

L'ENFANT PARENTIFIÉ

Dans the langage of family therapy (1985) Simon, Sherlin et Wynne définissent la parentification comme : l'attribution d'un rôle parental à un ou plusieurs enfants dans le système familial sans tenir compte de sa maturité émotionnelle ou psychique.

Cela correspond à une inversion des rôles en relation avec une perturbation des frontières inter générationnelles. Ce processus s'observe principalement quand un ou les deux parents sont fragilisés par la maladie chronique, maladie psychiatrique, deuil ou violences conjugales...

Impuissant face à la détresse de son ou ses parents, l'enfant va soit répondre favorablement aux sollicitations de ses parents ou s'attribuer ce rôle implicitement et ce pour combler la détresse de ses parents.

Les catégories d'enfants caregivers :

- L'enfant soignant
- L'enfant bouc émissaire
- L'enfant trop sage
- L'enfant médiateur
- L'enfant parent de sa fratrie
- L'enfant confident

Pour Jvrkovic (1999) la parentification a deux fonctions principales :

- Une fonction émotionnelle : médiation entre les parents, confidences reçues, soutien moral d'un de ses parents ou les deux, pansement psychologique.
- Une fonction instrumentale : s'occuper des tâches matérielles...

Quand la parentification reste ponctuelle et de courte durée, l'enfant développe des compétences d'autonomie, de solidarité, de compassion et des responsabilités.

Toutefois quand l'enfant est identifié à ce rôle, il n'est plus sujet dans la relation mais objet, cet enfant est nié dans ses besoins, écrasé de

charges qui ne sont pas de son âge et qui ne relèvent nullement de ces attributions.

Dans ce cas de figure, nous pouvons parler de négligence de ses besoins affectifs de protection, soutien, sécurité. En conséquence, l'enfant va développer un faux self. Le faux self est un concept de Donald Winnicott, psychiatre britannique, ce masque se met en place lors de la construction de la personnalité. Cette structure psychologique s'élabore en système de survie relationnel et affectif, par réaction à un environnement perçu comme contraignant et hostile. C'est comme si l'enfant suivait le mode d'emploi supposé de ses parents en niant sa propre identité. Le sacrifice est lourd car l'enfant va développer un perfectionnisme exacerbé et coercitif, déniait ses émotions. Par ailleurs, dans cette double contrainte l'enfant va se retrouver malgré lui enfermé dans une danse relationnelle, l'assujettissant. Ce développement précoce précipité se met au service du soin parental au prix de carences affectives et d'une dévitalisation de sa vie émotionnelle et de son individualité. Privés de leur monde interne, leur créativité et spontanéité s'en trouvent affectés. De nombreux adultes se reconnaîtront dans cet effacement de soi.

Livre la Présence à soi: de l'ombre à la lumière aux Éditions nombre 7

ENFANTS PANSEMENTS/ ENFANTS BÉQUILLES

Face à des parents en souffrance, certains enfants développent une dynamique de consolation, réparation Un processus relationnel aliénant qui devient souvent leur seule façon d'interagir avec autrui. C'est comme si ce bébé avait été conçu pour panser les plaies émotionnelles et adoucir leur vie en devenant pansement aux traumatismes initiaux. L'enfant prends la place de soutien, d'étayage. Il devient un objet médiateur, comme un doliprane pour gérer la migraine. La plupart du temps, les intentions parentales sont positives, mais leurs peurs envahissantes deviennent hyper vigilance, hyper protection, entravant le processus d'émancipation physique et psychique. Otage des angoisses d'un ou de ses parents malgré lui, il va pour correspondre aux supposées attentes satisfaire, contenter, apaiser rassurer, gratifier. Tout ceci se joue dans l'implicite au travers de petites phrases qui activent

l'effacement de soi: «Tu es ma raison de vivre, tu es l'homme de la maison maintenant". Ces petites phrases sensées être remplies d'amour accroissent la pression sur l'enfant qui se voit transformé en béquille psychologique après une séparation, ou toute épreuve enfermant l'adulte dans des besoins de soutien qu'il ne peut trouver à l'extérieur. L'enfant devient le doudou qui doit combler le vide affectif parental qui sollicite son enfant comme un ami ou adulte. Plus les parents sont blessés, plus l'enfant va être susceptible de devenir son thérapeute, véritable béquille de soutien quand celui-ci tangué où se sent seul. On assiste à une sorte de don inversé : l'enfant, véritable antidépresseur et anxiolytique cherche, pour sa survie, à réparer son parent qui attend que son enfant cicatrise ses blessures

L'enfant devient malgré lui, éponge émotionnelle et réservoir à souffrance. Cette absence de filtres protecteurs aura de graves incidences sur sa capacité à limiter, à ne pas consentir, à différencier intérieur et extérieur, à être soi, à se forger une identité stable. L'enfant pourra développer ce que l'on nomme en psychanalyse un faux-self, en devenant "le rayon de soleil". D'autant que l'enfant retire une gratification grâce à lui son parent reste debout, vit !

L'enfant apprend finalement à répondre aux besoins de son entourage en négligeant totalement les siens. Ce rôle endossé auquel il est identifié devient son identité et sa seule façon d'interagir avec autrui, de se sentir accepté, quitte à s'oublier, se malmener, à nier sa personnalité

Depuis leur plus jeune âge, ils s'imprègnent des problématiques et angoisses de leurs parents ; ils se sentent les garants exclusifs de leur bien-être perdant leur candeur et revêtant sérieux et responsabilités

Notre mission de psychologue consiste à transmettre à ces ex enfants issus d'histoires traumatiques, l'idée qu'ils peuvent devenir sujets et transformer les déficiences en ressources adaptatives ainsi que soutenir les parents en souffrance en prenant en charge les traumatismes préventivement

L'ENFANT BOUC ÉMISSAIRE

Un bouc émissaire est une personne ou un groupe sur lequel on jette le blâme. Lorsqu'on désigne les enfants comme boucs émissaires, on les blâme pour tous les problèmes qui surviennent dans les foyers dysfonctionnels, on crée la honte toxique

C'est l'individu désigné pour porter la responsabilité des conflits ou problèmes au sein de la famille.

C'est souvent un enfant qui se distingue par sa sensibilité ou sa différence. Il est constamment critiqué, humilié et maltraité. Il est le mouton noir de la famille, celui sur qui tous les problèmes sont rejetés.

L'enfant bouc émissaire devient alors une victime de violence familiale, qu'elle soit physique, émotionnelle ou psychologique. Le parent incapable de faire face à sa propre culpabilité ou honte, projette ses sentiments négatifs sur l'enfant

Le parent va utiliser divers procédés de violences

- ✓ manipuler ou provoquer
- ✓ utiliser la triangulation et monter les gens les uns contre les autres
- ✓ projeter sa colère
- ✓ continuer à vivre sans se soucier de l'impact de ses paroles
- ✓ attribuer toute la responsabilité sur quelqu'un d'autre plutôt que d'être personnellement responsable de ses propres actions

Dans une dynamique familiale saine, le rôle du parent est de soutenir le développement et le bien-être de l'enfant. Dans les familles dysfonctionnelles, les enfants sont objectisés et visent à répondre aux besoins du parent

Lorsque les enfants se voient attribuer ce rôle, l'impact peut être préjudiciable pour leur santé mentale et leur bien-être émotionnel tout au long de leur vie

Conséquences

⚠ La honte et la culpabilité toxiques font que la personne continue de se blâmer pour des faits qui ne sont pas de son ressort

⚠ Difficultés à faire confiance liés à l'insécurité émotionnelle de part les violences verbales et à se faire confiance

⚠ Problèmes relationnels et trouble de l'attachement

⚠ Reviviscence de relations nocives ou abusives

⚠ Perte estime de soi

Les abus semblent souvent « normaux » pour les boucs émissaires, ce qui les empêche parfois de détecter le danger

⚠ Difficultés à fixer des limites : le fait que le « gaslighting » soit courant dans ces familles rend difficile pour les personnes maltraitées de fixer des limites et de reconnaître quand le comportement d'autres personnes dépasse les limites de l'acceptable. Elles sont plus susceptibles à s'autoblâmer et de croire qu'elles exagèrent, qu'elles sont trop sensibles ou qu'elles ne peuvent pas se fier à leur jugement

Être un bouc émissaire est une expérience déchirante pour un enfant, mais cela peut aussi être l'occasion de quitter le foyer dysfonctionnel et conflictuel.

Certains boucs émissaires peuvent également décider de rompre tout contact pour se protéger

D'autres peuvent choisir d'avoir peu de contacts

La guérison de l'abus narcissique se fait en retraçant les traumatismes et en rentrant en amitié avec ses parts blessées.

