains avec

qui nous nous trouvons sur terre, et ils ont leur propre

personnalité et leur propre existence. Vous n'êtes pas

responsable du bien-être de vos parents et vous n'avez

pas le droit de décider de ce qu'ils doivent faire de leur

existence. Ce qui vous semble dysfonctionnel et limité est

peut-être ce qu'ils peuvent faire de mieux ; et même si ce

n'est pas le cas, ce n'est pas à vous de leur dicter la façon

de remédier à leurs décisions. Les individus qu'ils sont

ont été déterminés et décodés avant votre naissance, et ils

ont eux-mêmes que très peu de contrôle sur la situation.

Vous pouvez négocier les termes de vos échanges, mais

vous ne modifierez pas leur personnalité selon vos besoins.

Vous pouvez contrôler vos actions et les efforts que vous

faîtes, mais vous n'avez pas d'emprise sur la façon dont

vos parents y répondront.

Pour vous libérer, vous devez abandonner l'espoir que

vos parents vous traitent avec amour et le respect dont

vous avez besoin. Quand vous sauterez le pas et que vous

vous séparerez d'eux, ils pourront réagir de façon agressive,

menaçante ou accusatrice. Vous reprocher votre trahison,

votre dignité ou votre ingratitude. La rigidité des stratégies

de défense qu'ils utilisent depuis des années peut les empê-

cher de se montrer sincèrement empathiques, authentiques,

et de considérer votre perspective. Ils seront peut-être

emahissants, hystériques et préempteurs toute leur vie et vous ne pourrez pas faire grand-chose pour éviter. Cela peut être particulièrement pénible à supporter, mais en réalité, même si vous discutez avec eux pendant des heures, vous n'obtiendrez pas justice. Plus vous investirez de temps et d'énergie dans cette bataille perdue d'avance, plus vous vous éloignerez de la vie que vous souhaitez vraiment et que vous méritez.

Même si les excuses et la rédemption ne sont pas toujours une option, il est en votre pouvoir de gérer les déclencheurs émotionnels, de fixer vos limites personnelles et d'entretenir des relations saines avec votre famille. Avec la force d'un(e) adulte sûr(e) de lui ou d'elle, vous avez désormais le pouvoir de modifier vos réactions et vos interactions avec eux. Si vous continuez à vous conduire en famille avec l'esprit d'un(e) enfant, vous faciliterez à votre insu une situation dans laquelle vous êtes traité(e) comme tel(le). Par contraste, vous pouvez rester ancré(e) dans votre réalité d'adulte indépendant(e) pour échapper au cycle de contrôle toxique et entamer une conversation d'adulte à adulte. La relation de codépendance ne continue d'exister que si les deux parties s'y prêtent. Par exemple, quand vous affirmez ce que vous êtes prêt(e) à accepter ou pas, il faut que les membres de votre famille rendgocient avec vous les limites personnelles de chacun. Même s'ils ne réagissent pas de la façon que vous auriez espérée, au moins vous serez exprimé(e). La plupart du temps, toutefois, quand on interrompt le schéma de communication, le changement se répercute inévitablement dans la structure familiale.

La mise en pratique

Quand nous vivons des expériences difficiles et traumatiques,
nous avons tendance à penser que nous pourrions « continuer
à vivre normalement » en prenant de la distance, en évitant
d'y penser ou en effaçant complètement nos souvenirs. Mais
si vous faites barrage à une colère saine et à l'opportunité de
vous affirmer, vous vous empêchez également de connaître
la joie et de vous sentir en vie. Votre déni reflète pas
seulement vos relations avec celles et ceux qui sont pas
su prendre soin de vous, mais aussi avec vos amis, vos
partenaires et l'ensemble de la communauté. Ce n'est qu'en
laisant libre cours à toutes vos émotions – la colère comme
la fragilité – que vous vivrez pleinement et serez engagé(e)
avec les autres de façon authentique.

Soigner les blessures du passé n'est pas un processus
linéaire, ordonné et définitif. Pour être de taille à entraîner
des changements profonds et durables, il doit être – par nature
cyclique et chaotique. Au départ, en ouvrant la porte des
souvenirs pour laisser resurgir toutes les blessures du passé,
vous traverserez sans doute une phase durant laquelle vous
oscillerez constamment entre amour et haine, ressentiment
et gratitude, besoin de liens forts et envie de prendre de la
distance. Pendant cette période houleuse, vous chercherez
l'apaisement en vous rappelant que, même si ces émo-
tions sont intenses et réelles, elles ne représentent pas une
menace. Laisser votre système les assimiler finira par vous
libérer. N'ayez pas peur si, dans un moment de rage, vous
arrêtez pas à percevoir l'amour et le calme à l'horizon.
Autorisez-vous à ressentir votre peine, à vous heurter aux
déceptions, à douter de la colère. Il n'y a aucun danger à

faire l'expérience de toutes les nuances émotionnelles ; quand
votre cœur sera prêt, il retrouvera la voie du calme. À la
fin de ce processus, la trace de ces blessures restera peut-
être en vous, puis au fur et à mesure les plaies ouvertes se
refermeront, ce ne seront plus que des cicatrices. Même si
un déclencheur se manifeste, il ne vous fera plus ressentir
le même degré de charge émotionnelle.

Pardonnez-moi, je n'ai plus peur du noir et du blanc et à

maintenant je comprends la complexité des relations, qui impliquent

paradoxalement l'absence aussi la colère, la douleur et la

frustration. Vous pouvez apprendre à aimer et à être aimé(e)

sans pour autant approuver, accepter ou tolérer la mauvaise

conduite des autres. Vous devez laisser leur hostilité vous

traverser sans y réagir émotionnellement. Si quelqu'un se met

en colère, défendez-vous sans agressivité. Même si vous êtes

dépassés, choisissez la voie de la compassion pour vous-même

comme pour celui et ceux que vous portez dans votre cœur

Grâce à cette nouvelle force, vous vous autoriserez à faire le

déjà de ce que vous avez manqué pour apprécier ce que vous

avez. Votre transformation n'a pas besoin de tout envahir, et en

même temps, vous n'avez pas besoin de repartir votre passé

pour traverser l'avenir. Enfin de compte, acceptez qu'il y ait

et la souffrance font toutes les deux parties de votre histoire.

À tout moment, vous pouvez laisser derrière vous le bagage

émotionnel traumatique de votre famille d'origine. Il n'est jamais

trop tard pour vous accorder la bien-être que vous méritez.

Exercices de visualisation

Abandonner le bagage affectif

Prévoyez au moins une demi-heure pour cet exercice de

visualisation. Préparez une feuille de papier et un stylo pour

pouvoir griffonner ou prendre des notes.

Souvent, même une fois que nous avons quitté le nid familial, nous conservons des programmations physiques, affectives et spirituelles qui sont ancrées en nous. Consciemment ou inconsciemment, nous agissons selon des modèles de pensée et des schémas comportementaux qui se transmettent de génération en génération. Fermez les yeux et imaginez que vous portez un objet qui contient toutes les valeurs, traditions, les croyances, les habitudes et les opinions sur le monde dont vous avez hérité par le biais de votre famille. Donnez à cet objet la forme qui fonctionne le mieux pour vous. Il peut s'agir d'un sac, d'un carton, d'une boîte métallique ou de quelque chose d'autre. Répondez : De quelle couleur est-il ? En quoi est-il fait ? Vous y inscrivez peut-être aussi le nom d'une cause par les résultats entre frères et sœurs, les critiques, les remarques humiliantes, les projections et les attentes de vos parents. Votre sac est-il devenu plus lourd ? Est-ce qu'il est grand ? Est-il trop gros pour que vous réussissiez à le porter ou est-il d'une taille raisonnable ? Vous pouvez également dessiner ou faire une liste de ce que vous visualisez. Réfléchissez au fait que vous avez porté ce bagage pendant très longtemps. Peut-être ce fardeau rendra-t-il la forme d'un sentiment de honte toxique ou de culpabilité injustifiée, d'un manque de confiance envers le monde extérieur, d'une absence d'amour-propre ou d'autosabotage. Pensez

aux opportunités, à l'amour et à la satisfaction dont il vous

a privés. Sentez le poids qu'il a fait peser sur vos épaules.

Imaginez que vos parents et vos frères et sœurs sont assis

derrière vous. Essayez de visualiser leur apparence, leur

expression et leurs caractéristiques. Quand vous êtes prêts,

tournez-vous et, tandis que vous vous sentez maltraités(e)

de la situation, transmettez-leur le bagage. En faisant cela,

vous rendez le contenu du sac ou du carton à celles et ceux

à qui il appartient réellement. Vous devez peut-être répéter

l'exercice plusieurs fois. N'hésitez pas à bouger comme si

vous vouliez passer, secouer et déplacer quelque chose.

Vous pouvez dire tout haut : « Ça suffit ! » ou : « Il est

temps que je m'élève. » Vous pouvez aussi ajouter une

remarque spécifique sur le finkou, comme : « Chère maman,

je te rends la conviction que le monde n'est pas un lieu sûr »

ou : « Papa, je n'ai plus l'intention de porter ta honte à ta

place. » Videz tout ce que contient votre sac, jusqu'à ce que

vous vous sentiez plus légères et libres.

Quand vous pensez qu'il est temps d'arrêter, respirez

profondément pendant quelques secondes. Remarquez les

sensations de votre corps. Vous vous sentirez peut-être un

peu bouleversé(e) mais vous aurez aussi l'impression d'être

plus de place en vous. Continuez à respirer calmement en

faisant attention aux divers changements, et suez l'assurance

que l'équilibre adviendra naturellement.

Couper le cordon

Pour ce deuxième exercice, pensez à un membre de la

famille avec lequel vous entretenez une relation malsaine

ou codépendante. Imaginez qu'il ou elle se trouve devant

vous et que vous êtes reliés l'un à l'autre par un cordon

électrique. Visualisez l'apparence de ce cordon et sa position,

entre vos ventres, ou de la paume de votre main à la sienne.

Cela peut ressembler à une corde, une chaîne, une ficelle,

ou encore un rayon de lumière. Laissez le composant, la

couleur et la texture de ce cordon représenter la force de

vos liens affectifs et la qualité de votre attachement. Vous

pouvez aussi le dessiner sur une feuille de papier.

Maintenant, pensez à un outil imaginaire qui pourrait

vous servir à couper ce cordon. Des ciseaux, une épée, un

couteau ou l'instrument de votre choix. Une fois prêts,

inspirez, concentrez-vous sur une intention bienveillante qui

ne cherche que le meilleur pour vous et l'autre personne, et

d'un geste assuré, coupez le cordon.

Vous vous êtes maintenant libérés d'un lien dysfonc-

tionnel, et vous pouvez librement partager avec l'autre vos

pensées et vos émotions. Imaginez que vous lui dites ce que

vous auriez voulu lui dire auparavant si cela n'avait pas été

risqué. Dites-lui ce que vous éprouviez en grandissant au

sein de la famille, décrivez-lui la douleur et les traumatismes

qui se sont accumulés au cours des années, parlez-lui des

besoins et des désirs qui n'ont jamais été comblés.

Prenez attention à l'effet que cette totale honnêteté a sur

votre corps. Prenez quelques instants pour absorber les

changements physiologiques provoqués par cet exercice.

Vous pouvez utiliser cette technique pour vous aider à

atteindre un degré d'individualité sain. Qu'ils soient vivants

ou décédés, vous séparer de vos parents sur le plan émo-

tionnel est un pas essentiel dans la voie qui vous conduira

de l'épuisement à l'épanouissement. Couper le cordon ne

signifie pas que vous perdez la personne ni la relation que

vous entretenez avec die (bien que ce soit parfois nécessaire)

Ce que vous pouvez, des Éléments malin et codipendant

de la relation. Et, en réalité, cela approfondira et protégera

ce qu'il y a de sain dans votre lien.

Chapitre 6

Relations amoureuses et intimité

Trouver l'amour tout en étant vous-même

Les personnes hypersensibles et intenses sont des amoureux

passionnés, mais qui se heurtent à un certain nombre de

diffés liés à leur tendance à l'hyper-empathie, à la vitesse à

laquelle leur esprit fonctionne et à leur niveau d'intuition très

élevé. Dans ce chapitre, nous examinons quelques obstacles

peuvent affecter vos relations intimes et ce que vous pouvez

faire pour lutter contre.

Vous vous ennuyez et manquez de patience

Comme vous avez une personnalité interne, vous fonctionnez à un rythme qui n'est pas forcément celui des autres. Quand votre partenaire ou partenaire potentiel(le) ne montre pas la même capacité que vous à saisir la complexité des choses et à rassembler des informations, vous avez du mal à ne pas vous impatienter. Comme vous avez beaucoup d'imagination et d'énergie, vous partagez des idées et des sources d'inspiration avec votre partenaire qui ne peut pas toujours vous rendre la pareille. Ainsi, vous finissez par prendre en charge la plupart des décisions et des conversations, et par dominer la relation, sans le vouloir.

Votre vie est une quête intellectuelle et spirituelle constante. Vous montrez de l'enthousiasme pour toutes les formes d'apprentissage et les mystères de l'univers vous fascinent. Votre moitié, pour sa part, se contente peut-être de l'ordinaire et ne partage pas nécessairement votre soif de savoir. Vous êtes sans cesse à la recherche de nouvelles expériences et de défis intellectuels ; si vous étendez votre horizon et votre conception du monde beaucoup plus rapidement que votre partenaire, vous aurez de moins en moins de choses en commun. Cela entraîne une situation bien mauvaise car, même si vous vous aimez profondément, le décalage entre vos styles de vie, vos développements personnels et vos conceptions spirituelles va s'aggraver de plus en plus, au point de devenir insupportable. Le résultat est que vous risquez de ne pas vous sentir suffisamment stimulés et de vous trouver enfermés dans un monde réduit à deux personnes.

Vous avez besoin de grandes plages de solitude

Vous avez une imagination débordante et une vie intérieure

très riche. Vos centres d'intérêt sont extrêmement diversifiés,

de l'art à la musique, en passant par la politique. Quand

vous vous passionnez pour un thème, un projet ou une idée,

votre cerveau ne s'arrête pas un instant. Quand vous vous

sentez inspirés, vous travaillez sans relâche. Éteindre la

lumière le soir n'est peut-être ni ce dont vous avez envie ni

ce dont vous avez besoin. Pour vous, chaque minute compte,

car vous savez au fond de vous que vous avez le potentiel

d'accomplir de grandes choses. Toutefois, votre partenaire

risque de trouver votre comportement excessif si ce n'est

pas son mode de fonctionnement.

Les projets créatifs et professionnels requièrent des

moments de solitude pour penser et laisser libre cours à

son imagination, mais si vous êtes en couple, ce n'est pas

toujours facile de vous isoler. Vous aimez pouvoir vous

concentrer sur votre projet pendant de longues heures et

résoudre les défis qui se présentent, mais vous vous sentez

parfois un peu piégés que vous devez aller au cinéma ou

dîner chez des amis. En comparaison avec vos recherches

intellectuelles et spirituelles, vous appréciez peut-être de

moins en moins les moments passés avec votre partenaire

qui se sent à l'écart, et vous culpabilisez de rechercher trop

souvent la solitude.

Vous cherchez de la profondeur dans un monde superficiel

Notre monde de plus en plus superficiel est un défi pour

les personnes hypersensibles, surtout quand elles cherchent

l'amour. Le monde avance trop vite pour nous, et faire

preuve d'intégrité est une valeur en berne. Par exemple,

les études montrent que, sur les sites de rencontre, les

gens ont tendance à se présenter comme les individus

qu'ils voudraient être plutôt que ceux qu'ils sont vrai-

ment, et qu'ils souhaitent pas à mentir

¹ . Pour celles et ceux

qui, comme vous, sont avides de vérité, c'est frustrant.

Apprendre à connaître quelqu'un demande de la patience

et un investissement personnel, mais ces vertus ne sont pas

données à tout le monde. Vous avez besoin, pour vous lier

à quelqu'un, de plus de temps que ce que prévoit la norme

sociale actuelle, et vous avez peut-être du mal à distinguer

le sens d'un lien affectif profond. Notre complexité vous

éloigne de la foule ; comme vous êtes un peu décalés, il

vous faut plus de temps et plus d'efforts pour trouver des

gens qui sont sur la même longueur d'onde.

Votre partenaire ne comprend pas votre hypersensibilité

De nombreuses personnes intenses sont aussi très sen-

sibles physiquement – elles surréagissent au moindre bruit, se

sistent agressées par des signaux sensoriels trop nombreux

et ont besoin de temps pour se ressourcer après avoir été

au milieu de la foule. Quand vous êtes bombardés de

stimuli, votre corps réagit à grand renfort d'allergies, de maux de tête, de migraines, de douleurs ou de fatigue. Ce qui enthousiasme votre partenaire est parfois difficile à supporter pour vous : montagnes russes, musique tonitruante, bruit de fond constant, parfums forts... Vos besoins sont légitimes, mais ce n'est pas toujours facile de les communiquer clairement et avec assurance pour garantir la viabilité de votre relation. Si votre moitié vous critique parce que vous êtes « trop intense », « trop théâtral », « trop difficile », trop excité ou trop cela, ne vous laissez pas faire, et surtout n'oubliez pas l'idée que quelque chose ne tourne pas rond chez vous.

Vous êtes sensible à toutes les émotions et à toutes les nuances

Votre hypersensibilité s'accompagne d'une forte intuition. Vous êtes très perspicace et relevez les nombreuses nuances et changements dans les interactions sociales et les dynamiques interpersonnelles. Votre instinct est particulièrement fiable, surtout quand il s'agit de vos proches. Quand votre partenaire n'est pas tout à fait honnête, vous le détectez, et vous détectez sa colère ou sa contrariété avant qu'elles ne se manifestent ouvertement. Du fait de votre tendance hyper-empathique, vous « absorbez » ce que l'autre ressent, parfois même vous éprouvez ses émotions à sa place. Comme votre intelligence émotionnelle est plus développée, est généralement vous qui initiez les conversations importantes ou abordez les problèmes de votre couple. Votre perspicacité génère deux types de problèmes :

- Être une éponge émotionnelle est épuisant. Si vous êtes-
bâsez pas des frontières affectives saines, vous allez tout
donner au burn-out.
- Vous intimidez votre partenaire car vous détectez toutes
ses pensées et ses émotions.

Vous donnez la priorité aux besoins des autres plutôt qu'aux vôtres

Êtant donné votre nature extrêmement empathique, vous vous

êtes sans doute toujours senti(e) responsable des autres, d'une

manière ou d'une autre – physiquement ou émotionnellement.

coerçivement ou scotchement. Si vos points étaient vulnérables

ou abîmés, il est probable qu'un bris(e) ou la plus sensible

et intolérable, vous soyez intervenu(e) en tant que « mini-
adulte » Vous avez par exemple été le(e) confident(e) de vos

frères et sœurs ou de vos parents, ou vous avez même joué le

rôle de thérapeute. Vous avez peut-être dû grandir si vite et si

vite que vous avez été conditionné(e) à donner la priorité aux

besoins des autres. Vous avez souvent l'impression d'être en

pleine automatique, mais vous êtes si perméable aux besoins

et aux désirs non exprimés de votre partenaire que vous lui

offrez votre aide avant même qu'elle ne soit sollicitée.

Si vous n'avez jamais eu l'opportunité d'exprimer vos

besoins et qu'ils soient pris en compte, il est logique que vous

ne sachiez pas comment demander de l'aide aujourd'hui.

Vous avez tendance à ne pas partager votre détresse et votre

vulnérabilité avec votre partenaire qui, malgré ses tentatives

pour vous soutenir, se heurte souvent à un mur. Le résultat

est que vous vous sentez aussi seuls(e) l'un(e) que l'autre.

Suggestions pour les personnes

hypersensibles et intenses

Réfléchissez à la différence entre partenaire de vie et âme sœur

Notre culture propage depuis longtemps le mythe selon lequel

chacun(e) de nous a besoin de « quelqu'un de spécial », mais

si vous êtes hypersensible et intense, il est presque impossible

de rencontrer quelqu'un qui vous corresponde sur tous les

plans – physiquement, émotionnellement, spirituellement et

intellectuellement. La personne qui vous attire sexuellement

est peut-être émotionnellement distante ou celle avec qui vous

avez un lien affectif fort n'est peut-être pas à la hauteur de

vos débats intellectuels. L'une des stratégies utiles dans ce

cas consiste à réfléchir à la différence entre « partenaire de

vie » et « âme sœur » et à se demander si ce doit être une

seule et même personne.

Un partenaire de vie est quelqu'un à qui on peut faire

confiance. Il sert de copilot(e) pour les tâches de la vie quo-

tidienn(e) comme pour la création d'un foyer ou l'éducation

des enfants. Il est notre meilleur ami et notre pilier. Nous

avons pas forcément un lien spirituel électrisant avec lui,

mais il nous aide à nous sentir calmes et aimés.

Une âme sœur est une personne capable de nous com-

prendre intimement. Elle suit le cours de notre pensée, aussi

rapide soit-elle, alimente notre imagination, déboussonne

pour notre vision du monde et remue ce que nous voyons

intuitivement. Elle sait notre sens de l'humour, nous incite

à réfléchir et à apprendre et ne nous reproche jamais nos

« excès ». Quand nous sommes avec elle, nous nous sentons

transportés, compris et la communication se fait sans

effort.

En psychologie, on fait une distinction entre l'amour

comparaisant et l'amour passionné. L'amour comparaisant

implique des sentiments de respect mutuel et de confiance,

alors que l'amour passionné est motivé par des émotions

fortes et un « désir d'union intense »

⁷ . Le premier est celui

que nous ressentons envers nos partenaires de vie, alors que

le second est ce que nous éprouvons quand nous sommes

attirés par une âme sœur.

Certaines personnes hypersensibles et intenses ont la

chance de rencontrer une âme sœur qui devient leur parte-

naire de vie. Mais d'autres passent leur existence à rechen-

cher leur idéal sur tous les plans et essaiant déception après

déception.

Si vous arrivez à distinguer partenaire de vie et âme

sœur, vous pouvez réfléchir à vos priorités et concevoir

votre vie en conséquence. Vous pouvez être parfaitement

satisfait même si votre partenaire n'est pas votre âme

sœur et chercher ailleurs la stimulation intellectuelle, ou

encore le lien émotionnel ou spirituel. Après tout, votre

âme sœur peut être un(e) ami(e), un(e) professeur(e) ou un

membre de votre famille. À l'inverse, vous pouvez choisir

de consacrer votre existence à chercher votre âme sœur, en

refusant les compromis. Il n'y a pas de bon ou de mauvais

choix ; vous devez respecter vos besoins. Toutefois, avoir

une idée précise de ce que vous voulez et faire les choix qui

en découlent évitent le ressentiment, les conflits intérieurs

et les efforts inutiles.

***Évitez le piège de la culpabilité : ce n'est pas
parce que vous êtes « trop intense » !***

Nous avons tous et tous nos propres mécanismes de défense

-- ou stratégies d'adaptation --, et les vôtres risquent d'être

en contradiction avec ceux de votre partenaire. Si vous êtes

en couple, vous avez peut-être l'impression d'être pris(e)

dans un cycle conflictuel sans fin, au sein duquel le même

schéma se répète régulièrement. Parmi les schémas fré-

quents, on trouve le dynamique demande-ennui. La demande

consiste à vouloir maintenir le contact avec l'autre même en

situation de conflit. Au lieu de laisser les choses en plan ou

détendre qu'elles se calment, vous préférez poursuivre une

conversation animée. Quand vous n'êtes pas sûr(e) de vous,

vous souhaitez que l'autre vous rassure et vous soutienne.

Si votre partenaire se renferme, vous revenez à la charge :

vous élevez la voix, vous formulez des critiques ou insistez

pour avoir une réponse. Pour vous, ce n'est pas parce que

quelqu'un évite la confrontation qu'il ne vous provoque pas.

La passivité envenime parfois les choses et le silence peut

blesser plus que les mots. Votre partenaire, quant à lui, pour

le réconfort, considérera vos tentatives d'approche comme trop

insistantes, voire agressives.

