

Retrait, fusion et sécurité dans le lien

Comprendre les stratégies de survie relationnelles

Un guide simple pour reconnaître les mouvements de protection
et revenir graduellement vers le contact.

Table des matières

Introduction - Ce ne sont pas des défauts	3
1. Deux besoins fondamentaux : lien et autonomie	3
2. Le mouvement de retrait	4
3. Le mouvement de fusion ou d'adaptation	6
4. Quand les deux mouvements se mélangent	8
5. Le chemin de transformation	10
6. Pratiques simples entre les séances	11
7. Ce qui aide, ce qui peut piéger	16
8. Conclusion - Revenir au contact sans se forcer	17

Introduction - Ce ne sont pas des défauts

Certaines difficultés relationnelles peuvent donner l'impression d'être prises dans un réflexe plus fort que soi.

Une partie de nous veut se rapprocher, mais se sent vite envahie.

Une autre veut garder le contrôle et la distance, mais souffre en silence de solitude.

Parfois, on s'adapte tellement à l'autre qu'on ne sent plus ses propres limites.

Parfois, on se retire tellement qu'on ne sait plus comment revenir vers le lien.

Ces mouvements ne sont pas des défauts de personnalité. Ce ne sont pas non plus des étiquettes fixes. Ce sont des stratégies de survie relationnelles : des façons intelligentes que le système nerveux a trouvées pour préserver quelque chose d'essentiel.

Chez certaines personnes, le système a appris à protéger l'autonomie en se retirant du lien.

Chez d'autres, il a appris à préserver le lien en sacrifiant l'autonomie.

Et parfois, ces deux mouvements se mélangent : une partie cherche le contact, tandis qu'une autre se ferme, fuit ou se défend.

Dans ce guide, nous allons explorer ces mouvements avec douceur, sans chercher à te classer dans une catégorie. L'objectif n'est pas de décider "quel type tu es", mais de reconnaître certains réflexes de protection qui peuvent encore s'activer dans tes relations aujourd'hui.

Quand ces réflexes deviennent plus conscients, quelque chose peut commencer à changer. Ce qui était agi automatiquement peut être senti, nommé et communiqué. Le système nerveux peut alors recevoir une nouvelle information : aujourd'hui, le lien peut parfois devenir plus sûr qu'il ne l'a été autrefois.

1. Deux besoins fondamentaux : lien et autonomie

Dans toute relation vivante, deux besoins sont présents.

Il y a le besoin de lien : être vu, entendu, rejoint, touché par la présence de l'autre. Sentir qu'on n'est pas seul. Pouvoir se déposer dans un contact humain.

Il y a aussi le besoin d'autonomie : sentir son propre espace, ses limites, son rythme, sa direction intérieure. Pouvoir dire oui, dire non, s'approcher ou prendre de la distance sans perdre le lien.

Dans une relation suffisamment sécurisante, ces deux mouvements peuvent coexister. On peut être proche sans se perdre. On peut avoir de l'espace sans disparaître. On peut être en lien tout en restant soi-même.

Mais lorsque le lien a été vécu comme dangereux, imprévisible, intrusif ou absent, le système nerveux peut apprendre qu'il faut choisir.

Pour certaines personnes, le choix inconscient devient :

“Pour rester moi-même, je dois me retirer.”

Pour d'autres, le choix devient :

“Pour garder le lien, je dois m'adapter.”

Ces choix n'ont pas été faits mentalement. Ils se sont souvent organisés très tôt, dans le corps, avant même que la personne ait les mots pour comprendre ce qui se passait.

Le travail thérapeutique consiste alors à redonner au système nerveux une expérience nouvelle : il est possible d'être en lien sans se perdre, et il est possible d'être soi-même sans être abandonné.

2. Le mouvement de retrait

Le mouvement de retrait apparaît lorsque le système a appris que le contact était trop menaçant, trop intrusif, trop décevant ou simplement absent.

Dans cette stratégie, la personne protège son autonomie, son intégrité et son espace intérieur en créant de la distance. Cette distance peut être physique, émotionnelle, mentale ou spirituelle.

