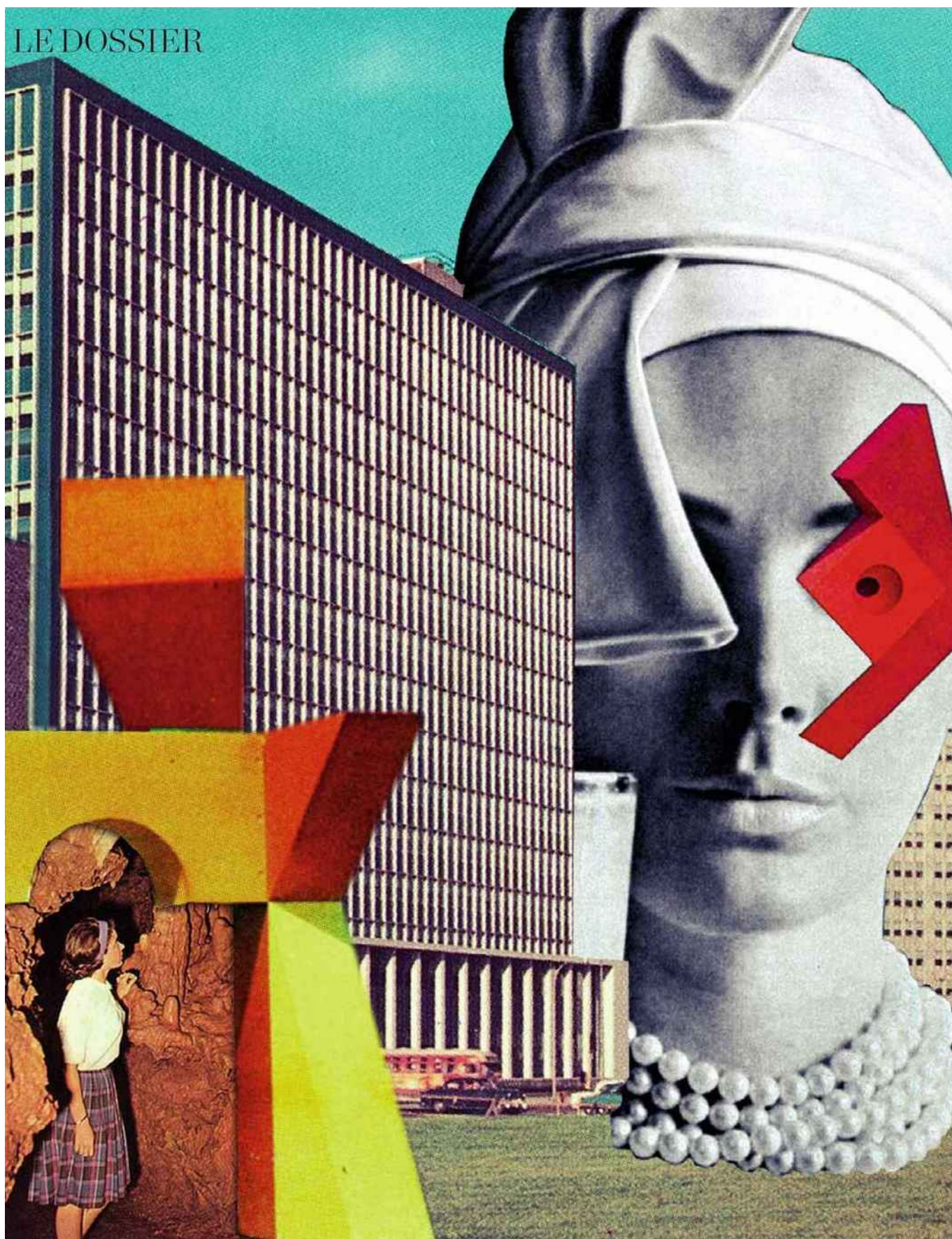








# Que vous dit votre inconscient ?

Il a souvent été remis en question depuis Freud, mais l'inconscient reste un modèle inégalé pour expliquer nos émotions, nos comportements ; et, surtout, un langage (p. 60). Il s'exprime dans nos lapsus et dans nos actes manqués, mais aussi dans nos rêves (p. 64), commande notre corps (p. 68), nos choix amoureux (p. 72) et professionnels (p. 76). Chacun peut apprendre à écouter ses messages cachés, parfois seul, souvent à l'aide d'un thérapeute. À vous de jouer... à mieux vous connaître !

DOSSIER COORDONNÉ PAR LAURENCE LEMOINE  
ILLUSTRATIONS EVGENIA LOLI





## ANALYSE

# Comprendre cet « autre » qui vit en vous

Bien avant Freud, les philosophes de l'Antiquité avaient eu l'intuition de cette part d'obscurité cachée derrière nos actes ou nos sentiments. Aujourd'hui, l'inconscient reste un mystère... avec lequel chacun doit composer.