L'enfant symptôme et les symptômes de l'enfant

L'enfant symptôme peut prendre la responsabilité des difficultés rencontrées par la famille, et signifier, à travers un ou plusieurs symptômes, que quelque chose ne va pas ou qu'il porte un héritage traumatique

L'enfant sait, même si les parents

taisent un secret pensant le protéger, il sent des tensions, lit au travers du corps émotionnel et non verbal ce que les parents tentent de masquer. Il

sent avec ses antennes sensorielles : un couple en crise, un bébé décédé avant lui, un secret de famille tue

Le symptôme est langage, une métaphore de

la souffrance familiale, une mine d'informations à entendre et détricoter

La souffrance d'un enfant peut-être celle

de ses parents, comme la sienne propre peut devenir préoccupation ou tourment chez ses parents

Les signes de souffrance psychique vont

trouver des expressions différentes :

✅ Le bébé parlera au travers de dysfonctionnements

corporels dans le registre de l'alimentation, du sommeil, de la motricité et du tonus

✅ Chez le jeune enfant éveillé, qui dévore la vie, les

malaises prendront souvent une expression motrice et/ou altéreront sa curiosité et son besoin de découvrir par une attitude d'inhibition, d'image d'enfant trop sage, de tristesse, de perte de créativité ou d'opposition

✅ L'enfant en âge de latence rajoutera à ces signes, des difficultés

d'apprentissage et d'investissement cognitif parce que débordé par les préoccupations pas toujours conscientes

✓ Chez l'adolescent on retrouvera des comportements addictifs, ordaliques, d'autosabotage, des troubles alimentaires sévères, des phobies

Enfin, l'enfant est aussi le révélateur des violences présentes dans son environnement: famille, école...l'enfant rejouera les traumatismes avec son entourage ou s'en protégera en se mettant en retrait, s'invisibilisant ou au contraire s'opposant.

Le risque est que l'enfant devienne le centre

des inquiétudes familiales et que les parents fixent sur les comportements plutôt que les entendre comme un message, une manifestation de désarroi, une incapacité à nommer, dire, exprimer le perceptible

La capacité de l'enfant à s'adapter à son

contexte, est à la fois ce qui fait sa force et sa vulnérabilité.

En thérapie, j'ai vu des symptômes disparaître simplement parce que des secrets de famille étaient enfin révélés, des non dits énoncés, des difficultés expliquées, des traumatismes mis en mots, retraités

Peut-être qu'il n'en est rien et que le

trouble n'est pas en lien avec l'histoire familiale.

Cependant, il est préférable de s'interroger et d'ouvrir un espace où la parole authentique circule pour enrayer le mal à dire

L'enfant symptôme est comme un voyant

rouge sur le tableau de bord d'une voiture. Mieux vaut traiter le problème préventivement plutôt que continuer à rouler et attendre la panne

Nous portons tous un héritage familial

qui peut endetter, vivifier, bloquer, charger

Prenons soin de nos blessures pour les futures générations car certains héritages sont pesants

L'ENFANT DE PARENTS NARCISSIQUES

Le trouble de la personnalité narcissique (TPN) est un trouble de la santé mentale caractérisé par un schéma omniprésent de mégalomanie, un besoin profond d'admiration et un manque d'empathie pour les autres.

Les conséquences d'un parent atteint du TPN résonnent des années après la majorité des enfants

Car l'enfant a intériorisé l'absence d'empathie à son égard, est marqué les au fer rouge par les négligences affectives de ses besoins fondamentaux qui impacteront sur le prendre soin de soi et la capacité à se protéger

Reconnaître le narcissisme parental

➡ Par son besoin de contrôler ,d'utiliser son enfant comme un simple objet de satisfaction de ses besoins

Pour correspondre à l'image qu'attends le parent , l'enfant s'effacera, deviendra un enfant sage, parfait car il a compris qu'ainsi en compensant, en étant le miroir social de son parent il sera plus en sécurité et prémuni de violences psychologiques

L'enfant apprend très tôt le sens du sacrifice car les besoins des parents priment, sont imposés de façon dictatoriale, signifier son non consentement, s'opposer équivaut à être dévalorisé, culpabilisé, humilié....

Pour maintenir l'homéostasie l'enfant apprend à se taire, à créer un faux self, car coexiste en lui sa conscience que quelque chose n'est pas normal et ce sentiment de ne pas correspondre, de ne jamais être à la hauteur des attentes de l'autre

Pour survivre il devra mettre en place le perfectionnisme, l'effacement de soi, des stratégies de caregiver

Étouffer son Self, sa véritable identité , se soumettre au dictat du narcissique

Réussir ainsi le parent pourra arborer fièrement la réussite de son enfant pour renforcer sa faible estime, la faisant sienne

→ Diviser pour mieux régner, créer des discordes dans la fratrie entre l'enfant chéri et le bouc émissaire au travers de comparaisons toxiques, de dévalorisations ignorant celui qui ne correspond pas

Car ces parents assignées 2 rôles à leur progéniture

Enfant chéri, préféré

Enfant bouc émissaire, enfant symptôme

→ Un trait distinctif est l'incapacité du parent à reconnaître ses erreurs, ses torts, à s'excuser

→ Ce parent se sentira menacé à l'adolescence car il sera en perte de pouvoir, de reconnaissance, de contrôle

Sa violence malheureusement s'accroît durant cette période car il ne peut plus modeler comme il souhaite son objet de prolongation narcissique

Ils tenteront par tous les moyens de voler la joie de vivre de leur enfant, cherchant à empiéter leurs réalisations, leurs émancipation

Seul le corps pourra nommer, crier la souffrance

TCA

Troubles du sommeil

Somatisation

Vertiges

Phobies scolaires, sociales....

Les enfants prendront plusieurs directions

- Rébellion, prise de conscience des abus, du dysfonctionnement et rupture relationnelle pour se protéger
- Soumission, négligences de ses aspirations car coincés dans la culpabilisation toxique avec une incapacité à définir leurs besoins

Derrière le parent narcissique se cache en arrière plan un être profondément dissocié qui lutte contre l'effondrement, qui s'est construit dans un narcissisme toxique pour exister, faire face à de terrifiants traumas, ne pas mourir, ne pas se suicider, ne pas sombrer dans la folie, oui le parent narcissique est un être profondément vulnérable derrière sa carapace d'ultra confiance, d'être spécial

Son manque d'empathie le protège de l'insupportable souffrance qu'est la vie pour lui

C'est un vampire, un être qui porte la mort psychique en lui et qui se nourrit de votre lumière

Notre liberté advient quand nous ne cherchons plus à les combler leur vide, les sauver, correspondre ou les change mais en acceptant d'être celui, celle que nous sommes, distinct, perfectible, vulnérable, imparfait et heureux et libre

Quand vous dépassez la culpabilité d'être vous, différent des attentes de votre parent et que la culpabilité n'a plus de prises vous vivez enfin, vous ne survivez plus

LA CULPABILITÉ TOXIQUE

Les racines de la culpabilité toxique remontent souvent à l'enfance où les rôles entre parents et enfants ont été inversés, ce peut être aussi lié à des relations d'emprises.

L'enfant a dû assumer un rôle auquel il n'est pas destiné : accusé de réception de confidences, rôle d'infirmier, médiateur, pourvoyeur des besoins de l'adulte. Non seulement ils ne sont pas équipés mais au-delà aucun enfant ne naît pour endosser ce rôle d'extension narcissique et de corégulateur émotionnel.

Ces enfants portent le poids de réparer les besoins émotionnels ou les attentes irréalistes des parents.

Si bien que si l'enfant a le malheur d'exprimer ses besoins de réconfort, de rassurance on lui répondra en retour : tu me causes des soucis. De fait l'enfant n'a pas d'autres choix que d'internaliser la culpabilité.

La culpabilité toxique désigne un sentiment d'autoreproches en l'absence de préjudices causés.

À l'inverse de la culpabilité saine qui nous invite à prendre nos responsabilités, assumer la conséquence de nos actes, corriger, réparer si besoin ou nous empêche de transgresser.

Dans la culpabilité toxique, l'enfant, la personne prend la responsabilité à sa charge des besoins non satisfaits de l'adulte ou d'un autre. Si bien que cette culpabilité conduit l'enfant à des comportements caregiver. Il pense que son rôle est de répondre aux besoins émotionnels d'autrui en qualité de pacificateur. Ses enfants développent précocement une sensibilité accrue pour la coopération, l'aide au détriment de leurs besoins.

Ce type de culpabilité se retrouve dans les environnements à charges toxiques, abusives, d'emprises familiales, conjugales ou de renoncements éducatifs.

Cette culpabilité peut également s'enraciner dans le transgénérationnel issue du lien de loyauté, comme le fait de devoir porter l'héritage de la lignée en termes de dettes, de créances.

Ce peut-être une culpabilité systémique pour maintenir la cohésion familiale, la survie du système en taisant des abus, en se sacrifiant et laissant une fratrie partir faire ses études et soi rester à la ferme, ou en remplissant le rôle de béquille familiale.

Ce peut-être porter la culpabilité du survivant d'un accident, d'être en bonne santé alors qu'un frère est porteur d'un handicap.