La personne peut avoir l'impression qu'elle est mieux seule. Elle peut se sentir plus calme lorsqu'elle n'a pas à répondre aux besoins, aux émotions ou aux attentes des autres. Elle peut avoir développé une grande indépendance, une capacité d'analyse, une lucidité, une force intérieure.

Mais derrière cette autonomie apparente, il peut aussi y avoir une tristesse profonde : la douleur de ne pas avoir connu un contact vraiment nourrissant, stable et sécurisant.

Comment ce mouvement peut se manifester

Le retrait ne veut pas toujours dire isolement visible. Parfois, une personne peut être entourée, parler, travailler, fonctionner, même être socialement compétente, tout en restant intérieurement loin du contact réel.

Ce mouvement peut se manifester par :

- une tendance à vouloir gérer seul ;
- une difficulté à demander de l'aide ;
- une impression que les autres sont trop intrusifs ou trop demandants ;
- une tendance à se réfugier dans les pensées, l'analyse ou les projets ;
- une recherche de sécurité dans la méditation, la spiritualité, la lecture ou les concepts ;

- une attention forte au corps, à la santé, à la nutrition ou à la performance, parfois comme manière d'éviter le lien ;
- une difficulté à sentir le besoin de l'autre ;
- une tendance à quitter intérieurement la relation quand l'émotion devient intense.

La personne peut penser qu'elle n'a besoin de personne. Mais souvent, ce n'est pas une vraie absence de besoin. C'est plutôt que le besoin de lien a été trop douloureux, trop frustré ou trop risqué pour rester accessible.

Le système a donc appris à ne plus attendre.

Ce que le retrait cherche à protéger

Le retrait cherche souvent à protéger l'espace vital.

Il dit intérieurement :

"Ne viens pas trop près."

"Je dois rester maître de moi."

"Si je laisse entrer l'autre, je vais être envahi."

"Si je montre ce qui est sensible, ce sera utilisé contre moi."

"Je suis mieux seul que dépendant."

Ces pensées ne sont pas "fausses" au sens moral. Elles ont probablement eu une fonction. À un moment donné, garder la distance était peut-être la meilleure option disponible.

Mais à l'âge adulte, ce même réflexe peut créer de l'isolement. Il peut empêcher la personne de recevoir du soutien, de se sentir rejointe, ou de découvrir que le contact avec un autre adulte peut être différent de ce qui a été vécu autrefois.

L'émotion cachée derrière le retrait

Derrière le retrait peut se cacher une tristesse ancienne ou un deuil profond lié au manque de contact sécurisant autrefois.

Cette tristesse peut rester cachée longtemps, parce que le système a appris à ne plus attendre le lien. Il peut avoir conclu : "Personne ne viendra vraiment", ou "ce n'est pas utile de montrer ce que je ressens".

Le retrait n'est donc pas toujours une absence de besoin. Il peut être la protection d'un besoin de lien qui a été trop douloureux à ressentir.

Le chemin du retrait vers le contact

Pour une personne dont le système a appris à se protéger par le retrait, le chemin ne consiste pas à se forcer brutalement au contact.

Il s'agit plutôt d'expérimenter graduellement de petites formes de lien, même lorsqu'une partie ressent une forte résistance.

Le mouvement de transformation est souvent un mouvement inverse : au lieu de disparaître, rester un peu plus présent ; au lieu de tout garder pour soi, communiquer un petit morceau de ce qui se passe ; au lieu de fuir immédiatement, remarquer l'élan de fuite et le nommer.

Par exemple :

“Je sens une envie de me retirer.”

“Ma tête pense que je serais mieux seul.”

“Je ressens une tension dans ma poitrine quand je suis en contact.”

“Je sens de la tristesse.”

“Ma tête pense que personne ne peut vraiment me rejoindre.”

Le but n'est pas de devenir extraverti, dépendant ou constamment disponible. Le but est de découvrir qu'il peut exister un contact respectueux, où la distance et les limites peuvent être nommées sans devoir disparaître complètement.

Le retrait commence à se transformer quand la personne peut rester en lien avec ce qui se passe en elle, tout en laissant l'autre être présent.

3. Le mouvement de fusion ou d'adaptation

Le mouvement de fusion apparaît lorsque le système a appris que le lien devait être préservé à tout prix.