PAR ISABELLE TAUBES

Quelle langue d'un homme politique trébuche, et aussitôt les commentateurs se jettent sur ce lapsus, d'emblée reconnu comme une expression de l'inconscient. Chacun saisit qu'il se tient là une vérité plus intéressante qu'un long discours construit. Comportements répétitifs voués à l'échec, obsessions, douleurs physiques sans cause tangible, choix amoureux insatisfaits, difficultés d'insertion dans la vie professionnelle... Aujourd'hui, tout le monde ou presque, dans le monde occidental, peut admettre que ces réalités énigmatiques sont des manifestations de l'inconscient. L'essor du coaching, qui s'accompagne trop souvent de la certitude un peu naïve qu'il suffit de vouloir pour pouvoir,

n'a pas réussi à éliminer la thèse selon laquelle nos difficultés et nos blocages sont généralement issus de pensées inconscientes incontrôlables, exigeant d'être déchiffrées. L'existence de cette autre scène où se tient la vérité de notre être est désormais une évidence que nous ne songeons pas plus à remettre en question que la rotondité de la Terre.

### UNE GRIPPE MENTALE

Freud l'a rendu célèbre, mais n'est pas le premier à en avoir eu l'intuition. Les philosophes de l'Antiquité avaient déjà pris la mesure de cette part d'obscurité qui nous empêche d'être pleinement conscients de nos actes ou de nos sentiments. Platon dépeint l'humanité comme une espèce à moitié aveugle, prisonnière d'une caverne mentale. Quelques siècles plus tard, au XIX<sup>e</sup>, Nietzsche et Schopenhauer évoquent les forces supérieures bouillonnantes qui

nous entraînent malgré nous sur des chemins que nous n'avons pas librement choisis. Nietzsche nous invite d'ailleurs à consentir à cette animalité porteuse de vie et de création. En 1869, von Hartmann, auteur d'une *Philosophie de l'inconscient*<sup>1</sup>, fait entrer ce mot dans le vocabulaire. Mais du point de vue philosophique, il est presque toujours défini comme un savoir incomplet, un simple effet de l'ignorance. Il suffirait de savoir raisonner et d'être plus attentifs au monde et à nos états intérieurs pour le voir disparaître.

Cette vision optimiste est absente des réflexions des spécialistes du psychisme. Avec les travaux sur l'hypnose du grand neurologue Jean-Martin Charcot, qui fut le maître de l'étudiant Freud à l'hôpital de la Salpêtrière, à Paris, l'inconscient prend les contours d'un gouffre sombre où se tissent les folies humaines. Proche de lui, le





Que vous dit votre inconscient ?



## IDÉES CLÉS

**Nous ne sommes pas maîtres** dans notre propre maison : notre moi est en parti régi par des forces inconscientes.

**Notre inconscient n'est pas notre ennemi**, même s'il provoque des symptômes. Ce qui nous piège, c'est le refus d'entendre ses messages.

**Tenter de les déchiffrer** nous permet de mieux nous connaître et de devenir davantage nous-mêmes.





psychologue Pierre Janet étudie, dans ses dialogues avec Madeleine<sup>2</sup>, sa patiente préférée, ces puissances psychiques qui échappent au contrôle. Mais, en cette fin de XIX<sup>e</sup> siècle, tout cela est perçu comme une sorte de grippe mentale, qui ne concernerait que les malades. Et serait réservée à ces hystériques qui se contorsionnent dans les hôpitaux à la manière des possédés. À l'époque, l'homme sain n'a pas d'inconscient.

## UN CHAUDRON BOUILLONNANT

Il faut attendre le professeur viennois pour le voir apparaître dans son universalité. Avec Freud, les dieux, les démons, les esprits qui s'emparent des humains, les mettent en transe, les rendent déments sont priés de disparaître à tout jamais. L'âme humaine obéit à des lois scientifiques qu'il suffit de décoder. Cette idée est aujourd'hui controversée, en particulier par l'ethnopsychiatrie, qui insiste sur les spécificités propres à chaque culture : l'imaginaire d'un Africain du XXI<sup>e</sup> siècle n'est pas celui d'une bourgeoise viennoise du XIX<sup>e</sup>. Pourtant, à travers ses travaux se dessine une nouvelle image de l'homme, aussi pessimiste que pouvait l'être l'inventeur de la psychanalyse. Le moi n'est pas le maître dans sa propre maison. Nous sommes tous habités – hantés – par une irréductible part d'obscurité agitée par des forces pulsionnelles indomptables, dont jamais la conscience ne viendra totalement à bout.

En conséquence, nous sommes séparés de notre vérité la plus essentielle – cachée, inconsciente. Et lorsqu'elle parle à la faveur des rêves, des lapsus, des actes manqués, des symptômes, des blocages, des phobies, elle est aussi limpide que l'oracle de Delphes, qui ne s'exprimait que par énigmes. D'où la nécessité d'un traducteur : le

Contrairement à ce que nous croyons souvent, l'inconscient n'est pas seulement fait de langage ou d'idées. Il s'exprime dans et par le corps

psychanalyste. Seul Freud peut se vanter d'avoir pu déchiffrer son inconscient. Et encore... Pour décrypter ses rêves et ses symptômes, il a souvent mis à contribution quelques interlocuteurs, des confrères dont il respectait le jugement. Car l'auto-analyse a ses limites : nous ne pouvons accéder seuls à notre inconscient puisque, par définition, il échappe à notre conscience, est hors de notre champ de perception.