Le travail thérapeutique visera en priorité ses loyautés enfermantes, pour initier des permissions d'être soi, de prendre soin de soi, d'oser écouter ses besoins.

Pour cela il est nécessaire de conscientiser la symbiose inversée en ne portant plus la responsabilité qui ne vous incombe pas et en travaillant sur les événements qui ont créé ce rôle.

Tout cela sera une aide précieuse pour refuser un code de conduite dictatorial, en osant désobéir aux préceptes familiaux et sortir de la loi du silence. Être enfin permissif avec soi en s'accordant le droit d'exister. Vous avez le droit d'être heureux, de réussir, d'être en bonne santé, d'être aimé, de trouver votre place, d'aimer, de dénoncer!

LE TRAUMA BOND

FAIRE PLAISIR POUR EXISTER, MAINTENIR SA SÉCURITÉ

Aujourd'hui je souhaite évoquer un pattern relationnel qui touche de nombreux adultes

Les enfants précocement et chroniquement exposés au stress dans leurs relations d'attachement apprennent à survivre en évitant ou se sidérant, les stratégies de survie ont tendance à se rigidifier avec le temps faute d'apprentissage autre permettant l'assertivité et l'authenticité qui participent au vrai self

L'enfant ne pouvant vivre sans rester dans le lien va mettre en place des ressources d'attachement pour ne pas être rejeté, violenté, malmené, critiqué comme faire plaisir, être sage comme une image, s'effacer, répondre aux supposées attentes des adultes, compenser

Toutes ses stratégies visent le maintien de la sécurité physique, psychologique et affective

Plaire pour assurer sa sécurité

Combien d'adultes se reconnaîtront dans ce besoin, pour apaiser leurs relations ils font plaisir aux autres, se taisent, ne peuvent être soi

" Pour exister, maintenir l'homéostasie familiale je dois me fondre dans les désirs des autres en m'effaçant, annihilant mes besoins fondamentaux"

Ces patterns comportementaux s'activent et se réactivent chaque fois que la peur de perdre, d'être rejeté, critiqué va se réveiller aux travers de déclencheurs comme un réflexe pavlovien visant à apaiser, obtenir de la reconnaissance, de l'amour

L'enfant apprend que pour obtenir de l'intérêt il doit faire effort, mettre en place des stratégies

Face à la double contrainte de maintenir le lien et la prise de conscience des manques, l'enfant va solutionner les manques, les absences en devançant: satisfaire en tentant d'être parfait et correspondre à ce qu'il imagine pour préserver une connexion positive

Imaginez les conséquences de cet effacement de soi chez l'adulte qui devient incapable d'identifier ce qui lui fait oui ou non, d'énoncer ses besoins de poser ses limites, de fait l'apprentissage du non ne peut se mettre en place

Tout cela n'est pas s'en rappeler les relations d'emprise, les burn out par incapacité à poser ses limites, les identifier

On assiste au trauma bond

S'effacer, s'oublier, anticiper les besoins des autres avant soi, aimer l'autre plus que soi niant ses propres valeurs

Si vous vous reconnaissez, n'hésitez pas à prendre soin de vos blessures qui ont amené ces comportements.

Initialement ce comportement était adapté dans un environnement dysfonctionnel mais dans la durée, ces comportements épuisent, créent souffrance

Vous méritez de prendre soin de vous

Il n'y a pas d'âge pour apprendre à Prendre soin de soi, vous pouvez ne pas avoir reçu de vos caregivers ces ressources, compétences mais vous les possédez en vous et la thérapie permet de les activer et renforcer.

VIOLENCES VICARIANTES ET ALIÉNATIONS

PARENTALES

Quand les parents utilisent leurs enfants pour détruire l'ex conjoint

Aujourd'hui je souhaite aborder un phénomène peu connu: les violences vicariantes qui sont une forme de maltraitance particulièrement destructrice

On doit cette expression à Sonia Vaccaro psychologue argentine qui exerce en Espagne, haut lieu des féminicides

Elles se caractérisent par l'utilisation des enfants comme moyen de pression, afin de nuire à l'autre parent

Ses violences concernent les abus physiques, psychiques, sexuels commis sur les enfants par un parent dans le but d'atteindre le/la conjoint(e) ou ex-conjoint(e) à travers eux pour maintenir une forme d'emprise ou se venger

Cette notion évoque également la souffrance ressentie par l'enfant en tant que témoin de violences conjugales.

Les mécanismes de la violence vicariante sont variés : fausses accusations, mensonges, abus.

Dans les cas les plus extrêmes menaces,chantage,voire infanticide ou féminicide

L'aliénation parentale constitue un autre type de violence,d'emprise

L'enfant prend une part active au dénigrement, à la disqualification, ou le bannissement d'un parent

Pour que l'on puisse parler d'aliénation parentale, il faut que l'un des parents influence son enfant dans le but d'exclure l'autre parent de manière injustifiée et que cela entraîne une détérioration voire une rupture de la relation entre l'enfant et le parent ciblé

L'aliénation parentale constitue une emprise émotionnelle et psychique qui vise l'instrumentalisation de son enfant,les conséquences sont dévastatrices

- ⚠ angoisse
- ⚠ dépression ,TS
- ⚠ TCA, automutilations
- ⚠ Trouble relationnel, blessures d'attachement
- ⚠ PTSD Complexe
- ⚠ Culpabilité
- ⚠ renforcement de défenses narcissiques

Identifier les comportements chez l'enfant qui sont susceptibles d'être indicateurs d'aliénation

L'enfant

- ✓ dénigre le parent ciblé
- ✓ Ne cache pas son animosité, n'est pas ambivalent
- ✓ Prétend que personne ne l'a influencé, se considère comme « penseur indépendant »
- ✓ Soutient de manière indéfectible le parent aliénant
- ✓ Ne se sent pas coupable vis-à-vis du parent ciblé
- ✓ Utilise des phrases et récits dictés par le parent aliénant
- ✓ Dénigre voire rompt les liens avec le parent ciblé mais aussi l'ensemble de la branche familiale

La souffrance cachée du parent aliénant

Plusieurs éléments peuvent amener un parent à devenir un parent aliénant

- ✓ Le désir de réparation des blessures de trahison, du sentiment d'abandon
- ✓ La culpabilité projeté sur l'autre parent

✓ Le sentiment de victimisation

✓ Le ressentiment envers l'autre parent

✓ Le biais de confirmation

La souffrance des parents est une priorité pour limiter les impacts traumatiques sur les enfants et les jeux relationnels de fausses accusations de père et mère

LES BLESSURES DE L'ÂME OU LES BLEUS INVISIBLES ET INDICIBLES

C'est le psychiatre John Pierrakos qui a effectué des recherches suite aux travaux de Reich sur les 8 blessures de l'âme, travail approfondi et remanié par L. Bourbeau qui définit 5 blessures: de rejet, d'abandon, d'humiliation, de trahison et d'injustice.

C'est dans l'enfance que ces blessures se sont inscrites en nous, quand nous n'avions pas les outils psycho-affectifs pour limiter leur impact d'autant qu'elles émanaient d'adultes censés vouloir notre bien, nos parents en premier lieu.

Les blessures d'attachement naissent lorsque les besoins émotionnels et physiques du bébé ne sont pas satisfaits de façon suffisamment bonne.

La plupart du temps l'accordage avec les parents a été défaillant, de fait des parts de soi restent figées, coincées au temps des traumatismes, carences et négligences. L'enfant a pu se sentir impuissant, abandonné, rejeté, délaissé, humilié.

Ce sont les déclencheurs du présent qui permettent de conscientiser que la plaie se réouvre à tout moment entraînant désespoir, culpabilité, agitations, panique....

Pour nous en protéger et survivre, nous avons adopté des stratégies de défense qui continuent à se mettre en place automatiquement chaque fois qu'un enjeu relationnel les réactive ou risque de les réveiller

Aussitôt qu'une blessure s'active, nous réagissons automatiquement. Tout comme si quelqu'un touchait à une plaie ouverte sur votre corps, vous risquez de sursauter, cela peut vous picoter, être très douloureux, vous pouvez repousser, vous agacer, faire comme si de rien n'était. Ces réactions dépendent de la profondeur et de la sévérité de la ou les plaies. Ces blessures non cicatrisées demeurent en nous, ancrées profondément, parfois en sommeil et se réveillent au détour de déclencheurs: un conflit, une séparation, une déception, une trahison, des mensonges, une critique, une humiliation, un deuil...

Ces blessures jouent un rôle majeur dans notre vie puisqu'elles conditionnent notre comportement, nos rapports aux autres et à nous-même, nos croyances et nos émotions.

Inspirée par les blessures de l'âme, j'ai créé une procédure de travail EMDR : la porte d'entrée avec les 5 blessures de l'âme.

Pour moi, le corps mène aux sources des apprentissages. La mémoire du corps conserve la trace des traumatismes là où la représentation n'est pas, là où le souvenir fait défaut. Quand on arrive à toucher délicatement et ranimer cette mémoire du corps, les liens se tissent et les nœuds se détissent.