Par nature, les individus hypersensibles et intenses sont

souvent les demandeurs, mais selon votre passé et votre

personnalité, vous pouvez aussi être la personne du couple

qui choisit le retrait et cherche à éviter les conflits. Vous avez

besoin de vous replier sur vous-même pour que la situation

ne vous submerge pas, précisément parce que vous ressentez

les émotions de façon si intense. Au lieu de vous expliquer

avec votre partenaire, vous préférez d'abord assimiler la

situation dans votre espace privé. Vous évitez que vos regards se croisent, vous lui tournez le dos, vous partez de votre côté ou vous optez pour le silence. Vous essayez de rester paisible en prenant de la distance. Quand votre partenaire s'abstient, vous pensez peut-être qu'il est dangereux de dire ou de faire quoi que ce soit, et vous ne vous sentez suffisamment en sécurité pour reprendre la conversation qu'une fois que votre moitié s'est calmée.

Quand un couple se dispute, chacune des deux parties est tentée d'attribuer toute la responsabilité à l'autre. Avec un peu de recul, pourtant, vous comprendrez que c'est un processus réciproque et non unilatéral : vous participez tous les deux au schéma et vous l'entretenez. Par exemple, si votre partenaire réagit pas pour le retrait, vous marquez pas à revenir à la charge. À l'inverse, si vous révoquez pas la voix, l'autre prendrait moins ses distances. Vous avez l'impression de ne pas être écoutés, de ne pas être aimés ou pris au sérieux, et vous insistez encore davantage pour vous sentir rassurés. Aux yeux de votre partenaire, vous ne faites que bloquer. En fait, votre partenaire – vous ne lui donnez aucune raison de sortir de son silence. Vous vous retrouvez dans une situation où les stratégies d'adaptation des deux personnes concernées sont exacerbées.

Pour sortir de ce type de scénario peu productif, prenez du recul. Évitez de tomber dans le piège qui consiste à endosser toute la responsabilité, surtout si votre partenaire vous reproche d'être « trop sensible » ou « trop ceci ou cela ». En revanche, admettez que vous avez joué un rôle dans la dispute et reconnaissez que vous avez des caractéristiques personnelles que vous ne voyez pas nécessairement en vous-même. Essayez de ne pas vous focaliser sur la surface du

conflit mais sur les désirs et les vulnérabilités sous-jacents.

Vos mécanismes de défense, à tous les deux, se doublent de

besoins émotionnels qui ne veulent pas être ignorés. D'une

part, le peur de l'abandon et la solitude émotionnelle ; d'autre

part, des traumatismes non assimilés et liés à la colère et à

l'ignominie, la sensation d'être sans défense et un sentiment

d'échec dans votre rôle de partenaire. Porter votre attention

sur les blessures émotionnelles et sur les besoins affectifs

des deux membres de votre couple vous permet de vous

remémorer votre condition d'être humain et de passer des

reproches à l'empathie et à la compassion.

Évitez les décalages de communication

C'est un autre problème assez répandu, surtout quand les

deux partenaires ont différentes façons de fonctionner.

Les couples se plaignent souvent qu'une des deux per-

sonnes interromp l'autre et ne la laisse pas finir de parler.

En fait, les gens n'ont pas tous les mêmes attentes en ce qui

concerne le temps de parole de l'autre et la quantité de détails

qu'ils peuvent supporter. Certains tests de personnalité, tels

que le Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), peuvent expli-

quer ces différences de perception. Selon le MBTI, le choix

entre sensation et intuition est ce qui détermine la façon dont

un individu traite l'information. Celles et ceux qui optent

pour la sensation se focalisent sur ce qui est présent et factuel.

Ce sont des penseurs logiques qui privilégient le concret et le

litéral, et valorisent le sens pratique. Par contraste, celles

et ceux qui fonctionnent par intuition traitent l'information

en détectant des schémas, en utilisant des métaphores et en

se fondant sur des impressions. Ils ont de l'imagination et attachent plus d'importance à l'imagination qu'à sens strict des choses.

La différence entre ces deux types de fonctionnement détermine les éléments de la conversation sur lesquels chacun se concentre en priorité. Les intuitifs s'intéressent au contexte plus large alors que les sensitifs se préoccupent des détails notables. La majorité des gens sont sensitifs, mais les personnes hypersensibles et internes ont tendance à être intuitifs. Ces préférences ne sont pas gravées dans le marbre, et vous pouvez aussi vous trouver entre ces deux types de fonctionnement. Si l'intuition est votre mode prédominant, vous constaterez peut-être que votre partenaire, qui fonctionne par sensation, vous interromp constamment pour collecter ou corriger des informations. À ses yeux, les faits doivent être corrects avant que l'histoire ne puisse se poursuivre. Alors que pour vous, ces détails ne sont pas aussi importants que le déroulement du récit et les concepts plus larges qu'il implique.

Si vous êtes intuitif, vous aimez explorer les possibilités et les nouvelles idées. Dans l'enthousiasme, vous sautez d'un point à l'autre en dépeignant une vision d'ensemble et en passant rapidement sur les détails. Votre mode de pensée peut lui aussi être différent, et votre esprit fonctionne en dressant des parallèles intuitifs entre les idées qui sonent librement le cours de votre imagination. Votre partenaire, en mode sensitif, aura sans doute du mal à suivre vos idées abstraites et le fil de votre pensée, préférant les messages précis, spécifiques et linéaires. Votre tendance à sauter du coq à l'âne sans jamais atterrir est déstabilisante. Quant à vous, vous trouvez cela agaçant quand faire s'attache machinalement

à un élément que vous estimez sans importance ou abstrait

de façon presque obsessionnelle à corriger les moindres

détails, interrompant le flux de votre intervention. Pour vous,

les autres ne se rendent pas compte que les autres cachent

la fièvre. En revanche, quand vous écoutez quelqu'un parler,

vous avez du mal à supporter tous les détails, et vous vous

intéressez davantage à essayer de comprendre les idées et la

logique de ce qui est dit. Vous peinez à vous concentrer sur la

conversation et laissez votre esprit vagabonder et extrapoler.

Il existe peut-être des solutions simples à votre problème.

Ellen Wachtel, spécialiste des thérapies de couple, suggère

de fixer à l'avance une durée pendant laquelle chacun doit

écouter l'autre avant de prendre la parole

⁵ . Plutôt que de

laisser l'autre s'exprimer et l'interrompre, la personne qui

parle peut, de temps en temps, se rendre compte que l'autre

l'écoute depuis longtemps et finit par intervenir. C'est

important quand nous écoutons de sentir qu'on adresse à

nous plutôt que direct la sensation de subir un monologue.

Ce décalage au niveau de la communication devient

plus complexe quand il faut remonter à la surface des tra-

matismes du passé ou quand il implique des problèmes

plus profonds au niveau de la dynamique du couple. Si ce

n'est pas le cas, toutefois, il est possible de concilier ces

différences pour favoriser l'intimité. Essayez toujours de

garder à l'esprit que vous avez, de naissance, des façons

différentes de percevoir le monde et de fonctionner. Chaque

style présente des avantages et aucun n'est supérieur à un

autre. Parfois, le fait que votre partenaire ne s'intéresse pas

à la théorie et à l'abstrait est une force, car son attention

aux détails peut être exactement ce dont vous avez besoin

pour faire fructifier votre vision métaphysique. Son attitude

pragmatique peut vous aider à rester ancré dans la réalité
quand votre imagination s'emballe. Vous n'avez pas besoin
d'être égaux sur le plan intellectuel ; vos idées ne viennent
pas de votre partenaire, elles naissent en vous. Si vous
pouvez lui faire savoir que sa simple présence à vos côtés
est utile, cela lui permet de ne pas toujours ressentir l'obligation
d'être à votre niveau. En outre, sans cette pression
constante, il lui paraîtra peut-être moins essentiel de vous
interrompre aussi souvent.

Les traits de personnalité ne sont pas forcément négatifs.
Même si, au quotidien, ils représentent un défi, ils peuvent
aussi constituer un atout dans votre relation.

Soyez réaliste dans vos attentes

Vous pouvez changer et contrôler de nombreux éléments de
la vie, mais pas le tempérament de quelqu'un.

Dans une relation équilibrée, chaque partie doit apprendre
à reconnaître et à recevoir le « langage amoureux » singulier
de l'autre, sans insister pour que ses besoins soient satisfaits
exactement comme elle le souhaite. Les gens ont de multiples
façons d'exprimer leur amour et ne le font pas toujours à la
même fréquence ni avec la même intensité. Par exemple,
être que vous aimez peut vous offrir une présence calme
et fiable, mais ne pas se montrer à la hauteur de vos attentes
quand il s'agit de trouver des solutions ou de faire un effort
physique. À l'inverse, il peut manifester son amour par des
actions positives mais éviter de montrer ses émotions. Il peut
ne pas savoir vous rendre de mots doux mais toujours être
là pour vous soutenir dans les moments de crise. Ou alors,

vous ne trouverez peut-être jamais de roses sur votre oreiller;

mais les tâches ménagères seront toujours faites.

Si vous cessez de limiter votre perspective à un cadre

de référence rigide – la façon dont les choses « devraient »

être faites –, vous ouvrirez la porte à une large gamme de

manifestations d'amour qui vous ont échappé jusqu'ici.

Même quand vous êtes déçus, essayez de faire preuve

de compassion et prenez en compte les inhibitions, les

sentiments d'insécurité et les fragilités de votre part-

naire. Demandez-vous si un traumatisme guide sa façon

de manifester son amour. Si les mots ne lui viennent pas

facilement, que disent ses actions ? Prendre conscience de

ses limites peut changer votre perspective ; et si ce que vous

prenez pour un rejet était une façon malhabile d'exprimer

son amour ? Le sentiment d'abandon que vous ressentez

pourrait-il être une projection extérieure du sien ? Est-il

possible que ses limites soient encore plus frustrantes pour

votre partenaire que pour vous ?

Personne, pas même votre âme sœur, ne peut répondre à

absolument tous vos besoins. Les relations ne sont jamais

parfaites et ne sont d'ailleurs pas censées l'être. Chaque

déception, agacement ou conflit contient des leçons qui nous

aident à grandir et élargissent notre horizon. Elles invitent

notre esprit idéaliste à collaborer avec la réalité et à remettre

en question nos tendances infantiles à toujours vouloir que

les choses se déroulent comme nous le souhaitons. Elles nous

empêchent aussi de transformer votre partenaire amoureux

en un parent de substitution et nous incitent à trouver votre

lieu sûr en vous-même.

Une des étapes essentielles pour l'épanouissement per-

sonnel est d'apprendre à accepter la réalité telle qu'elle est

plutôt que telle que vous souhaitez qu'elle soit, et à en tirer
des enrichissements. Cela n'est pas synonyme de passivité
ou d'inaction, mais d'efforts guidés par la sagesse. Prendre
conscience de ce que vous avez le pouvoir de changer et
de ce qui est hors de votre contrôle vous aide à investir
votre énergie et à placer vos espoirs de façon plus produc-
tive. « Faites le deuil de ce qui est absent et exprimez votre
gratitude pour ce qui est présent » est une leçon de vie qui
révélera pas simplement vos relations amoureuses mais
toute votre existence. Loin d'être un obstacle, une relation
imparfaite est un espace au sein duquel vous vous entraînez
à devenir un(e) adulte(e) résilient(e) qui surpasse les paradoxes
et les tensions et apprécie le monde tel qu'il est – avec tous
ses défauts.

Méfiez-vous de la tentation de vous renfermer sur vous-même

Si vous avez déjà été blessé(e) ou trahi(e), pendant votre
enfance ou dans des relations précédentes, vous vous cachez
peut-être derrière une carapace. Ce n'est pas une action
consciente mais un mécanisme de défense automatique.
Comme le disjoncteur d'un circuit électrique, votre système
se ferme quand la douleur est trop forte. Vous avez désormais
adopté un schéma de pensée qui vous récite : « Je n'ai besoin
de personne ». On ne peut se fier à personne. « C'est dans
mes gènes de fuir confiance à quelqu'un ». « Quelqu'un pourrait
me faire du mal et, cette fois, je ne m'en remettrais pas. »
Votre carapace se manifeste sous différentes formes : vous
vous sentez détaché(e) sur le plan émotionnel, vous éprouvez

un vide, vous évitez les contacts sociaux, vous faites preuve

d'indifférence ou de cynisme et vous avez tendance à tout idéaliser à l'excès. Vous engourdissent la douleur en vous

activant sans cesse, en vous tournant vers la drogue, l'alcool

ou autres substances addictives, ou encore en présentant une

façade sociable tout en limitant les échanges avec les autres

à un niveau très superficiel. Vous refoulez votre passion et

protégez vos sentiments. Vous vous empêchez de tomber

amoureux(es) et ne montrez jamais votre vulnérabilité aux

autres. Vous masquez votre douleur sous l'impression d'être

en sécurité et de garder le contrôle, mais il vous enferme

dans une zone aride. Faire barrage à votre capacité d'aimer

est une réaction infantile pour tenter de vous protéger de la

vie, mais ce n'est pas une méthode viable.

Sortir de cette torpeur ne peut se faire que progressivement,

en faisant d'abord preuve de compassion et d'amour

envers soi. Au lieu de le considérer comme un ennemi,

soyez tolérant(e) et attentionné(e) envers votre besoin de

vous renfermer sur vous-même. En prendre conscience

constitue le premier pas, puis vous pourrez essayer d'en

identifier la source. Vous avez subi un traumatisme dans le

passé, mais vous avez désormais beaucoup plus de force.

Bien qu'il soit impossible d'éviter les déceptions, vous

pouvez les surmonter. Petit à petit, vous arriverez à ouvrir

à nouveau votre cœur à quelqu'un. Même si les relations

ne sont pas sans risque, elles méritent vos efforts. Nous

reviendrons sur cette thématique plus loin dans ce chapitre.

dans la section « Faire l'intimité »

Montrez-vous comme vous êtes

Comme vous avez eu toute votre vie la sensation d'être en

décalage avec les autres et que vous avez intériorisé toutes

les critiques sur vos tendances excessives « trop intense »,

« trop complexe », « trop sensible », etc., vous avez dû

mal à vous aimer. Si votre entourage n'a pas valorisé votre

hypersensibilité quand vous étiez enfant, vous ne savez pas

comment l'accepter vous-même. Comme vous avez l'habitude

de vous occuper des besoins affectifs de tous, vous peinez à

vous battre pour votre droit à l'amour inconditionnel. Pour

aimer soi-même, il faut commencer par se connaître. Prenez

le temps de clarifier ce qui compte pour vous – vos valeurs,

vos convictions et vos priorités –, et réajustez pas que vous

méritez de partir à la poursuite de ce dont vous avez besoin.

Il est absolument essentiel que vous vous octroyiez le

droit de vous exprimer. Dans le passé, il est possible que

prendre le devant de la scène vous ait valu la jalousie et les

critiques des autres, et cela vous a convaincu de privilégier

la sécurité aux dépens de l'authenticité. Vous avez peut-être

passé votre vie à vous cacher, à essayer de vous conformer

à la norme et à vous taire. Cette stratégie de défense est

arrivée à expiration. Maintenant, la seule façon pour vous

de trouver des gens qui vous apprécient sans regretter votre

hypersensibilité et votre intensité est de ne pas hésiter à les

montrer.

L'objectif de votre vie n'est pas de vous perfectionner,

mais de perfectionner l'amour que vous vous portez. Que

vous trouviez l'amour ou non, vous pouvez apprendre à

vous accepter dans votre totalité, en assumant vos qualités

et vos défauts ainsi que les aspects charmants et agaçants

de votre personnalité. Ce n'est pas votre apparence, ce que
vous faites et les personnes que vous aimez qui font que vous
méritez l'amour. Vous avez de la valeur parce que vous êtes
une création de la nature. Chaque arbre et chaque feuille
ont une forme et une taille distinctes, ont leur droit de
naissance de briller tel(le) que vous êtes. Ne priez pas le
monde de votre lumière : quelqu'un comme vous est à votre
recherche mais ne vous trouvera que si vous vous montrez
sous votre vrai jour.

Arrêtez de vouloir contrôler le résultat, prenez

chaque jour comme il vient

Comme vous êtes quelqu'un d'unique et de complet, vous
avez l'habitude d'être aux commandes. En amour, toutefois,
la règle de l'effort et du résultat ne s'applique pas. Vous ne
pouvez pas vraiment contrôler qui vous allez rencontrer,
quand, comment et ce qui se produira après.
Siguisant de facteurs aussi peu tangibles que l'amour
et les relations intimes, il est utile de pratiquer ce que les
bouddhistes appellent « l'esprit du débutant ». Nous ne sau-
rions jamais ce qui aurait pu se passer si nous avions fait des
choix différents dans le passé – quelque chose que nous avons
regreté nous aurait peut-être conduits à la fortune, et une option
que nous traversons alléchantait aurait potentiellement que
le début d'une situation infernale. Nous sommes tellement
souvent en quête de ce dont nous n'avons pas besoin que
nous négligeons les précieux cadeaux dont nous bénéficions.
C'est pourquoi il est important d'arrêter de nous focaliser
sur le résultat. Vous pouvez avoir des désirs, vous fixer

des objectifs ; vous pouvez diriger vos efforts pour trouver
l'innocence que vous cherchez ou conserver celui que vous avez,
mais essayez de ne pas vous laisser emporter par l'illusion
du contrôle. Vous pouvez aussi de l'empire sur les actions
que vous entreprenez sans être obsédé par un résultat
précis ; c'est une question d'équilibre.

La vie n'est pas une salle d'attente. Si vous attendez finis-
simez l'attente idéale pour commencer à vivre, vous risquez
d'attendre longtemps.

*Même si vous êtes pas satisfait de ce dont
vous disposez dans l'instant présent, rappelez-
vous que ce moment existait qu'une fois, et
qu'un jour vous regretterez qu'il soit passé.*

Éprouvez de la gratitude pour ce que vous avez, au lieu
de vous concentrer sur ce qui vous manque. Chaque moment
de la vie, y compris l'attente, la solitude, la séparation, la
nostalgie et le chagrin, est un point essentiel qui tisse la
tapisserie de votre vie. Accepter le moment présent ne signi-
fie pas abandonner à l'inaction. Cela veut dire que vous
prenez consciemment conscience de chaque instant de votre
existence, pour qu'en fin de course, vous ayez la satisfaction
d'avoir bien vécu, quoi qu'il se soit passé.

Votre invitation à l'amour

Si j'avais un seul conseil à vous donner, ce serait de ne jamais
sacrifier votre énergie et votre passion au profit d'un sens
de sécurité fallacieux. Que vous soyez soyez brulé les ailes
ou que vous ayez perdu tout espoir, risquez pas que c'est
à travers les failles que j'ai fait la lumière. Quelle que soit son
intensité, votre douleur c'est que passer. Mais si vous
désirez votre être, vous vendez au diable des moments que
vous ne retrouverez jamais. Le vie nouveau entre ombre et
lumière, plaisir et douleur, confort et tristesse, bonheur et
peur du pire. Rien n'est vraiment sans risque, mais vous
avez en vous une force infini qui peut résister à toutes les
tempêtes. Aimez et chériez : refusez-vous et aimez à mesure.
Le chemin peut de votre vie, vous rapatrier au passé et vous
vous rendre compte que ce sont les sommets et les vallées
qui font que le voyage en vaut la peine.

Exercice de réflexion :

« Quand j'aime quelqu'un... »

Dans votre journal intime, complétez les phrases suivantes,

noter vos idées ou écrivez un poème en utilisant les sug

gestions proposées.

Essayer de ne pas trop réfléchir et de ne pas analyser vos

réponses.

Laissez votre côté joueur et spontané prendre le dessus.

Quels que soient les résultats, vous pourrez en tirer des

informations importantes pour guider vos futurs choix de vie.

Quand j'aime quelqu'un, je suis
Pour moi, un partenaire de vie, c'est
Pour moi, une âme sœur, c'est
..... me stimule.
..... m'aide à me sentir en sécurité.
Pour moi, avoir une relation enrichissante signifie
Mon fantasme le plus fou, c'est
C'est important que je me sente
Je ne le dirai jamais, mais je veux que les autres sachent
que je suis
En couple, j'agis souvent comme si
Ma plus grande inquiétude pour mon couple, c'est
Je regrette que
Je me sens vraiment aimé(e) quand
Je suis vraiment épanoui(e) quand
Je m'ennuie et je manque de stimulation quand
Je me renferme sur moi-même quand
Je voudrais pouvoir me libérer de
Bri pour que
C'est quand que je m'aime le plus.
Ce que j'attends de mon/ma/maes partenaire(s), c'est
Ce que j'ai besoin que mon/ma/maes partenaire(s) m'ap-
porte(s), c'est
Passez en revue les phrases que vous avez complé-
tées. Ont-elles quelque chose de fort, de surprenant ou de
révélateur ?
Qu'est-ce que ces affirmations révèlent sur vos valeurs,
vos besoins et vos désirs du moment ?
Que pourriez-vous faire pour avoir une vie amoureuse
plus satisfaisante ?

La peur de l'abandon

L'attachement est un élément naturel de toute relation humaine.

Être attiré(e) par quelqu'un ou attaché(e) à lui nous rend

vulnérables, et les relations intimes favorisent souvent la

réurgence de peurs développées dans le passé et encore

enfoies en nous. Elles peuvent être classées grossièrement

en deux catégories :

- la peur de l'abandon/du rejet ;
- la peur d'être englué(e) ou étouffé(e) ou même.

Cette section est consacrée à la peur de l'abandon.

Crainte d'être abandonné(e) par quelqu'un que nous aimons

et dont nous sommes dépendants n'est pas une pathologie

en soi ; c'est une peur primaire qui émerge dans notre méca-

nisme de survie. Elle ne devient problématique que si nous

ne sommes plus que la somme de nos peurs ou que nous la

laissions dicter nos comportements. Si vous souffrez d'une

peur de l'abandon excessive, vous êtes susceptible d'avoir des

demandes, des projections ou des attentes irréalistes. Pour

vous aider à sortir de ce schéma d'autosabotage, nous nous

pencherons sur le concept de la constance de l'objet, sur les

expériences ayant pu favoriser la peur de l'abandon et sur la

meilleure façon de ne pas laisser le passé affecter le présent.

Êtes-vous sujet(te) à la peur de l'abandon ?

Voici quelques signes indiquant que vous avez sans doute

une peur de l'abandon exacerbée :

- Bien engagé(e) dans une relation à long terme, vous doutez constamment. « Est-ce que la personne que j'aime

sera là quand j'aurai besoin d'elle ? » « Est-ce que je

compte pour elle ? » « Est-ce qu'elle ne rejettera si je

perds ce que je ressens vraiment ? »

- Vous avez un sentiment de vide quand les gens auxquels

vous tenez sont absents.

- Vous vivez dans l'angoisse que quelqu'un d'important à

vos yeux soit blessé, tué ou disparaisse soudainement.

- Vous êtes hypervigilant, toujours à l'affût de signes

indiquant que votre partenaire s'éloigne de vous.

- Quand les autres ne sont pas là physiquement, vous avez

la conviction qu'ils ne pensent plus à vous.

- Pour supporter la solitude, vous adoptez des comportements

addictifs – alcool, jeux d'argent, surmenage, rituels com-

plexés, ... – ou vous entrez dans une terreur déraisonnable.

- Le moindre signe de désapprobation ou de critique vous

déstabilise. Quand les autres ne ferment pas explicite-

ment leur affection ou leur admiration, vous avez peur

qu'ils pensent du mal de vous.

- Vous vous comparez aux autres et avez la conviction

d'être moins désirable et moins susceptible d'être aimé(e).

Vous avez constamment besoin que votre entourage vous

raassure, mais quand il vous fait des compliments, vous

avez du mal à les trouver sincères.

- Vous avez tendance, surtout au début d'une relation amou-

reuse, à idéaliser l'autre et à en faire une obsession.

- Vos sentiments pour l'autre passent d'un extrême à l'autre.

Un jour est l'incroyable amour de votre vie, et le lendemain vous

décidez que vous ne pouvez pas lui faire confiance.

Parfois, la dépendance semble être la seule option : parfois,

vous ne voulez pas nourrir d'espoirs inutiles.

