

TPA 3 QUELQUES PHÉNOMÈNES – SYMPTÔMES DU « BESOIN EXAGÉRÉ » D'ÊTRE AIMÉ.E

3.1 Les réactions disproportionnées et répétitives (RDR)

- Dans ma vie affective je repère dans quels cas j'ai des réactions disproportionnées et répétitives ? Quelles réactions ?
- Je regarde :
 - ce qui provoque ces réactions ;
 - ce qui est touché en moi à ces moments-là.

Dans quels cas ?	Quelles réactions ?	Ce qui les provoque ?	Ce qui est touché ?

TPA 3 QUELQUES PHÉNOMÈNES – SYMPTÔMES DU « BESOIN EXAGÉRÉ » D'ÊTRE AIMÉ(E)

1-Les réactions disproportionnées et répétitives à certaines situations.

APPORT

– Ce qui est touché a un lien avec une souffrance du passé. C'est l'émergence soudaine dans l'instant présent de cette charge émotionnelle d'un passé douloureux, enfoui dans l'inconscience qui provoque la disproportion de la réaction. L'événement d'aujourd'hui a atteint la sensibilité blessée ou frustrée au même endroit.

– Si on veut travailler à sa guérison, il importe devant toute RDR de ne pas se contenter de retrouver son équilibre, mais de travailler par l'analyse et par la relation d'aide à identifier la sensation douloureuse sous-jacente réveillée aujourd'hui.

APPORT

– Nos RDR nous mettent en piste d'un phénomène particulier que l'on nomme le transfert.

– C'est un phénomène très fréquent quand il y a eu des manques affectifs.

– Il existe deux types de transfert, le transfert positif ou négatif même s'ils peuvent se reporter sur la même personne selon les moments et les circonstances :

- Le transfert positif apparaît parce que la personne qui attire semble apte à combler le manque.
- Le transfert négatif parce que la personne à son insu, réveille le manque et met en état de frustration.

– Quand une personne réveille les manques elle fait revivre quelque chose de l'enfance douloureuse. Le vécu d'autrefois se superpose au vécu d'aujourd'hui. L'objectivité de la relation et de la situation présente disparaît derrière une subjectivité douloureuse qui déforme les faits, les paroles, tout le réel. Il s'ensuit des RDR de type agressif ou de type dépressif.

2- La peur de ne plus être aimé(e) et la peur du rejet.

APPORT – Comment vivre ces peurs ?

- Quand on entre dans la peur de ne plus être aimé(e) par une personne importante, on a la tendance de vivre un fonctionnement imaginaire qui fait décoller du réel. Il est alors important de repérer le fonctionnement imaginaire qui fait décoller du réel : parce que la sensibilité a mal, le moi-je prends le relais en imaginant des causes non vérifiées, qui déforment les faits et les dires de l'autre.

- Revenir au réel de la relation et de la nature de la relation : se remettre en mémoire les actes et les gestes concrets de l'autre qui sont adaptés à la nature de la relation, qui sont autant de preuves de son estime ou amour pour moi.
- Par la porte de cette sensation de peur se retourner vers son passé pour retrouver la souffrance de ce qui est à l'origine de cette RDR et qui est enfouie.
- Se rendre attentif(ve) aux sensations corporelles vécues : mutisme, paralysie, fermeture et analyser ce qui se passe en soi à ces moments-là.

3-La frustration.

APPORT

- La frustration est inhérente à toute vie. C'est quelque chose d'inévitable et de supportable.
- Mais se poser la question quand elle devient exagérée ou devient quelque chose de « dramatique » dans des circonstances normales alors c'est le signe qu'il y a vis-à-vis de l'autre une attente disproportionnée.
- Recherche d'équilibre à partir de divers moyens :
 - Revenir d'abord au réel des circonstances et à la nature de la relation.
 - Retrouver en soi ses points de solidité.
 - Prendre du recul par rapport à l'événement ou à l'autre.
 - Vivre son amour vrai et respectueux de l'autre. Je n'ai rien à exiger de lui.
 - Ce qui nourrit et fait croître c'est ce qu'on reçoit et non ce que l'on prend.

Cette recherche d'équilibre est normale et bonne. Mais elle n'est pas suffisante pour guérir du besoin en creux qui est derrière la frustration. Il y aura à travailler sur elle comme sur toute RDR.

4-Certains mouvements égocentriques, signes de manque, comme culpabilisation, captation, domination, appropriation, ...

Nous pouvons regarder certains mouvements particuliers qui partent des manques :

- Le mécanisme de culpabilisation : il s'agit d'une auto-accusation disproportionnée. La personne se ressent alors abusivement comme fautive. Son intelligence est incapable de prendre du recul par rapport à la situation. Elle ne peut situer avec objectivité sa part réelle de responsabilité, ni celle des autres ou des circonstances.

Extrait de La personne et sa croissance, p. 92 (édition 1997) – p. 83 (édition 2012)

- Le mouvement de captation se déclenche à partir de la sensibilité qui a faim et qui ayant trouvé ce dont elle a besoin cherche à s'en emparer pour combler ses manques.

- Le mouvement de domination est un phénomène du moi-je qui veut imposer ses vues. Il peut être un moyen de compenser une blessure : vouloir prendre une place qu'on n'a jamais eue dans sa famille, par exemple.

- Le mouvement d'appropriation : on se vit propriétaire de la relation. Cela peut se vivre de manière subtile. C'est quand l'autre nous échappe ou n'évolue pas comme nous le souhaiterions que nous prenons conscience que nous nous en étions fait propriétaire.

Extrait de la NO 38 Egocentrisme et relations interpersonnelles

3.2 La peur de ne plus être aimé.e - La peur du rejet

- Je recherche des cas où je vis ces peurs.
- J'analyse ce qui se passe alors en moi.
- Comment est-ce que je réagis à ces peurs ?
- Est-ce que je perçois où s'enracine cette peur dans mon passé ? Quand et comment s'est-elle déclenchée ?

3.3 La frustration

Dans ma vie affective je cherche des relations où je vis un sentiment de frustration, qui me fait souffrir et qui affecte régulièrement la relation. Pour chacune d'elles je nomme :

- ce que j'attends alors ;
- ce que sont mes réactions spontanées ;
- comment j'essaie de m'en sortir.
- Quelles sont les conséquences sur la relation ?

Personne et type de relation	Ce que j'attends ?	Mes réactions spontanées suite à ma frustration	Comment je m'en sors ?	Conséquences

3.4 Des mouvements égocentriques répétitifs

- Est-ce que je connais certains de ces mécanismes ou mouvements ?
- Lequel je vis le plus souvent ?
- Qu'est ce qui le déclenche ?
- Qu'est ce qui est touché en moi à ce moment là ?
- Quelles sont les conséquences dans la relation ?

Mécanismes	Lequel je vis le plus souvent ?	Déclencheur	Qu'est-ce qui est touché en moi à ce moment-là ?	Conséquences

3.5 Ma sensation de non existence

- M'arrive-t-il de ressentir un manque de force pour exister et me vivre en accord avec moi-même dans certaines circonstances ou face à certaines personnes ? Lesquelles ? Je décris ce que je vis. Qu'est-ce qui n'arrive pas à vivre de mon être de manière ajustée ?
- M'arrive-t-il de vivre en prenant trop de place en certaines circonstances ou face à certaines personnes ? Lesquelles ? Je décris ce que je vis ? Quelle(s) réalité(s) de ma personne est-ce que je survalorise ? D'où vient en moi ce besoin de survaloriser cet aspect de moi ?