Notre corps possède en lui imprimées, encodées nos mémoires, nos expériences, notre résilience.

Le traumatisme reste stocké, coincé dans le corps.

Bessel Van Der Khol écrivait : « il faut une énergie considérable pour continuer de fonctionner tout en portant la mémoire de la terreur, de la honte et d'une vulnérabilité infinie »

Nous portons, promenons, voyageons avec nos traumas en guise de bagages permanents. Pour guérir, nous devons regarder ce que contient la valise et en prendre soin.

MOURIR DE NE PAS ÊTRE SOI

La honte est une émotion hautement désagréable et inconfortable souvent éprouvée par les personnes traumatisées ayant subies des abus, blessures d'humiliations, rejets et qui s'octroient la responsabilité de ce qui leur est arrivé.

Toutefois comme toute émotion, elle reste utile à notre système de survie. En effet, elle nous signale que quelque chose ne va pas. Sans cet avertisseur nous ne pourrions pas prendre conscience de dysfonctionnements relationnels et ainsi modifier nos comportements et réparer si nous avons causé un préjudice à autrui.

Ici nous parlons de honte saine.

Le souci vient de la honte toxique qui nuit à votre estime et qui génère dégoût et haine de soi.

Les victimes de maltraitances, violences éprouvent ce sentiment destructeur quand elles n'ont pas pu combattre leur agresseur, fuir lors d'une agression, se défendre lors d'harcèlements ou emprises.

La honte toxique provient de l'introjection des actes de l'agresseur qui vous font croire: je suis mauvais.

Si la honte a pu servir de stratégie de survie dans le passé pour ne pas être exclu du clan familial, de la fratrie, du groupe social ou sociétal, elle subsiste dans le présent comme un frein à votre épanouissement: trouver sa place, réussir, être soi...

Comportements qui créent la honte

- Humiliations
- Ridiculiser, se moquer des opinions d'un autre
- Utiliser la critique de façon destructrice
- Discriminer, harceler
- Refuser du soutien émotionnel
- Invalider les ressentis.

De fait tout cela va engendrer 4 stratégies de survie

- Attaquer autrui en reproduisant ce qui a été subi
- S'enfermer dans le silence, assurer sa sécurité en devenant invisible, inexistant
- Éviter d'être soi pour ne pas être, rejeté, humilié
- S'excuser d'être Soi ,d'avoir dénoncé, de se dire

Les antidotes à la honte

La honte a besoin comme toutes nos émotions d'être reconnue, légitimée. La personne a besoin de dissocier la responsabilité de l'agresseur et la confusion qui engendre la culpabilité. Ne pas riposter à une attaque, ne signifie pas consentir ou trouver acceptable l'intolérable. Le figement de l'époque était certainement adaptatif pour ne pas mourir.

En ce sens je préconise en thérapie compassionnelle 2 axes:

L'autocompassion féroce sera indiquée pour apprendre à poser des limites, sortir du silence mortifère qui empoisonne jour après jour, qui gangrène votre estime vous faisant penser que vous êtes indigne, qui entretient le sentiment de solitude, endommage vos relations et vous enferme et coince dans la terreur d'être ostracisé.

Travailler sur le soi haï sera l'autre axe important pour aider la personne à devenir plus compréhensive, chaleureuse vis-à-vis d'elle-même.

Trouver un autre compatissant sera indispensable pour développer plus d'indulgence, donner toute sa place à cette émotion pas à pas.

La honte est une émotion sociale qui se guérit socialement avec un autre !

Ce regard dépend des premières interactions précoces, la façon dont vos parents rentraient en relation avec vous quand ils vous biberonnaient, calinaient, lavaient, la façon dont ils s'adressaient à vous...

Puis au fur et à mesure vous vous êtes confronté aux regards des enseignants, coachs, pairs, collègues, amis qui ont influencé inévitablement ce regard que vous posez sur vous même, tout cela a eu un impact décisif sur votre façon de vous voir et de percevoir le monde.

Pour se détacher du regard de l'autre comme le préconise Eckart Tolle, je dirais encore faut-il apaiser, accueillir, se libérer des blessures d'humiliations, de rejets, des étiquettes posées sur vous, des collections de timbres de jugements, disqualifications, des injonctions familiales, scolaires, il faut que tu sois, fasses, ou Sois ainsi....

Une fois les blessures cicatrisées, vous pourrez restituer aux autres leur regard, vous départir de la peur du regard de l'autre car aligné et conscient que la perception de l'autre lui appartient

Nous sommes des êtres biopsychosociaux et bien entendu les paroles influent sur notre estime et confiance

Si vous avez été nourri aux encouragements, accueil inconditionnel vous serez plus aisément immunisé

Malheureusement si vous avez vécu des violences psychologiques, du harcèlement moral, des moqueries, des stigmatisations, seul l'accueil, l'amour insufflé à chaque blessure permettra de restituer aux autres leur regard, ainsi vous serez en capacité de poser des limites, d'installer des clôtures psychologiques et vous aurez renforcé votre immunité émotionnelle et psychique

Vos blessures méritent accueil, écoute, tendresse pour cheminer au plus près de vous, de vos besoins et devenir soi, un Soi assumé

Et vous réaliserez que la plupart du temps, quand l'autre vous définit, il projette sur vous quelque chose qu'il ne veut pas voir en lui ou quelque chose qui vient heurter un de ses besoins. Ainsi il sera plus aisé de lui

dire en communication assertive et non violente: parles moi de toi, dis moi ce que mon comportement, mes mots te font vivre, je t'invite à parler de toi plutôt que de parler de moi ou sur moi. Parles moi de tes besoins. Quand on s'accepte on développe cette capacité d'accepter les limites de l'autre sans nous même rentrer dans le jugement. Car nous sommes tous humains faillibles et nous apprenons de nos erreurs. Plus nous sommes présents à ce que nous vivons moins nous réagissons à ce qui ne nous appartient pas, aux représentations des autres. Quand nous sommes libérés des peurs de décevoir, de ne pas correspondre, de ne pas être apprécié, nous portons les ailes de la libération et liberté. Nous sommes libres d'être celui que nous sommes et laissons libre l'autre d'être celui qu'il est et de penser ce qu'il pense. Car nous mesurons que sa pensée ne représente aucun danger pour nous. Nous ne luttons plus pour convaincre, convertir, faire adhérer. Nous sommes, point, ça ne s'argumente pas!

DU CONFLIT INTÉRIEUR AU DIALOGUE INTERNE

Le conflit interne c'est comme un match de boxe intérieur

Je veux être libre et l'autre part dit je veux être en sécurité

Je veux plus me sentir angoissé et l'autre part qui dit ta peur t'alerte d'un danger

Ainsi vous observez des freins à votre épanouissement car vos parties ne communiquent pas entre elles

Elles ont même une tendance naturelle à s'opposer, à chercher à imposer à l'autre leur point de vue. Et plus, une d'entre elle impose et plus vous vous sentez mal : éprouvant ainsi, culpabilité de pas y arriver, honte, colère...des émotions qui vont impacter votre estime, vos autonomies, vos sécurités

Tout cela fait effet boule de neige, amplifiant le conflit à l'image de pierres qui s'entassent et qui finissent par vous cacher l'accès à vos ressources.

Pourtant, vous découvrirez qu'au final chacune d'elle détient sa Vérité et que chacune a ses raisons d'être, de penser, ressentir.

Nous possédons tous diverses parties.

Chaque partie a une intention, un message important à vous communiquer sur des besoins fondamentaux.

Ses luttes génèrent un mal être, notamment quand vous souhaitez éliminer tel ou tel comportement qui a une fonction essentielle chez vous depuis des années et parfois depuis des décennies.

Enlevez comme par magie, modifiez un système de survie sans tenir compte de quand, comment, dans quelles circonstances il s'est créé est dangereux et ce ne serait pas l'objectif le plus écologique à viser,

car cela déstabiliserait des parts de vous qui pour l'instant n'ont pas accès à d'autres apprentissages.

Je sais bien que quand on souffre on voudrait être apaisé immédiatement, faire table rase du passé et changer miraculeusement.

Mais les résultats seront bien plus probants et durables parce que vous vous serez accordé du temps, de l'indulgence, de la compréhension. Cette auto-compassion sera une aide précieuse pour accélérer le processus de changement.

Une thérapie ne peut fonctionner à coup de pieds ou gifles psychiques. En thérapie nous cherchons et veillons à instaurer, restaurer un équilibre du système interne.

C'est grâce à cette douceur avec vous-même que vous allez observer après chaque séance des intégrations durables et permanentes.

Comment priver quelqu'un du plaisir de manger afin de venir à bout de compulsions, le risque ne serait-il pas de voir ses compulsions se déplacer en achats compulsifs, visionnage de séries pendant des heures ou tout autre symptôme qui permet de ne plus ressentir, penser, dont la quête est le soulagement, la rassurance, la déconnexion, le besoin d'amour....