Dans cette stratégie, la personne protège la relation en s'adaptant. Elle apprend à sentir l'autre, à deviner ses besoins, à prévenir ses réactions, à éviter le conflit, à ne pas trop déranger.

Elle peut devenir très sensible, très empathique, attentive aux nuances relationnelles. Elle peut avoir une grande capacité à créer du lien, à prendre soin, à sentir l'ambiance d'un groupe ou d'une personne.

Mais cette sensibilité peut avoir un coût : la perte de contact avec soi-même.

À force de s'ajuster à l'autre, la personne peut ne plus sentir clairement ce qu'elle veut, ce qu'elle ne veut pas, où sont ses limites, ce qui est vrai pour elle.

Comment ce mouvement peut se manifester

La fusion ou l'adaptation peut prendre plusieurs formes :

- chercher constamment à rassurer ou à être rassuré ;

- avoir peur que l'autre s'éloigne ;
- se sentir responsable de l'état émotionnel des autres ;
- s'excuser rapidement, même sans savoir pourquoi ;
- dire oui quand le corps dit non ;
- éviter la colère ou le désaccord ;
- s'occuper de l'autre pour ne pas sentir sa propre insécurité ;
- avoir du mal à supporter le silence, la distance ou l'incertitude ;
- sentir l'autonomie de l'autre comme une menace.

Dans cette stratégie, le système peut confondre distance et abandon. Si l'autre prend de l'espace, ne répond pas immédiatement ou semble moins disponible, cela peut être ressenti comme un danger très réel.

Ce n'est pas une faiblesse. C'est un système nerveux qui a appris que la séparation était dangereuse.

Ce que la fusion cherche à préserver

La fusion cherche à préserver le lien.

Elle dit intérieurement :

“Si je me rends utile, l'autre restera.”

“Si je dis non, je vais perdre le lien.”

“Si je montre ma colère, je vais être abandonné.”

“Je dois m'adapter pour être aimé.”

“Je dois sentir l'autre avant de sentir moi-même.”

La personne peut alors devenir très orientée vers l'extérieur. Elle regarde l'autre, pense à l'autre, anticipe l'autre, se règle sur l'autre. Mais elle perd le contact avec son propre centre.

Derrière ce mouvement, il y a souvent une colère retenue, une force vitale qui n'a pas pu s'exprimer. Il peut aussi y avoir un besoin profond d'autonomie, de repos, de limites, d'espace.

L'émotion cachée derrière l'adaptation

Derrière l'adaptation peut se cacher une colère intense, parfois une rage ou une haine retenue, liée au fait d'avoir dû s'oublier pour préserver le lien.

Ces mots peuvent sembler forts. Mais il ne s'agit pas d'agir cette colère, ni de l'utiliser contre l'autre. Il s'agit de reconnaître qu'une partie du système peut porter une charge très ancienne liée au sacrifice de soi.

Quand cette force peut être sentie et nommée sans attaque, elle peut redevenir une énergie de limite, de clarté et de différenciation.

Le chemin de la fusion vers soi

Pour une personne dont le système a appris à se protéger par la fusion ou l'adaptation, le chemin ne consiste pas à couper le lien ou à devenir froid.

Il s'agit plutôt d'apprendre à rester avec soi-même dans le lien.

Cela peut commencer par des questions simples :

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?

Qu'est-ce que je veux vraiment ?

Est-ce que mon oui est un vrai oui ?

Est-ce que je sens un non quelque part ?

Est-ce que je suis en train de m'occuper de l'autre pour ne pas sentir ce qui se passe en moi ?

Le mouvement de transformation est souvent un retour vers son propre territoire intérieur.

Par exemple :

"Je ressens une pression dans ma gorge."

"Je sens de la peur."

"Je sens de la colère."

"Ma tête pense que tu vas partir si je dis non."

"Ma tête pense que je dois m'occuper de toi pour garder le lien."

"Je ressens une envie de prendre de l'espace."

La colère, ici, n'est pas nécessairement une attaque. Elle peut être une force de différenciation. Elle aide à sentir : "je suis ici, tu es là, et nous pouvons être en lien sans être confondus."