Une des principales critiques adressées à Freud est que « son » inconscient est avant tout sexuel – constitué par nos désirs et fantasmes sexuels enfouis. Jung, qui fut un temps son disciple favori, ne pouvait admettre cette idée trop restrictive et limitée. Nettement plus poétique et magique, le versant jungien renferme la mémoire de l'humanité et même des souvenirs de l'époque où nous n'étions que des organismes élémentaires évoluant dans l'eau. Les inconscients communiquent à distance, s'envoient des messages par-delà les siècles et les différences culturelles. Les jungiens perçoivent par exemple un lien invisible entre les rituels sacrés de l'Antiquité ou de l'Afrique contemporaine et les balancements répétitifs d'avant en arrière des personnes atteintes d'autisme. La plupart des thérapeutes qui s'intéressent à la télépathie, à la voyance, aux phénomènes paranormaux perçus comme autant de messages de

l'inconscient à déchiffrer sont d'ailleurs jungiens ; les freudiens rejetant généralement au nom de la science ces superstitions obscurantistes.

Contrairement à ce que nous croyons trop souvent, l'inconscient n'est pas seulement fait de langage, d'idées, de pensées. Il s'exprime dans et par le corps : par des troubles physiques, des postures. Dans un texte essentiel<sup>3</sup>, et toujours actuel, la psychanalyste Françoise Dolto explique comment une personne peut prendre la mesure de son image inconsciente et changer. Un homme ne cesse de manifester ses frustrations sexuelles vis-à-vis des femmes qui ne veulent pas de lui. Une image s'impose alors à son psychanalyste, qui la lui restitue : il se sent prisonnier, enfermé dans une cage. Le patient saisit que cette image concerne sa relation à sa mère en particulier, et aux femmes en général. Il comprend simultanément comment son obsession amoureuse l'enferme dans une plainte sans fin. Son image du corps (être enfermé dans une cage) étant devenue consciente, à la séance suivante, il est moins angoissé par sa vie affective. Si la psychanalyse insiste sur la prise de conscience et la verbalisation, d'autres techniques misent plutôt sur la respiration ou le toucher. Sans qu'il soit possible de déterminer quelle est l'approche la plus efficace.

## UN USAGE ABUSIF

L'idée d'un inconscient est tellement ancrée en nous que nous voyons ses manifestations partout. Même là où il est absent. Et c'est souvent horripilant. Il suffit que notre langue fourche ou que nous manquions un rendez-vous important pour que notre entourage nous lance un regard suspicieux signifiant : « Ce n'est pas un hasard... » Or tous les trébuchements verbaux ne sont pas des « lapsus révélateurs », comme on





dit. Notre langue fourche souvent en raison de proximités sonores entre deux mots, surtout si nous sommes fatigués. Se produit alors une contamination phonique derrière laquelle aucune vérité cachée n'est impliquée. L'inconscient freudien est défini comme le produit du « refoulement » des pensées et souvenirs intolérables pour le moi. Lesquels se trouvent chassés et enfouis aux oubliettes, loin de la conscience. Or cette notion – invérifiée et invérifiable – a l'inconvénient de permettre à n'importe qui de nous dire : « Je sais mieux que toi ce que tu penses réellement. » Cette position de pouvoir peut être dangereuse si elle est occupée par un thérapeute indélicat ou un proche pervers. Dans les années 1990, des thérapeutes américains, persuadés que les symptômes névrotiques de leurs patients étaient liés à des abus sexuels, avaient réussi à créer chez eux de faux souvenirs d'inceste. Les scènes supposées être remontées à la conscience étaient si nettes que de nombreux patients avaient traîné leur père devant les tribunaux.

## UN FAUX ENNEMI

L'inconscient n'est rien d'autre qu'un ensemble de processus mentaux. Pourtant, nous avons tendance à l'imaginer comme un être maléfisant, un ennemi qui nous manipule, nous trompe. Or, s'il provoque des symptômes, il n'est pas doué d'une quelconque intention mauvaise : le piège réside dans notre propre refus de voir les réalités susceptibles de déranger notre confort intellectuel ou moral. Et, éventuellement, dans « les gens », notre entourage ou les pys malhonnêtes... « L'inconscient c'est le discours de l'"autre" », affirmait le psychanalyste Jacques Lacan : nous sommes le produit des paroles de nos premiers autres, nos ancêtres, nos parents, notre fratrie.

Leurs pensées et leurs désirs circulent autour de nous, nous habitent, nous influencent malgré nous, dans nos choix amoureux, professionnels, dans l'éclosion de symptômes psychiques ou physiques. Avoir un inconscient signifie que nous sommes parlés et pensés par d'autres. Mais les thérapies servent à cela : par elles, nous pouvons nous défaire de ces attachements qui nous ont constitués, prendre des distances d'avec eux. Ou nous en accommoder. Ou encore nous en saisir, les transformer. Produit de notre histoire, l'inconscient ne nous rive pas au passé, il est une ouverture sur l'avenir. Les recherches récentes en neurobiologie indiquent qu'ils sont une récapitulation de nos pensées de la veille pour mieux les assimiler, et affronter le lendemain en prenant

les bonnes décisions. Loin d'être un travail purement intellectuel, la lecture de l'inconscient – par une psychanalyse ou n'importe quelle autre méthode – a des effets pratiques. Une meilleure connaissance de soi bien sûr, mais aussi l'élimination de symptômes et de comportements qui ne nous conviennent pas. Son déchiffrement n'est pas non plus un exercice narcissique d'autosatisfaction consistant à découvrir ses potentialités. C'est un tremplin pour l'action. Peut-être d'ailleurs que connaître ses pensées inconscientes ne sert que ce but : agir conformément à notre nature.