- Vous avez soit d'affection, mais si on vous en offre, vous avez peur qu'elle disparaisse et vous ne vous abaissez pas totalement à l'intimité.
- Vous aimez quelqu'un qui ne vous aime pas en retour car, au fond de vous, vous ne pensez pas pouvoir être aimé(e) comme vous le désireriez.
- Vous vous laissez facilement et ignorez les signaux d'alerte quand vous vous engagez avec quelqu'un. Vous risquez aussi de rester dans une relation toxique trop longtemps. Quand l'autre vous quitte, vous vous dites que c'est votre faute et que vous ne méritez pas son amour.
- Vous entretenez des rancunes pendant plus longtemps que vous ne le souhaiteriez, et vous ruminez longuement les situations où, selon vous, on vous a fait du tort.
- En cas de conflit, vous avez la mauvaise habitude de partir en claquant la porte, en supposant que vous pourriez revenir quand vous aurez digéré la dispute. Vous sous-estimez les tensions que cela crée dans votre couple jusqu'à ce que votre partenaire menace de s'en aller pour de bon.
- Vous dépensez beaucoup d'énergie à vous occuper des autres, et vous éprouvez du ressentiment quand vos efforts ne sont pas récompensés en retour. Vous êtes souvent blessé(e) par le manque de considération que manifestent les autres à votre égard.
- Les sentiments que vous éprouvez pour celles et ceux que vous aimez sont mitigés ; vous voulez être proche des autres mais vous mettez en colère quand ils ne sont pas disponibles, et votre comportement oscille entre agressivité et vulnérabilité.

- Le stress causé par votre relation vous oblige tellement que vous avez du mal à vous concentrer sur votre travail ou sur vos projets personnels.

D'où vient cette crainte ?

Il y a beaucoup de facteurs qui expliquent une peur de l'in-

discernable, par exemple une mauvaise expérience dans une

relation passée ou un stress post-traumatique. Selon la théorie

de l'attachement, la peur de l'inconnu est directement liée à un

style d'attachement appelé « anxioco-attachement ». Ce schéma

se manifeste souvent quand les personnes qui s'occupent de

vous pendant la petite enfance sont imprévisibles, instables ou en conflit. Il peut aussi être facilité par une expérience

émotionnelle antérieure – un premier mariage par exemple – dont

vous portez encore les blessures.

Quand l'amour manque de constance

La peur de l'inconnu peut résulter d'un manque de constance

dans l'amour qui vous en donne. Par exemple, quand vous

êtes enfant, les personnes qui vous élevaient étaient gen-

tilles et chaleureuses un jour, mais cruelles et froides le

lendemain. Vos parents étaient peut-être pas capables de

tolérer l'intimité. Ils avaient peur de la tendresse et de la

vulnérabilité qui naissent des échanges authentiques ; ils

peurraient à chaque fois qu'ils remarquaient qu'ils étaient

plus sur leurs gardes, ils se renfermaient sur eux-mêmes.

Vous vous rappelez peut-être que quand vous partagiez

un moment tendre et familial avec eux, ils vous faisaient

subitement et systématiquement une remarque déplaisante,
vous rabaisaient ou avaient un geste pour vous repousser.
Vous ressentiez un choc et une déception, et vous vous en
soulez de leur avoir fait confiance. Comme vous étiez sans
cesse confrontés à la menace de trahisons, vous étiez
jamais intrinsèquement le sentiment de sécurité. Votre self-dimage
était occasionnellement et partiellement apaisée, mais jamais
assuivie. Ce constant va-et-vient affectif vous empêchait de
vous défendre, et vous étiez toujours à l'affût du prochain
retrait d'affection ou de la prochaine crise de colère.
Ou peut-être que vos parents ne vous réjetaient pas entière-
ment. Plus encore, parfois ils vous réjetaient et parfois ils vous
montraient leur amour. Cette fluctuation maintenait en vous
l'espoir d'être ce dont vous aviez besoin. Pour gagner leur
amour, vous étiez devenus « un(b) bon(ne) petit(e) enfant »,
en vous appliquant de votre mieux ; ou à l'inverse, vous
protestiez en multipliant les caprices et les crises de colère.
Comme votre comportement demandeur vous permettait
parfois d'être ce que vous vouliez, vous étiez tentés de
continuer. Ce schéma qui basculait de la colère à la demande
d'attention a fini par cristalliser comme un cycle addictif.
Même si vous ne vous conduisiez plus de la même façon en
présence de vos parents, irritée de votre partenaire dans
votre vie réactive ces comportements d'attachement.

Si vous avez des parents particulièrement anxieux

Du fait de leur manque de maturité et de leurs capacités
affectives limitées, les parents très anxieux risquent de laisser
leurs propres faiblesses prendre le dessus sur les besoins

diamonie et de développement de leurs enfants. Comme ils
vous surprotégent, vos parents risquent d'être compromis
votre confiance en vous en limitant vos opportunités d'explorer
le monde et de commettre vos propres erreurs. Cela vous
a empêché de vous développer correctement, de forger
des relations saines et d'être capable de prendre des déci-
sions autonomes. Comme vous avez absorbé leur anxiété de
séparation, vous ressentez votre besoin d'autonomie comme
une trahison, et cela vous pousse à culpabiliser. En d'autres
termes, vous avez été conditionné à redouter la séparation
et à penser que vous ne pouvez pas vous débrouiller seuls.
Contrairement aux parents qui maltraitent leurs enfants,
les parents anxieux ne cherchent pas à faire peur à leur
progeniture, mais étaient eux-mêmes effrayés quand ils
étaient petits. Leur agitation et leur tendance à pressentir
des catastrophes paroxystiques marquent leurs enfants en trans-
mettant le message que « le monde est un lieu dangereux »
et qu'il « ne faut pas faire confiance aux gens ». Comme ils
veulent tout contrôler dans le but de protéger leur famille,
leurs angoisses sont transmises à la génération suivante ;
leur angoisse de la séparation devient la peur de l'abandon
de leurs enfants qui, même une fois adultes, ont du mal à
se débarrasser de cet héritage.

Comprendre la constance de l'objet

Pour mieux comprendre les raisons psychologiques qui
expliquent une peur de l'abandon excessive, penchons-nous
sur le concept de la « constance de l'objet » – l'idée qu'un
lien affectif reste intact malgré une dispute, un désaccord
ou la distance.

La constance de l'objet est liée à un élément important du

développement cognitif, appelé « permanence de l'objet ».

Ce concept consiste à comprendre que les objets continuent

d'exister même quand ils sont cachés ou que l'enfant ne peut

ni les voir, ni les toucher, ni les entendre. Si vous avez déjà

joué à « coucou » avec un bébé, vous savez que si vous

vous cachez le visage, il pense que vous avez cessé d'exister.

Quand vous placez un objet sous une couverture, il renonce

à le chercher. Comme il ne peut encore saisir la permanence

de l'objet, il ne peut garder à l'esprit que les choses qu'il

voit effectivement.

La permanence de l'objet concerne les objets physiques,

tandis que la constance de l'objet se rapporte à la capacité de

garder d'autres personnes à l'esprit et la conviction qu'elles

ne vous oublient pas, malgré l'éloignement temporaire, les

absences et les conflits. Si votre enfance a été stable et enri-

chissante, vous avez intériorisé un sentiment de sécurité et

vous n'avez pas besoin que les autres soient à vos côtés pour

savoir qu'ils vous aiment. En revanche, si votre enfance

était chaotique, imprévisible ou douloureuse, il vous a privé

de l'opportunité d'intégrer des ressources intérieures qui vous

apportent du réconfort, de l'autonomie et de l'encouragement.

Vous finissez par éprouver le besoin constant d'un objet

extérieur qui puisse combler un vide intérieur.

Sans la constance de l'objet, vous envisagez les autres

comme des « parties » plutôt qu'un « tout ». Comme un

enfant qui ne peut pas comprendre que sa mère est une

personne complète – qui récompense et frustre tour à tour –,

vous avez du mal à intégrer le paradoxe selon lequel vous-

même et les autres avez à la fois des aspects positifs et

négatifs. Vous considérez donc sans doute que les relations ne

sont pas fiables, et cela vous rend vulnérable et dépendant

de l'instant du moment.

Adultes, nous avons besoin de la constance de l'être pour

apprécier les relations et ressentir de la satisfaction. Ainsi,

même quand un être aimé n'est pas à vos côtés, en train de

vous parler de ses maux, vous lui offrez des paroles

en cause car vous savez que vous occupez une place dans son

existence. Sans la constance de l'être, une absence temporaire est

ressentie comme une disparition ou un abandon. Votre peur

de l'abandon se défend quand votre partenaire n'est pas

présent et ne répond ni au téléphone ni à vos textos. Quand

vous manquez de respect, vous êtes profondément triste.

Quand vous vous disputez, vous avez du mal à vous en remettre

et à penser que tout est remis dans l'ordre. Comme vous sup-

portez mal les allées et venues de l'autre et que vous doutez

de son amour, vous vivez dans un état d'angoisse permanent.

Panser les blessures du passé dans

le présent

Nous espérons souvent, bien qu'inconsciemment, que nos

relations présentes satisfassent nos besoins et nos désirs in-

connus, combler les failles de notre psychisme et soignent

nos blessures. En psychanalyse, on parle de « transfert ».

Nous cherchons à obtenir de nos partenaires de vie ce dont

nous avons été privés tout petits, souvent par notre famille

d'origine. Nous reproduisons le même scénario tout en espé-

rant une conclusion différente.

Quand elle se marie, votre peur de l'abandon peut sou-

lever des réactions à l'égard particulièrement évidentes. Vous crai-

vous hutez, vous désirez votre enfant et possible

Immédiatement après, vous avez honte, ce qui affaiblit un peu

plus votre relation et votre estime de vous-même. Le transfert

vous place dans une position délicate: vous voulez répondre les

autres au cas où ils vous feraient à nouveau du mal, mais vous

wahaler aussi qu'ils soient proches de vous pour combler vos

désirs profonds. Vous avez peut-être ressenti le même dilemme

quand vous étiez enfant, à la merci de parents auxquels vous

ne portiez pas toute confiance. Pour votre mariage, votre

relation à la distance semble disproportionnée. Pourtant, si

vous réagissez ainsi, ce n'est pas votre faute. C'est comme un

flash-back déclenché vous ramenant les angoisses de votre

enfance. C'est pour vous une tentative désespérée, sous une

forme symbolique, de gagner l' amour de parents qui auraient

du être là. Si vous concevez que votre réaction est motivée par

un traumatisme réprimé ou dissimulé – et songer à ce que cela

représente pour un enfant de devoir ainsi être laissé seul – votre

angoisse, votre colère et votre désespoir s'expliquent bien

mieux. En prenant conscience de cela, vous commencez à

avoir un peu plus de compassion pour vous-même au lieu de

vous dénigrer une fois de plus.

Si vous êtes hanté par la peur de l'abandon, il est pro-

bable que, sans vous en rendre compte, vous soyez dans une

situation de « deuil congelé ». Ce qui a été perdu dans ce cas,

c'est l'archétype du père et de la mère, une enfance innocente,

une sensation de sécurité, un sentiment d'appartenance et la

conviction d'être particulièrement « cher(e) » à quelqu'un. Vous

recherchez l'image du parent idéal chez votre partenaire, car

ce qui vous a manqué vous a bloqué dans un état de choc

et d'incertitude. Pour leur développement, vos les enfants ont

un besoin essentiel : cela doit après tout quelqu'un qu'ils

venir comme un être « vaipaisant, omnickent et parfait »

l'attente pour Superman est universelle, car il répond à un

desideratum fondamental. Être exposé aux limites et aux

faibles de ses parents implique dans la vie vous a traumatisé,

car était contraire à vos besoins innés. Vous n'avez pas

crédité de naissance. Vous n'avez pu goûter à l'amour et à la

sécurité, mais on vous les a retirés. C'est pourquoi vous n'avez

pué votre vie à chercher un idéal symbolique. Absorbé par

votre recherche d'un parent de substitution, vous vous voyez

enfant et dépendant et vous projetez votre puissance vers

l'extérieur. Comme votre partenaire représente un modèle

héritique, dès que vous entrapercevez ses faibles, vous êtes

déçu et frustré de façon disproportionnée. Votre exigence

instable est en fait l'expression de votre quête d'un parent. Mais

est une chimère. Le poids de l'attente pousse et des espoirs

dont vous n'avez pas encore fait le deuil est trop lourd pour

une relation adulte. Pour aller de l'avant, vous devez faire le

deuil de l'attente que vous n'avez pas eue et forger des liens

en tant qu'adulte avec votre partenaire. La véritable intimité de

couple requiert deux personnes autonomes qui apprécient les

moments de proximité, mais aussi leur indépendance. Chaque

membre du couple doit avoir sa propre personnalité, qui doit

être valorisée. Vos besoins, vos souhaits et votre personnalité

ne s'entendent pas avec ceux de l'autre. Contrairement à la

symbiose d'un enfant avec ses parents, vous devez apprendre

à respecter une frontière entre vous et les autres.

Assimiler la constance de l'objet vous aide à prendre

conscience de la complexité de la réalité : vous devez

apprendre à accepter que les gens puissent vous aimer tout

en vous décevant parfois, que ceux que vous aimez ont aussi

leur vie et qu'ils peuvent avoir besoin d'espace. Si vous êtes

capable de considérer à la fois vos défauts et vos qualités
 ainsi que ceux des autres, vous risquez plus à recourir à
 des mécanismes de défense primaire, comme la rupture
 ou la pensée en noir et blanc. Vous n'avez pas besoin de
 constamment tester l'amour dont vous êtes l'objet ni de
 déprécier votre partenaire à chaque déception. Avec un
 peu d'entraînement, vous découvrirez que les gens peuvent
 avoir leurs limites tout en se montrant à la hauteur, et qu'ils
 peuvent avoir besoin de prendre de la distance tout en vous
 portant dans leur cœur. Malgré les conflits occasionnels,
 les fondations émotionnelles peuvent rester solides en dépit
 des agités de surface. Vous finirez aussi par vous montrer
 compréhensif avec vous-même, conscient que, même si
 vous n'êtes pas parfait, cela ne signifie pas que vous soyez
 « mauvais » ou que vous ne méritiez pas d'être aimé.

Assimilation de la notion de constance de l'objet est une
 étape majeure du développement, car elle offre la capacité
 de tolérer l'ambiguïté et l'incertitude. Elle permet d'appréhender
 le fait que les relations humaines connaissent forcément
 des remous. Tout comme nous inspirons et expirons, une
 relation équilibrée repose sur un flux dynamique entre les
 hauts et les bas, l'intimité et la distance, la déception et
 l'apaisement. Votre relation est comparable à une danse
 ou à un morceau de musique : il n'y a pas d'intimité sans
 distance, pas de musique sans pauses. Si vous vous focalisez
 uniquement sur les moments passés ensemble et ne respectez
 pas les moments de pause, vous compromettez le rythme et
 endommagez votre relation.

Votre peur de l'abandon prend le dessus parce que, dans
 le passé, votre survie en dépendait, mais votre anxiété ne
 reflète plus votre réalité quotidienne. Maintenant que vous

des adultes, vous avez conscience que les gens peuvent ne pas
respecter leurs promesses, refuser leur affection et changer
de comportement ; mais vous savez aussi que ces choses ne
peuvent plus vous traumatiser. Vous pouvez non seulement
survivre aux déceptions et à la solitude, mais aussi dire : non
aux situations toxiques et partir. Vous ne vous sentirez plus
abandonné(e) car si une relation amoureuse se termine, c'est
la conséquence naturelle d'un décalage entre les valeurs,
les besoins et les choix de vie de deux êtres humains. En
séparant le passé du présent, vous pouvez voir la véritable
personnalité de votre partenaire, sans le filtre des projections
et des attentes erronées. Vous vous rendez compte que l'autre
n'a pas besoin d'être parfait puisqu'il ne se réfère pas sur
vous, ne vous représente pas et ne vous limite pas. Vous
pouvez aimer simultanément pour ses bons et ses mauvais
côtés, sans tout voir en noir et blanc. En cultivant votre
résilience émotionnelle et votre capacité à vous calmer par
vous-même, vous ne comptez plus sur les autres pour créer
un refuge, vous pouvez le faire tout(e) seul(e).

Parfois, quand nous nous enfermons dans une bulle d'an-
goisse, nous réalisons que l'espace humain est configuré
pour aimer, créer des liens et être amoureux. Nous raisonnons
avec la faiblesse de nous adapter aux changements, de
nous remettre des déceptions et de donner et recevoir de
l'amour. Il n'est pas question de ne pas avoir de sentiments
ou de ne jamais se sentir aimé(e), mais vous avez enfin
suffisamment de force pour supporter la tempête et résister à la peur
d'être amoureux(e). Même si c'est aléatoire, c'est un voyage
essentiel qui mérite d'être fait.

Conseil pratique : créer une boîte de ressources personnelles

Cet exercice pratique consiste à rassembler des ressources
personnelles. C'est une boîte que vous ne créez que pour
vous ; elle contient des choses qui pourront vous aider à
lutter contre la tristesse, la solitude et la peur de l'abandon.

Il n'y a pas de règles strictes : la boîte peut être de toute
taille et de toute forme, et dans n'importe quelle matière.

Choisissez un carton, une boîte à biscuits en métal, une caisse
en bois, ce que vous voulez. Elle doit pas destinée à être man-
ipulée à qui que ce soit, vous la faites pour vous. Vous pouvez
commencer par quelques éléments seulement, puis en ajouter
progressivement. Filée n'est pas de rechercher la perfection.

Utilisez cette boîte pour vous calmer quand, occasionnel-
lement, vous vous laissez happer par une spirale dévastatrice
ou reprenez la mauvaise habitude de voir tout en noir et
blanc. Lorsque vous commencez à sentir les prémisses d'une
tempête émotionnelle, couvrez-la pour y trouver du réconfort
ou éloigner des pensées négatives.

Voici une liste de choses que vous pourriez ajouter à
votre collection :

- Une photo de quelqu'un qui vous est cher : choisissez une
personne avec qui vous avez une relation chaleureuse et
peu compliquée. Il peut aussi s'agir d'un vieil ami, d'un
animal familier, ou d'un proche décédé. Regarder cette
photo éveille en vous des sentiments tendres et bienveil-
lants, et vous rappelle ce que fin ressent quand on aime
et que fin est aimé.
- Des messages personnels : demandez à votre partenaire
d'écrire des messages de réconfort sur des petites cartes.

- Vous pourrez les relire après une dispute ou en son absence pour vous rappeler que, malgré les turbulences temporelles, son amour pour vous reste toujours aussi fier.
- Un objet de réconfort : il peut s'agir de n'importe quel objet tant un pouvoir calmer sur vous. Quand des épreuves extrêmes prennent le dessus, utilisez cet objet pour vous calmer ou pour vous concentrer sur autre chose.
- Vous pouvez choisir quelque chose qui sent bon, dont le toucher est agréable ou même qui a bon goût, par exemple un morceau d'huile d'olive, un cristal, un gilet, un flacon d'huile essentielle ou un bourbon.
- Des activités de diversion : faites une liste des activités que vous trouvez apaisantes et agréables pour vous distraire quand vous ressentez des pensées négatives. Vous pouvez aussi inclure des objets comme du matériel d'art plastique ou des livres de coloriage pour adulte.
- Une carte postale envoyée par vous dans le passé : écrivez une lettre à la partie de vous qui éprouve la peur de l'abandon. Vous pouvez vous rappeler que, quelles que soient vos émotions dans l'instant, elles passeront, et vous redire que vous méritez qu'on vous aime.
- Une liste de vos points forts et de vos qualités : adressez-vous à demander l'aide de votre famille et de vos amis pour dresser cette liste. Si vous traversez une période de crise et éprouvez des émotions fortes liées à l'attachement ou à l'abandon, il peut être rassurant pour vous de relire le point de vue de vos proches sur vos qualités. Vous pouvez aussi ajouter des lettres ou des cadeaux d'être aimé.
- Des citations ou des images qui vous inspirent : collectez des images sur papier ou sous forme numérique qui

vous *invite* à réfléchir ou à prendre du recul. Faites par

exemple une liste de citations tirées de films, de livres et

de poèmes, choisissez des photos qui vous plaisent sur

Pinterest et Instagram, ou encore écrivez vos propres

devies que vous effirez tout haut.

- Une playlist de chansons qui vous calment ou vous remontent le moral : téléchargez de la musique adaptée à la méditation sur votre téléphone.

Placez votre boîte dans un endroit accessible. Pourquoi

ne pas en créer une version de poche que vous garderez sur

vous ?

Chaque fois que vous utilisez votre boîte parce que vous

ne vous sentez pas bien, vous faites appel à vos ressources

intérieures pour restaurer votre équilibre physiologique

et émotionnel. À force, cela permet de former dans votre

cerveau une voie neuronale d'autocourage, qui renforcera

votre résilience. Elle constitue un point d'ancrage interne

qui vous aide à surmonter les hauts et les bas inévitables

dans votre couple. Petit à petit, votre aptitude à vous calmer

remplacera les souvenirs durs que vous rappelez que

vous *avez été* abandonné(s) ou jugé(s) dans une dynamique

imprévisible par vos parents. Le calme et l'autocompassion

supplanteront le désespoir et la dépendance.

Fuir l'intimité

Nous venons de nous pencher sur la peur de l'échec, mais

cette section est dédiée à un phénomène dont on pourrait, à

première vue, penser qu'il est exactement l'inverse, à savoir

la peur de l'intimité et de l'engagement.

La fuite de l'intimité est un schéma qui régit la façon
dont nous communiquons avec le monde. Elle est suscitée
par un système de défense en alerte maximale dont le but
est de détecter toute intrusion. Votre psychisme se sent
menacé quand les gens s'approchent de vous, entrant la
conversation, expriment le désir qu'ils éprouvent pour vous
ou exigent une forme d'engagement de votre part. Comme
vous n'iez aucun besoin d'intimité et que vous vous détachez
de vos émotions, vous risquez d'être sur pilote automatique
et de finir par éprouver un sentiment de vide.

La fuite de l'intimité n'est pas l'inverse de la peur de
l'abandon, parfois c'est juste une façon d'y réagir. Tout
comme l'anorexie est quelquefois une défense contre la
boulimie, vous pouvez réprimer votre désir d'intimité en
réaction à un manque d'affection dans l'enfance. Pour ne
plus avoir à supporter de déceptions douloureuses, vous
avez inconsciemment décidé qu'il serait plus facile de ne
plus faire confiance aux autres et de ne plus dépendre d'eux.

Pourquoi vous avez abandonné

Enfants, nous savons que les personnes qui nous aiment
valent notre sens de la dignité par l'intermédiaire d'un
processus de « miroir ». Quand la relation est saine, vos
parents font état de vos émotions, les reflètent et vous aident
à réguler votre stress. Quand vous souriez, ils vous adressent
un sourire en retour. Quand vous êtes anxieux, ils montrent
leur empathie tout en étant une présence apaisante. C'est à
travers ces échanges que vous apprenez à gérer vos émo-
tions et à avoir de l'estime pour vous-même. Vos parents

vous confortent dans l'idée que vous êtes unique, désiré(e)
et bien aimé(e) en vous faisant des compliments explicites
et en reconnaissant votre valeur, mais souvent ce sont les
indices les plus subtils – les gestes, les expressions ou le ton
de voix – qui comptent le plus.

Si vos parents manquaient de maturité, souffraient d'un
trouble mental ou d'une atypie neurofonctionnelle non détec-
tée (spectre de l'autisme, TDAH, syndrome Asperger ou
autre), étaient surmenés au travail ou avaient des problèmes
de santé, ils ne vous ont peut-être pas donné un apport affec-
tif suffisant. Au lieu de refléter vos émotions, ils étaient
froids, critiques ou dédaigneux. Ils étaient préoccupés quand
vous réclamaient de l'attention et évitaient de vous toucher ou
de jouer avec vous. Ou bien ils étaient physiquement présents,
mais émotionnellement absents. Ils réagissaient peut-être
avec mépris quand vous cherchiez une connexion, vous
reproduisaient votre nature excentrique ou autorisaient vos frères
et sœurs à se moquer de votre hypersensibilité. Certains
parents réduisent les conflits ou les émotions intenses. Quand
vous pleuriez ou que vous étiez en colère, ils punissaient et
vous punissaient à cause de ce qu'ils eux-mêmes ressentaient.
Quand vous aviez des parents dédaigneux ou paralysés par
les émotions, le message que vous reteniez est que vous ne
pouvez faire confiance à personne, que vous ne pouvez pas
créer de connexions avec les autres et que vous ne méritez
pas d'être aimé(e) .

