

# L'immense peur de perdre sa bouée de sauvetage

Le premier des auto-blocages, dans le sens où c'est celui dont il est facile de parler, permettant la mise en place d'un dialogue conscient entre le thérapeute et le consultant. Ce point sert souvent « d'échauffement » pour la suite.

Nous avons tous mis en place à travers le temps un système de gestion du quotidien, dès notre prime enfance et même dès le fœtus. Dans cette existence nous devons obligatoirement gérer différentes difficultés, avec une sorte de « programmation automatique » de : **comment y faire face spontanément**. Et si cela est certes inconscient, c'est complètement opérationnel. Bien des personnes le vivent sans se poser de questions, d'autres viennent trouver un thérapeute. S'il faut les accompagner là-dedans, c'est que leur système est tellement dysfonctionnel, tellement à côté de ce qu'il faudrait, que **les gens sont malades non de ce qui leur arrive, mais de leur si mauvaise façon d'y répondre**.

Dans la pratique quotidienne, dans la vie de tous les jours, et alors encore plus intensément dans la relation en miroir avec le thérapeute, ce qui est négatif est mis en évidence plutôt facilement, les gens le comprennent très bien intellectuellement, mais peinent sinon échouent à le changer. Le système qui doit évoluer n'est pas une fonction annexe, c'est une fonction absolument essentielle et prioritaire : survivre et se préserver. Avant de lâcher cela, l'organisme va vouloir être absolument certain de rester en sécurité, la bascule vers un autre fonctionnement certifiée par suffisamment de tests concrètement vécus. Je peux vous l'illustrer avec une expérience vécue : quand je suis en montagne et que seule une corde me préserve de la chute, avant de la lâcher pour une autre corde, je vais tester ; car la corde qui me sécurise me tient, j'en suis persuadé car je suis entier, cette autre corde pourrait potentiellement être abimée, alors je vais vérifier, pour être certain, car je refuse de jouer ma vie à la légère. Mais je dois changer de corde si je veux continuer à avancer...

L'enjeu est tel qu'un mauvais système est perçu comme amplement préférable à un vide de système, perçu lui comme une certitude de catastrophe. Cela est si important qu'il faut en général aller loin dans la douleur, pour qu'à un moment l'instinct de survie se retourne en une sorte de révolte interne, devient « rester là-dedans est si **catastrophique** qu'il

**faut changer** », et seulement à cet instant une possible évolution s'ouvre. Mais même à cet instant-là ce n'est pas gagné !

Tout va dépendre de l'histoire de la personne, et de quelque chose de simple. Quand j'emmenais les filles au jardin d'enfant, parfois un enfant tombait, ce qui fait partie de l'apprentissage par l'échec de la motricité. Des bambins venaient vers le parent en pleurant, se serraient dans les bras, sanglotaient un bon coup,... et repartaient jouer avec enthousiasme ; d'autres allaient vers le parent, pour se faire insulter par exemple de s'être sali, et repartaient tristement jouer ; d'autres n'allaient surtout pas vers leurs parents, pour éviter de recevoir en plus une gifle, et serraient les dents, parfois ne bougeaient plus pendant un temps. L'enjeu est d'apprendre à s'appuyer avec confiance sur « plus grand que Soi ». Le plus ils l'ont bien vécu, le plus ils acceptent d'avoir un temps « hors contrôle » où ils peuvent se régénérer. A l'inverse s'ils ont acquis que leur intégrité ne dépend que d'eux seuls, qu'ils ne peuvent se permettre le moindre écart, alors le chemin de soin sera intense ... et long.

Ce qui se joue intimement est la confiance profonde dans l'existence. Cette confiance s'appuie sur du vécu réel, la construction symbolique peut servir de fondations, mais l'expérimentation tissulaire a tellement plus de densité ! Si ce potentiel d'expériences vécues est acquis dans la mémoire c'est tant mieux, sinon il va falloir le créer, en osant des réactions différentes et voir que cela se passe bien, et donc oser aller plus loin, et ainsi de suite, jusqu'à ce que le socle de confiance soit suffisamment riche pour que la personne change sans peur du vide.

De l'aide est souvent indispensable pour sortir de cette contradiction :

***je dois changer pour survivre – si je change je risque de ne pas survivre.***