1. Philosophie de l'inconscient d'Eduard von Hartmann (2 vol., L'Harmattan, 2008).
2. In De l'angoisse à l'extase de Pierre Janet (2 vol., L'Harmattan, 2009).
3. L'Image inconsciente du corps de Françoise Dolto (Points, "Essais", 2014).

## NEUROSCIENCES

# L'inconscient « aveugle » des scientifiques du cerveau

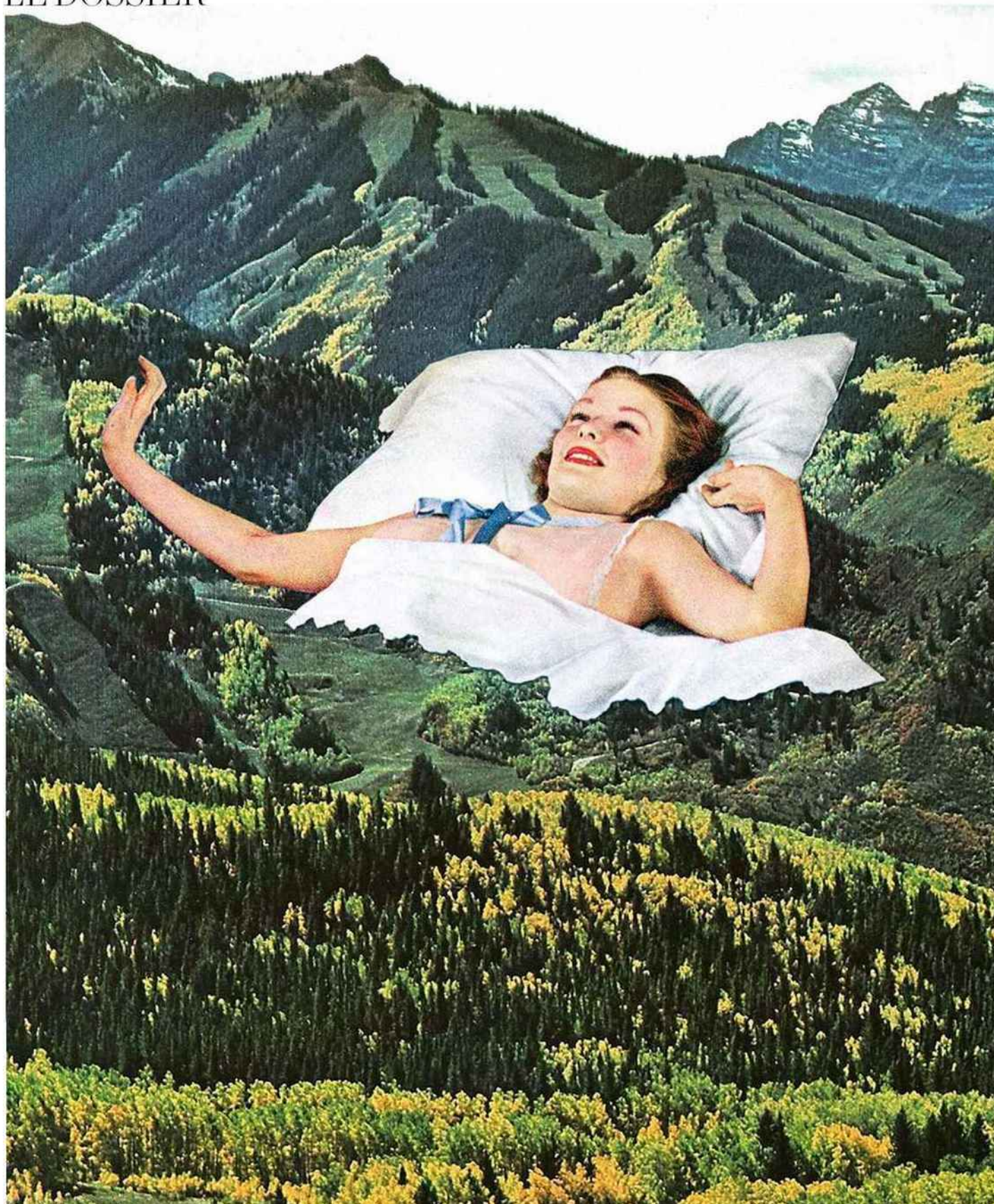
Lorsque les neuroscientifiques évoquent l'inconscient, c'est davantage à la manière de Leibniz dans ses *Nouveaux Essais sur l'entendement humain*<sup>1</sup> (1704, publiés en 1765). « Il y a mille marques qui font juger qu'il y a, à tout moment, une infinité de perceptions en nous... C'est-à-dire des changements de l'âme dont nous ne nous apercevons pas. » Pour le coup, leur inconscient – « l'inconscient cognitif » – est totalement aveugle. Le neurologue Lionel Naccache le décrit comme une série de mécanismes cérébraux distincts, n'ayant en commun que le fait de s'opposer à la conscience. Ce sont, par exemple, les processus internes qui permettent aux publicitaires de faire passer des messages subliminaux – **des images que la conscience ne capte pas**, car ils sont émis en dehors du champ visuel, mais qui déclenchent une action – pour susciter l'achat de telle lessive. Selon Lionel Naccache, si la science est en dette vis-à-vis de Freud, c'est au contraire **pour avoir expliqué les mécanismes de la conscience et découvert la notion de « réalité psychique »** : l'idée que nous nous faisons de nos difficultés, l'interprétation que nous en faisons ont plus d'importance que l'exactitude des faits. C'est dire que nous devons à Freud d'avoir défini la véritable nature de la psyché humaine : se raconter des histoires et y croire.