Comment déprogrammer en une séance des terreurs d'enfance ? Allez dire à ces parts qui vivent au temps des traumatismes, violences, abus qu'elles sont en totale sécurité en 2023. Sans connaissance de la dissociation structurelle et des états du Moi, difficile d'avancer au rythme de chaque part. Certaines vont plus vite que d'autres.

Quel moyen de transport vous amène en une minute de Paris à New-York ?

Ce qui est stocké, enkysté depuis des décennies nécessite du temps pour s'intégrer.

Cela demande de rencontrer, écouter avec bienveillance ses parts. Et ceux qui ont vécu dans la terreur ont survécu justement en niant la peur, c'est ainsi qu'elle peut apparaître sous diverses formes troubles paniques, compulsions, phobies, cauchemars, vertiges....

Le travail intégratif s'intéresse justement à ces parts en conflit qui génèrent au final un certain nombre de symptômes physiques et psychiques handicapant qui vous amène à consulter.

Nous allons rencontrer ces parts et comprendre ensemble leurs fonctions, connaissances, croyances, apprentissages et limites.

Supposons qu'en 2023 vous souhaitiez changer de travail mais qu'apparaisse un mur qui vous empêche d'accéder à votre objectif ou des pierres qui freinent votre chemin.

La priorité n'est elle pas d'entendre ce qui se cache derrière ce blocage ?

Peut-être des peurs du changement, d'une insécurité matérielle, de ne pas y arriver, de ne pas vous sentir à la hauteur... mille et une peurs qui empêchent l'accès à votre épanouissement et qui vous empêchent de trouver de nouvelles solutions adaptatives : sauter, escalader, slalomer, contourner....

Bien entendu si ce blocage n'est pas associé à de profonds sentiments de danger, ou de perte de confiance les obstacles seront vite franchis grâce à votre créativité et Ressources.

Toutefois si des croyances limitantes sont ancrées et ont conditionné des comportements évitants, contrôlant, cela nécessite un travail de collaboration avec ces parts.

Nous verrons ensemble quels outils seront les plus adaptés pour répondre à vos besoins avec efficacité et sécurité émotionnelle durant le processus.

Avec certains patients ce sera le travail en EMDR.

Pour d'autres le travail sera croisé et couplé avec divers outils emdr, reparentage, méditation. pour d'autres encore ce sera la psychoénergie intégrative et pour d'autres l'hypnose.

A cet effet, Il est nécessaire de se rencontrer et mener un entretien d'anamnèse au préalable avant de savoir quelle thérapie vous convient, je ne fais aucun diagnostic au téléphone, il est important de prendre le temps de comprendre comment ont démarré vos symptômes, soucis, vérifier votre capacité d'auto-régulation émotionnelle

Lorsque le patient est prêt, le retraitement à proprement parler emdr, hypnose peut commencer.

Les souvenirs perturbants à l'origine de la problématique du patient sont alors retraités, l'un après l'autre.

Il faut parfois plusieurs séances pour traiter un seul souvenir.

Un traumatisme peut-être l'arbre qui cache la forêt, nous ne pouvons pronostiquer le nombre de séances.

Quand vous décidez de venir en thérapie, considérez que vous vous offrez un cadeau, c'est une façon de prendre soin de votre vie intérieure. Si vous partez dans l'idée de trouver des solutions magiques sans vous engager véritablement émotionnellement, le travail ne pourra se faire de façon optimale et résoudre définitivement la problématique.

Bien entendu en thérapie nous ne perdons jamais votre objectif de vue, quel que soit le chemin emprunté il vise l'amélioration de votre état.

La thérapie reste personnalisée, elle nécessite respect de soi, de ses rythmes, de s'engager avec soi même.

Chaque fois que nous sommes dans une attente magique, express, le risque est d'effectuer du colmatage là où il est nécessaire de renforcer des fondations.

Pour certains le travail s'effectuera en quelques séances et sera très rapide, pour d'autres ce sera un travail à moyen court pour rentrer en amitié avec des parts de soi oubliées, cachées, niées .

Nous ne pouvons pronostiquer le nombre de séances car souvent l'inconscient réserve de belles surprises et nous observons des intégrations rapides de troubles paniques, phobies... parfois le travail sera plus long. Chaque humain est unique et ce qui fonctionne avec un patient ne conviendra pas à un autre.

De façon générale, vous observerez très rapidement des bénéfiques, changements, améliorations

Cela ce produit quand on lâche avec les attentes de supprimer le symptôme et que l'on s'ouvre, que l'on reconnaît , admet avec ouverture ses croyances, émotions et sensations.

Comment se passe le travail du dialogue interne

Le thérapeute accompagne son patient à mieux saisir ses fonctionnements intérieurs en nommant , visualisant les parts qui sont concernées par la problématique.

Un travail intégratif de contact et d'écoute va pouvoir se mettre en place afin de renforcer la connexion et clarifier ce qui se meut et se joue en vous.

Une attention bienveillante, d'observation est donnée à chaque part qui souhaite s'exprimer. Les parts reçoivent une écoute empathique pour ce qu'elles vivent et elles peuvent exprimer avec authenticité ce qui les pousse à agir comme elles le font.

Je dis toujours nous distinguons le problème et la personne.

Progressivement vous noterez que l'intention initiale des parts est toujours positive.

Ce travail d'écoute peut mettre en évidence des difficultés plus profondes qui pourront être travaillées avec divers outils.

C'est pour cela que quand vous avez vécu des perturbations répétées, chronicisées dans le temps : harcèlement à l'école, négligences affectives, violences de toute sorte, maladie d'un parent dans l'enfance...

Nous aurons besoin de prendre le temps de comprendre ce qui déclenche cette partie de vous, les stratégies de survie mises en place, son lien avec les autres, ses peurs, en quoi tout cela a été aidant pour cheminer vers ce qui pourra être actuellement plus favorable, adapté que compulser, procrastiner, éviter des lieux, des personnes....

Les bénéfices du travail intégratif

*S'exprimer avec authenticité, s'accueillir permet de bénéficier d'un apaisement émotionnel rapide.

*Favoriser la prise de recul sur les situations abordées et réguler les vagues émotionnelles.

*Avoir plus de clarté sur ce qui se joue à l'intérieur de soi.

*Restaurer des liens intrapersonnels modifie sa propre relation aux autres en recréant des liens sécurisés, de confiance, des liens plus stables.

Quand on encourage cette collaboration intérieure la personne se sent plus unifiée.

Naturellement la personne accède à chaque séance à des ressources intérieures comme la confiance, la créativité, la compassion, la curiosité, le calme, la capacité d'agir...

Elle peut mobiliser plus facilement ses forces de caractère et de vie pour cheminer vers sa Puissance Créatrice, son épanouissement. Les solutions s'activent de plus

REPARANTAGE ET AU COMPASSION

Aujourd'hui j'aborde un de mes axes de travail privilégié, la thérapie de reparentage, véritable approche intégrative. Sa visée est de réparer les liens d'attachement blessés, carencés qui continuent malgré les années à s'activer en vous au travers d'une mauvaise image de soi, d'angoisses, de troubles divers et variés que constituent les troubles du sommeil, la dysrégulation émotionnelle..

Lorsqu'on a vécu de douloureux événements, lorsque l'enfant grandit dans un climat de maltraitances, négligences ou de toxicité, des parts de soi, des états du moi restent en souffrance.

L'un des axes majeurs en thérapie de l'enfant intérieur est la mise en place de cette rencontre avec l'enfant blessé et ce afin d'apporter de la sécurité et de l'amour.

Le traumatisme coince l'enfant intérieur dans la période perturbante avec son incapacité à fuir, combattre, trouver des protections. Les mots réparateurs, consolants, réconfortants ont valeur d'action et permettent de remettre en mouvement l'enfant intérieur coincé, paralysé, impuissant.

Le reparentage sert de psychoéducation pour nommer ce qui s'est produit, apporter de l'information, modifier les scénarios. Pour schématiser, vous vous occupez de la plaie émotionnelle, vous la désinfectez et vous procurez du baume au cœur.

Dès que vous prenez conscience de l'existence de cet ou ces enfants blessés, vous commencez à générer l'énergie de la pleine conscience. Et le travail d'intégration pourra démarrer. Tout cela n'est possible qu'en acceptant de s'y connecter tous les jours. D'autant plus quand les blessures sont chronicisées dans le temps avec la répétition de carences, négligences, abandons, maltraitance, rejets

Nous ne pouvons véritablement comprendre quelqu'un ou quelque chose si nous nous sentons séparés, dissociés. La guérison de l'enfant intérieur nécessite de plonger en soi, dans ses profondeurs parfois ténébreuses et permettre à chaque état du Moi, part de soi de prendre

conscience des autres états du Moi ou parts existantes. La connexion, le dialogue engagé, l'acceptation permettront l'intégration

Le traumatisme est une blessure émotionnelle, en cela il est vital pour démarrer tout travail de reparentage de connaître le bol à ressources de vos patients

- * Comment a-t-il fait pour survivre ?
- * Comment a-t-il fait pour continuer de grandir ?
- * Comment a-t-il fait pour résister si longtemps ?
- * Sur quelles personnes, activités a-t-il pu s'appuyer ?
- * Quels bons souvenirs garde-t-il de son enfance ?
- * Qu'est-ce qui l'anime dans son quotidien, et ce afin d'alimenter la boîte à chaudoudoux. Il est nécessaire de développer les ressources d'attachement.