Les négligences ou les maltraitements affectifs sont dan-
gereuses pour tous les enfants, mais elles affectent tout
particulièrement ceux qui sont hypersensibles et intenses.
Étant donné leur capacité de perception plus développée,
ces enfants détectent plus facilement les signes de mépris

ou de rejet. La honte s'inscrime alors dans leur cerveau en

développement, comme un sous-texte implicite

⁹ . Bien que le

sentiment de honte soit intériorisé dans l'inconscient, il a

un effet bien plus dominant qu'on ne pourrait le penser sur

la vie et les relations.

Les études actuelles tendent à montrer que la négligence

émotionnelle peut compromettre le développement de

certaines zones du cerveau. Sur le plan neurobiologique,

l'absence de connexions positives avec les parents affecte le

système de l'hippocampe, partie du cerveau responsable de la

régulation des émotions

¹⁰ . Le manque d'attention et de soin

entraîne aussi le développement du striatum ventral, contre

de la maturation

¹¹ . À cause de négligences dans l'enfance, un

individu hypersensible peut facilement devenir malheureux

et déprimé et présenter une plus grande susceptibilité à la

dépression clinique

¹² . La dissociation et une déconnexion

corps-esprit sont aussi probables.

Le traumatisme causé par les négligences et le mépris ne

prend pas racine dans ce qui s'est produit, mais plutôt dans

ce qui ne s'est pas produit. Puisqu'il est difficile d'exprimer

verbalement une souffrance irritable, au lieu de la formuler

et de l'assimiler à vous êtes une personne hypersensible vous

trouvez le moyen de vivre avec. Pour supporter la douleur

entraînée de s'être ni vu ni entendu, vous employez une

large gamme de stratégies psychologiques et comportement-

tales qui consistent toutes à éviter l'intimité. Ces stratégies

peuvent être conscientes ou inconscientes, efficaces ou in-

utiles. La contre-dépendance, l'isolement social, l'innocence

émotionnelle et affective sont autant de méthodes que vous

avez pu adopter pour échapper dans le paysage social, tandis

que l'intellectualisation, le détachement émotionnel et les

éberies excessives sont pour vous des moyens d'organiser

votre monde intérieur.

Les stratégies que vous avez adoptées pour éviter l'intimité

La contre-dépendance

Vous connaissez probablement le mot « codépendance »

qui désigne un manque de séparation dyfonctionnel entre

deux personnes et leurs mondes affectifs. Le mot « contre-

dépendance » est moins répandu. C'est une forme extrême

d'autonomie. Le premier terme indique que vous ne pensez

pas pouvoir survivre sans l'autre personne, le deuxième

signifie que vous ne pouvez faire confiance à personne – pour

déculpé de vous, pour effectuer des tâches pratiques quelle

que soit leur importance, ou pour vous réconforter et vous

consoler. La contre-dépendance est liée au style « détache-

mentement évitant ». Une série d'expériences scientifiques a

démontré que, même dans des situations menaçantes ou

stressantes comme un entraînement militaire ou un danger

de mort, les personnes correspondant à cette catégorie ne

cherchent pas le soutien de qui que ce soit, mais bien au

contraire s'éloignent des autres, y compris, le cas échéant,

de leur conjoint¹².

Enfant, vous recherchiez peut-être le réconfort de celles

et ceux qui vous élevaient, mais vous avez été régulièrement

déçus. Vous aviez beau pleurer ou protester, la seule

réponse que vous receviez était la froideur, l'hostilité ou

l'abandon. L'expérience vous a enseigné qu'abandonner votre

vulnérabilité au grand jour était inutile, voire dangereux,

donc vous avez fini par ne plus rien attendre de personne.

Maintenant que vous êtes adulte, vous prenez toujours soin

de vous débrouiller seuls. Vous estimez que demander de

l'aide est un signe de faiblesse, et vous évitez à tout prix

les émotions intenses.

Votre contre-dépendance peut trouver son origine dans

vos relations avec vos parents, mais elle peut également

avoir été influencée par vos interactions avec vos pairs.

Comme vous étiez surdoué et plus mûr(e) que votre

âge, votre entourage ne vous stimulait pas assez. Soit

les autres enfants avaient du mal à vous suivre, soit ils

essaient d'obtenir quelque chose de vous. Il n'y avait

personne sur qui vous puissiez vraiment compter ou que

vous puissiez admirer. Vous étiez peut-être aussi toujours

le bouc émissaire ou la cible de diverses railleries de la

part des jaloux. Comme votre expérience des groupes

n'était pas enrichissante et à l'insu de la vôtre ou men-

çante, vous avez cherché du réconfort non pas auprès des

autres, mais dans la solitude, la spiritualité, les livres et la

musique. Vous accumulez peut-être, de façon compulsive,

les connaissances, le pouvoir, la richesse ou la reconnais-

sance sociale. Ces objectifs vous rassurent et vous donnent

l'illusion du contrôle. Une partie de vous est convaincue

que si vous rassemblez suffisamment de ressources, vous

serez jamais besoin de demander quoi que ce soit à

quiconque.

À long terme, la contre-dépendance n'est pas une stratégie

viable. La réalité est que nous vivons dans un monde inter-

dépendant ; l'autonomie totale et le contrôle absolu ne sont

qu'une illusion. Avoir ses propres ressources émotionnelles

est une force, bien que cela ne remplace pas le besoin fondamental d'appartenance.

L'indépendance est un signe de maturité qui nous donne notre autonomie, mais elle ne s'oppose ni à notre désir de former des connexions ni aux interactions inévitables que nous avons avec le reste de l'humanité.

Maintenir les autres à distance

La contre-dépendance consiste à limiter votre dépendance aux autres. Mais, parfois, cela ne vous suffit pas, vous souhaitez aussi vous assurer que personne ne dépend de vous. Dans cet objectif, vous limitez non seulement les attachements amoureux, mais aussi toutes les formes d'interaction sociale, de responsabilité et d'engagement.

Vous vous méfiez de toute personne qui cherche à vous rendre responsable de ses sentiments, de ses décisions et de son bien-être. Vous trouvez que les relations intimes sont vite étouffantes et qu'on essaie de vous imposer les besoins des autres. Vous vous gardez souvent de montrer votre affection ou votre approbation à votre partenaire ou à vos enfants, pour indiquer qu'ils devraient pouvoir se débrouiller sans que vous n'ayez à les rassurer constamment.

Vous tolérez mal les conflits et les émotions excessives ; quand quelqu'un vous prend à partie, vous vous détachez en détournant le regard, en baissant la tête et en faisant diversion¹⁵. Vous utilisez des stratégies d'évasion en ne répondant pas, en changeant de sujet, en rationalisant votre comportement ou en vous plongeant dans le travail. Votre partenaire se plaint que vous gardiez tout pour vous, mais plus on insiste, plus vous vous montrez réfractaire.

Pour conserver de la distance sur le plan affectif, vous
avez converti le reste des êtres humains en un sujet d'étude
ou en un système à examiner. Quand vous êtes en société,
vous adoptez une « vue aérienne » et regardez froidement
le monde défiler. Quand vous êtes avec un groupe, vous
trouvez une façon de vous cacher, de détourner l'attention
et de mettre quelque chose d'autre en avant.

Anorexie émotionnelle et affective

Dans l'anorexie émotionnelle, vous avez du mal à accepter
la part nécessaire d'amour et d'affection ou vous les refusez
tout net. Quand les gens vous manifestent de l'affection ou
quelque forme que ce soit – compliments, inquiétudes, amitié,
soutien ou encore désirs érotiques –, vous vous mettez en
dérrière pas à l'accepter. Au fond de vous, vous avez peur
de la manipulation. Vous craignez qu'une fois que vous
aurez « mordu à l'hameçon », on se serve de vous ou que
vous soyez trop impliqués. Alors vous préférez rester dans
un désert émotionnel plutôt que de prendre des risques.
Contrairement à celles et ceux qui ont pas ou peu de fron-
tières personnelles, vous placez une frontière nette et rigide
entre vous et les autres. Vous leur donnez à peine l'occasion
de prouver qu'ils méritent votre confiance, et vous avez
tendance à les rejeter précipitamment. Vous donnez parfois
l'impression d'être ouvert(e) aux relations interpersonnelles
mais, si on y regarde de plus près, vous choisissez de vous
associer à des gens qui sont hors de portée ou ne sont pas
prêts pour l'intimité. Toutefois, si vous délaignez ou refusez
les sentiments positifs que les autres nourrissent à votre

égard, même ceux qui sont sincères finissent par abandonner,

et vous aimez plus que des relations distantes ou lointaines,

La distance que vous préservez entre vous et le reste des

êtres humains vous déconnecte, sur le plan social comme

général. Plus vous craignez de voir « vous déboulonner seuls »,

plus vous cherchez compulsivement à accumuler des connais-

sances et des ressources. Vous vous focalisez sur des expé-

riences qui renforcent votre méfiance et collectez de plus

en plus de preuves pour justifier votre isolement. Vous ne

manquez pas vos besoins d'attachement ni l'impact de votre

réclusion. De temps en temps, pourtant, vous constatez une

détérioration soudaine de votre santé mentale ou ressentez

des sentiments nihilistes sur l'existence. Vous avez peut-être

bien réussi professionnellement ou vous donnez l'impression

d'être indépendant, autonome et plein de ressources, mais

intérieurement, vous êtes tiraillé(e) par le perfectionnisme,

la honte et la solitude. À long terme, l'anxiété émotionnelle

et affective est contre-productive. Au fur et à mesure que

vous restreignez vos contacts sociaux et votre capacité de

connexion, vous limitez aussi votre progression dans la vie.

Graduellement, vos journées deviennent uniformémentelles et

stériles, vous laissez peu de vitalité et d'énergie pour grandir

Le détachement émotionnel

Vous étiez un(e) enfant hyper-émotif(ue), mais on a abusé

de votre sensibilité au lieu de valider vos émotions. Il n'est

pas surprenant que, pour vous protéger, vous ayez appris

à prendre le contre-pied de la sensibilité : en arrêtant de

ressentir. Quand vous étiez enfant, vos parents étaient les

seules personnes dont vous dépendiez ; même s'ils étaient
négligents, sûrs ou violents, vous n'avez pas les moyens
de leur échapper. Vous étiez réglés et la dissociation est
devenue votre seule porte de sortie. Dans le domaine de la
psychologie, le terme « dissociation » désigne une gamme
d'expériences allant d'une légère déconnexion par rapport
à votre environnement à un détachement plus sévère entre
votre corps et votre réalité émotionnelle. C'est un proces-
sus qui vous permet de minimiser un passé douloureux
ou d'oublier, de manière sélective, certains souvenirs de
votre enfance. Vous incorporez parfois à vos stratégies de
dissociation des substances ou des comportements addictifs.
La nourriture, l'alcool, les comportements compulsifs et les
rituels de répétition peuvent devenir des addictions, car ils
permettent de remplir un vide intérieur.

Au fur et à mesure que vous détachez de vous-même,
vous perdez aussi le contact avec votre corps et votre intui-
tion. Cela peut parfois engendrer des épisodes surréalistes
de dissociation entre le corps et l'esprit. Par exemple, dans
certaines situations, votre esprit signale que vous êtes calme,
mais vous tremblez, transpirez ou souffrez de maux de
tête. Ou encore, vous vous dites que vous « devriez » faire
preuve de loyauté en amitié et en amour ou vous appliquez
davantage au travail, tandis que votre état dépressif et votre
agacement indiquent le contraire.

Plus vous évitez le contact avec vos véritables émotions,
plus vous avez l'impression de vivre qu'à l'observa-
tion et de regarder la vie défilier comme si vous n'en
faîtes pas partie. Ironiquement, la profonde tristesse et la
solitude qui émanent d'une existence en suspens sont aussi
douloureuses, si ce n'est plus, que le désarroi émotionnel

que vous essayiez d'éviter au départ. Avant lui le « bouil-
lonnement » des émotions, vous finissez dans une zone aride
et désolée qui obs, en fait, pas plus désirable que votre
mauvais dirigisme.

L'intellectualisation

Vous avez sans doute eu recours à plusieurs méthodes
pour survivre à l'envasement de votre enfance. Si il était
chaotique et que vos parents étaient imprévisibles, vous
étiez sans doute attiré par la prévisibilité et la cohérence
de la logique. Vous vous êtes rapidement réfugiés dans
la « raison », mais ce n'est pas un mécanisme d'adaptation
sans danger car vous avez, en conséquence, perdu le contact
avec vos émotions. Vous parlez d'émotions fortes, comme la
colère, avec une certaine distance et une approche logique
» En théorie, je suppose que cela devrait me mettre en
colère » ou vous avez pris l'habitude de tout rationaliser.

Comme vous vous reposez trop sur votre intellect, vous
avez des difficultés à vous livrer aux activités qui réduisent
de l'enthousiasme, de l'humour et de la créativité artistique
Plus ne jamais avoir l'impression de perdre le contrôle, vous
répérez chaque situation dans votre esprit avant de passer
à l'action et vous avez le sentiment de devoir collecter des
informations avant de dire quelque chose. Vous affichez un
comportement calme, posé et intelligent, mais vous êtes
incapable d'être spontané, de vous exprimer librement
ou de vous défendre en compagnie des autres.

Initialement, vous réfugiez dans votre tête semblait fonc-
tionner – cela vous permet de rester stoïque au travail et

»

dirigé des objectifs tangibles. À long terme, toutefois,
tout intellectualiser, c'est comme ritualiser qu'on croit
pour dominer au lieu de se servir de toutes les cordes. Cela
limite votre potentiel et a un effet nuisible sur votre réussite
dans tous les domaines.

Les rêveries excessives

Vous abriter derrière votre esprit peut également prendre une
autre dimension : les rêveries excessives. Comme sous une
grande dune dans un environnement inhospitalier, la seule chose que
vous pouvez contrôler est votre imagination. Vous inventez
des univers élaborés dans lesquels vous préférez vivre et,
dans les cas extrêmes, vous évitez complètement la vraie vie.
Cet acte d'immersion et de retrait dans votre propre monde
peut devenir addictif. Comme sous une à votre disposition
un moyen instantanément gratifiant de compenser le stress et
d'ignorer la douleur émotionnelle, il devient une source de
confort et de familiarité. Ce qui a du mal comme un mécanisme
de survie et donne une habitude au schéma addictif. Au lieu
de faire face au chaos des relations dans la vraie vie, vous
passez une grande partie de votre temps dans vos fantasmes.

Pouvez-vous revenir en arrière ?

Les stratégies telles que la contre-dépendance, l'intellectua-
lisation et l'innocence affective étaient autrefois essentielles
pour la survie de votre peuple ; elles légitimaient la douleur
insupportable de votre petite enfance et permettaient de pro-
téger votre jeune esprit d'un désespoir annihilant. Toutefois,

elles se sont installées un peu trop longtemps et elles vous empêchent aujourd'hui de vivre pleinement. Si au début de votre existence, votre expérience ne vous a pas conduit à vous sentir en sécurité, vous avez peut-être peine à croire que les choses pourraient être différentes. Même quand les circonstances ont changé, vous êtes resté enfermé dans une cage créée par votre esprit. Votre peur de l'intimité a généré un cercle vicieux : vous avez bâti un mur solide pour protéger la vulnérabilité qui est en vous, mais plus vous vous défendez contre le monde extérieur, plus vous sentez fragile à l'intérieur. Comme vous n'avez pas acquis suffisamment de résistance aux fluctuations naturelles des relations humaines, vous avez développé une sensibilité excessive à la douleur d'un éventuel rejet ou d'un manque de compréhension, au point de finir par ne plus savoir comment vous connecter aux autres. Mais sous une façade distante se dissimule un cœur profondément sensible et passionné ; et il a été obligé de se cacher, il ne pas disparu pour autant. La soif d'amour et d'attachement que vous avez enfouie depuis si longtemps continuera à se manifester sous la forme d'une mélancolie, d'une nostalgie et d'un chagrin inattendus. Privée d'échappatoire, votre frustration tournera à la dépression.

La solution pour contrecarrer votre détachement émotionnel est de retrouver confiance en vos ressources intérieures. Vous avez rejeté l'amour parce que vous craigniez de ne pas pouvoir supporter de nouvelles intrusions et de nouvelles trahisons. Pour sortir de votre enfermement, il vous faut d'abord rassurer l'enfant apeuré qui est en vous. En tant qu'adulte, votre capacité à faire confiance et à aimer ne se trouve pas entre les mains des autres, elle réside dans votre propre résilience. Effectivement, les gens risquent de vous

aguer, de vous décevoir ou de vous trahir, seulement ces
émotions ne vous traumatisent plus. Vous pouvez éprouver
du chagrin et de la colère, surmonter cette blessure et en
sortir grandis. Vous êtes insensibles ni au caractère cha-
griné de la réalité ni à la face sombre de la nature humaine,
mais vous avez suffisamment de courage pour prendre la
vie à bras-le-corps.

Pour passer de la survie à l'épanouissement, vous devez
élargir votre zone de confort. Commencez par démonter
l'armure que vous avez construite en vous accoutumant au
sentiment de fragilité. Au lieu d'instiller pour tout contrôle,
entraînez-vous à suivre le fil de la vie. Toutes les relations
humaines impliquent un degré d'incertitude ; plus elles sont
intimes, plus vous vous sentez vulnérable. Pourtant, cette
vulnérabilité est pas une faiblesse, c'est un signe de courage.

Comme vous avez une nature sensible, certains jours sont
plus difficiles que d'autres. Parfois, vous vous sentez plus
fragile, plus perméable, et chaque petit incident vous atteint
davantage. Essayez toutefois de ne pas porter de jugement
sur les autres et sur les événements, même dans les moments
les plus difficiles ; faites une pause pour voir la réalité plus
clairement. Les gens et les événements que vous éprouvez à
leur égard ne sont pas là pour vous hanter, ils vous invitent
à assimiler et à digérer ce qui était resté en suspens afin de
vous aider à cicatriser, à vous réaliser et à vous sentir plus
libre. Notre capacité à aimer et à prendre le risque d'être
aimés est la part la plus fragile et la plus forte de
la nature humaine et l'une des principales sources de notre
potentiel créatif.

Trouver amical et créer des liens avec une autre per-
sonne est l'une des expériences les plus intenses, les plus
enrichissantes et les plus exaltantes de la vie. Ne vous pré-
occupez pas de la distance de l'intimité, de la joie de trouver un
sentiment d'appartenance dans le cœur de quelqu'un et de
l'envie de vous découvrir dans ses yeux.

Exercice de réflexion sur sept jours :
la tactique de la fuite fonctionne-t-elle
pour vous ?

Ceci est un exercice visant à vous faire réfléchir à votre
tendance éventuelle à fuir l'intimité. Utilisez votre journal
intime et servez-vous des questions et suggestions suivantes
pour guider votre réflexion.

Qu'est-ce qui vous perturbe ?

Intimité peut apparaître comme une menace car elle
requiert que vous renouiez à votre besoin de contrôle et
révèle des aspects de votre personnalité que vous préfé-
riez nier ou cacher. Elle vous invite à entrer dans une
zone d'ombre et à dévoiler votre moi le plus brut. Quand
vous accueillez quelqu'un de nouveau dans votre vie, vous
devez réviser des blessures dormantes et pénétrer dans des
territoires inconnus.

Les facteurs qui vous poussent à vous enfermer sur vous-
même vous sont propres et dépendent largement de votre
personnalité et de votre passé. Cette semaine, concentrez-vous

sur ce que vos interactions avec les autres procurent sur votre

expérience intérieure. Portez votre attention sur les moments

où vous vous sentez déstabilisé(e). Observez par exemple

quelles sont vos réactions si vous vous disputez avec un

proche. Prenez des notes au fur et à mesure que des épisodes

de ce type se produisent. Quand quelque chose déclenche en

vous des émotions fortes, à quoi pensez-vous ? Comment

votre corps réagit-il ? Quel genre de choses dites-vous ou

faites-vous en réponse à ce... que dit ou fait l'autre personne ?

À la fin de la semaine, passez vos... notes en revue. Puis

essayer de déterminer si ces incidents appartiennent à une

ou plusieurs catégories. Cet exercice vous permet de réflé-

chir aux types de situations qui déclenchent des réactions

émotionnelles significatives ou qui vous poussent à vous

diagnostiquer des autres :

- Vous avez l'impression d'être contrôlé(e) par quelqu'un d'autre.
- Vous vous sentez contraint(e) à vous engager.
- Vous êtes entraîné(e) dans une dispute.
- Vous vous sentez étouffé(e).
- Quelqu'un vous touche sans votre permission.
- Quelqu'un prend des décisions ou parle à votre place.
- Vous soupçonnez qu'on vous a menti, manipulé(e) ou trahi(e).
- Vous devez collaborer avec quelqu'un.
- Vous devez faire des compromis sur votre espace personnel.
- Vous devez apporter un soutien affectif à quelqu'un.
- Vous devez raconter des détails intimes sur votre vie.
- On vous demande votre avis sincère sur quelqu'un ou quelque chose.

- Quelqu'un empiète sur votre temps ou vous avez l'impression de perdre votre temps.

Vous pouvez ajouter vos propres idées à la liste.

Quelles stratégies utilisez-vous pour échapper à l'intimité ou pour gérer des situations de couple difficiles ?

En vous fondant sur les notes que vous avez prises pendant la semaine, pensez aux méthodes conscientes et inconscientes que vous avez utilisées pour gérer des émotions déstabilisantes suscitées par vos échanges avec les autres.

Par exemple :

- Vous cherchez une distraction.
- Vous décrochez mentalement.
- Vous vous échappez en repensant au passé, en rêvassant ou en faisant des projets ambitieux.
- Vous intellectualisez ou rationalisez.
- Vous essayez d'engourdir vos émotions.
- Vous changez de sujet.
- Vous faites semblant d'écouter pour apaiser la personne qui parle.
- Vous vous plongez dans votre travail ou prétendez être trop occupé(e) pour justifier votre désengagement.
- Vous restez silencieux(e) ou vous énervez votre partenaire.
- Vous adoptez la politique de la trêve pour éviter les conflits.
- Vous avez recours à la drogue, à l'alcool ou à la masturbation pour endormir vos sens.

- Vous dépensez trop d'argent ou participez à des jeux d'argent.
- Vous faites le ménage à fond.
- Vous pratiquez des rituels précis.

À nouveau, vous pouvez ajouter vos suggestions à la liste.

Dans quelle mesure ces méthodes ont-elles fonctionné en votre faveur ?

Vous avez eu recours à ces stratégies parce qu'elles fonction-

naient. Pour un temps, elles vous ont aidé à minimiser des

sentiments négatifs, à leur échapper ou à vous en débarrasser.

Expliquez en quoi ces stratégies vous ont servi.

Par exemple :

- Elles vous ont permis de vous rendre au travail malgré une journée difficile.
- Elles vous ont aidé à surmonter une rupture douloureuse.
- Elles ont protégé l'enfant qui est en vous de nouvelles déceptions.
- Elles vous ont protégé contre des parents embaissant ou autoritaires.
- Elles vous ont aidé à survivre à un environnement chaotique et imprévisible quand vous étiez enfant.
- Elles vous ont permis de paraître confiant(e) auprès de vos pairs ou de vos collègues de travail.
- Elles vous ont aidé à vous conduire d'une façon conforme aux exigences de la société.

À nouveau, vous pouvez ajouter vos suggestions à la liste.

***Après avoir eu recours à ces stratégies, quelles
en ont été les conséquences ?***

Vos stratégies peuvent fonctionner pendant un temps, mais

elles accompagnent souvent d'une date d'expiration. Elles

ne marchent pas en toutes circonstances ou elles ont un prix.