La fusion commence à se transformer quand la personne peut sentir ses limites et les communiquer, au lieu de s'effacer ou de contrôler le lien par l'adaptation.

4. Quand les deux mouvements se mélangent

Beaucoup de personnes ne se reconnaissent pas entièrement dans un seul mouvement.

Elles peuvent avoir une partie qui cherche intensément le lien, et une autre qui se ferme dès que le lien devient réel. Elles peuvent vouloir être proches, puis se sentir envahies. Elles peuvent s'adapter longtemps, puis couper brusquement. Elles peuvent demander du contact, puis repousser l'autre quand il s'approche.

Ces formes mixtes ne sont pas des contradictions absurdes. Elles montrent simplement que le système nerveux tente de résoudre un dilemme complexe.

Une partie dit :

“J'ai besoin de toi.”

Une autre dit :

“Tu es dangereux.”

Une partie veut s'approcher.

Une autre veut fuir.

Une partie veut être vue.

Une autre a peur d'être exposée.

L'oscillation relationnelle

Quand le lien a été imprévisible ou chaotique, le système peut ne pas trouver une stratégie stable. Il peut passer d'un pôle à l'autre selon l'intensité du moment.

Cela peut ressembler à :

- chercher la proximité, puis se sentir étouffé ;
- vouloir parler, puis devenir vide ou figé ;
- s'adapter à l'autre, puis ressentir une colère soudaine ;
- demander de l'aide, puis repousser l'aide ;
- ressentir une grande solitude, puis ne plus supporter la présence ;
- vouloir être en relation, mais vivre le contact comme trop dangereux.

Dans ces situations, il est important d'aller lentement. Le but n'est pas de forcer une ouverture ou de tout comprendre rapidement. Le premier pas est souvent de créer une base de stabilité.

Nommer les deux mouvements

Une façon simple de travailler avec ces formes mixtes est de nommer les deux mouvements au lieu de choisir un côté.

Par exemple :

“Une partie de moi veut se rapprocher.”

“Une partie de moi veut se retirer.”

“Je sens une envie de parler, et en même temps une peur de dire quelque chose.”

“Ma tête pense que j'ai besoin de contact.”

“Ma tête pense que le contact va me faire du mal.”

“Je ressens de la confusion.”

Nommer les deux mouvements aide le système à sortir de l'urgence. Il n'a plus besoin d'agir immédiatement : poursuivre, fuir, attaquer, se figer ou plaire. Il peut commencer à observer ce qui se passe.

Et parfois, cela suffit déjà à créer un peu plus d'espace.

5. Le chemin de transformation

La transformation ne consiste pas à devenir quelqu'un d'autre.

Elle commence quand ce qui était agi, caché ou retenu peut être communiqué dans un lien suffisamment sécurisant.

Dans cette approche, il ne s'agit pas principalement d'analyser le passé ou de comprendre parfaitement pourquoi on souffre. La compréhension peut être utile, mais elle ne suffit pas toujours à changer le système nerveux.

Le corps a besoin d'une nouvelle expérience.

Une expérience où ce qui était autrefois dangereux peut être senti et nommé aujourd'hui, avec un autre être humain présent.

Communiquer au lieu d'agir

Quand une émotion est trop intense, le système peut vouloir agir.

Il peut vouloir fuir.

Il peut vouloir convaincre.

Il peut vouloir contrôler.

Il peut vouloir attaquer.

Il peut vouloir se taire.

Il peut vouloir plaire.

Communiquer l'état présent crée une autre possibilité.

Au lieu de disparaître :

“Je sens une envie de partir.”

Au lieu d'attaquer :

“Je sens de la colère.”

Au lieu de contrôler :

“Ma tête pense que je dois savoir ce que tu ressens pour être en sécurité.”

Au lieu de s'effacer :

“Je ressens un non à l'intérieur.”

Au lieu de raconter toute l'histoire :

“Je ressens de la tristesse maintenant.”

Ce passage de l'action automatique à la communication consciente est au cœur du travail.

Une nouvelle information pour le système nerveux

Le système nerveux ne change pas parce qu'on lui explique qu'il devrait aller mieux.

Il change lorsqu'il reçoit une information nouvelle, vécue dans le présent.

