

Le moment de réconfort

Mon approche thérapeutique consiste à libérer le patient de souffrances issues de son passé et qui le poursuivent encore aujourd'hui, parfois à son insu, et lui rendent compliquée la gestion de sa vie présente et motivent le fait de me consulter.

Je propose au patient de libérer ses souffrances passées en réparant son histoire. Plus précisément, je lui propose de créer et de visualiser de nouvelles histoires qui remplaceront les moments de souffrances vécus par des moments parfaitement heureux.

A première vue, surtout quand l'on pense à des moments de vie dramatiques, cela peut sembler une mission impossible, et pourtant ...

Le but de cet article est de vous présenter l'un des processus que j'utilise le plus souvent lors de mes séances, à la fois tel que je le pratique et tel que vous pourriez l'utiliser par et pour vous-même si vous le souhaitez : le moment de réconfort.

Le moment de réconfort permet au patient d'accueillir la partie de lui-même qui souffre, au moment où cette souffrance est arrivée, dans le passé.

Comment cela se passe-t-il ?

Tout d'abord, au cours de la thérapie, je vais amener le patient à retrouver un moment de sa vie où, plus jeune, il était malheureux.

Le patient va donc se visualiser plus jeune et parfois plus petit.

Et je vais lui demander, à lui, l'adulte, d'accueillir qui il était plus jeune.

Imaginez, par exemple, que vous vous accueillez en tant que petit garçon (si vous êtes un homme) ou petite fille (si vous êtes une femme).

Je vais vous demander de vous adresser à cet enfant et de lui demander comment il va. Et, pour cela, j'ai l'habitude de demander à mes patients d'évaluer leur bien-être sur une échelle de zéro à dix.

Il peut répondre de plusieurs manières : soit il vous parle directement, soit vous entendrez un chiffre dans votre tête (comme s'il communiquait par télépathie en quelque sorte), ou bien tout simplement il peut vous montrer sa réponse avec ses doigts.

Si le bien-être de l'enfant ne dépasse pas trois, il faut considérer que cet enfant est en détresse.

Et dans ce cas, je propose au patient de prendre l'enfant dans ses bras et de l'accueillir tel qu'il est avec sa souffrance, simplement, en étant à cent pour cent à sa disposition, en totale compassion et réceptivité.

Ce moment est important. C'est le moment de réconfort.

C'est une rencontre entre deux parties de soi qui cohabitent : l'adulte qui a construit sa vie et qui consulte pour aller mieux, et l'enfant que l'on était à un moment donné, dans le passé, et qui n'a pas

encore digéré la souffrance de ce moment-là. C'est cet enfant qui nous fait réagir parfois de façon inadaptée, par exemple par des colères, des peurs, des tristesses excessives et des comportements qui ne résolvent rien.

Le moment de réconfort permet d'abord, de faire prendre conscience à la partie enfantine du patient qu'il n'est plus seul et désormais sous la protection de l'adulte qu'il est devenu.

Il permet aussi au patient d'aujourd'hui de prendre conscience que cette souffrance date d'il y a longtemps, et qu'elle correspond à une situation qui est, de fait, terminée.

Il arrive que le patient se sente submergé par cette souffrance. Je lui rappelle alors qu'il est l'adulte et que cette souffrance qu'il ressent en lui-même, parfois si profondément et si intensément, est en fait une souffrance du passé, une souffrance d'un temps révolu. Et qu'il y a survécu.

Au bout d'un certain temps, qui peut durer de quelques secondes à 2 ou 3 minutes, l'enfant va s'apaiser dans les bras de l'adulte.

Parfois même il s'endort, marquant ainsi sa grande confiance en l'adulte, et au bout d'un certain temps, il se réveille. Il décide alors de descendre des bras qui l'ont accueilli. Il est en capacité d'exprimer le contenu de sa souffrance, et ce qu'il attend du patient adulte pour être libéré à jamais de sa souffrance.

Je demande au patient d'interroger à nouveau l'enfant sur son niveau de bien-être : très rarement, le niveau de bien-être reste le même et souvent il a augmenté et dépassé la note médiane de cinq sur dix.

Je rappelle alors au patient que sa simple présence, son soutien, son amour inconditionnel ont permis à cet enfant d'aller mieux sans que rien n'ait encore été changé à la situation qui l'a fait souffrir.

Ce moment de réconfort a permis de créer un lien entre la partie adulte et une des parties enfantines du patient.

Il est le préalable au travail de réparation proprement dit qui va pouvoir être enclenché en cherchant à répondre aux besoins de l'enfant tels qu'il les exprime.