Isoler-vous dans un endroit calme et réfléchissez en toute

honnêteté aux questions suivantes :

- Vos stratégies sont-elles viables ?
- Quand vous recourez à une stratégie de fuite, combien
de temps en ressentez-vous les bénéfices ?
- Est-ce que les émotions déplaisantes finissent par
resurgir ?
- Combien de temps et d'énergie devez-vous investir dans
ces stratégies ?
- À côté de quoi passez-vous en vous isolant, en évitant les
échanges émotionnels ou en vous laissant à être occupé ?
- Est-ce que le « futur vous » vous remerciera d'avoir fait
l'investissement ?
- Si vous prenez du recul, est-ce que votre vie s'est améliorée
ou est-ce qu'elle est devenue plus difficile ?
- Y aurait-il un meilleur usage à faire du temps et de l'énergie
que vous investissez pour faire l'investissement ?

Si certaines de ces méthodes fonctionnent effectivement

à long terme, vous pouvez bien entendu continuer à les

employer. Toutefois, si d'autres ne semblent marcher que

pendant un certain temps ou ont des conséquences fâcheuses,

vous devriez sans doute envisager de nouvelles stratégies qui

vous aideraient à vous sentir en sécurité et bien dans votre

peau sur le long terme.

Exercice visuel : parlez avec votre mur

Prévoyez au moins une demi-heure pour cet exercice de

visualisation.

Imaginez qu'il y a quelque chose en vous qui fait de son

mieux pour vous protéger ; vous pouvez l'appeler bouclier,

mur ou protection. Cette partie de vous essaie de tout

contrôler, des circonstances extérieures à votre monde

intérieur. C'est votre facette dynamique, celle qui vous

pousse sans cesse à accomplir de nouvelles choses, à faire

des efforts et à être constamment occupé(e). Quand des

émotions fragiles ou des sentiments vulnérables naissent

en vous, elle s'élance pour les repousser, les réprimer

et les écraser, vous laissant détaché(e), distrait(e), déper-

sonnalisé(e) et vidé(e).

Imaginez que cette facette de vous est une personne.

À quoi ressemble-t-elle ? Est-ce une femme ou un homme ?

Est-ce que sa voix vous rappelle quelqu'un que vous connais-

sez ? Quel âge a-t-elle ?

Installez-vous avec cette personne qui vous protège depuis

toutes ces années et posez-lui les questions suivantes. Écrivez

vos réponses dans votre journal intime.

- Depuis combien de temps es-tu avec moi ?
- De qui ou de quoi essaies-tu de me protéger ?
- Comment tes stratégies ont-elles évolué au cours des années ?
- Si tu n'étais pas là, que crains-tu qu'il m'arriverait ?
- Est-ce que tu ressens de la colère envers les gens ou l'être des choses ?
- Est-ce que cela t'attriste de ne pouvoir m'aider qu'en me servant de bouclier ?

- Au fond de toi, es-ce que tu te sens seule et incomprise ?
- Es-ce que tu es fatiguée après toutes ces années passées à me protéger ?
- Tiens-vi-il de vouloir faire une pause ou essayer une méthode différente ?

Remerciez votre figure protectrice de tout ce qu'elle a fait

pour vous, exprimez-lui votre respect et validez son rôle.

Maintenant, essayez de la convaincre de s'effacer et de

ne plus occuper le centre de votre vie. Vous pouvez la rassurer en lui expliquant que, même si autrefois vous étiez

vulnérable, vous avez désormais bien plus de résilience, et

que vous pouvez supporter les déceptions, les chagrins et

les blessures de la vie. Faites-lui savoir qu'avec le temps,

vous avez découvert quels étaient vos droits et ce à quoi

ressemblaient des limites personnelles saines. Vous avez

aussi appris à dire non et à exprimer clairement vos désirs

et vos besoins. Vous avez perdu votre naïveté et, bien que

les gens ne soient pas toujours fiables et que les relations

soient parfois complexes, vous êtes capable de les gérer.

Vous ne vous déharnassez pas complètement de votre figure

protectrice, vous lui accordez simplement un congé, de

manière à pouvoir faire l'expérience d'une nouvelle façon

d'être, et à grandir.

Comme vous essayez d'entailler un mur qui existe depuis

longtemps, vous éprouvez peut-être du chagrin, de la colère

ou de la culpabilité. Prenez note des sentiments qui émergent

au cours de ce moment décisif et respirez doucement pour

vous libérer de ceux qui résistent.

Pendant les quelques jours qui suivent l'exercice, observez

les circonstances qui réactivent votre figure protectrice. Puis

essayer d'adopter un comportement un peu différent pour

voir ce qui se passe. Notez les sensations que cela produit

en vous et prenez conscience du sentiment de panser que

cela vous donne et de l'espoir que suscitent les actions con-

signées et évaluées.

Chapitre 7

Relations professionnelles et amicales

Quand nous travaillons au sein d'une entreprise, nous
sommes exposés à des dynamiques de groupe complexes
dont les répercussions peuvent être à la fois enrichissantes
et destructrices. Exister et travailler dans un groupe est une
expérience puissante qui exacerbe beaucoup de nos batailles
intérieures. Dans un contexte professionnel, nous sommes
soumis à des tensions constantes entre rapprochement et
indépendance, identité de groupe et différenciation, valeurs
collectives et individualisme. Dans une situation de groupe,
ne pas être conforme nous confronte brutalement à nos peurs
angoissées, à savoir nous perdre nous-mêmes ou bien être
exclus et ostracisés.

Comprendre les défis liés au lieu de travail

Tout comme les individus, les entreprises disposent de mécanismes de défense inconscients pour gérer les émotions et les sujets trop menaçants ou trop délicats. Ces défenses sociales incluent le déni, le dégoût, rationalisation et le blâme. Elles peuvent aussi se manifester sous la forme d'une projection vers l'extérieur – c'est-à-dire qu'un groupe déplace volontairement un problème auquel il ne peut pas faire face pour éviter d'avoir à le prendre en compte. Bien que souvent invisibles et tactiles, ces dynamiques de groupe exposent les individus hypersensibles et intenses à une myriade de problèmes complexes.

Dans ce chapitre, nous discuterons les obstacles que vous rencontrerez le plus fréquemment au travail. À moins que vous ne les identifiiez avec précision, vous risquez de continuer à confondre le personnel avec le système et de prendre pour un défaut individuel ce qui est une réaction naturelle à une infiltration toxique. Ici, espérons que les informations partagées ici vous aident à adopter une nouvelle perspective.

Être trop extrême

Comme à toute personne hypersensible et intense, on vous reproche souvent à la fois d'être « trop ceci » et « pas assez cela ». Votre cerveau fonctionne comme une voiture de course et vous avez instinctivement une force qui vous pousse à l'action. Quand votre esprit est engagé, vous vous focalisez totalement sur un sujet ou un projet et vous résistez pas à vous détendre, même après le travail. Votre imagination s'étend bien au-delà du cadre traditionnel ;

vous repérez des schémas ou des tendances en avance sur
votre temps, et la plupart des gens ont du mal à suivre votre
clairvoyance. Comme ils ne comprennent pas votre intensité,
les autres peuvent juger votre énergie excessive et dénigrer
vos efforts. Par nature, vous vous investissez beaucoup; vous
vous trouvez dans des situations où vous fournissez plus
de travail que tous les autres sans aucune reconnaissance,
et vous finissez toujours les tâches de vos collègues. Ce
qui vous paraît normal peut paraître idéaliste aux autres ;
vous vous battez donc souvent seuls pour l'efficacité.
Comme votre éthique professionnelle pousse tout le monde
vers le haut, celles et ceux qui travaillent sous vos ordres
supportent parfois mal la pression. Vos compétences et
votre efficacité étant pas reconnues, vous vous sentez
étouffés et exploités.

Paradoxalement, en vous opposant parfois de ne pas man-
ifester plus d'énergie, d'engagement ou d'intérêt dans les
circonstances où les conventions sociales exigent. Alors que
les conversations sérieuses vous motivent et que vous vous
livrez volontiers à des débats intellectuels approfondis, vous
avez du mal à parler de la pluie et du beau temps, à papoter
près de la machine à café, ou encore à caqueter et à discuter
avec des collègues émolliés. Votre niveau d'énergie s'ef-
ondre quand vous devez assister à des salons professionnels,
des fêtes d'entreprise ou des réunions ennuyeuses. Même
si vous savez qu'il est nécessaire de rester diplomate au
moins en public, vous avez du mal à maintenir un semblant
d'intérêt. La plupart du temps, vous préférez plus à cacher
votre impatience. Vous griffonnez, vous bâillez ou vous
gigotez pour passer le temps, mais vos collègues et vos
supérieurs s'en offensent.

Surmenage et ennui profond

Autre paradoxe, vous risquez à la fois le surmenage et l'ennui.

Votre corps est sollicité par la multitude de stimuli sensoriels

qui émanent des environnements professionnels modernes.

Vous êtes mal à l'aise dans un espace de travail chaotique,

bruyant, ouvert, avec ses cliquetis de machines et de claviers,

sa lumière fluorescente et un murmure constant en bruit de

fond. Au-delà de ces agressions sensorielles, votre nature

empathique fait que vous vous imprégnez de l'énergie émo-

tionnelle de celles et ceux qui vous entourent. Vous détectez

sans cesse les diverses dynamiques interpersonnelles et les

changements d'ambiance. Cette charge d'information peut

vite devenir trop lourde ; elle entrave votre productivité

et conduit au surmenage. Bien que vous puissiez utiliser

quelques gadgets pour vous protéger, par exemple des bouches

Quêtes ou des écouteurs, la culture professionnelle tradition-

nelle n'est pas toujours très compréhensive ni à l'écoute de

vos besoins.

Pourtant, alors que vous êtes surmené(e) physiquement,

vous pouvez être sous-stimulé(e) intellectuellement, émo-

tionnellement et spirituellement. Compte tenu de vos mul-

tiples centres d'intérêt, vous n'arrivez pas toujours à rester

centré(e) sur le domaine spécialisé qui correspond à votre

poste. Les compensations financières ne suffisent pas à vous

motiver, vous espérez trouver un but plus profond et plus

spirituel. Vous avez soif de connaissances et vous désirez

enrichir votre âme, mais vous êtes confronté(e) à des tâches

ennuyeuses et répétitives. Vous êtes ainsi cerné(e) la recherche

de nouveaux défis ou problèmes à résoudre pour faciliter

votre concentration, mais certains prennent votre zèle pour

un esprit de compétition trop agressif. Étant donné l'incertitude
et la complexité de votre processus de pensée, il n'est pas
évident pour vous de trouver des gens dont l'intellect est à
la hauteur du vôtre et avec qui vous pourriez échanger des
idées. La sous-stimulation chronique génère en vous un ennui
insupportable, vous vous sentez déprimé, vidé et aigri.

Vous absorbez les émotions indésirables des autres

Le déni collectif est l'un des mécanismes de défense sociale
les plus répandus, aussi bien au sein des petites entreprises
que des grandes. Il permet de décharger sa conscience d'un
certain nombre de pensées, d'émotions et de désirs qui
sont trop dérangeantes et qui sortent de la zone de confort
des individus. Il concerne par exemple le harcèlement, la
discrimination, les abus de pouvoir ou encore l'incertitude
quant à une vague de licenciements. La répression de
l'anxiété et de la colère causées par ce type de préoccupations
est renforcée par certains phénomènes comme la pensée de
groupe, l'oppression systémique et même l'endocrinement
idéologique.

Comme vous êtes empathique, le déni ne fait toutefois
pas partie de vos défenses naturelles. En revanche, vous
êtes susceptible d'absorber et de ressentir les émotions que
le groupe refuse, réprime ou délaie. Par exemple, si une
entreprise tout entière est confrontée à un démantèlement
potentiel et à l'incertitude financière, vous serez peut-être
la seule personne à être anxieuse et déprimée. Ou si vous
êtes furieux à cause d'une situation de toute évidence
injuste, vous êtes frappé par le fait que vos collègues se

montrent tellement indifférents. Comme vous éprouez les

émotions à la place de tous les membres du groupe, vous êtes

une éponge qui absorbe la colère, la peine, la culpabilité et

le désespoir qu'ils ont évacués systématiquement.

Habituellement, vous n'avez pas conscience de votre

rôle « éponge émotionnelle ». Vous pensez, au contraire,

que ces émotions perturbantes – surtout la colère – vous

appartiennent. Vous avez sûrement supposé que vous étiez

« trop sensible » et que vous « imaginiez des choses », mais

si vous vous penchez sur ces dynamiques psychologiques

insidieuses, vous découvrirez que les émotions qui se mani-

festent en vous véhiculent des informations importantes sur ce

qui se passe sur votre lieu de travail, sous la surface. Si vous

les utilisez correctement, vos compétences d'observation et

votre empathie sont sans doute exactement le changement

dont votre entreprise a besoin.

Vous posez les questions difficiles

Dans les grandes entreprises, les gens disent généralement

pas perturber l'équilibre ; ils préfèrent fermer les yeux sur

les problèmes potentiels et optent pour la passivité. Ils se

tournent vers le ou la chef(fe) pour décider de la marche à

suivre et se voient comme des suiveurs. Au lieu de consi-

dérer des idées susceptibles d'entraîner des changements

systémiques, ils privilégient un champ de réflexion plus

restreint. Un peu frileux, ils déposent la plus grande partie

de leur énergie à éviter les erreurs ou les conflits au lieu

de réfléchir à des moyens d'améliorer les choses. Même

s'ils sont témoins d'une injustice, ils ne la dénoncent pas

ouvertement et préfèrent propager des rumeurs ou protester
 en silence. L'accord tacite qui les unit dans l'inaction leur
 donne un faux sens d'appartenance, bien que ce type de
 complaisance ne fasse que perpétuer un système rigide et
 dysfonctionnel.

Votre capacité à penser de façon indépendante, allée à
 votre tendance à vouloir agir de façon autonome, vous posi-
 tionne en marge du système. Il est probable que vous sachez
 le ou la sensé à être écarté dans un environnement où la
 plupart des autres sont endormis. Si quelqu'un se conduit de
 façon injuste ou contraire à l'éthique, cela ne vous échappe
 pas. Comme bien faire votre travail est plus important à vos
 yeux que faire plaisir aux autres, vous hésitez pas à poser
 les questions qui fâchent, du moment que cela participe à
 l'intégrité de votre travail.

Ce dont vous ne vous rendez pas nécessairement compte,
 c'est que vous êtes inconsciemment choisis par la dyna-
 mique de groupe pour assurer une fonction unique. Vous
 êtes implicitement « chargé » pour être le ou la contestataire
 ou le ou la challengé(e)s, dont le rôle est de contredire
 les autorités ayant pris la mauvaise décision, de désigner
 des responsables, de faire respecter les principes moraux
 d'un comité, ou encore de signaler une faille importante qui
 serait sans doute passée inaperçue. Comme vous exprimez
 les doutes et les frustrations de vos collègues, ils n'ont pas
 besoin de le faire. Ils sont parfois assis dans la même pièce
 que vous, lire un peu gêné, et échangent des regards en
 biais, secrètement bien contents de ne pas avoir à répondre
 au grand jour. Ils vous ont confié la charge d'exprimer leur
 colère et leurs doutes, et vous devenez leur porte-parole, ce
 qui les arrange bien.

Vos collègues éprouvent des sentiments ambigus à votre égard, entre respect et détestation. Inconsciemment, votre présence les rassure, car sans vous les problèmes ne seraient jamais discutés ouvertement. D'un autre côté, ils redoutent les changements que vous risquez d'apporter au système. Ils bénéficient secrètement de votre humilité mais craignent votre perspicacité. Cela devient bien trop facile pour eux de continuer à vous reprocher votre attitude directe, franche et confiante, alors que paradoxalement ils comptent sur vous pour exprimer ce qu'ils réprouvent, pour rééquilibrer ce qui est déséquilibré et réparer ce qui ne fonctionne plus. Malheureusement, tant que les autres membres du groupe n'auront pas le courage d'exprimer leurs opinions, vous continuerez sans doute d'être marginalisé(e) et considéré(e) comme un élément « perturbateur » ou « difficile ».

Vous avez toutes les responsabilités mais aucun pouvoir

Sur le plan professionnel, de nombreuses personnes hyper-sensibles et intenses sont coincées « au milieu ». Comme vous apprenez vite, il vous est facile d'acquiescer rapidement de nouvelles compétences. Inévitablement, vos collègues prennent l'habitude de compter sur votre efficacité. Même si cela n'est pas dit ouvertement, vous êtes vu(e) comme un(e) leader et on vous confie de nombreuses responsabilités, mais souvent, on ne vous accorde pas la reconnaissance ni les gratifications que vous méritez.

Au travail, votre motivation n'est pas guidée par la reconnaissance des autres, elle est plus probablement intrinsèque.

Vous visez l'excellence car vous appréciez le plaisir d'être
mis au défi et les tâches octroyées à la perfection, à la hauteur
de vos propres attentes. Cela signifie que vous ne faites pas
cela pour être sur le devant de la scène. Bien que le pouvoir
ne soit pas ce qui détermine vos actions, il est important
pour vous d'obtenir la reconnaissance que vous méritez et la
liberté d'action qui accompagne un poste officiel. Vous avez
besoin d'autonomie pour que votre esprit créatif s'épanouisse.

Si vous êtes cantonné(e) à un poste en milieu de hiérarchie
qui reste fortement microgéré, vous êtes assommé(e) de
tâches bureaucratiques et privé(e) de l'espace nécessaire
pour développer votre vision créative.

Vous rencontrez sans doute un peu d'opposition si vous
obtenez ce que vous méritez, car il y a toujours des envieux.

D'un côté, vos supérieurs comptent sur vous à cause de votre
productivité et de votre créativité, mais ils sont aussi intimi-
dés par votre rapidité, votre intuition et votre intelligence. Ils
hésitent pas à vous déléguer tâche après tâche, sans être
prêts à partager leur pouvoir. Pour obtenir les ressources et
les informations dont vous avez besoin, vous devez « gérer »
votre manager. Malheureusement, vous ne pouvez pas vrai-
ment pousser l'expression silencieuse dont vous êtes victime.

Les autres font sans doute semblant de ne rien voir, ce qui
ne fait que perpétuer l'ignominie de la situation.

Lexil ultime : devenir la cible du clivage

En tant que mécanisme de défense, le clivage est défini
comme la polarisation des croyances, des actions, des objets
ou des personnes en deux catégories : le bon et le mauvais,

par un processus sélectif ne tenant compte que des attributs positifs ou bien négatifs. Le concept de clivage a été introduit pour la première fois par le psychanalyste Ronald Fairclough. Cela commence par l'insécurité de l'enfant à associer dans un même tout les aspects enthousiasmants (le bon) et les aspects décevant (le mauvais) de ses parents. Il est naturel pour un enfant de tout concevoir en noir et blanc, car son jeune esprit n'est pas assez développé pour assimiler la complexité des nuances. C'est pour cela que, dans la littérature enfantine, il existe des personnages très distinctifs, comme la bonne fée et la méchante sorcière. Quand quelqu'un est désigné comme faisant partie du camp des « gentils », il est idéalisé et ne peut rien faire de mal. Si l'on fait partie des « méchants », il est la cause de tous les ennuis. Les enfants utilisent le clivage pour essayer de mieux comprendre le monde, pour éviter la confusion et pour conserver un certain sens du contrôle. Les adultes stressés peuvent régresser et avoir recours au clivage pour surmonter leurs angoisses et les conflits. Les dilemmes professionnels, comme avoir à choisir entre l'envie de stagner et le besoin de changement, ou entre la discrimination et la justice, sont des exemples de conflits qui conduisent souvent au clivage. Les tensions intégrées au niveau d'un système opèrent entre individus et sous-groupes. Des tribus se forment pour renforcer un sentiment d'appartenance et offrir à leurs membres une fausse impression de confort. En général, le résultat est un scénario « moi contre eux » : si les gens du camp A sont considérés comme responsables, automatiquement les gens du camp B ne le sont pas et sont donc ceux qui accusent ou se complaisent dans l'auto-satisfaction.

Une personne risque d'être la cible du clivage si elle est en marge. Par exemple, un nouvel employé ou un consultant

extérieur devient souvent « ennemi » Mais cela affecte aussi quelqu'un qui se trouve en minorité, par exemple celui ou celle qui réussit mieux que les autres, l'introverti(e) dans une culture extravertie, ou la personne qui s'exprime quand toutes les autres se taisent. À l'intérieur d'un système, qu'il soit professionnel ou d'un autre type, les personnes hypersensibles et intenses sont souvent en marge. Vous êtes un membre du personnel mais, clairement, votre façon de penser, de vous conduire ou de ressentir les choses ainsi que les caractéristiques que vous incarnez signifient que vous ne faites pas vraiment partie de la bande. Cette position délicate vous place immédiatement dans le rôle de « liant » faisant de vous une cible idéale pour le clivage et une victime des projections d'innocence, voire de haine

³ .

l'incertitude générée par le climat économique actuel et les réductions budgétaires ne font qu'exacerber l'insécurité de survie, ce qui favorise la tendance à recourir à des mécanismes de défense primitifs, dont le clivage. Malheureusement, c'est ainsi que commence un cercle vicieux particulièrement négatif. Les employés dont les mécanismes de défense correspondent à ceux de l'entreprise sont celles et ceux qui restent, tandis que celles et ceux dont les valeurs ne sont pas en phase avec la stagnation du système sont ostracisés ou écartés. Refuser un changement productif ne favorise pas, en fin de compte, l'équilibre de l'entreprise, mais c'est pourtant souvent ce qui se produit. Quand on fait de vous le bon émissaire, votre travail est automatiquement dévalorisé. Même si vos idées représentent exactement ce dont l'entreprise a besoin, elles sont rapidement rejetées. Dans les cas extrêmes, on peut même vous demander de quitter votre emploi ou vous harceler jusqu'à

⁴ .

ce que vous acceptiez de partir, malgré vos nombreuses contributions.

Acceptez votre destinée

Les personnes hypersensibles et intenses ont soif de connaissance, disent la vérité et sont idéalistes. Il est possible que vous ayez toujours eu l'impression d'être à l'extérieur et d'observer les autres par la fenêtre, ou que vous n'ayez jamais trouvé votre place au sein d'un groupe. Vous avez l'impression d'être un étranger sur terre ou un outsider qui doit pas sa place à Proust. Vous ne pouvez pas changer ce que vous êtes, mais vous pouvez accepter librement vos traits de personnalité et en tirer le meilleur parti possible. Cela vous permettra de laisser derrière vous le sentiment d'impuissance et de changer pour une nouvelle force, de cesser de vous voir comme une victime pour vous sentir enfin reconnaissant d'être la personne que vous êtes.

L'une des étapes essentielles de ce processus est de faire le deuil de la vie que vous auriez aimé avoir. Tout comme nous le ferions après le décès d'un proche ou la perte d'un objet matériel, nous pouvons faire le deuil de la vie idéale que nous rêvions jamais pu avoir. Nous ne pouvons pas être jamais votre place d'une façon ordinaire. Nous ne pouvons pas reconnaître pas forcément dans les valeurs dominantes de la société et vous ne tolérerez pas les activités banales que les autres semblent apprécier. Vous vous sentirez peut-être toujours en décalage. Pourtant, une fois que vous aurez accepté qui vous êtes, vous pourrez abandonner certains espoirs et certains rêves et vous libérer des idéaux que vous ne pourrez jamais atteindre.

Notre culture et notre société privilégient l'uniformité, et il

faudrait beaucoup de force intérieure et de pratique pour être à

l'aise avec l'idée que nous ne sommes pas conformes à la

« norme ». Arrêter de prétendre être quelqu'un que vous

n'êtes pas vous apportera un immense soulagement et un

sentiment de paix. Le fait que les autres vous rejettent ne

signifie pas que vous êtes toi. Votre différence n'est pas un

défaut. Elle signifie que vous êtes mieux équipé pour sup-

porter les blessures et les attaques que la vie vous réserve.