Par exemple :

“Je peux dire que j'ai peur, et l'autre ne m'abandonne pas.”

“Je peux dire non, et le lien ne disparaît pas.”

“Je peux prendre de la distance, et je ne suis pas seul.”

“Je peux ressentir de la colère, et je ne détruis pas la relation.”

“Je peux montrer ma tristesse, et je ne suis pas humilié.”

Ces expériences peuvent devenir de nouvelles références internes.

Petit à petit, le système apprend que le présent n'est pas identique au passé.

Le signal du corps

Quand ton système est activé, le danger peut sembler très réel physiquement. Ce ressenti est souvent un écho biologique du passé qui ne reflète pas forcément ta réalité d'adulte aujourd'hui.

Nommer cet état peut aider le système nerveux à faire une mise à jour et à revenir au présent.

6. Pratiques simples entre les séances

Les pratiques individuelles peuvent être utiles pour préparer le système nerveux.

Elles ne remplacent pas le lien, mais elles peuvent créer assez de stabilité pour revenir graduellement vers un contact plus réel : avec soi, avec l'autre, et avec ce qui est présent

maintenant.

Le Partage Honnête seul

Même sans partenaire, il est possible de s'exercer à la structure du Partage Honnête.

L'objectif n'est pas de faire une grande analyse de soi. Il s'agit simplement de séparer trois niveaux d'expérience :

les sensations physiques ;

les émotions ;

les pensées.

Tu peux prendre quelques minutes et dire à voix haute, ou écrire :

"Je ressens de la tension dans ma poitrine."

"Je ressens de la chaleur dans mon ventre."

"Je ressens de la fatigue dans mes épaules."

Puis :

"Je sens de la tristesse."

"Je sens de la colère."

"Je sens de la peur."

"Je sens de la joie."

Puis :

"Ma tête pense que je dois régler ça."

"Ma tête pense que je vais être rejeté."

"Ma tête pense que je suis trop."

"Ma tête pense que personne ne peut comprendre."

Cette structure aide à créer de l'espace. Au lieu d'être complètement identifié à ce qui se passe, tu commences à observer : il y a des sensations, il y a des émotions, il y a des pensées.

Et tu es plus grand que tout cela.

Éviter le "parce que"

Dans le Partage Honnête, il peut être utile d'éviter les phrases qui expliquent trop vite pourquoi tu ressens quelque chose.

Par exemple, plutôt que de dire :

“Je sens de la colère parce que tu ne m'écoutes pas.”

Tu peux séparer les niveaux :

“Je sens de la colère.”

et :

“Ma tête pense que tu ne m'écoutes pas.”

Le mot "parce que" ramène souvent vers l'analyse, l'histoire ou l'accusation. La pratique consiste plutôt à rester proche de l'expérience présente : les sensations, les émotions et les pensées.

Cela aide le système à se désidentifier un peu du contenu de la pensée, au lieu d'être complètement pris dedans.

Le cadre de la pratique

Quand le Partage Honnête se pratique avec une autre personne, l'un parle et l'autre écoute simplement. Il n'y a ni dialogue, ni questions, ni conseils pendant le temps de partage. C'est un espace de réception, sans "ping-pong".

Il est préférable de pratiquer assis, le dos droit, pour maintenir un contact clair avec soi-même et avec l'autre. Évite de t'allonger ou de fermer les yeux, car cela peut couper le lien avec le monde extérieur.

Garde les yeux ouverts. Si le contact visuel est trop fort, pose ton regard sur une zone neutre, comme le sol, les pieds ou le buste, pour rester en lien sans te sentir envahi.

Vérifier les projections de danger

Lorsque le système nerveux se sent menacé, il peut projeter un danger sur l'autre. Il ne voit plus seulement la personne présente : il voit aussi l'écho d'anciennes expériences.

Ces projections prennent souvent quelques formes simples :

- l'autre va m'attaquer, me critiquer ou me juger ;
- l'autre va partir, m'abandonner ou mettre fin au lien ;
- l'autre va m'ignorer, se fermer ou me traiter comme si je n'existais pas ;
- l'autre va me manipuler, me contrôler ou utiliser ce que je dis contre moi.