Le patient est parfois tenté d'interpréter les besoins de l'enfant sur la base de ses propres souvenirs, des souvenirs intégrés et compris du point de vue de l'adulte.

Or, pour dépasser et résoudre cette souffrance d'enfant que l'on porte encore en soi, il est bon d'accueillir ses besoins tels qu'il les exprime, avec son point de vue et ses ressentis d'enfant.

Le patient adulte peut découvrir - parfois avec étonnement et même de l'émotion - des besoins bien réels qu'il avait dans certains cas oubliés. Ces besoins sont concrets et impérieux. Et il faudra les honorer dans le travail de thérapie.

Il arrive que la détresse de l'enfant soit teintée d'une grande défiance et de rejet vis-à-vis de toute aide possible. Et il pourra jusqu'à apparaître recroquevillé, avec un regard fuyant ou en évitant totalement un contact visuel. Il pourra aussi manifester de la colère contre le patient adulte.

C'est une invitation à le respecter tel qu'il est, et à l'approcher avec beaucoup de délicatesse. Et de fait, l'enfant ne se laissera pas prendre dans les bras.

Il sera utile dans ce cas là de s'en approcher avec précaution, de s'agenouiller afin de se mettre à sa hauteur, de lui parler avec douceur, en lui disant par exemple que vous le respectez tel qu'il est, que vous êtes auprès de lui, uniquement pour lui, que rien ne sera fait qui puisse le mettre en danger, que ce qui s'est passé n'arrivera plus jamais ...

Lui dire aussi qu'il ne s'agira en aucun cas de lui faire revivre la souffrance qui l'a mis dans cet état, mais au contraire de lui permettre de vivre une situation de remplacement qui sera source de bien-être.

En fin de compte, le moment de réconfort, qui consiste essentiellement à prendre l'enfant dans les bras, sera, dans certains cas, remplacé par des propos rassurants, sans contact tactile immédiat, et il s'agira de parvenir, patiemment, en l'apaisant, en l'apprivoisant, à mettre en conditions l'enfant de pouvoir exprimer ce qui ne va pas et ce qu'il souhaite.

Parfois aussi, la partie souffrante du patient qui est concernée peut apparaître tel qu'il est aujourd'hui, et le patient dira : c'est moi maintenant. En effet, la situation qu'il vit peut être extrêmement prégnante au point de le submerger complètement. C'est le cas des situations de harcèlement notamment.

Alors, dans un premier temps, il s'agira d'accueillir cette partie de soi qui souffre telle qu'elle se présente, avec l'apparence de l'adulte. Mais il faudra distinguer l'adulte qui travaille à aller mieux et la partie de soi qui souffre et prend l'apparence de l'adulte d'aujourd'hui. Personne ne se résume à sa souffrance, aussi forte soit elle.

Le moment de réconfort se déroulera comme pour une partie enfantine et il conviendra de laisser l'adulte souffrant exprimer sa souffrance sans le juger, en l'accueillant inconditionnellement avec ses émotions, ses sentiments et ses comportements.

Et en même temps, même si vous avez la conviction que la situation qui vous enferme n'est liée qu'au moment présent, je vous invite à ne pas être dupe. Cette partie de vous qui souffre et qui apparaît comme adulte, ne fait que vous montrer une souffrance qui est antérieure et que la situation actuelle, aussi compliquée soit-elle, fait remonter à la surface.

Pour vous en convaincre, vous avez sans doute remarqué que certaines personnes qui vivaient une situation identique à la vôtre la géraient mieux que vous (et dans d'autres circonstances, d'autres la vivaient moins bien que vous par ailleurs). Dans une situation de groupe, par exemple en entreprise, avec un manager au tempérament difficile, vous observerez que chaque membre de l'équipe gère différemment, avec plus ou moins de réussite les situations difficiles que le manager provoque. Vous remarquerez aussi que ce qui peut vous déprimer ou vous irriter n'engendre aucune émotion

particulière apparente chez d'autres personnes, et à l'inverse, que vous pouvez ne pas être sensible à tel ou tel événement qui affectera grandement quelqu'un d'autre.

Cette différence de réaction tient à l'histoire de chacun, aux expériences vécues et à la façon dont on les a gérées.

Et donc, pour en revenir à l'adulte souffrant que vous êtes en train de reconforter, vous pourrez ensuite aller plus loin en allant chercher en lui, et identifier donc en vous, la partie enfantine qui est réactivée par la situation présente. Et lui apporter un moment de réconfort si nécessaire avant de réparer la situation passée.