Mais avez-vous déjà envie de vivre sur les hauteurs du ciel ?

pas jette, mais elle s'a jamais fait la promesse de l'être. Ce

qu'elle vous promet, pourtant, c'est que vous trouverez la joie

et, finalement, en devenant pleinement la personne que

vous êtes réellement.

La solution pour vous épanouir dans votre environne-

ment professionnel est de ne pas éviter les difficultés mais

de développer vos points forts et des stratégies qui vous

aideront à affronter toutes les situations, même les plus

complexes. Si vous ne pouvez pas empêcher les autres

de vous attaquer ou de vous opprimer au travail, vous

avez le pouvoir de gérer votre réaction. Dans la section

suivante, nous étudierons les meilleures méthodes pour

faire face à la critique et au rejet, pour établir des limites

personnelles, et pour transformer des situations hostiles

en opportunités d'apprendre et de grandir.

Exploration : quels sont vos divers rôles ?

l'environnement professionnel peut apparaître comme le

théâtre de multiples psychodrames individuels et collectifs.

Des tâches spécifiques doivent être attribuées aux différents

membres du groupe pour assurer le bon fonctionnement de

l'entreprise. Parfois ces rôles sont fluides et dynamiques,

d'autres fois ils sont stricts et rigides. En réfléchissant aux

rôles qui vous sont typiquement assignés au sein du sys-

tème, vous pourrez évaluer la place que vous occupez dans

le groupe et dans quelle mesure cela correspond à votre

personnalité.

Identifiez les circonstances dans lesquelles vous assumez

les fonctions suivantes :

Je suis la personne qui s'occupe des autres quand je

.....,

Je suis la personne qui blague quand je

Je suis la personne créative quand je

Je suis la personne avisée quand je

Je suis la personne aux commandes quand je

Je suis le héros/l'héroïne quand je

Je suis la personne médiatrice quand je

Je suis la personne qui résout les problèmes quand je

.....,

Quels rôles prenez-vous du plaisir à jouer et lesquels

supportez-vous difficilement ?

Dans lequel de ces rôles votre hypersensibilité et votre

intensité sont-elles le mieux exploitées ?

Avez-vous tendance à toujours endosser le même type

de rôle ? Vous identifiez-vous tout particulièrement à certains

rôles ? En ce cas qu'ils reflètent fidèlement votre personnalité ?

Est-ce que vous les assumez avec plaisir ou est-ce qu'ils vous

les impose ? Dans quelle mesure ont-ils un impact sur votre

productivité ou sur votre niveau de satisfaction au travail ?

Est-ce que votre lieu de travail est devenu une épreuve de

la répartition des rôles au sein de votre famille ?

Si la décision vous appartenait, quels rôles souhaiteriez-

vous assumer plus souvent ?

S'épanouir au travail

Il n'est pas rare pour une personne hypersensible et intense

de ressentir la frustration d'être un cas à part. Vous brillez

peut-être dans la dimension technique ou intellectuelle de

votre emploi, mais vous avez du mal à maîtriser les réseaux

relationnels complexes et la dynamique de pouvoir. Vous

appréciez peut-être le contact avec les clients, mais pas avec

vos collègues ni vos supérieurs. Il n'y a pas de mentor pour

vous soutenir ou vous guider. Personne, vous intimide celles

et ceux qui occupent des postes plus élevés que vous. Vos

supérieurs immédiats ont du mal à être aussi consciencieux

que vous et vous reprochez d'être bien trop sérieux/serieuse,

Vos points forts sont ignorés et votre contribution n'est pas

valorisée. Vous êtes bien conscient des failles et des dys-

fonctionnements du système, pourtant votre voix est étouffée

par les représentants de l'autorité que vous ne respectez pas.

Parfois, vous ne pouvez vous empêcher de tirer la sonnette

d'alarme, mais votre intervention est rarement bien accueillie.

En l'absence d'une éthique, d'une culture empathique ou de

véritables égaux qui partagent vos valeurs, vous vous sentez

souvent exclu(e), seul(e) et très peu soutenu(e).

Surmonter les défis de votre milieu professionnel

Il est tout à fait compréhensible qu'après le temps et les efforts que vous avez investis au travail, vous souhaitiez vous sentir apprécié et soutenu. Vous vous êtes peut-être adaptés pour mieux vous intégrer et temporairement, vous avez ressenti une certaine affinité avec les autres. Malheureusement, comme vous avez bien conscience de votre vraie nature, votre sentiment d'appartenance restait illusoire. Si vous vous contentiez d'être sèchement plutôt que d'être pleinement accepté, vous vous rendez compte un jour que la seule chose qui aura trouvé sa place sera votre façade. Même si votre idéal était de trouver un emploi où vous vous sentiriez soutenu, changer de carrière n'est pas toujours possible. Quand vous devez faire face quotidiennement à un environnement hostile, la solution n'est pas de fuir ou de vous cacher, mais de trouver des stratégies mentales pour surmonter les défis qui se présentent à vous. Néanmoins, quelques points qui vous seront sans doute utiles si vous travaillez dans un environnement où les dons liés à votre hypersensibilité et votre intensité ne sont pas appréciés.

Prenez conscience des moments qui vous font voyager dans le passé

Si vous êtes stressé et peu soutenu au travail, vous constaterez sans doute que le moindre signe de rejet ou de critique vous entraîne dans une spirale émotionnelle négative. Un incident qui déclenche votre malaise peut être tout à fait

mineur – quelqu'un détourne le regard ou vous interromp,

ou encore vous n'arrivez pas à décrypter ce qu'il pense.

Initialement, vous vous rapprochez sans doute d'abord des

relations d'entraide, mais les flash-back du passé ne sont

pas quelque chose que vous pouvez contrôler consciemment.

La peine que vous ressentez n'est pas celle d'un adulte, c'est

celle de l'enfant qui est en vous. Cet enfant intérieur est celui

que vous étiez, innocent mais vulnérable. Il a peut-être été

blesé, humilié ou trahi. Les situations de crise vous renvoient

aux souvenirs de votre enfance qui vous ont fait le plus souffrir

– vos frères et sœurs se disputant toujours de vous, votre pro-

fesseur ne vous prêtait pas au sérieux, ou vos parents vous

interrompaient à chaque fois que vous vouliez dire quelque

chose... Elles peuvent aussi incarner vos lettres permanentes,

comme l'incompréhension des autres, qui avaient du mal à

vous suivre ou portaient leurs billes sur vos. Ce qui se passe

dans le présent incite votre mémoire à lier toutes les images

d'incompréhension, de harcèlement ou d'isolement qui sont

restées en vous. Comme votre mécanisme combat

l'acte d'endossement, l'amygdale (la zone cérébrale responsable

des émotions) prend le dessus sur la partie rationnelle de votre

cerveau et bloque votre capacité à raisonner. Même si la partie

adulte et logique de vous-même sait que la désapprobation

des autres ne peut pas causer de véritables dégâts, vous sentez

votre corps et votre esprit réagir à cause des traumatismes

du passé. En d'autres termes, vous perdez momentanément le

contact avec votre réalité actuelle et vous êtes mentalement

« remonté dans le temps »

Ce qui vous rend particulièrement vulnérable à ces

moments de doute, c'est qu'innocemment vous attendez

de vos collègues qu'ils vous traitent comme le ferait une

famille aimante. Vous avez peut-être désespérément besoin
d'être reconnu par des figures d'autorité parce que vous
auriez souhaité l'être par vos parents ; vous voulez être
le plus proche possible de vos collègues pour compenser
le manque de connivence avec vos frères et sœurs. Votre
enfant intérieur réclame, à juste titre, amour et appro-
bation. Malheureusement, l'environnement professionnel
est rarement l'endroit qui répondra à vos besoins affectifs.

Au lieu de vous reprocher encore davantage votre souf-
france, vous pouvez faire l'effort conscient de séparer la
réalité du présent de vos souvenirs du passé. La première
étape consiste à prendre conscience que ces flash-back se
produisent. Puis, rappelez-vous que, même si ces sentiments
sont réels, ils ne reflètent pas toujours la réalité du moment.
Ce n'est pas parce que vous vous sentez comme un(e) enfant
de cinq ans, sans défense et sans personne vers qui se tourner,
que c'est la réalité. Vous pouvez vous dire : « Le pire s'est
déjà produit. Ce flash-back ne fait que passer comme il l'a fait
si souvent et va bientôt cesser. » Vous êtes maintenant un(e)
adulte robuste qui peut choisir de partir, se défendre, tout(e)
seul(e) ou demander de l'aide. Avec un peu d'entraînement,
vous deviendrez votre meilleur(e) ami(e), mentor et protec-
teur(trice). Vous pouvez murmurer des paroles rassurantes
à votre enfant intérieur blessé(e). Vous pouvez créer pour
lui ou elle une enveloppe de protection imaginaire. Vous
réaffirmez le fait que, quoi qu'il arrive, il n'y a aucune raison
d'avoir honte ou de culpabiliser. Il ou elle n'a rien fait de mal
et, même si des choses négatives se produisent, ce n'est pas
sa faute. Votre enfant intérieur finira par apprendre que
vous êtes la source de l'amour et du soutien qu'il ou elle n'a
plus besoin de chercher à l'extérieur.

Repérez les projections

Si une situation vous attriste, vous met en colère ou vous rend agrippé, c'est un signe que vos limites personnelles, dont le rôle est de protéger votre santé émotionnelle, ont été atteintes. Les personnes hypersensibles et très réfléchies ont tendance à accepter une part de responsabilité trop grande pour ce qui se produit au sein d'une relation ; elles attribuent le bagage psychologique non assimilé des autres à épuiser leur énergie et à ternir l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Pour aller ce schéma, vous pouvez apprendre à développer des limites qui soient flexibles mais non perméables. Cela vous permettra de fixer une frontière entre votre esprit et celui des autres pour savoir précisément quelles émotions vous appartiennent et lesquelles ne relèvent pas de votre responsabilité.

Dans cet objectif, il est utile de mieux comprendre la dynamique et le comportement de groupe, ainsi que la façon dont les gens réagissent consciemment ou inconsciemment à la différence. Nous avons abordé dans le chapitre précédent de nombreux types de dynamique de groupe, dont la projection des sentiments d'insécurité et des frustrations. Il est primordial que vous réussissiez à identifier l'hostilité des autres pour ce qu'elle est, surtout quand elle se dissimule dans des actes ou des commentaires pseudo-agressifs. Quand vous faites des choix de vie authentiques mais différents de la norme, les gens autour de vous ne savent pas forcément où « vous placer ». Vos actions leur semblent trop progressistes, trop rebelles, trop osées. Ne pas pouvoir vous placer dans une case précise de leur esprit les dérange. Peut-être que vous avez concrétisé ce qu'ils n'osaient pas ressentir.

exprimer ou faire. Si ce que vous représentez menace leurs
chefs et leurs visions du monde, ils maltraitent leur anxiété
en vous opprimant. Ils vous reprochent votre « agressivité »
quand vous ne faites qu'être honnête, ils interprètent votre
sensibilité comme « du cinéma », ou ils vous accusent de
« semer la zizanie » à cause de votre intégrité morale.

N'oubliez pas que la source de la plupart des critiques et
des insultes est la peur – expression des combats intérieurs
de chacun, de l'insécurité, de la jalousie et de l'incapacité
globale à accepter des perspectives différentes. Ce que vous
avez ressenti comme un rejet de la part des autres était pas
une négation de ce que vous êtes ni de votre identité, mais
le produit de leurs perspectives limitées. Les attaques dont
vous êtes victime sont le résultat de l'incapacité d'une autre
personne à supporter une ambiguïté ou une tension interne.
Essayez de garder à l'esprit que, dans la plupart des cas,
l'opinion des autres est pas liée à la personne que vous êtes.

Créez une zone favorable à une réaction saine

Quand quelqu'un empiète sur vos limites personnelles, la
colère, le ressentiment et l'humiliation sont des réactions
émotionnelles tout à fait normales. Comme nous l'avons déjà
mentionné, la colère est un message venu vous prévenir que
quelque chose qui a de la valeur pour vous a été lésé. Elle a
une fonction importante et, si vous la réprimez, vous risquez
de douter de votre place dans le monde – qui vous êtes, vos
valeurs, vos convictions et vos droits. Lorsque quelqu'un vous
maltraite, au lieu de vous effondrer en perdant vos moyens
ou de répondre à la violence par la violence, vous pouvez

puiser dans une confiance en vous même, pour vous défendre
et exercer vos droits. Cela demande un peu d'entraînement,
mais vous apprendrez à repousser l'injustice sans blesser qui
que ce soit, ni vous ni les autres.

Essayez de prendre conscience des moments pendant
lesquels, dans le courant de la journée, vous éprouvez
l'énergie du ressentiment. Quand l'irritation, l'agacement
et l'impuissance se manifestent, détournez votre attention loin
de ce chaos mental et recalez-vous sur votre corps. Prenez
attention à la sensation pure que cette situation a initiée, par
exemple une impression de chaleur, une contraction ou un
placement. À l'aide de techniques simples, comme compter
de 1 à 10 ou respirer profondément, gagnez autant de temps
que possible et essayez de ne pas réagir de façon immédiate,
de ne pas céder à la réaction primaire combattante et de ne
pas dire des choses que vous risquez de regretter. Quand c'est
possible, prenez du recul et donnez-vous le temps de vous
calmer. Prenez conscience de la façon dont ces sensations
montent et descendent en vous, et vous constaterez qu'elles
disparaissent d'elles-mêmes, sans causer de dégâts, si vous
arrêtez de verser de l'huile sur le feu en laissant votre esprit
tourner en rond ou en ajoutant d'autres griefs à l'équation.
Être capable de se poser en témoin de ses sensations phy-
siques crée de l'espace entre le stimulus et la réponse, et
c'est dans cet espace que vous pouvez décider du meilleur
moyen d'action.

Une fois que la vague des émotions fortes est passée, vous
aurez la possibilité de convertir votre ressentiment en une
opportunité de trouver l'équilibre et de grandir. Examinez
attentivement les besoins insatisfaits qui nourrissent l'agreur
ou une envie de vengeance irrépressible : est-ce que votre

sécurité, votre liberté d'expression ou votre dignité ont été
entachées d'une façon ou d'une autre ? Sans vous laisser
emporter par l'indignation et sans nier toutes les expressions
de vulnérabilité, autorisez-vous à explorer les zones plus
peu connues qui sont en vous. Puis nourrissez-vous de celle qui
est blessée et apeurée, et imaginez prendre sa défense. Si vous
avez du mal à penser à ce que vous pourriez dire ou faire,
imaginez que quelqu'un en qui vous avez confiance arrive ;
que dirait-il ou que ferait-il à votre place ? Si vous êtes un(e)
enfant et que l'adulte le plus légitime et le plus intelligent
qui soit relatif à votre secours, comment réagirait-il ? Que
pourriez-vous faire maintenant pour répondre aux besoins qui
ont été ignorés ? Bien que vous ne puissiez pas contrôler le
comportement des autres, vous avez le pouvoir de protéger
vos limites mentales, physiques et psychiques. L'affirmation
de soi est une démarche positive qui peut ouvrir la voie à
votre vitalité, à votre créativité et à tous les éléments qui
sont essentiels à votre épanouissement.

L'ancrage

Quand quelque chose vous dérange, il est facile de vous
effondrer et de laisser une expérience déplaisante prendre
complètement le dessus sur votre réalité. Cela se pro-
duit parce que vous êtes en état de choc ; votre système
combat/fuite/inhibition est activé, et votre perception est
chamboulée. Mais si vous arrivez à prendre du recul et à
adopter une vue d'ensemble, vous vous rendez compte que
la blessure interpersonnelle, aussi douloureuse soit-elle, ne
se généralise pas.

Les moments où vous vous sentez le plus vulnérable sont

des opportunités en or pour vous entraîner à tirer de la force

de vos ressources internes et externes. Vos ressources internes

sont par exemple vos valeurs, votre éthique professionnelle,

vos expériences positives et votre résilience. Vos ressources

externes peuvent être un(e) mentor, des amis(e)s, les gens

qui vous aiment ou les organisations qui apprécient votre

contribution. Bien que les expériences positives suffisent

pas celles qui sont négatives, la désapprobation exprimée

par une personne ne pas à contaminer les autres éléments de

votre vie. Même dans des circonstances difficiles, faites en

sorte que des moments d'amour, de gratitude, de curiosité et

d'intimité vous ramènent à l'éprouvé – et faites-en la base de

votre sentiment d'existence, l'usage n'est pas juste un

exercice intellectuel, d'être d'un pas de corps qui permet

d'intégrer, dans votre réalité intérieure, le message « Je suis

un être humain digne, qui mérite d'être respecté et aimé ».

Dans cet objectif, le neuropsychologue Rick Hanson sug

gère que nous fussions. Effort conscient d'intégrer les

expériences quotidiennes tendres et positives. Quand vous

vous sentez aimé(e), confiant(e) et digne, renforcez les voies

neuronales positives en prenant cinq à dix secondes (ou plus)

pour protéger et conserver ces moments. Vous pouvez les

protéger et les intensifier intentionnellement, et essayer de

vous rappeler les sensations qu'ils ont provoquées en vous,

mentalement et physiquement. Plus vous renforcez ces dimen

sions positives, plus vous « connectez » de force intérieure dans

votre cerveau. Vos directions positives construisent une source

d'autonomie, d'équilibre émotionnel et de confiance en vous.

Il est également toujours utile de se rappeler quand on se

trouve dans un environnement toxique, que même si cette

expérience est délaissée, elle n'est pas permanente. Quand
vous êtes submergés par vos émotions, faites attention
aux pensées qui incluent des mots tels que « toujours » et
« jamais », car elles peuvent renforcer un scénario rigide
et nourrir des sentiments d'impuissance et de désespoir.
Posez-vous les questions suivantes : « Est-ce que les gens y
penseront encore dans deux ans ? » « Est-ce que cela aura de
l'importance dans cinq ou dix ans ? » Chaque instant vous
donne l'opportunité de changer votre histoire et il n'est
rien de tel que « le reste de ma vie » ou « pendant des années
et des années ». Ça blesse et ça pousse. Et quand ce sera passé,
vous serez toujours sur pied, dans votre intégrité.

Soyez un(e) observateur(trice) participant(e)

Il n'y a pas de stratégies mentales les plus efficaces pour lutter
contre un environnement professionnel toxique ou inadéquat
consiste à devenir un(e) observateur(trice) conscient(e). Vous
pensez faire semblant d'être chercheur(e) en anthropologie.

Les anthropologues vivent avec les gens dont ils étudient
la culture. Ils mangent avec eux, passent du temps en leur
compagnie, leur posent des questions et réfléchissent à leurs
échanges. Ils sont autant participants qu'observateurs.

En tant qu'anthropologue, vous êtes présent(e) dans votre
vie professionnelle, vous apprenez et vous observez, mais
vous distanciez pas dans les scènes dont vous êtes témoins.
Pour commencer, imaginez avoir une « vie intérieure » de ce
qui se passe et remarquez que les autres se comportent d'une
façon qui n'est pas liée à vous personnellement. Puis tracez une
ligne imaginaire entre votre propre espace psychologique et

énergique et lui émerge hostile. Cette ligne est votre limite

personnelle. Avec du recul, vous avez aussi la capacité de faire

usage d'un peu de compassion. Vous savez que sous l'ign-

orité des autres se trouvent leurs blessures, leurs douleurs et

leur vulnérabilité. Vous pouvez alors dire : « C'est intéressant

de voir comment forcément les êtres humains : ils projettent

leurs émotions. » Avoir des limites personnelles saines vous

permet de vous sentir solide et en sécurité, de savoir que vous

pouvez donner et aimer sans compromettre la personne que

vous êtes, être généreux avec les autres sans les protéger

excessivement, et parler avec à celles et ceux qui vous ont fait

du tort sans endommager vos capacités.

Vous pouvez aussi établir un rituel pour passer de votre

« vrai vous » à votre « vous au travail ». Par exemple, en vous

habillant le matin, imaginez que vous enfileriez une armure. Vous

pouvez être un acteur ou une actrice qui joue un rôle sur votre

lieu de travail. Quoi qu'il arrive, vous considérez que les

projections ou les critiques dirigées contre vous visent en fait le

personnage que vos collègues. Quand vous rentrez du travail,

laissez la garde-robe vous redevenir intact. En vous séparant des

projections toxiques et des drames psychologiques des autres,

vous aurez des pensées d'autoconsolation pour les réconforter de

la peine et de la souffrance dont vous êtes témoin.

Trouver sa place dans le monde

Pour rester authentique sans renoncer au sentiment d'apparte-

nance, vous devrez accepter un certain nombre de paradoxes.

- Les gens sont parfois décevants, mais ils peuvent changer

et vous surprendre agréablement à tout instant.

- Vous êtes différents des autres, mais vous êtes aussi connectés à eux.
- Vous avez des opinions mais vous avez le droit de changer d'avis.
- Les gens peuvent être hypocrites et se conduire de façon agressive, mais cela ne reflète pas qui ils sont.
- Parfois, c'est normal de dissimuler qui vous êtes pour vous sentir en sécurité dans un contexte social, mais à d'autres moments, vous devez ouvrir la porte et accueillir les autres avec plaisir pour leur présenter votre véritable moi dans toute son extravagance.

N'oubliez pas le plus important : quel qu'il se soit passé autrefois, vous avez le pouvoir de faire de nouveaux choix.
Soyez prudents mais à l'affût des possibilités.
Soyez non contentieux mais restez diplomate.

Même si nous ne vivons pas dans un monde parfait, vous pouvez y trouver votre place. Gardez la tête haute et soyez en paix avec vous-même.

Pour trouver la place que vous méritez, ne cherchez pas une solution « facile » et agitez plutôt pour une véritable solution, stimulante et épanouissante qui vous permettra de vous sentir le plus vivants possible.

Exercice de réflexion :

retour sur votre journée

Cet exercice vous apprendra à mieux analyser votre état mental et votre comportement au travail.

À la fin d'une journée de travail, quand vous êtes rentré(e) chez vous, prenez dix à quinze minutes pour méditer.

Commencez par fermer les yeux et respirer profondément pendant quelques secondes.

Maintenant, imaginez que vous sortez de votre corps et que vous vous regardez de l'extérieur.

Avec compassion, intéressez-vous à votre position, aux vêtements que vous portez et à l'expression de votre visage.

Puis rembobinez mentalement votre journée et ses actions. Commencez par la chaise sur laquelle vous êtes assis(e), repensez à votre trajet de retour, retournez sur votre lieu de travail. Faites défiler les images scène par scène, instant par instant, jusqu'à ce que vous arriviez au début de votre journée de travail.

Essayez de vous rappeler autant de détails que possible et observez-vous avec curiosité et patience. Quand des émotions se manifestent, essayez de voir si vous pouvez continuer à observer de l'extérieur comme si vous regardiez vos pensées et vos émotions sur un écran.

Imaginez que vous êtes(e) quinquante actrice(trice) jouant un rôle et que tous ceux et celles qui étaient autour de vous étaient des personnages de la même série.

Refaites cet exercice cinq jours de suite. Pendant ce processus, réfléchissez aux questions suivantes et écrivez vos réponses dans votre journal intime.

1. Focalisez votre esprit sur les moments où vous vous

sentez vulnérable, anxieux ou humiliés

- Écoutez ce que vous ne vous sentez plus validé

par les autres ?

- Quel type de reconnaissance espérez-vous recevoir ?

Est-ce que vous voulez, par exemple, qu'un ami

cite pour vos compétences ou pour votre apparence,

ou qu'un vous rassure en vous disant que vous vous

débrouillez très bien ?

- Quel âge avez-vous l'impression d'être intérieurement

quand vous cherchez la validation des autres ?

- Comment avez-vous tendance à réagir aux situations

qui vous donnent une impression d'impuissance,

d'humiliation ou de honte ?

2. Notez les incidents qui ont provoqué chez vous de

l'agacement ou de l'impuissance à l'égard des autres, ou

qui vous ont rendu particulièrement critique envers

eux. Pensez à ces moments comme des formes de colère

assez subtiles. En reconnaissant et en admettant les

bourdonnements de colère, vous pouvez les empêcher

d'éclore.

- Posez-vous la question suivante : quels types de situa-

tions créent une tension en vous ?