Le Reality Check consiste à vérifier doucement si cette pensée correspond à la réalité présente.

Par exemple :

“Ma tête pense que tu vas me juger si je dis ça. Est-ce vrai ?”

“Ma tête pense que tu vas partir si je dis non. Est-ce vrai ?”

“Ma tête pense que tu vas m'ignorer si je montre ma tristesse. Est-ce vrai ?”

Ce type de vérification peut aider le système nerveux à distinguer le passé du présent.

Pour une tendance au retrait

Tu peux pratiquer de petits mouvements vers le contact.

Pas en te forçant brutalement. Pas en dépassant tes limites. Mais en expérimentant des micro-contacts.

Par exemple :

dire bonjour un peu plus consciemment ;
regarder brièvement une personne dans les yeux ;
dire une phrase de plus que d'habitude ;
envoyer un message simple plutôt que disparaître ;
nommer à quelqu'un : "Je sens que j'ai envie de me retirer."
rester quelques secondes de plus dans un échange ordinaire.

L'idée est de montrer au corps que le contact n'est pas toujours une intrusion.

Pour une tendance à la fusion

Tu peux pratiquer de petits retours vers toi.

Par exemple :

prendre une pause avant de répondre ;
sentir ton corps avant de dire oui ;
remarquer quand tu t'occupes de l'autre automatiquement ;
te demander : "Qu'est-ce que je ressens, moi ?"
nommer une limite simple ;
dire : "Je vais prendre un moment pour sentir ce qui est vrai pour moi."

L'idée est de montrer au corps que l'autonomie ne détruit pas nécessairement le lien.

Pour les formes mixtes

Tu peux pratiquer la phrase :

“Une partie de moi...”

Par exemple :

“Une partie de moi veut se rapprocher, et une partie de moi veut fuir.”

“Une partie de moi veut parler, et une partie de moi veut se cacher.”

“Une partie de moi veut dire oui, et une partie de moi sent un non.”

“Une partie de moi veut du contact, et une partie de moi a peur du contact.”

Cette formulation peut être très utile parce qu'elle ne force pas une seule vérité. Elle permet de reconnaître la complexité du système sans devoir choisir immédiatement.

La vérification de la réalité

Quand le corps se sent en danger, il peut être utile de vérifier la réalité présente.

Regarde autour de toi.

Observe la pièce.

Sens tes pieds.

Écoute les sons.

Remarque la lumière.

Regarde si ton corps est en danger immédiat, maintenant.

La question n'est pas de te convaincre mentalement que tout va bien. La question est d'aider le système nerveux à distinguer le passé du présent.

“Est-ce qu'il y a un danger réel maintenant ?”

“Est-ce que je suis attaqué maintenant ?”

“Est-ce que je peux sentir un peu de sécurité dans cet espace ?”

Cette pratique peut ramener un peu plus de présence avant de revenir au contact.

Ajuster la distance

Tu as le droit d'ajuster la distance.

Parfois, se rapprocher est trop intense.

Parfois, être trop loin augmente la peur.

Parfois, il faut quelques mètres de distance pour rester en lien sans figer.

Parfois, il faut une pause, puis revenir.

Pour certaines personnes, surtout lorsqu'il y a une tendance au retrait ou au figement, se placer à trois, quatre ou cinq mètres de l'autre peut permettre au système nerveux de sentir :

“Je suis en lien, mais je ne suis pas envahi.”

Bouger, marcher, changer de position ou augmenter la distance peut parfois aider le cerveau à revenir "en ligne" pour pouvoir communiquer.

L'important est de ne pas agir la distance comme une disparition, mais de la communiquer.

Par exemple :

"J'ai besoin de prendre un peu d'espace pour rester présent."

"Je sens que si je reste trop proche, je vais me fermer."

"Je veux rester en lien, mais j'ai besoin de ralentir."

"Je vais prendre quelques minutes, puis revenir."

Aujourd'hui, en tant qu'adulte, il devient possible d'ajuster la distance et la proximité. On peut s'approcher sans se perdre, et prendre de l'espace sans disparaître du lien.

Protection réelle et cadres sécurisés

Ces pratiques ne remplacent pas la protection réelle.