Mais, au fait, comment utiliser ce processus pour soi, quand on n'est pas avec un thérapeute ?

Dans le cas d'une situation de stress qui s'abat sur moi, je dois d'abord prendre conscience que je ne fonctionne pas comme un adulte et que la situation que je vis ne justifie pas l'intensité de mon stress.

Il y a donc en moi, non pas un adulte stressé, mais un enfant qui a du mal à supporter la situation que je vis là maintenant, parce-qu'elle ravive la souffrance de cet enfant stressé que j'ai été.

Alors maintenant, moi l'adulte, je prends conscience que ce stress qui m'habite ne m'habite pas tout entier.

Et je me donne la ressource de faire venir à moi cette partie de moi, plus jeune, enfantine sans doute, afin de la reconforter et de l'apaiser.

Alors, je peux simplement me permettre de la faire apparaître dans ma tête et je peux la visualiser, et moi avec, dans un endroit agréable et sûr.

Je vais accueillir comme il se doit cette partie de moi plus jeune qui apparaît, la regarder avec tendresse, avec compassion, avec un infini respect, avec amour en fin de compte.

Je vais m'abstenir, pour l'instant, de chercher à comprendre à quel moment de ma vie elle correspond. Même si je le devine instantanément, ce n'est pas cela qui compte dans l'instant présent.

Ce qui compte, c'est que cette partie de moi plus jeune est en train de souffrir de son passé et qu'elle impacte mon présent.

Alors, en y mettant tout mon cœur, je prends cet enfant dans mes bras, et je lui donne toute ma protection, toute ma compréhension, toute ma disponibilité. Et je laisse pleurer cette partie de moi contre moi et j'accepte ses pleurs et sa détresse et j'accepte ses cris, et tout autre manifestation qu'elle pourrait avoir.

Et ce moment très particulier, en quelque sorte hors du temps, va me sauver, me calmer, me responsabiliser dans cette situation présente qui m'accable et qui maintenant, petit à petit va se calmer en moi, me ramener ma puissance d'adulte, ma capacité de prendre du recul et de

comprendre que ce n'est que le passé qui exagère ma réaction émotive à la situation que je vis, aussi difficile soit-elle.

Certes, il y a des situations extrêmement difficiles et qui peuvent mériter une réaction émotive extrêmement forte.

Mais, même dans ce cas, il peut être bénéfique de réaliser qu'une partie de moi est peut-être en train de remonter à la surface et d'amplifier ma réaction et me paralyser, m'exciter, me faire perdre mes moyens ou réagir de façon inadaptée à la situation que je suis en train de vivre.

Parfois aussi, il est impossible d'agir dans l'instant. En réunion, en pleine rue, en voiture ...

Il n'est cependant pas trop tard pour apaiser ce qui a été réveillé par ce qui était mal vécu quelques instants auparavant.

Évidemment, aller voir un thérapeute est la solution la plus classique.

Mais vous pouvez aussi vous consacrer à vous-même en créant un moment rien que pour vous, chez vous si cela est possible, ou dans un endroit tranquille si votre lieu de travail le permet, à l'occasion d'une méditation ou d'un temps de repos, et ainsi digérer, ou plutôt gérer, à la manière que je vous suggère, un moment compliqué vécu dans la journée.

Pour cela, installez-vous confortablement dans cet endroit que vous avez choisi. Et consacrez-y quelques minutes.

Après ce premier moment de réconfort, considérez que, sauf exceptions, ce n'est qu'un début pour aller définitivement mieux.

Pour certains, il peut suffire. Par exemple, en les réconfortant régulièrement, ce qui vous permettra de vivre en adulte ces situations que jusque là vous subissiez en tant qu'enfant. Cela peut peut-être même leur permettre de se mettre à grandir en taille et en âge, comme cela est arrivé pour l'une de mes patientes.

Mais si cela ne suffit pas, alors probablement serez-vous amenés à aller plus loin, et à apporter à ses parties enfantines la réparation qu'elles demandent pour être complètement apaisées, et ressentir un bien être évalué par elles à dix sur dix.

Dans ce cas, la réparation de ce moment du passé est une solution. Avec un thérapeute ou par soi-même.

Si cela vous intéresse de savoir comment procéder pour les réparations, d'autres articles vont suivre.

Et je vous proposerai dans chacun de ces articles à la fois les processus que j'applique, mais aussi la façon de procéder par vous-même et que je vous conseille, avec toutes les précautions d'usage qu'il convient de respecter pour aller de mieux en mieux en allant au cœur de soi.