1. Flammarion, "GF", 1990.





## LE DOSSIER







## AUTOANALYSE

# 5 étapes pour interpréter vos rêves

Voici une méthode d'introspection aussi ludique que féconde, mise au point pour "Psychologies" par Patrick Bertoliatti, formé à l'analyse jungienne et à la gestalt-thérapie. Suivez le guide.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC PATRICK BERTOLIATTI, PSYCHOPRATICIEN

Dans la plupart des cultures, les rêves constituent des messages envoyés par les ancêtres, les dieux ou l'univers, que l'on doit décrypter pour mieux conduire sa vie personnelle ou les affaires de la communauté à laquelle on appartient. Dans notre culture occidentale, le rêve n'est plus considéré comme prophétique, il est l'une des grandes voix par lesquelles l'inconscient se fait entendre. Pour Freud, qui le voit comme un « rébus », son interprétation est même la « voie royale qui mène à la connaissance de l'inconscient dans la vie psychique » (encadré p. 67). Sur ce point, Jung ne le contredit pas, mais il élargit la notion d'inconscient, appréhendé au niveau individuel, à un inconscient collectif, défini comme une sorte de banque de données commune à l'humanité et

peuplée d'archétypes. Pour Fritz Perls et Erich Fromm, les fondateurs de la gestalt-thérapie, chaque étape du rêve est une projection de « parties non conscientes » de l'individu ou encore une manière de parler de ce qui ne peut se dire ouvertement.

Dans tous les cas, le rêveur est appréhendé comme un réalisateur qui écrit et tourne un film, hors de la conscience du dormeur. À son réveil, lui seront restitués des scènes, des dialogues, parfois la totalité de la production, qu'il laissera filer ou partagera comme on raconte une histoire, ou encore qu'il tentera de comprendre seul ou avec l'aide d'un professionnel.

Patrick Bertoliatti<sup>1</sup>, formé à l'analyse jungienne et à la gestalt-thérapie, travaille depuis plus de vingt ans sur les rêves, et sa passion de thérapeute et de chercheur n'a jamais faibli. « Ils recèlent nos désirs et nos peurs, mais





ils peuvent aussi révéler des facettes méconnues de soi, de nouvelles pistes à explorer dans sa vie, des ressources qui ne demandent qu'à être activées, détaille-t-il. Ils nous permettent de nous inscrire dans une dynamique d'élargissement de nos possibles. En les analysant, le rêveur apprend à se laisser guider vers le dépassement de ses difficultés, à opérer une réconciliation intérieure et à accéder alors à ce qui peut être vu comme le vrai "je". » Dans cette approche, que Jung appelait le processus d'individuation, l'inconscient est appréhendé comme un partenaire avec lequel établir un dialogue. À l'issue de celui-ci, le rêveur pourra à la fois y voir plus clair en lui et prendre une place plus conforme à ses aspirations profondes, parfois oubliées. La méthode de décryptage que Patrick Bertoliatti a mise au point pour *Psychologies magazine* ne se substitue évidemment pas à une analyse effectuée avec un professionnel, « mais elle peut permettre à chacun de faire l'expérience d'une introspection aussi ludique que féconde ».

L. Son site : [psyche-therapie.com](http://psyche-therapie.com).

## 1 FAVORISEZ ET RETENEZ VOS SONGES

Avant de se lancer dans l'interprétation de ses rêves, il est important d'adopter le bon état d'esprit, celui qui permet de les accueillir et de les retenir.

**Commencez par déposer sur votre table de chevet un carnet et un stylo.** La première étape passe par la relaxation du corps et de l'esprit. Avant d'entrer dans le sommeil (on aura évité les dîners lourds et tardifs ainsi que les substances excitantes), procédez à plusieurs respirations profondes et relâchez progressivement tous les muscles de votre corps. Une fois détendu, répétez-vous plusieurs fois : « Cette nuit, je veux rêver et me souvenir de mes rêves. » Dès que vous vous réveillez, notez votre songe en restant le plus fidèle possible, dans votre récit, à la façon dont il se présente. Ne rationalisez pas, ne vous censurez pas, ne cherchez pas à écrire un « beau » texte. Et surtout, écrivez au présent.

## 2 SÉQUENCEZ VOTRE RÉCIT

**Datez votre rêve et donnez-lui un titre.** Ce titre, qui est déjà une interprétation, va exprimer, en le condensant, votre ressenti. Il va concentrer, à la manière d'un titre

de roman ou de film, l'atmosphère et le thème dominant de votre rêve.

**Décrivez-le avec exactitude.** Décor, personnages, situations mis en scène, mots et émotions exprimés... Essayez de ne rien omettre. Comme dans un tableau, chaque détail compte.

## 3 PROCÉDEZ AU QUESTIONNEMENT

Une fois le récit composé, il est temps de le faire parler. Premier temps, qui peut vous éclairer sur les enjeux de votre vie présente, sentimentale, professionnelle ou personnelle. Il s'agit ici de reprendre chaque élément : les personnages (leur apparence, leur comportement), le décor, les situations mis en scène. Et de se demander : **qu'est-ce que cela évoque pour moi qui soit en lien avec ma vie actuelle ?**

*Un personnage court. Il peut évoquer un manque de temps pour soi, le désir d'échapper à des contraintes ou à une situation difficile...*

*Un orage éclate, le tonnerre gronde. Il peut s'agir de la représentation d'un conflit récent auquel vous avez participé ou assisté...*

Notez soigneusement les réponses que vous sentez le plus en lien avec votre vie actuelle, sans vous censurer ni vous juger.