Nos patients peuvent apprendre à s'autoreparenter en dehors des séances grâce à la modélisation de cette compassion

DEUIL PSYCHIQUE D'UN PARENT VIVANT

Le deuil est provoqué par toute rupture , perte significative de personnes investies

Faire le deuil psychique de parents maltraitants,négligeants c'est accepter de perdre la source d'amour idéalisée et attendue, d'un parent protecteur, aimant,d'un lien qui n'a jamais existé et qui ne sera pas

Nous traversons les étapes à l'identique d'un deuil

✕ La première étape de désorganisation vous fait vous sentir vulnérable

✕ Puis celle du marchandage et des tentatives de rétablir le dialogue dans l'espoir d'améliorer

→ S'ensuit une étape charnière de colère qui aide à poser ses limites, ainsi que la culpabilité projeté de l'autre sur soi d'être un enfant indigne en faisant ce choix qui fait souffrir l'autre

→ Arrive le chagrin, le vécu dépressif du plus jamais, renoncer au lien pour sa santé mentale

✱ Et enfin l'étape fondamentale de renoncement et d'acceptation, détachements : qui induit une réflexion sur la relation passée

Adviendra le temps de la réorganisation, d'une nouvelle relation à soi, il en résulte un sentiment de liberté, voire de soulagement de ne plus revivre incessamment les critiques, les reproches, les culpabilisations, les poisons psychiques

Votre état émotionnel se transforme, vous devenez un adulte à part entière tout en intégrant en soi le meilleur que représentent les identifications positives

Être adulte et Soi car vous ne dépendez plus du regard de l'autre, de fait mille permissions émergent

Fini les appels harcelants, les angoisses anticipatrices, les émotions dévorantes, le gaslighting

Le silence tant redouté devient d'or pour se recentrer, se reconnecter à ses besoins fondamentaux, pour prendre le temps d'écouter à l'intérieur ce qui fait oui ou non avec lucidité

Bien entendu, tout cela nécessite un travail sur soi pour s'assumer, reconstruire, renoncer en puisant dans la conscience de ce qu'est un environnement sain.

S'AIMER

AIMER LA VIE que l'autre à essayé d'assassiner

Je reconnais que les chemins sont divers et le processus peut se prolonger :

* Certains hésitent car se sentent obligés de maintenir une relation épisodique même s'ils savent qu'elle reste nocive tout cela trouve des explications dans la préhistoire des relations familiales obéir, être un bon enfant, ne pas décevoir, peur de faire mal, blesser

L'éloignement, la prise de distance vous permettra de réaliser les dysfonctions, d'être moins réactif, de vous sentir plus serein, libre

* Il est pour d'autres difficiles d'accepter la réalité du parent toxique par peur d'exclusion, d'austracisation familiale, sidéré dans l'angoisse d'abandon et cela nécessite d'être accompagné pour se libérer progressivement, à son rythme

Nous faisons les choix qui nous semblent les plus adaptatifs à un instant
T

Ne jugez jamais que ce soit celui qui décide de ne plus être en lien ou celui qui maintient un lien qui le fait souffrir car les choix sont la conséquence des blessures d'attachements

EMPRISES ET MÉPRISES

PORTRAIT D'UNE RELATION TOXIQUE

Ce portrait n'est pas exhaustif, il y a autant de portraits que de relations toxiques, toutefois vous reconnaîtrez des procédés répétitifs

Les violences invisibles touchent aussi bien les hommes que les femmes.

Je reçois beaucoup de femmes mais également un certain nombre d'hommes qui subissent des bleus de l'âme indicibles.

L'emprise n'est pas l'apanage des hommes actuellement !

C'est quoi l'emprise ? Je vous donne ma définition personnelle

C'est la négation fondamentale de la différence de l'autre, qui ne peut être sujet dans la relation avec ses pensées, ressentis, besoins.

Comment démarre l'emprise ?

(Je le mets au masculin mais ce pourrait être elle.)

La plupart du temps, comme un merveilleux conte de fée, il est beau, intelligent, il vous écoute des heures durant. Si bien qu'il devient indispensable dans votre vie, votre sauveur, celui qui est différent, qui va vous faire vibrer comme jamais. Bien entendu chaque relation est unique et chaque porte d'entrée sera fonction de la blessure relationnelle et d'attachement qui suinte en vous, mais l'entrée en matière et les cycles généralement tournent autour des mêmes procédés de love bombing,

disqualifications, tensions, culpabilisations, punitions, espoirs, lune de miel...

Il joue son rôle de séduction à la perfection, vous flatte, vous valorise, vous dit ce que vous souhaitez entendre, vous écoute afin de repérer vos failles.

À ce stade s'installe la dépendance affective ni vu ni connu !

Il suffit que vous souffriez de blessure d'abandon, de rejet, d'humiliation bingo l'emprise peut s'installer, son magnétisme joue comme un aimant. C'est comme un shoot, vous êtes sur votre petit nuage, il ancre des mémoires affectives dysfonctionnelles à l'image d'une drogue, ne dit-on pas elle s'accroche, oui la victime est accrochée car il a cerné votre vulnérabilité grâce à tous les éléments fournis précédemment.

Plus vous souffrez de dépendance affective plus le risque est de se maintenir dans une relation dite toxique, pathogène à l'insu de votre plein gré.

Sans même vous rendre compte que vous perdez votre autonomie, liberté de penser, d'agir.

Ecoutez votre corps certainement dès cette phase, il vous alerte, vous dira non, vous sentirez un malaise, un manque de congruence qui se révélera rapidement entre les mots et les actes. Les actes se concrétisent rarement, vous allez tournoyer entre fausses promesses et engagements non tenus qui accroissent le manque.

Vous êtes durant cette période comme la souris qui voit le beau morceau de fromage mais n'a pas repéré la tapette qui allait l'enfermer, véritable leurre pour vous capturer !

Il vous fait miroiter une vie de rêve, ou des instants magiques, inimaginables, son discours est bien rodé, un peu trop d'ailleurs. Et quand vous osez vous interroger, votre entourage pris dans le beau discours vous dissuade d'avoir de telles pensées à son égard ou au contraire vous alerte.

La victime vit dans un rêve invisible et va rester coincée des années, aveugle et sourde, convaincue que son prince charmant va réaliser et respecter toutes ses promesses.

Hélas mille fois hélas, il n'en sera rien.

Bientôt, le conte de fée va se transformer en série noire, en vaudeville.

Le manipulateur va changer son fusil d'épaule, son discours devient incohérent, limite incompréhensible, si bien que la victime va penser qu'elle est bête, nulle, insuffisante, elle comprend rien !

Déstabilisée la victime va se sidérer face au chaud froid, aux vents contraires. De là, la violence augmente crescendo, prise au piège, la victime sera incapable d'agir, de sortir de sa cellule à l'air libre, car dans sa tête elle perçoit des barreaux partout !

La phase d'emprise démarre, il va tester ce que vous acceptez, tolérer, vos limites.

Il a suffisamment d'informations, que vous lui avez fourni pour vérifier la perméabilité de vos clôtures et les violer, les intruser, les mettre à mal...

Vont démarrer les petites réflexions sournoises, les dévalorisations, les culpabilisations, les retournements de situations....

Et si vous vous révoltez, vous en paierez le prix fort, la punition sera proportionnelle à la rébellion. Et n'oubliez pas il connaît votre talon d'Achille et saura appuyer là où la douleur est intolérable.

Vous allez commencer à douter du bien fondé de votre pensée, de vos besoins.

À ce stade, le déni sera salvateur, lui chercher des excuses, car vous vous sentez seul/e, et vous aspirez à retrouver la phase de love bombing qui revient en alternance, et c'est d'ailleurs elle qui vous maintient coincée, enchaînée.

Le piège se referme sur vous d'autant plus si vous essayez de le satisfaire à tout prix, au mépris de vos besoins.

Seuls ses désirs comptent et s'il daigne satisfaire les vôtres c'est qu' il y trouve un intérêt, ou bien tôt ou tard vous serez endettée.

La cage se referme sur vous, et lui, trouve satisfaction à vous mettre en posture de désarroi car il projette sa haine, son mal être sur les autres. Il ne peut se réjouir de vous savoir heureuse, épanouie, réalisée.

Votre cerveau est retourné, chargé de culpabilisation, de chaud froid intenable qui vous glace le sang.