- Concentrez-vous sur votre colère. Où est localisée

cette tension ?

- Est-ce que vous dirigez généralement votre colère

vers l'extérieur ou vers l'intérieur ?

- Est-ce que vous mangez ou buvez frénétiquement

après une crise de colère ? Ou est-ce que vous vous

sentez léthargique ?

- Est-ce que vous risquez de perdre votre sang-froid au travail ? En combien de temps la colère passe-t-elle ?

3. Maintenant, dressez la liste des moments où vous avez

fait quelque chose dont vous êtes fier/ère. Ce n'est pas nécessairement un épisode majeur, mais par exemple, prendre le temps de parler à une personne que vous ne connaissez pas ou aider quelqu'un.

- Quelle valeur ou qualité cela reflète-t-il ? (Par exemple, respect, loyauté, générosité...)
- Quelles opportunités vous permettaient de ressentir davantage à la personne que vous souhaitez être ?

4. Imaginez un monde dans lequel vos parrains/vos sans

aucune crainte et en étant la personne que vous voulez être. Dans cette nouvelle réalité, vous allez au travail en représentant les valeurs dont vous souhaitez faire preuve (par exemple, intégrité, authenticité, respect...).

- En quoi votre apparence, votre démarche et votre façon de parler seraient-elles différentes ?
- Quels types de relations entretiendriez-vous avec votre entourage ?
- En cas de conflit, quelle attitude adopteriez-vous ?
- Si on vous accusait injustement ou que fin vous beimaît, réagiriez-vous d'une façon différente ?
- Est-ce que vous parleriez différemment ?
- Y a-t-il quelque chose que vous oseriez à dire ?
- Y a-t-il quelque chose que vous arrêteriez de faire ?
- Quels rêves, quels espoirs et quelles ambitions associez-vous à cette nouvelle façon d'être ?
- Quels changements les autres remarqueraient-ils en vous ?

Maintenant, identifiez un petit changement que vous pouvez apporter pour être davantage comme vous voudriez être.

Des relations qui s'étioient

Est-ce que vous vous accrochez à des gens ou à des endroits dont vous n'avez plus besoin ?

Est-ce que cela vous chagrine beaucoup de voir que certaines amitiés ont évolué et ne sont plus ce qu'elles étaient auparavant ?

Est-ce que vous niez le fait que vous avez bien mieux réussi dans la vie que votre famille et vos amis de longue date ne l'imaginaient possible ?

Par nature, les personnes hypersensibles et intenses ne perdent pas de temps. Votre développement personnel et spirituel se produit à toute vitesse et votre vie se déroule à un rythme effréné, une aventure après l'autre. Quand vous stagnez, vous meurez d'inquiétude, vous devenez irritable et vous vous sentez totalement insatisfaits. Quand vous poursuivez une relation amicale qui dévisse, votre vérité s'égare. Cela commence par de petits agacements, puis cela conduit très vite à un manque de satisfaction chronique et à beaucoup de ressentiment. Avec votre esprit curieux, votre grand cœur et votre soif de vous enrichir, vous avez du mal à traverser des compagnes et compagnons de route qui sient à la hauteur de votre profondeur intellectuelle, directionnelle et spirituelle. Vous avez souvent des affinités pour des cultures et des individus appartenant à d'autres parties du monde et d'autres époques.

Comme vous êtes non confirmiste, vous avez un désir
naturel d'échapper aux conceptions limitées du monde et aux
contraintes sociales qui vous ont été imposées. Vous distan-
ciez de la mentalité de groupe et pas juste une envie, et
votre destinée, et et et la seule chose que vous pouviez fuir.
Votre force motrice innée vous entraîne dans des univers qui
dépassent largement l'entendement des proches qui peuplent
votre ancien monde. À chaque fois que vous retournez là
d'où vous venez, vous vous sentez plus étrangé et que
jamais. Vous vous rendez compte que vous savez plus rien
en commun avec vos anciens amis, et et et un constat
très douloureux. À chaque fois que vous partez vers de
nouveaux horizons, la même situation se reproduit. Un jour,
vous remarquez que vous ne pouvez pas échapper au fait que
vous évoluez plus vite que la majorité des gens, des individus
et de la communauté qui vous entourent.

Un changement inévitable

Quand vous passez à un autre niveau dans votre vie, certains
de vos proches ont du mal à s'adapter à ce changement.
Comme vous êtes de plus en plus en contact avec votre
moi authentique, vous commencez à dire ce que vous pen-
sez et à exprimer ce que vous ressentez. Au lieu de vous
faire discrètement, vous revendiquez votre espace vital et
laissez votre intensité transparaître. Cette nouvelle version
de vous est trop éblouissante pour celles et ceux qui ne
sont pas prêts. Même si ce n'est pas votre intention, vous
devenez une menace pour celles et ceux qui vivent dans
« l'ancien monde » de la sagesse conventionnelle avec un

faux sentiment de sécurité que leur procure la tradition. Votre
existence représente leurs aspirations secrètes. Eux aussi, au
fond d'eux, ressentent le besoin d'être libérés. Mais ils ne
sont pas prêts à remettre en question les seuls autorités qu'ils
connaissent ou les relations interpersonnelles sur lesquelles
ils comptent, à renoncer à la sécurité dont ils bénéficient
ou à prendre le risque de se diriger vers l'inconnu. Votre
évolution incite le rebelle qui est en eux à bousculer leur
âme, et pour éviter les insupportables conflits intérieurs, ils
doivent désamorcer vos choix afin de valider les leurs.

Pour la plupart des gens, il est plus confortable de main-
tenir l'équilibre de la dynamique relationnelle telle qu'elle se
présente. Lorsque vous changez votre estime de soi, quelque
chose change. Vos anciens amis doivent adapter non seule-
ment au nouveau « vous » mais aussi à une nouvelle version
d'eux-mêmes, celle qu'ils doivent adapter quand ils sont avec
vous. S'ils attendent pas en même temps que vous, la relation
s'effondrera inévitablement ; elle deviendra dysfonctionnelle et
parfois cruelle. Certains individus, par exemple, supportent
mal leur vulnérabilité et tendent à projeter leurs faiblesses
sur les autres ; dans toute relation, ils ne savent ainsi être
que « le sauveur » ou « la sauveuse ». Si vous devenez moins
dépendant(e), ils peuvent se sentir abandonnés ou rejetés.
S'ils ne sont plus « celui qui aide », ou « celle qui décide »,
qui sont-ils ? Cette question est parfois trop déstabilisante
pour eux. Ils continuent alors à se conduire comme avant,
en espérant retrouver la dynamique dysfonctionnelle qui
vous plaçait dans un état de dépendance.

En y regardant de plus près, vous remarquerez peut-être
les façons subtiles dont vos amis de longue date essaient
de vous rabaisser. Par exemple, au lieu de vous demander

des nouvelles de ce qui se passe bien, ils se font l'incantation du diable. Ils suggèrent que vous trahirez les diapes ou que vous risquez d'être déçus. Ils se montrent excessivement inquiets pour votre santé ou vous parlent d'une façon infantilisante ou condescendante. Si ce qu'ils vous disent ravive votre insécurité, ils régissent inconsciemment en privilégiant leurs désirs. Vous vous retrouvez dans une position où vous cherchez un réconfort dont vous n'avez pas besoin et où vous demandez des conseils dont vous pourriez vous passer. Vous mettez l'accent sur vos inquiétudes et cachez les bonnes nouvelles. C'est comme si vous réagissiez pour répondre à leur besoin, car ils veulent que vous restiez la personne que vous étiez. En apparence, ils prennent soin de vous, mais vous vous rendez compte que cette interaction consensuellement amicale vous a affaibli et a entamé votre confiance en vous.

Votre intention n'est jamais de dénigrer les choix de vie des autres. Quand vous vous éloignez d'eux ou que vous évoluez, c'est pour survivre et faire la seule chose dont vous soyez capable : d'authentifier votre soi authentique. Pourtant, à chaque fois que vous vous rébellez contre les choses du passé, que vous vous détournez de la voie tracée par vos parents ou que vous agissez contre l'ordre établi, vous vous heurtez à des résistances de toutes parts. On vous fait comprendre – à grand renfort de critiques, de regards désapprobateurs ou de bords non-dits – que vous êtes égoïste, arrogant et irrespectueux. Le sentiment de culpabilité toxique que vous intériorisez se traduit par des doutes et de l'anxiété. Vous commencez à vous demander si vous n'êtes pas réellement quelqu'un de hautain et de péremptoire ; vous avez peur d'avoir trahi celles et ceux qui vous aiment. Vous redoutez aussi la solitude qui vous attend si vous sortez des sentiers

barins. Vous vous demandez où est votre foyer, si vous avez

une tribu, si vous trouverez un jour enfin votre place.

Des choix difficiles

Même si leurs paroles ou leurs actes vous déstabilisent, cela

ne signifie pas que votre famille et vos amis ne vous aiment

pas. La plupart du temps, ce qu'ils disent ou font n'est pas

une attaque malveillante, mais une réponse combat faite à

ce qu'ils perçoivent comme une menace contre leur système

de croyances. Quand vous vous épanouissez sous une forme

qui dépasse leur entendement, la seule façon dont ils savent

protéger l'équilibre de leur psyché est de vous rabaisser. Ils

ont beau vouloir le meilleur, leur possible pour vous, leurs

craintes limitent leur capacité de vous soutenir sans retenue.

Ce n'est pas parce que vous remarquez ce schéma que

vous devez pour autant mettre fin à une relation amicale.

Pour empêcher cette dynamique de vous affecter, il suffit

que vous ayez conscience de ce qui se produit. Une fois que

vous en comprenez mieux les tenants et les aboutissants,

vous pourrez faire l'effort conscient de ne pas laisser leurs

projections vous atteindre. Si nécessaire, vous réserverez vos

attentes et déciderez ce que vous espérez donner à cette

relation et en tirer. Vous pouvez devenir la personne la plus

mince de la relation car vous considérez avec compassion les

vulnérabilités de vos amis.

Dans certaines circonstances, la seule solution pour aller

de l'avant est cependant de mettre un terme à la relation.

Même si quelqu'un a eu une énorme importance pour vous

dans le passé, il n'a peut-être plus la même place dans votre

vie actuelle. Comme vous êtes une personne hypersensible,
vous êtes conscient(e) que continuer à faire comme si rien
n'avait changé serait hypocrite. D'une certaine manière,
toute personne se rend également compte que la relation
arrête naturellement à son terme. Si elle n'a pas le courage
de sauter le pas, elle risque de recourir à des comportements
passifs-agressifs visant à vous repousser. Parfois, prendre
la décision de rompre avec quelqu'un, qu'il s'agisse d'un
membre de la famille, d'un(e) ami(e) d'enfance ou de votre
partenaire, n'est pas juste le choix le plus prudent, n'est ainsi
une pensée d'adulte.

Sur le plan relationnel, il est souvent difficile de trouver
le bon équilibre entre rendre hommage à ce que l'on avait
et laisser derrière soi ce qui n'a plus de sens. Nous devons
vider notre tasse avant de pouvoir la remplir. S'accrocher à
ce qui ne nous convient plus ne conduit qu'à la stagnation,
au ressentiment et à la dépression.

Une rupture ne signifie pas que l'une des parties soit en
tort. Vous avez tous les deux fait de votre mieux, compte
tenu de qui vous étiez et de ce que vous saviez. Les gens
entrent dans votre vie pour une raison, pour une saison ou
pour la vie. Mais personne n'a le devoir de rester au-delà
du moment où cela n'a plus de sens ni pour l'un ni pour
l'autre. Essentiel est que vous ayez partagé des fois rires,
des chagrins, fait ensemble un bout de chemin. Rien n'est
une erreur. Vos amitiés passées sont les pierres angulaires
de votre développement, et elles vous ont accompagné(e)s
jusqu'à ce tournant. La meilleure façon d'honorer celles et
ceux qui ont fait une partie du voyage avec vous n'est pas
de vous accrocher mais de savoir lâcher prise quand le
moment est venu.

Turner la page est un moment difficile, mais cette épine
de la rupture est en quelque sorte une douleur de croi-
sance. Vous lâchez les rênes pour vous enlever vers votre
destinée. Tout comme un papillon qui doit sortir de son
cocon, vous vous dirigez vers un avenir moins restreint et
plus gratifiant. Une fois que vous serez libre de révéler vos
don de personne hypersensible et intense, tout le monde, y
compris vous-même, vous sera reconnaissant. Même si c'est
peu, essayez d'accepter la douleur des adieux et trouvez
du réconfort dans l'idée que les larmes sont le signe que les
choses progressent dans la bonne direction.

Au fur et à mesure que vous procédez à des changements
pour adapter votre environnement à votre nouvelle identité
de personne confiante et digne, tout ce vous demandera plus
clair et plus calme. Un jour, vous constaterez à quel point
vous vous sentez libre. Vous vous rendrez compte aussi que
vous ne recherchez plus désespérément l'approbation de vos
parents, de vos anciens amis ou des courants domi-
nants de la société. Vous savez qui vous êtes et vous vous
sentez bien ainsi. C'est une situation merveilleuse de
pouvoir vous éloigner de tous vos problèmes et occuper l'espace
qui est le vôtre, puis de laisser votre flamme attirer votre
véritable être.

Rituel : affiner son discernement et tourner la page

Vous pouvez affiner votre discernement pour mieux évaluer si

quelqu'un a une place dans votre monde-vie. Commencez par

vous demander ce que vous ressentez – viscéralement, émo-

tionnellement, spirituellement – quand vous êtes en compagnie

de cette personne. En vous focalisant sur les questions suivantes,

réfléchissez à un échange spécifique que vous avez eu.

1. La conversation vous semble-t-elle naturelle, facile ou
forcée ? Avez-vous besoin de réfléchir à des sujets de
conversation ?

2. Est-ce que vous avez l'impression d'avoir une connexion
affective ou d'être motivé(e) intellectuellement ? Ou
est-ce qu'au contraire, vous vous ennuyez et perdez
patience ?

3. Cette personne vous inspire-t-elle suffisamment confiance
pour que vous lui racontiez des détails intimes de votre
vie ? Vous sentez-vous de partager de bonnes nouvelles
ou minimisez-vous les aspects positifs de votre vie ?

4. Est-ce que vous vous sentez suffisamment à l'aise pour lui
montrer votre vrai visage ? Ou est-ce que vous masquez
le besoin de dissimuler certains aspects un peu extrêmes
de votre personnalité pour qu'elle ne vous trouve pas
« trop intense », « trop sensible », etc. ?

5. Vos objectifs, vos valeurs et vos styles de vie sont-ils
très différents ? Bien que partager des objectifs et des
valeurs ne soit pas toujours essentiel pour forger une
amitié, cela peut devenir problématique si vous devez
éviter les discussions approfondies ou si le comportement
de votre personne est incompatible avec votre éthique.

Vous vous sentez peut-être trop critique envers elle,
ce qui vous pousse à culpabiliser et entraîne un cycle
émotionnel épuisant.

6. Après chaque conversation, vous sentez-vous coupable
ou avez-vous l'impression de ne pas avoir été sincère ?
7. Est-ce que cette personne déteste à son développement
personnel et spirituel ? Est-elle capable d'analyser sa
propre personnalité ?
8. Est-ce que le passé est la seule chose que vous avez en
commun ?
9. Imaginez que vous puissiez effacer le passé. Si vous
veniez tout juste de rencontrer cette personne, vou-
driez-vous qu'elle fasse partie de votre cercle d'amis ?
10. À la fin d'une conversation, est-ce que vous vous sen-
tez épuisé(e), rabaisé(e), déprimé(e) ou, au contraire,
stimulé(e) ?
11. Est-ce qu'en rencontrant cette amitié commence à ressembler
à une corde ? Attendez-vous la prochaine rencontre avec
hâte ou préférez-vous faire autre chose ?
12. Est-ce que vous avez l'impression que cette personne
vous repousse passivement, par exemple en se montrant
apathique ou peu intéressée par vos propos ? Est-ce
qu'elle vous donne l'impression qu'elle préférerait être
ailleurs mais n'ose pas le dire ?

Vous avez peut-être identifié dans votre vie des relations
interpersonnelles auxquelles vous souhaitez mettre un terme.

Si cela semble être le bon choix, suivez le rituel suivant pour

vous aider à lâcher prise :

- Préparez des petits morceaux de papier de différentes
couleurs.

- Dessinez ou écrivez le nom de chaque personne qui n'a plus sa place dans votre vie ou dont vous souhaitez vous séparer. Vous pouvez indiquer non seulement le nom de la personne, mais aussi une description de votre interaction, par exemple : « codependance ».
- Réfléchissez aux raisons pour lesquelles ces personnes sont encore dans votre vie et écrivez-les au dos des petits papiers.
- Préparez votre esprit à lâcher prise et imaginez ce à quoi votre vie ressemblerait sans elles.
- Pour couper les liens, vous pouvez brûler, déchirer ou enterrer les petits papiers.
- Prenez un instant pour rendre hommage à la connexion que vous avez eue avec ces personnes/pensées, puis relâchez-les.
- Félicitez-vous de vous être autorisé à faire un pas vers la liberté et la légèreté.

C'est un exercice symbolique dont le but est de promouvoir un léger glissement psychologique. L'acte de brûler ou de déchirer les papiers peut paraître brutal, mais cela ne veut pas dire que vous devez passer à une action aussi drastique dans la vraie vie. Ce glissement pourra se manifester de façon subtile, comme une confiance en vous renforcée, une nouvelle façon d'envisager une relation spécifique ou un discret changement de vos attentes.

Sapez aujourd'hui, consciemment ou inconsciemment, quand le moment sera venu, ce qui ne vous sert plus désormais naturellement. Imaginez-vous comme un arbre dans la nature. Vous n'avez pas besoin de faire ou de contrôler quoi que ce soit, ni de prendre aucune décision. Avec le

changement des saisons, la nature vous débarrassera de
ses branches et de ses feuilles mortes. Ne devez pas non
plus à vous inquiéter de la forme de vos nouveaux traits,
car on vous fournira les éléments nutritifs et les ressources
nécessaires pour ceux que vous êtes destiné à porter.

Conclusion

Chère lectrice, cher lecteur hyper sensible et intense,

Peu être qu'à un stade de votre vie, vous avez appris que

pour vous protéger, vous deviez vous limiter et vous cacher.

Votre entourage vous a reproché de trop parler, de poser

trop de questions et d'avoir des émotions trop exagérées.

Les autorités et les institutions vous ont dit de rester tran-

quille et de vous taire.

La société a fait pression sur vous pour que vous ne

dérangiez pas l'ordre établi et que vous ne fassiez d'ombre

à personne.

Vous avez été menacé(e) par des frères et sœurs particu-

lièrement compétitifs, et votre joie de vivre et votre vitalité

se sont évanouies.

Les autres ont parfois déversé ou projeté sur vous les

ombres de leur psyché en vous accusant de toutes les carac-

téristiques négatives qu'ils refusaient de voir en eux-mêmes.

Votre famille vous a peut-être confié un rôle perturbant, en
vous chargeant de vous les murs de la terre.

Comme vous portez le poids fardé d'être considéré
comme capable de recevoir les confidences de vos amis et des
qui vous entourent et de devoir suivre les conseils de vos
amis, réfléchissez comment vous devez composer ou vous exprimer
spontanément.

Vous avez étouffé vos sentiments, vous avez tamponné vos
ambitions et vous êtes devenu bilingue.

Vous avez laissé l'auto-censure, une auto-censure cruelle ou
le syndrome de l'imposteur – le sentiment de ne pas être à la
hauteur malgré les compétences reconnues – freiner votre élan.

Même si vous n'êtes physiquement qu'un être humainement
dans lequel vous n'êtes grand, vous n'êtes confiné à vivre dans
la cage que vous n'êtes contrainte dans votre esprit.

Mais qu'est-ce qui se vit dans votre jeunesse, votre âme
hyper-sensible et intense reste sauvage et indomptée. Elle a
peut-être longtemps été mise sous cloche, mais elle n'a pas
disparu. Malgré vos efforts ou ceux des autres pour la faire
taire, la modifier ou prétendre qu'elle n'existe pas, votre âme
brille encore avec la même passion.

Et un jour, demain, de perdre conscience d'une nouvelle
réalité.

Votre hypersensibilité et votre intensité sont une malade
et un défaut.

Ben au contraire, être hypersensible et intense signifie que
vous êtes doué de qualités uniques que les autres ne pos-
sèdent pas. Et même si ce n'est pas toujours un destin facile,
c'est grâce à cette intensité que vous faites preuve d'une
grande empathie et de talents artistiques et visionnaires.

Vos particularités ne sont pas simplement liées au fait que
vous êtes *humain*, ce sont de véritables dons. Le temps est
venu de mettre un terme à des années de heinades, de vous
révéler fièrement et de partager votre incroyable potentiel
avec le reste du monde.

Maintenant que vous émergez dans votre nouvelle réalité,
vous n'avez plus besoin de vous faire discrètement pour être
en sécurité.

Regardez autour de vous, regardez votre *réalité* avec
attention et lucidité.

Les figures d'autorité fallacieuses de votre passé d'aut plus
prise sur vous. Vous êtes libre de la tyrannie d'une jouissance
d'un esprit de compétition toxiques. Vous êtes plus *humain*
par la menace de l'abandon ou du rejet. Vous n'avez plus à
jouer le rôle de brebis galeuse. Vous n'avez plus à recourir à
une humilité affectée, à l'auto-critique, à l'auto-dénigrement
ou à l'auto-sabotage pour vous cacher de la lumière.

Le monde est prêt à célébrer votre beauté, votre succès,
votre gloire.

Rendez hommage à l'incroyable *résilience* que vous
avez acquise à force d'expériences souvent pénibles. Sentez
comme vos pieds sont fermement ancrés dans le sol.

Peu importe ce qui s'est passé ailleurs, vous avez main-
tenant le pouvoir et la liberté de reconstruire votre vie.

Si quelqu'un vous assaille d'attaques passées-agesées,
qu'il essaie de vous convaincre que vous avez un problème
ou de modifier la situation à son avantage, vous serez chi-
rement dans son jeu.

Si quelqu'un tente de vous rabaisser ou de répandre des
rumeurs à votre sujet, vous pouvez être *confiant* dans le
fait que cela ne portera pas atteinte à votre intégrité.

CONFIDENTIALITÉ, UN REPERE VRAI ?

Si quelqu'un vous demande : « Tu te prends pour qui ? »,

vous pouvez répondre : « Une âme humble qui ose se montrer

sous son vrai jour. »

La personne hypersensible et intense qui est en vous

attend qu'une chose : être enfin entendue, vue et acceptée

comme elle est.

Prenez votre essor !