Deuxième temps, qui peut vous fournir des informations sur vos ressources et vos blocages. Reprenez les éléments clés de votre rêve (personnages, décor, situations). Examinez chacun d'entre eux par le prisme de cette question : **si cet élément était une partie de moi, quelle serait cette partie ?**

Gardez aussi à l'esprit la possibilité que le rêve vienne faire contrepoids à certaines de vos attitudes conscientes. Pour répondre et interpréter de manière juste, il est important de vous écouter sans vous censurer ni vous juger. Votre réponse doit « coller » à votre ressenti.

*Le personnage qui court peut signifier la capacité à échapper à un danger, donc à prendre soin de soi. Ou la propension à fuir ses responsabilités, la discussion ou les autres. Mais il peut aussi exprimer une urgence à agir, ou à l'inverse un tempérament trop impatient ou téméraire...*

*L'orage qui éclate, le tonnerre qui gronde peuvent pointer une tendance intérieure à exploser facilement, ou au contraire la difficulté à exprimer une colère rentrée. Tout*





*comme il peut s'agir d'un tempérament angoissé à l'approche d'un événement, ou à l'inverse tyrannique, inspirant de la peur aux autres... Est-il présage d'une détente à venir ? Après la pluie, le beau temps...*

## 4 MÉDITEZ VOTRE VISION

Il s'agit à présent de procéder à une lecture interprétative globale du rêve, éclairée par les deux séquences précédentes. À ce stade, le rêveur-analyste dispose d'un matériau précis : le lien entre son rêve et sa situation actuelle, des informations sur ses ressources et ses points faibles. Il peut maintenant, à la manière d'un amateur de peinture impressionniste, lire son rêve de façon précise en s'attardant sur tel ou tel aspect, et l'appréhender dans sa globalité en comprenant son message principal. Il entre dans un dialogue intérieur avec ce dont le rêve est issu.

**Relisez vos notes depuis le début** en vous replongeant dans votre rêve, comme si vous le reviviez.

**Procédez à des va-et-vient avec les images.** Laissez-vous guider par vos sensations, vos émotions, laissez résonner vos interprétations et « monter » les réponses, les questions... C'est dans cet aller-retour fluide et libre que des compréhensions vont s'imposer à vous. Certaines seront des confirmations de votre ressenti ou de vos intuitions, mais d'autres pourraient vous surprendre en vous apprenant des choses de vous que vous ignoriez... Laissez ces informations cheminer en vous, laissez-vous surprendre. Faites-vous confiance, et gardez à l'esprit qu'une interprétation juste se ressent dans tout son être, pas seulement dans sa tête.

## 5 RÉALISEZ VOS RÊVES

Pour finir, il vous appartient de tirer les enseignements de votre rêve. C'est à vous, rêveur-analyste, de choisir ce qui pourrait être modifié, exprimé ou cultivé dans votre comportement et dans votre personnalité pour que le dialogue entamé avec les rêves soit durable et porte ses fruits.

**Restez concret et ne cherchez pas à opérer de grands changements :** c'est dans les petites choses que la transformation prendra d'abord place. Par exemple, achetez un livre en relation avec votre compréhension du rêve, dessinez-le, dansez-le, allez voir un ami, faites-le vivre dans le quotidien...

## PSYCHANALYSE

### Le rêve selon Freud

Pour Freud, le rêve est l'expression d'un désir refoulé qui nous apparaît de manière déguisée. Il met donc en scène ce désir de façon à ce que la forme (le contenu manifeste) masque le fond (le contenu latent). Le psychanalyste avait repéré quatre procédés utilisés par notre inconscient pour fabriquer nos rêves<sup>1</sup>.

**La condensation :** plusieurs idées et images sont concentrées dans une seule scène.

*Dans ma maison d'enfance, je me dispute avec mon patron, qui porte le nom de mon frère aîné, lequel nous a longtemps dominés mon autre frère et moi.*

**Le déplacement :** les priorités, les valeurs sont renversées de manière à masquer le désir inconscient et ses pulsions en déplaçant l'émotion qu'ils provoquent sur un point très secondaire.

*Lors d'une fête, je tombe sur l'ex-femme de mon mari (elle me déteste) et j'occupe tout le temps de mon rêve à plier soigneusement des serviettes en papier.*

**La figuration :** c'est un patchwork d'images et de mots qui permet d'exprimer les enchaînements (que nous faisons d'ordinaire en parlant) afin que le rêve ressemble à un film cohérent dans la forme, mais qu'il masque le fond. La métaphore joue en général un rôle important pour exprimer ce qui est de l'ordre du registre sexuel.

*Au cinéma, mon voisin glisse un couteau dans mon sac.*

**L'élaboration :** c'est la touche finale de « lissage » qui donne au rêve un aspect rationnel et acceptable.

*À la fin, j'apprends par un lapin bavard que l'ex-femme de mon mari a décidé de vivre sur Mars.*

1. In L'Interprétation du rêve (PUF, 2012).

Avec la collaboration de JEAN-CLAUDE LIAUDET, auteur de *Quand l'amour manque* (L'Archipel, en librairies le 4 février).