Bientôt, advient le temps de la destruction massive, la descente aux enfers !

Commence le fuis moi je te suis, suis moi je te fuis qui accélère le processus de dépendance, de terreur de l'abandon, du rejet, insoutenable pour les parts blessées qui sont réactivées. Les mémoires s'allument et flambent.

Lacan disait le désir naît du manque malheureusement pour certain manquer c'est mourir, c'est effrayant.

Votre terreur et asservissement lui donnent les pions pour jouer, il a le contrôle sur vous, il se lassera de son jouet car vous êtes devenu son paillason sur lequel il s'essuie et votre soumission lui est acquise !

La répétition de ses micro traumatismes fracture votre estime, annihile votre autonomie, vous sidère dans la honte et la culpabilisation. Deux émotions toxiques qui vous empêchent d'être vous, de trouver votre place, de réussir. ... mais elle servent à maintenir le lien car il est insupportable pour certains d'être rejeté, abandonné.

Vous êtes prisonnière à l'air libre, le travail de sape en sous terrain peut se poursuivre en toute impunité.

Vous en perdez vos sens critiques car l'alternance de phase de destructions et de lune de miel a de quoi rendre fou et faire perdre le nord....

Impensable , inimaginable la sidération va vous protéger de cette folie.

Admettre, conscientiser va être le premier pas vers la libération

L'étape conscientisation est douloureuse, elle peut entraîner une phase de dépression puis de forte révolte de percevoir le prince charmant dorénavant en crapaud au travers du principe de réalité que sont ses actes et comportements.

Confrontée à la mascarade , la victime valse entre tsunami émotionnel, culpabilité, honte, peurs, colères, regrets et parfois de nouveaux espoirs....

Le chemin vers la réconciliation avec soi sera long, le temps de se reconnecter à soi, à son corps, ses émotions, ses besoins, d'asseoir ses limites et clôtures, de stimuler son estime et refaire confiance ou aller vers des personnes qui vous font du bien.

DIFFERENCIER STRESS ET TRAUMATISME

*** UN ÉVÉNEMENT STRESSANT**

Nous avons la possibilité de nous y préparer

Nous développons une habitude au stress, car le stress fait partie de la vie

L'anxiété est plus modérée

L'impact se dissipe plus rapidement

Selon Delvenne et Moureau (2016) le traumatisme n'est pas défini par sa cause mais ses effets.

*** UN ÉVÉNEMENT TRAUMATIQUE**

Est imprévisible, il est impossible de s'y préparer

Dans le traumatisme simple, le vécu reste exceptionnel isolé

Le traumatisme laisse une empreinte, un impact émotionnel aigu, le rétablissement est lent

SYMPTOMATOLOGIE POST-TRAUMATIQUE

TRAUMATISME SIMPLE TYPE 1

3 GRANDES CATÉGORIES DE SYMPTÔMES

*** SYMPTÔMES SYNDROME DE REVIVISCENCES**

Souvenirs répétitifs involontaires et envahissants

Rêves à thème

Flashbacks : non seulement revoir des images du trauma, mais revivre émotionnellement l'événement

Détresse lors de l'exposition à des stimulus semblables au trauma :

Lieu, odeurs, son...

SYMPTÔMES :HYPERACTIVITÉ NEUROVÉGÉTATIVE

Difficultés de sommeil

Irritabilité ou accès de colère

Difficultés de concentration

SYMPTÔMES : SYNDROME D'ÉVITEMENT

Évite de parler, de penser à l'événement

Évite les activités, lieux, gens associés à l'événement

Incapacité de se rappeler un aspect important du Trauma

SYMPTÔMES : ÉMOUSSEMENT DE LA RÉACTIVITÉ GÉNÉRALE

Réduction de l'intérêt pour les activités

Sentiment de détachement d'autrui

Restriction des affects

Sentiment d'avenir bouché, c'est foutu, je ne serai plus jamais heureux

Croyances négatives : je ne vaudrai rien, on peut faire confiance à personne...

RECONNAÎTRE LE SYNDROME DE STRESS POST- TRAUMATIQUE COMPLEXE TYPE 2 ET 3

La personne a nécessairement présenté initialement des symptômes du stress post-traumatique simple

Les traumatismes complexes font référence aux situations exposant dans la durée ou la répétition les individus à des événements nuisibles et susceptibles d'engendrer un traumatisme complexe

Quelles sont les situations qui peuvent constituer un traumatisme complexe ?

Les différentes violences intrafamiliales : abus, emprises, carences, négligences, maltraitances, violences

Les violences extrafamiliales : toute forme de harcèlement, traumatismes de guerre, endoctrinement des sectes

SYMPTÔMES

1 – Problème sévère et persistant dans la régulation des affects : rage, automutilation, TCA, abus alcool, drogue, comportement ordalique,

Mais aussi gel des émotions

2 – Croyances persistances : je suis sans valeur, Il n’y arrivera jamais

Vais mourir, je n’existe pas.

3 – Difficultés à développer des relations, à se sentir proche d’autrui :

Incapacité à faire confiance, victimisation

Répétition de schéma, de patterns comportementaux, relationnels

4 – Dissociation

La dissociation est une incapacité à intégrer l’expérience traumatique par l’alternance entre le fait de ressentir trop ou trop peu

LES TYPES DE TRAUMATISMES

Traiter précocement les traumatismes c’est prévenir certaines psychopathologies et souffrances endurées qui impactent la relation à soi,aux autres,à son corps.

RAPPEL

Typologie des événements traumatiques

Trauma de type 1 simple

Évènement unique, imprévisible : une menace vitale aiguë ponctuelle.

Exemples : accident de circulation, accident de travail, désastre naturel ponctuel (tempête), incendie...

Causé par l'homme : agression sexuelle, physique

Trauma de type 2 et 3 traumatisme complexe

L'évènement est prolongé ou répété dans le temps.

violences conjugales, harcèlement

Trauma type 3 événements violents multiples qui se produisent sur une longue période et débutant à un âge précoce : abus, maltraitements

J'en développe que 3 mais il en existe 5

Petit rappel des symptômes du stress post-traumatique chez les enfants

Symptômes de stress post traumatique

(1 à 6 ans)

Peur de séparation intense, colle, suit le parent alors qu'avant était sécure (jusqu'à 2/3 ans coller le parent est normal!) on parle de changement de comportement soudain associé à l'inquiétude

Symptômes de régression: énurésie nocturne après 5 ans, retards ou régressions psychomotricité.

Craintes manifestes récurrentes non apaisées

Réactions de sursaut exagérées

Irritabilité

Sentiment d'impuissance, détresse psychologique

Reconstruction du traumatisme au travers des jeux ou désinvestissement des jeux

regard dans le vide, absences

Anxiété, phobies

Enfants d'âge scolaire (6 à 11 ans)

Sentiment de culpabilité

Récits répétés du traumatisme

Perturbations du sommeil, cauchemars

Préoccupations fortes de perdre un être cher

Crises de colère, agressivité avec les pairs, la fratrie Ou apathie

Régression vers le comportement d'un enfant plus jeune

Perte d'intérêt envers les activités

Distractivité, souci de concentration, mémorisation

Refus d'aller à l'école

Déprime, a moins d'envie de jouer, est dans sa bulle

maintient un ami imaginaire au delà de 6/7 ans

Adolescents (12 ans et plus)

changements de comportement soudain

Hyperactivité, hyperactivation ou hypoactivité ou hypoactivation

trouble de l'humeur, détachement affectif

trouble sommeil, dort peu ou trop mais sommeil non réparateur

Amnésie traumatique

Rébellion à la maison ou à l'école ou s'isole des heures durant, ne veut voir personne

Prise de risque extrême qui peut être une reviviscence du traumatisme et mettre sa vie en danger

Diminution de la performance scolaire, Sentiment d'avenir bouché

Repli sur soi

Perturbations du sommeil

Troubles comportements alimentaires.

Dissociation

Un seul symptôme de reviviscence ou trouble humeur, évitement, émoussement reste insuffisant pour diagnostiquer un PTSD

LA SOLITUDE SUITE AU STRESS POST-TRAUMATIQUE

La solitude est un ressenti complexe qui peut être exacerbé après avoir vécu un traumatisme

Les effets délétères d'une expérience traumatisante peuvent engendrer un sentiment d'isolement, d'impuissance face aux émotions tumultueuses.

Lorsque la solitude s'installe, elle peut devenir un fardeau supplémentaire pour ceux qui tentent de guérir des blessures profondes et souvent invisibles

La solitude est un sentiment de passage bienfaisant et pour d'autres une épreuve

Elle n'échappe pas aux réactivations des défaillances de nos attachements

En effet si cette capacité à se sécuriser a fait initialement défaut, si la mère n'a pu imprégner l'enfant de sa présence, toute solitude, distance, silence va réactiver les angoisses d'abandon, de rejet, et raviver les vécus les plus douloureux et une certaine intolérance à l'absence ou à l'inverse un repli défensif vont s'exprimer

C'est pour cela qu'il convient de distinguer, si l'évènement s'ancre dans l'histoire du patient et s'inscrit dans sa problématique de fond ou s'il s'agit d'un traumatisme aigu ponctuel

Un traumatisme psychologique génère des répercussions qui sont différentes d'une personne à une autre.