Si une situation est abusive, dangereuse, instable ou marquée par un déséquilibre de pouvoir important, la priorité n'est pas de communiquer sa vulnérabilité, mais de retrouver une sécurité concrète, du soutien et une distance suffisante.

Le Partage Honnête est un outil de transformation dans un cadre suffisamment sécurisant. Il ne doit pas être utilisé pour se pousser à rester dans une situation qui met réellement en danger.

7. Ce qui aide, ce qui peut piéger

Certaines choses peuvent soutenir l'intégration. D'autres peuvent renforcer les anciens mécanismes, même lorsqu'elles semblent utiles en apparence.

Ce qui aide

Ce qui aide, c'est souvent simple, mais pas toujours facile :

ralentir ;

sentir le corps ;

nommer ce qui se passe ;

communiquer au lieu d'agir ;

respecter les limites ;

revenir au contact graduellement ;

reconnaître les pensées comme des pensées ;

oser dire la vérité par petits morceaux ;
chercher un lien suffisamment sécurisant.

Le corps ne se détend pas parce qu'on le force à aller bien. Il commence à se relâcher lorsqu'il reçoit assez de signes de sécurité, dans le présent, avec soi et avec l'autre.

Ce qui peut piéger

Le premier piège est de transformer ce guide en nouvelle étiquette.

Par exemple :

"Je suis un autonome."

"Je suis un fusionnel."

"Je suis désorganisé."

"Je suis trop compliqué."

Ce n'est pas le but.

Tu n'es pas une structure. Tu as des mouvements de protection. Ces mouvements peuvent changer, s'assouplir, se mélanger, se transformer.

Un autre piège est de vouloir aller trop vite.

Forcer l'ouverture peut répéter l'ancien trauma. Si une personne a appris que ses limites n'étaient pas respectées, se pousser trop fort peut confirmer au corps qu'il n'est toujours pas en sécurité.

Un autre piège est d'utiliser la méditation, la spiritualité, l'analyse ou le travail intérieur pour éviter le lien.

Ces pratiques peuvent être précieuses. Mais si elles servent à ne jamais sentir le besoin de l'autre, à ne jamais communiquer, à ne jamais se laisser rejoindre, elles peuvent devenir une forme de retrait plus subtile.

Un autre piège est de seulement travailler sur les symptômes.

L'anxiété, la fatigue, la fermeture, l'hypervigilance, les tensions ou les difficultés relationnelles sont importantes. Mais souvent, elles sont liées à une organisation plus profonde du système nerveux autour du lien et de la sécurité.

Le travail ne consiste pas seulement à faire disparaître un symptôme. Il consiste à découvrir ce que le symptôme protège, ce qu'il essaie de dire, et ce qui devient possible quand le système reçoit plus de sécurité.

8. Conclusion - Revenir au contact sans se forcer

Ces stratégies ont eu une intelligence.

Le retrait a peut-être protégé ton espace, ton autonomie, ton intégrité.

La fusion a peut-être protégé le lien, l'attachement, la possibilité de ne pas être seul.

Les formes mixtes ont peut-être tenté de survivre dans un environnement où aucune direction ne semblait vraiment sûre.

Il n'y a donc rien à mépriser dans ces mouvements.

Ils ont essayé d'aider.

Mais ce qui a aidé autrefois peut devenir limitant aujourd'hui. Le système peut continuer à se défendre contre un danger qui n'est plus présent de la même manière.

La transformation ne consiste pas à se corriger ou à se forcer à devenir quelqu'un d'autre. Elle commence quand ce qui était jusque-là agi, caché ou retenu peut être communiqué dans un lien assez sécurisant.

Tu peux apprendre à sentir ton besoin de lien sans te perdre.

Tu peux apprendre à sentir ton besoin d'espace sans disparaître.

Tu peux apprendre à nommer ta peur, ta colère, ta tristesse, ton besoin, ta limite.

Tu peux apprendre à rester en contact avec toi-même en présence de l'autre.

Ce chemin demande de la lenteur, de l'honnêteté et beaucoup de respect pour le système nerveux.

Prends seulement ce qui résonne avec toi pour l'instant.

Le reste pourra venir plus tard.

© François Lacharité