## TCHAT

**Comment décrypter ses rêves ?**

Patrick Bertoliatti, psychopraticien,  
répond en direct à toutes vos questions  
le lundi 16 février de 15 heures à 16h 30  
[SUR PSYCHOLOGIES.COM](http://SUR.PSYCHOLOGIES.COM)







## MÉTHODE ROSEN

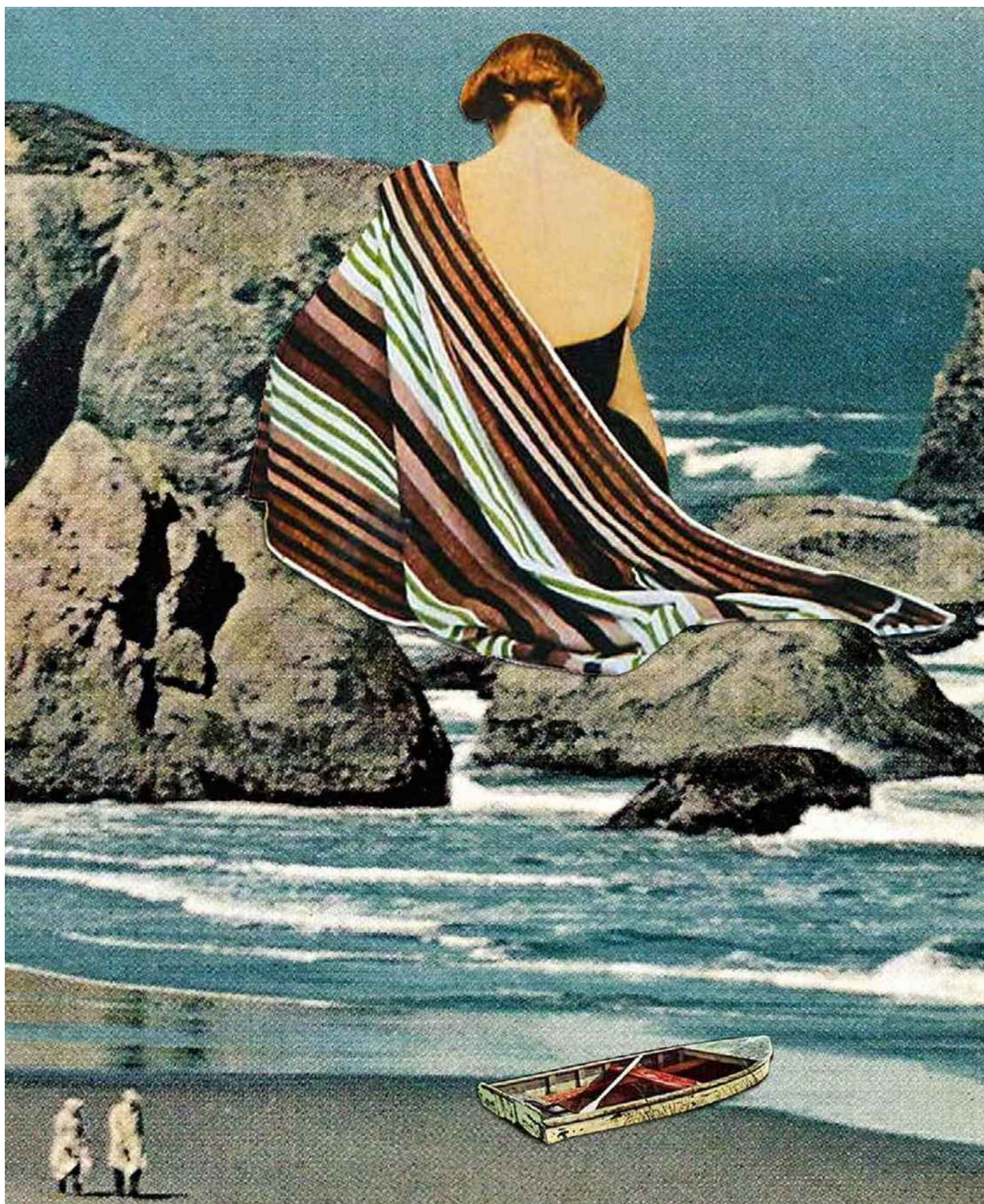
# J'ai écouté les messages de mon corps

Souffrant de névralgies et de contractures chroniques, notre journaliste est allée tester la méthode Rosen. Les mains de la thérapeute ont réveillé les traces du passé et fait parler son corps. En trois séances.

PAR SOPHIE CHEMIN

« **N**otre corps révèle clairement ce que nous cherchons à dissimuler le plus. » Intriguée par cette phrase de Marion Rosen, physiothérapeute germano-américaine à l'origine de l'approche portant son nom, je vais avec curiosité à la rencontre de Sophia Ségal, praticienne en « méthode Rosen ». Cette approche corporelle accède à l'inconscient par le toucher en écoutant ce que les tensions musculaires disent de la vie émotionnelle. Je m'interroge. Après quinze ans de thérapie, quelles surprises mon inconscient me réserve-t-il encore ? Avec toutes ces heures passées entre les mains de l'ostéopathe, qu'a encore à me dire mon corps ? Vais-je enfin, grâce à cette technique, me débarrasser de mes névralgies et contractures chroniques ? Vais-je leur découvrir une cause enfouie ? De nouvelles somatisations vont-









elles apparaître, exprimant des traumatismes oubliés, des souvenirs refoulés ? À quelle sauce corps et psyché vont-ils être cuisinés ?