Quand le trauma est là, la douleur éprouvée, et les conséquences psychotraumatiques empêchent de se projeter vers la guérison, d'autant plus lorsque les traumas sont anciens, voire masqués par une amnésie.

Bien entendu il est plus rapide de retraiter un traumatisme isolé et récent que des traumas chroniques et anciens, toutefois avec tendresse et engagement envers soi le chemin de la guérison s'ouvre

Pour dépasser celui-ci, il est nécessaire d'accepter d'être traversé par les émotions, sensations stockées en les observant comme un messenger qui indique qu'un besoin n'est pas satisfait

La mémoire du corps conserve la trace des traumas là où le souvenir fait défaut. Quand on arrive à toucher délicatement et ranimer cette mémoire du corps, les liens se tissent et les nœuds se détissent.

Notre corps possède en lui imprimées, encodées nos mémoires, nos expériences, notre résilience.

Bessel Van Der Khol écrivait : « il faut une énergie considérable pour continuer de fonctionner tout en portant la mémoire de la terreur, de la honte et d'une vulnérabilité infinie »

Nous portons, promenons, voyageons avec nos traumatismes en guise de bagages permanents. Pour guérir, nous devons regarder ce que contient la valise et en prendre soin.

Guérir de traumatismes complexes nécessite de considérer ses vécus et se considérer, tout cela s'apprend en thérapie avec délicatesse et respect.

Il n'est pas toujours aisé d'appréhender ce que l'on éprouve et d'identifier les affects qui nous envahissent.

Un trauma est la conséquence d'un événement extrêmement grave qui a mis votre intégrité physique et/ou psychologique en danger, c'est une blessure de l'âme qui effracte les corps dont le souvenir peut figer dans la terreur, la honte, la culpabilité

Les symptômes sont divers, initialement dits aigus, ils peuvent se chroniciser et impacter sérieusement la régulation des émotions

Après un traumatisme, prendre soin de soi est éprouvant, il peut-être difficile de s'écouter lorsque les blessures sont trop douloureuses à vivre.

Et il est légitime de ressentir cela, la thérapie EMDR aide justement à dépasser le passé par la corégulation du thérapeute qui crée un espace de sécurité pour vous aider à accepter tout ce qui se présente: vulnérabilités, émotions, pensées... Un espace temps où vous pouvez être vous même en toute sécurité

En thérapie nous ne perdons jamais de vue votre destination mais ce qui prime est la façon de voyager pour que cela se fasse avec le moins de secousses possibles

Nous pouvons transformer le passé grâce à la résilience sociale que permet le travail thérapeutique: être aidé, soutenu, entendu, légitime, validé

La conscience de soi et la sécurité sont les clés de la guérison

Péter Levine écrivait il faut savoir que guérir de traumatismes nécessite du temps il peut y avoir des instants spectaculaires et des menues avancées

Les conséquences et répercussions de la solitude post-traumatique sont nombreuses:

→ L'isolement social: Après un traumatisme, il n'est pas rare que les victimes se replient sur elles-mêmes, évitant les interactions sociales par peur d'être incomprises, jugées ou par sidération

Se masquent souvent en soubassement la honte et la culpabilité avec son corollaire qu'est l'impuissance

↗ Dépression et anxiété: La solitude prolongée peut aggraver les symptômes de la dépression et de l'anxiété augmentant ainsi leur détresse émotionnelle et leur vulnérabilité.

↘ Perte de confiance en soi: La solitude peut impacter la confiance en soi et l'estime de soi, laissant le doute planer sur sa capacité à guérir, s'en sortir

→ Difficultés à exprimer ses émotions: La solitude peut enfermer dans la sensation et l'impression d'être seul à vivre cela et la difficulté à solliciter de l'aide

Métaphoriquement je dirais que la solitude c'est comme le blessé qui ne peut se rendre de lui-même à l'hôpital et qui a besoin que quelqu'un se charge de le transporter.

L'apaisement adviendra parce que la personne peut retraverser les événements sans connaître la rupture du lien, de façon à pouvoir intégrer l'expérience dans tous ses corps

Elle a donc besoin qu'on vienne à sa rencontre à l'endroit du trauma

La guérison a lieu systématiquement grâce au lien sain avec soi et les autres

Ces « blessures invisibles » peuvent avoir des destins variables cheminant du stress post traumatique vers la croissance post-traumatique grâce aux 3 R de la guérison

Reconnaître la souffrance

Réparer les blessures

Advient le Relâchement et la possibilité de se représenter le trauma, l'intolérable et l'inconcevable en rétablissant les bases sécuritaires et permettant l'accès à une nouvelle représentation de l'évènement

Guérir des traumatismes

J'aborde souvent les traumatismes

Aujourd'hui je vais répondre aux questions que vous pouvez vous poser

Comment sait-on que nous avons dépassé des traumatismes de l'enfance ou répétitifs ?

Comment sait-on concrètement que nous sommes guéris ?

Quand vous avez une plaie physique vous savez quand celle-ci est totalement cicatrisée. En ce qui concerne les blessures psychiques tout cela peut paraître plus subjectif, pourtant nous pouvons observer des facteurs de guérison clairs, objectifs qui nous indiquent que vous êtes en voie de guérison ou complètement guéri.

Ci-dessous je vous développe les signes encourageants qui manifestent vos intégrations, changements durant le travail thérapeutique.

1 vous êtes capables de nommer les émotions qui vibrent en vous

Quand on a grandi dans un environnement traumatique, il est difficile, voire douloureux de se connecter à ses émotions surtout quand personne ne vous a appris à les réguler.

Vous êtes en voie de guérison quand vous apprenez à nommer vos émotions, quand vous pouvez les identifier et les ressentir dans votre corps au lieu de les nier, rejeter.

2 Vous devenez conscients des situations qui déclenchent vos angoisses, rages, compulsions, troubles paniques....

La conscience des événements, situations perturbantes qui déclenchent le tsunami émotionnel est un pas supplémentaire vers la guérison.

3 Vous posez des limites

La peur d'être rejeté, délaissé, jugé, critiqué peut contraindre la personne à ne pas oser dire non, refuser, ne pas savoir demander ce qui participe à son bien être. Elle peut être en difficulté dans sa vie personnelle, professionnelle pour faire respecter son territoire psychique et physique.

Vous guérissez quand vous comprenez que poser des limites est une façon de nourrir, entretenir des relations saines et vous prémuni

d'emprises et de liens toxiques où vous ne pouvez être vous-même.

4 votre corps guérit, se libère

Quand vous avez vécu des traumatismes dans l'enfance votre corps émotionnel parle, crie au travers de votre corps physique

Plus vous expérimentez de la sécurité, des solidités et plus votre corps se relâche, se détend, s'allège, vos énergies circulent en harmonie.

5 Vous ne vivez plus enfermé dans le silence de la honte et de la culpabilité

Quand vous prenez conscience que vous êtes victime de ce qui vous est arrivé et que vous n'avez aucune responsabilité, que rien n'était de votre faute, vous guérissez les blessures les plus profondes, enfouies

6 vous guérissez quand vous acceptez

Quand vous pouvez faire le deuil de ce qui n'a pas été

Quand vous accueillez et prenez soin de votre enfant intérieur, sans attendre que ce soit un autre qui le fasse

Quand vous devenez l'adulte, le parent pour vous-même que vous auriez aimé avoir.

7 Vous vous sentez entier, vous avez l'impression de ne faire plus qu'un

Lorsque vous ne luttez plus avec vos conflits internes, vous ne boxez plus entre vos désirs de changements et vos peurs, mais vous regardez cela avec bienveillance et vous rentrez en amitié avec vous-même.

8 Quand vos patterns relationnels et comportementaux se modifient, vous notez qu

9 Vos attachements anxieux, évitants....trouvent de nouvelles assises, sécurités, libertés .

J'en oublie certainement d'autres...j allais oublier, la connexion à sa puissance créatrice!

Voici les intégrations et changements concrets observables

Carine Hernandez

Psychologue Consultante Superviseure Auteure

Auteure De Tais-toi à t'es toi ou comment renaître des emprises et abus narcissiques et la Présence à soi aux Éditions Nombre7

Auteure La présence à soi : de l'ombre à la lumière aux Éditions
Nombre 7

Tous droits réservés

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. Pour toute autorisation contacter l'auteur.

Je ne donne aucune autorisation à utiliser ma propriété intellectuelle et formation sans me demander mon accord et vous avez obligation de nommer l'auteure de la propriété intellectuelle

Interdiction de s'approprier mon travail pour des ateliers, formations ou autre sans ma validation