Table des matières

Introduction 5

Première partie

ÊTRE HYPERSENSIBLE ET INTENSE

Chapitre 1

Êtes-vous une personne hypersensible et intense ? 13

 Qu'est-ce que l'intensité émotionnelle ? 14

 Être facilement et souvent des émotions profondes 14

 Avoir beaucoup d'empathie et une grande sensibilité 16

 Être une observatrice et être perçue(e) 17

 Avoir un monde intérieur riche, ouvert par une grande curiosité

 intellectuelle et une imagination débordante 18

 Être attiré(e) par un monde personnel créatif et émotionnel

 par des aspects émotionnels 20

Chapitre 2

Être hypersensible et intense : une différence culturelle 23

 Certains d'être nous naissent avec une sensibilité plus

 marquée 24

 Les personnes hypersensibles 25

 Oubliées et persécutées 27

 Avez-vous de l'empathie ? 29

 Être réceptif à la compassion émotionnelle 30

 Avoir des réactions émotionnelles particulièrement aigües 31

 Avoir un rôle à se transmettre certains pendant l'enfance 32

 Sensibilité et grande intelligence 34

 Sensibilité intellectuelle 35

 Sensibilité imaginative 36

 Sensibilité émotionnelle 37

 Sensibilité sensorielle 37

L'hyper-sensibilité et l'insensibilité émotionnelle :	
dans les pathologies mentales ?	39
L'agresseur extériorisé chez les personnes hypersensibles	
et l'intime	40
De nos conduites à nous-mêmes	44

Chapitre 3

Ne pas être en phase avec le monde :	49
Les écueils auxquels vous vous heurtez :	52
Quand les choses, sont des chocs	52
Avoir des émotions	56
Devenir un message important	58
Ne pas trouver sa place parmi les autres	60
Ne pas engendrer les autres à l'arraché	62
La douleur de ne pas trouver sa place	64
La non-conformité avec pas une seule	66

Deuxième partie

SORTIR DE SA CAQUETTE POUR SE LUXER L'ESPRIT

Chapitre 4

Vivre : relation avec soi-même :	71
Devenir la personne que vous êtes vraiment :	72
Le moi soi et le faire soi	73
Avoir raison de son être soi	75
Deux types de croire	77
Une intuition	78
Exercice de réflexion : ériger l'antenne	82
Devez-vous contrôler vos émotions ?	83
« Tout va bien ? »	86
Comment vous comporter avec vos émotions :	88
Rappeler-vous que vous êtes pas une émotion	89
Respecter dans votre corps	90
Prendre du recul	91
Rester à ses émotions	92
Lâcher les messages de contrôle	94
Accueillir avec la gamme des émotions	95

Stratégies pratiques : quand vous êtes confronté(e) à des	
facteurs « déclencheurs »	97
Écrire une page avant de réagir	100
De la compassion envers soi-même	102
Chapitre 5	
Vie et relation avec notre famille	103
Repérer les « dynamiques familiales » isogènes	106
Vie et une « phase émotuelle »	107
Avoir des parents en quête d'attention ou trop emballés	111
On vous confie trop de responsabilité avec une « parentalité »	116
Vie et être « rejeté(e) par un parent compliqué »	119
Vie et un être introverti et ou une forte distance de mise	123
Les adaptations de la personnalité	125
Revisiter votre passé	126
Exercice de réflexion : travailler l'arbre de famille	128
Se libérer du passé	132
Phase 1 : Admettre la réalité	134
Phase 2 : Laisser aller ceux à la peine	137
Phase 3 : Accepter sa peine et se réconcilier avec la réalité	140
Phase 4 : Faire preuve de compassion	143
Phase 5 : Établir un nouveau rapport de force	146
La mise en pratique	150
Exercices de visualisation	152
Abandonner le « drame affectif »	152
Capter le cœur	155
Chapitre 6	
Relations amoureuses et intimité	157
Trouver l'amour tout en étant soi-même	157
Vie et une enfance et manque de présence	158
Vie et une histoire de grande plaie de souffrance	159
Vie et chercher de la profondeur dans un monde superficiel	160
Vie et parvenir à comprendre pour mieux hyperconnecter	160
Vie et être sensible à toutes les émotions et à toutes les nuances	161
Vie et être sensible à toutes les émotions et à toutes les nuances	162

Notes

Notes du chapitre 2

1. Breunlin, TB, Nagin, J. K., & Loeber, R. M., Nonanal Behavioral Assessment Scale In(Osoby, J. D., ed., Why series on personality processes, Handbook of Infant Development (John Wiley & Sons, 1997), 789-817.

2. Kagan, J., Arous, D., Saffran, N., Fong, WY, Bandet, J. and Green, S., "Reactivity to infants: A cross-national comparison", *Developmental Psychology* 60, 383-3 (1994).

3. Arous, E., *Ces gens qui ont peur d'avoir peur: nous compense l'ignorance?* (Jullien (Éditions de l'homme, 2005).

4. Arous, E., *Ces gens qui ont peur d'avoir peur: nous compense l'ignorance?* (Jullien, op. cit.

5. *Id.*

6. Calkins, M., *Playing Five: The Psychology of Engagement with Five-year Old* (Hachette UK, 2020).

7. Bogen, WT, *The Oedipal and the Disobedient: Why Adolescent Boy's Struggle and How It Can Drive Us to Perse* (Pan Macmillan, 2019).

8. Dadds, D., *Disobedient Kids and Oedipal Children: How vulnerability to misperceptions, danger, opportunity and an apparent weakness – genetically conferred sensitivity to environment – may be the secret to human (and non-human's) success* (Atlantic, 2009).

9. O'Hall, L., *The Enigma's Survival Guide: Life Struggles for Sensitive People* (Stonish Press, 2017).

10. Harkiss, E., Calkins, J. Y and Harkiss, R. L., "Emotional contagion", *Emotions and Social Interaction* (Cambridge University Press, 1998).

11. *Id.*

12. *Id.*

13. Derry, J. and Lamm, C., Human empathy through the lens of social neuroscience. *The Science*, *World Journal*, 6 (2006) 1146-1165; Derry, J. and Sillars, M., "Putting together phylogenetic and ontogenetic perspectives on empathy", *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2, no. 1 (2002) 1-24; Pines, S. D. and De' Wal, T. H., "Empathy: Its ultimate and proximate basis", *Behavioral and Brain Sciences* 25, no. 1 (2002) 1-26; Pines, S. D. and Rort, M. E., "Connecting minds and sharing emotions through empathy: A neurocognitive model of emotional contagion", *Neuroscience & Biobehavioral Review* 40 (2017) 99-114.

14. Galois, V., "Mirror neurons and interpersonal attachment: Commentary on Oda", *Journal of the American Psychodynamic Association* 54, no. 1 (2006) 47-57; Galois, V. and Goldstein, A., "Mirror neurons and the simulation theory

- of mind-reading'. *Trends in Cognitive Sciences* 2, no. 12 (1998): 493-501.
- Keyser, C. and Gierke, N. 'Social neuroscience: mirror neurons recorded in humans'. *Current Biology* 20, no. 6 (2010): R353-R354.
15. Jackson, A.N., Hietek, D.E., Boyd, M.R. and McClain, A.D., 'Disruption of left-right reciprocal coupling in the spatial control of lateral language abilities: brain-variant lexeme activity'. *Journal of Neurophysiology* 98, no. 3 (2005): 2011-2046; Lloyd, D., De Pellegrin, G. and Roberts, N., 'Situation responses to pain in anterior cingulate cortex: is empathy a maladaptive trait?' *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience* 4, no. 2 (2004): 270-276; Pichler-Kleistner, A., Wimmer, C., Bergmann, T.D., Wolf, S., Janen, O., Mödler, H.M., ... and Plass, B.M., 'Induction of empathy by the smell of variety'. *PLoS ONE* 4, no. 5 (2009): e3907.
16. De Vignemont, F. and Singer, T., 'The empathic brain: How, when and why?' *Trends in Cognitive Sciences* 10, no. 10 (2006): 435-441.
17. Adolphs, R., Scott, L. and Price, J., 'Abnormal processing of social information from faces to action'. *Journal of Cognitive Neuroscience* 13, no. 2 (2001): 232-240.
18. Harel, E., Gilboa-Peskin, J., 'The Problem, Division Institute for "Mind Development", 2012, 1-2; Lind, S., 'Unconscious ability and the gift of The Mind Newsletter', no. 1 (2001): 3-6; Tucker, B., Redman, L., Jones, S., Bernick, R. and Haines, K., 'An integrated thematic curriculum for gifted learners'. *Research Review* 19, no. 4 (1997): 186-199.
19. Gardner, H., *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century* (Harvard U.S., 2000).
20. Karpinski, R.J., Koh, A.M.K., Kirsch, N.A. and Bernick, T.R., 'High intelligence: A risk factor for psychological and physiological overexhaustion'. *Intelligence* 66 (2018): 1-23.
21. Doherty, K., Kirsch, M.D., *Intelligence: A & A. Churchill Ltd* (1965).
22. Les descriptions suivantes sont extraites de: Pichler, M. M. Ourschick: *Notes*, Retrieved April 28, 2020, from <https://www.pichler-intelligence.com/Pichler%201991.pdf>; Wille, J.E., Azeved, E.B., Wille, N.E., Gasser, J., Belpas, E. and Ourschick, T.R., 'Mindfulness and Dual Diagnosis of Gifted Children and Adults: ADHD, Bipolar OCD, Asperger's Depression, and Other Disorders' (Great Potential Press, Inc., 2005).
23. Stern, F., *The Power of the Mind* (Oxford Univ. Press, 2012).
24. Karpinski, R.J., Koh, A.M.K., Kirsch, N.A. and Bernick, T.R., 'High intelligence: A risk factor for psychological and physiological overexhaustion'. *Intelligence* 66 (2018): 1-23.
25. Kahn, G., *The Power of the Mind: The Last Frontier of the Mind and the Mind* (Macmillan, 2017).
26. Pichler, E., Zden, H., Mui, J., Jones, R.S., Thomas, E.J., Jones, G., ... and Elliott, R., 'Deficient integrated cognitive response to abstract decisions in restricted major depressive disorder'. *NeuroImage: Clinical* 4 (2014): 701-710.
27. Bradley, R.P., Mogg, K., White, J., Dixon, C. and De Bono, J., 'Attentional bias for emotional faces in generalized anxiety disorder'. *British Journal of Clinical Psychology* 38, no. 5 (1999): 267-278.

1. and Shaver, P. R. (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (Gafford Press, 2006), 102–127.
2. Smith, R. H., Day and Dy: Interrelationships. In L. Z. Tiedens & C. Leach, eds., *Anger in emotion and social interaction: The social life of emotions* (Cambridge University Press, 2004), 43–65.
3. Rodriguez Mosquera, JM, Fuent, WG and Hatakishi de Mendon, A., The four personality types in processing the emotional experience of being rejected by others', *Journal of Personality and Social Psychology* 90, no. 5 (2006) 842.
4. Duffy, M.K., Scott, K.L., Shaw, J.D., Tappin, B.J. and Aquino, K., A social context model of envy and social undermining', *Academy of Management Journal* 55, no. 3 (2012), 662–666.
5. Parson, WG., 'The Benefits and Threats from Being Envious in Organizations', 455–476. In Smith, R. H., Mortine, U and Duffy, M.K., eds., *Envy at Work and in Organizations* (Oxford University Press, 2016).
6. Finkel, G.M., 'The anatomy of envy: A study in symbolic behavior', *Current Anthropology* 11 (1972), 165–202.
7. Smith, R.H., Mortine, U and Duffy, M.K., eds., *Envy at Work and in Organizations* (Oxford University Press, 2016).
8. Mortine, G., *The devil industry* (The Guardian (2006), 19).
9. Barman, Z., *Malvolity and the Holocaust* (Cornell University Press, 2005).
10. Ammons, E., 'The theory of cognitive dominance: A caution perspective', *Advances in Experimental Social Psychology* 4 (1969) 134–166, L.K., Blanton, H and Liu, H., 'Showing the messenger', *Journal of Experimental Psychology: General* 140, no. 4 (2010): 644–666, doi.org/10.1037/a0019706.
11. Wapnick, E. *How to be Everything: A Guide for Those Who (don't) Don't Know what They Want to be When They Grow Up* (HarperCollins, 2017).
12. Gellertsen, C., *The Art of Non-Compliance: Six Star Rules, Live the Life, the Way, and Change the World* (Penguin, 2010).
13. Baumeister, R. F. and Leary, M. R., 'Threatened to be rejected: Decision for interpersonal attachments as a fundamental human motivation', *Psychological Bulletin* 117, no. 3 (1995), 487.
14. Finken, S.T. and Yamamoto, M., 'Coping with Rejection: Core social motives across cultures', In Williams, K.D., Forgas, J.E. and van Baaren, W., eds., *Symposium Symposium of Social Psychology series: The Social Character: Interaction, Social Exclusion, Rejection, and Bullying* (Psychology Press, 2005), 185–198.
15. DeRosier, M.E., Kuperavich, J.B. and Patterson, C.J., 'Children's academic and behavioral adjustment as a function of the chronicity and proximity of peer rejection', *Child Development* 65, no. 6 (1994): 1799–1813.
16. Renshaw, P.D. and Brown, H., 'Loneliness in middle childhood: Concurrent and longitudinal predictors', *Child Development* 64, no. 4 (1993): 1271–1284.
17. Leary, M.R., Cottrell, C.A. and Phillips, M., 'Disentangling the effects of dominance and social acceptance on self-esteem', *Journal of Personality and Social Psychology* 81, no. 3 (2001) 898.
18. Laible, G.W. and Troop-Gardner, W., 'The role of chronic peer difficulties in the development of children's psychological adjustment problems', *Child Development* 74, no. 5 (2003): 1344–1367.

25. Gauthier, W.L., Pickett, C.L. and Breese, M.B., 'Social exclusion and selective memory: How the need to belong influences memory for social events', *Personality and Social Psychology Bulletin* 26, no. 4 (2000): 496-506; Pickett, C.L., Gauthier, W.L. and Kravies, M., 'Varying a cue: The need to belong and emotional sensitivity to social cues', *Personality and Social Psychology Bulletin* 30, no. 9 (2004): 1095-1107; Williams, K.D. and Sommer, K.L., 'Social exclusion by coworkers: Does rejection lead to losing or compensation?' *Personality and Social Psychology Bulletin* 25, no. 7 (1997): 695-706.
26. Labile, J.L. and Chartrand, T.L., 'Using nonconscious behavioral mimicry to create affiliation and support', *Psychological Science* 14, no. 6 (2003): 554-559; Labile, J.L., Chartrand, T.L. and Adair, R.M., 'I am too just like you: Non-conscious mimicry as an automatic behavioral response to social exclusion', *Psychological Science* 19, no. 8 (2008): 816-822.
27. Eisenberger, N.J., 'The neural bases of social pain: evidence for shared representations with physical pain', *Psychosomatic Medicine* 74, no. 2 (2012): 126; Eisenberger, N.J., Jarcho, J.M., Lieberman, M.D. and Naloff, B.D., 'An experimental study of shared sensitivity to physical pain and social rejection', *Brain* 126, 1-3 (2006): 152-158.
28. Rinken, J., Remy, A., Scherer, C.M.C. and de Rudder, A.M.B., 'Open rejection and behavioral and physiological responses of diary cross-social isolation from familiar surroundings', *Journal of Animal Science* 77, no. 11 (1999): 2018-2024.
29. DeWall, C.N. and Baumeister, R.F., 'More but feeling no pain: Effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy', *Journal of Personality and Social Psychology* 81, no. 1 (2006): 1.
30. Tunge, J.M., Crano, K.R. and Baumeister, R.F., 'Social exclusion and the disconnected state: Time perception, meaninglessness, feelings of emotion, and self-awareness', *Journal of Personality and Social Psychology* 83, no. 3 (2002): 409.

Notes du chapitre 4

1. Winkler, D.W., 'The theory of the parent-child relationship', *International Journal of Psycho-Analysis* 41 (1960): 585-595.
2. Jung, C.G., *The Collected Works of Carl Jung* (Pantheon, 1953).
3. Jung, C.G., 'The Aims of Psychotherapy', *Collected Works*, vol. 16 (Princeton University Press, 1931): 34-52.
4. Saint-Jean de la Croix, *Dark Night of the Soul: And Other Great Works* (Image Logo Translations, 2007).
5. Kabbalah, E., *On Death and Living* (Bantam, 2000).
6. Saint, J.H. La Transcendence de l'Esprit (Vaux, 1902 (1990)).
7. Campbell, J., *The Hero with a Thousand Faces*, vol. 17 (New World Library, 2008).
8. Platon, H., *Devotion* (Caster Corporation, 2000).
9. Harris, R., *McClure's Simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (New Harbinger Publications, 2010); Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, T.G., *Acceptance and Commitment Therapy: The Practical Road to Mindful Living* (New Harbinger Publications, 2012).

- R.D. and Wilson, K.G., *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (Guilford Press, 2011).
10. Byrne, J.R., *My Sister of Sorrow* (Hachette UK, 2008).
11. Jansen, H., McGeechan, K., Jepsen, T., Day, J.R., Gross, J.J. and Gordon, P.R., 'A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation', *Motivation and Emotion* 38, no. 1 (2014): 23-35.

Notes du chapitre 5

1. Miller, A., *The Ovens of the Gilded Child: The Search for the True Self* (Black Books, 2008).
2. Bowlby, J., *Attachment* (Black Books, 2008).
3. Stone, K., Trankell, P. and Holman, D., 'A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies', *Emotion* 9, no. 4 (2009): 498.
4. Margolin, A.L., 'Family secrets: Forms, functions and correlates', *Journal of Social and Clinical Psychology* 11, no. 1 (1994): 115-125.
5. Bowlby, J., *Attachment* (Black Books, 2008); Field, T., 'The effects of mothers' physical and emotional availability on emotion regulation', *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59 (1994): 208-227.
6. Zaki, J. and Williams, W.C., 'Interpersonal emotion regulation', *Emotion* 13, no. 5 (2013): 803.
7. Minuchin, C., 'Splitting and Projective Identification', 2019. Available at <http://minuchinfamilytherapy.com/episode-2-2-klein-to-billy-cove-coping-defensive-mechanisms-splitting-and-projective-identification/> (visited 1 February 2020).
8. Ogden, T.H., 'On projective identification', *The International Journal of Psychoanalysis* 86 (1995): 357-373.
9. Mahler, M.S., Pine, F. and Bergman, A., *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation* (Basic Books, 1975).
10. Fineone, R.W. and Carls, J., *Fear of Intimacy* (American Psychological Association, 1999).
11. Mahler, M.S., Pine, F. and Bergman, A., *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation* (Basic Books, 1975).
12. Brady, M.E., 'Invisibility and invisibility in an abusive adolescent: Phenomenology and dynamics', *Journal of Child Psychology* 37, no. 1 (2011): 5-15.
13. Kato, D., ed., *Living With Your Working Wife: Women: A Clinician's Handbook* (Jason Aronson, 2004).
14. Chao, N.D., ed., *Deafened Children: Theory, Research, and Treatment of Deafness* (Sage, 1999).
15. Fineone, R.W. and Carls, J., *Fear of Intimacy* (American Psychological Association, 1999); Bolney, R.E., 'The parental acceptance-rejection syndrome: universal correlates of perceived rejection', *American Psychologist* 58, no. 8 (2003): 630.
16. Flax, J., 'The conflict between nurturance and autonomy in mother-daughter relationships and sister tensions', *Female Studies* 4, no. 2 (1978): 175-180.

17. Solomon, A., *But Even the Tree Awaits: Children and the Search for Identity* (pp. vi).
18. Minuchin, S., Baker, L., Reisman, R.L., Lieberman, R., Milman, L., and Todd, T.C., 'A conceptual model of psychosomatic illness in children: Family organization and family therapy', *Archives of General Psychiatry* 32, no. 3 (1975): 303-319.
19. Phoenix, R. and Green, S., *Resilient After: Keys to Successful Family Functioning* (Boulder, Colorado: Praeger Publishers, 2009).
20. Miller, A., *The Body Never Lies: The Astonishing Effects of Good Breathing* (New York: Simon & Schuster, 2010). See also Miller, A., *The Body Never Lies: The Astonishing Effects of Good Breathing* (New York: Simon & Schuster, 2010).
21. Kibicki, D., *Phoenix and the Sea: A Psycho-Spiritual Approach to Human Development and its Implications* (Boulder, Colorado: Praeger, 2013).
22. Holmes, E.A., Arntz, A. and van den Bergh, M.B., 'Intergroup conflict in cognitive behavioral therapy: Implications for treatment techniques and outcomes', *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 38, no. 4 (2007): 297-305.
23. Green, E., Imhoff, K., Conrad, R., Wagner, J. and Luthar, R., 'Timing against self and its relation to symptoms, interpersonal problems, and therapy outcome: A replicated and enhanced study', *Psychology Research* 15, no. 4 (2005): 357-365. Green, E., Schulte-Winkel, A., Imhoff, K., Conrad, R. and Luthar, R., 'Impact of the timing against self defense mechanism on the process and outcome of inpatient psychotherapy', *Psychology Research* 13, no. 3 (2003): 355-370.
24. Fairbairn, W.D., *Psychosocial Aspects of the Personality* (London, 1952).
25. Loh, H.M., *Dark Wood or White Rose: A Study of Meetings in Doro's House* (London: Oliver Publications, 1975), 39.
26. Gibson, K., 'On Children', 1923, n.d., Available at: <https://www.gutenberg.org/files/10000/10000-h/10000-h.htm> (retrieved 13 February 2020).

Notes du chapitre 6

1. Ellison, N., Hahn, R. and Gibbs, J., 'Managing impressions online: Self-presentations in the context of dating and romance', *Journal of Computer-Mediated Communication* 11, no. 2 (2006): 415-441. Tana, C.L., Blanton, A.L. and Ellison, N.B., 'Separating fact from fiction: An examination of deceptive self-presentation in online dating profiles', *Personality and Social Psychology Bulletin* 34, no. 8 (2008): 1052-1066.
2. Hatfield, E. and Weber, G.W., *A New Look at Love* (University Press of America, 1985). Hatfield, E. and Sprecher, S., 'The passionate love scale', In *Handbook of Social and Clinical Psychology*, 3rd ed. (Haworth, 2003), 409-422.
3. Wachtel, E.F., *The Heart of Couple Therapy: Knowing When to Draw the Line* (New York: Guilford Publications, 2016).
4. Kierkegaard, S., *Either/Or: A Selection of Writings* (Princeton: Princeton University Press, 1963).
5. Wachtel, E.F., *The Heart of Couple Therapy: Knowing When to Draw the Line* (New York: Guilford Publications, 2016).

6. Jacoby, M., *The Analytic Encounter: Transference and Human Relationship* (Oscar City Books, 1984).
7. Bowl, D. *Child Abuse and Neglect: Attachment, Development and Intervention*, (Macmillan International Higher Education, 2005).
8. Schore, A.N., 'Early shame experiences and infant brain development'. In Gilbert, Peter, Andrew, L., eds., *Shame: Interpersonal/Behavioral/psychopathology and Culture* (Oxford University Press, 1998), 53-77.
9. Senglis, E., Bate, T., Meltzer, A.R., Sirovkin, B.R. and DeRosier, F., 'Sex differences in resilience to childhood maltreatment: Effects of trauma history on hippocampal volume, general cognition and self-rated psychosocial health in adults', *Journal of Psychiatric Research* 47, no. 9 (2013): 1174-1179.
10. Blagisch, S., Fujisawa, T.K., Masedonia, S., Sato, D.N., Okamoto, Y., Shimoda, K., ... and Hirasawa, M., 'Verbal status dysfunction in children and adolescents with insecure attachment disorder: Functional MRI study', *BJPsych open* 1, no. 2 (2015): 121-128.
11. Frodl, T., Reinbold, H., Rasmussen, N., Reiser, M. and Meisenzahl, E.M., 'Interaction of childhood stress with hippocampal and prefrontal cortex volume reduction in major depression', *Journal of Psychiatric Research* 48, no. 13 (2010): 799-807; SAE, D.E., *Understanding and Healing Emotional Trauma: Conversations with Pioneering Clinicians and Researchers* (Routledge, 2014).
12. Mithasani, M. and Piatas, V., 'The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events'. In Simpson, J.A. and Rholes, W.S., eds., *Attachment: Theory and Close Relationships* (Hafel Press, 1990), 143-165.
13. Gump, C. and Malt, M., 'Social interactions of young abused children: Approach, avoidance, and aggression', *Child Development* 50 (1979): 306-318.
14. McWilliams, N., *Psychodynamic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process* (Oxford Press, 2011).

Notes du chapitre 7

1. Gilani, D., *The 'Reverent of the Borderline Patient: Applying Rabinovitch's Object Relations Theory in the Clinical Setting* (International Universities Press, 1995).
2. Erlich, H.S., 'Genetics within and without: Perinatal and regression in groups and organizations', *The System Psychodynamics of Organizations* (Routledge, 2018), 115-131.
3. AC.
4. Osherson, A., 'Fragmentation and integration in a school for physically handicapped children', *The Connections at Wood* (Routledge, 2003), 106-113.

Directrice de la publication : Chahida Inagh-Meyaroua Ghidoui-Sera

Directrice administrative : Emile Trane

Édition : Youssef de Guise

Préparation de copie : Hajar Ayeguer

Relecture des épreuves : Clotilde Mercoly

Direction artistique : Ghislaine Lamy et Mounoud Meunier

Conception : Fekha Moully

Mise en pages : Myriam Fek - Laure Gribou