« Ce n'est ni un massage, ni une psychothérapie, ni une séance de kinésithérapie », m'annonce d'emblée Sophia Ségal, d'une voix douce et enveloppante, avec un léger accent suédois. « Mon travail est très simple : je vais juste vous aider à prendre conscience de vos tensions corporelles. » Pour Marion Rosen, en effet, « quand nous contractons nos muscles, nous réprimons nos émotions et les expériences auxquelles nous ne pouvions faire face au moment où elles se sont présentées. Nous oublions souvent ce qui s'est passé. Mais nous portons toujours ces expériences en nous, elles sont stockées dans notre corps, dans notre inconscient, et cela demande beaucoup d'énergie pour les y maintenir<sup>1</sup> », rendant ainsi chroniques les tensions. Muscles bandés et articulations bloquées, nous nous emprisonnons alors dans des attitudes qui nous limitent. Nous sommes physiquement et émotionnellement figés. « Emmurés dans leur protection, les gens peuvent vivre leur vie "à petit feu" et ne jamais connaître ce qu'est une vraie flamme », écrit-elle encore.

## PREMIÈRE SÉANCE : QUE DIT MON CORPS ?

« Avez-vous vécu des événements bouleversants dans votre vie ? Avez-vous mal quelque part ? » Après un entretien d'une quinzaine de minutes pendant lequel je déroule mon CV de coups durs et de rebondissements, d'anxiété et de libérations, Sophia Ségal précise qu'elle ne reçoit jamais personne en situation de crise (deuil, licenciement, change-

## « Il s'agit d'entrer en contact avec le blocage et d'attendre que ce qui est derrière remonte à la surface »

MARION ROSEN, PHYSIOTHÉRAPEUTE

ments importants...). « Nos tensions musculaires nous aident à traverser des moments durs. Nous en avons besoin. Le problème est qu'ensuite nous oublions de les relâcher. » Allongée sur le ventre, en sous-vêtements, j'attends le verdict : que va révéler mon corps ? « Vous êtes très tendue au niveau de la nuque et des épaules », murmure Sophia, tout en y posant ses mains douces. C'est en effet d'abord avec ses mains que le praticien Rosen lit le corps. Trouve-t-il des muscles durs et crispés, d'autres souples en surface, mais tendus en profondeur ? Des endroits hypersollicités ou paralysés ? Des zones où le souffle ne circule pas ? Il s'agit simplement « d'entrer en contact avec le blocage et d'attendre que ce qui est derrière remonte à la surface, écrit Marion Rosen. La tâche la plus difficile étant de permettre aux prises de conscience d'advenir, sans guider les clients ». Souligner, suggérer, proposer. Mais ne jamais insister. « S'ils ne s'ouvrent pas, c'est qu'ils ne sont pas prêts » à faire face à l'émotion enfouie derrière la tension. « Je vais vous poser des questions. Vous pouvez répondre ou ne rien dire », me précise Sophia. Je prends le parti de jouer le jeu sans retenue, de laisser venir les souvenirs, les images. « Vous êtes aussi très tendue au niveau du bassin. C'est comme si vous aviez été obligée de vous construire un socle solide toute seule, que vous

n'aviez pu compter sur personne. »

Me revient alors une grande solitude de petite fille, lorsque je souffrais d'être mise à l'écart de la bande de copains par une méchante cousine. Je me revois dans le jardin de mes grands-parents, qui ne me défendaient pas, décidant de me débrouiller toute seule. Voile de tristesse. Vite balayé par une certitude : ce bassin solide est une ressource lorsque je me sens fragile. Il me suffit alors de poser mes mains sur mes hanches pour reprendre de la force. « Certes, mais cela doit aussi vous demander beaucoup d'énergie de tenir ainsi, chuchote Sophia. Votre histoire, c'est de porter. Cela se voit autant sur votre bassin que sur vos épaules. Avez-vous déjà fait n'importe quoi dans votre vie ? » J'éclate de rire : « Non, j'ai toujours été bien sage ! J'ai bien trop la tête sur les épaules pour faire la folle ! » Sentant, au moment même où je lui réponds, à quel point cela me pèse, me fatigue et me fait mal. Sophia croise les doigts : « Quand chaque muscle tient l'autre comme ça, c'est dense, ça fait bloc, il n'y a pas d'espace. Les personnes qui ne comptent que sur elles-mêmes manquent souvent de souplesse car chaque mouvement est risqué. » Puis, après un silence : « Cette densité est certainement sécurisante. Mais elle vous empêche aussi de bouger librement. » Avant de préciser, précautionneuse : « Cela ne veut pas dire qu'il vous faille tout changer. En prendre conscience, c'est déjà beaucoup. »

## DEUXIÈME SÉANCE : DES SANGLOTS COINCÉS

« Une respiration pleine se fait dans les trois dimensions. Vous, vous êtes en 2D. En hauteur, en largeur, mais pas en profondeur. Cela vous demande de tenir toute la muscula-





ture, c'est un énorme effort. Comme si vous essayiez de prendre moins de place, de ne pas déranger », m'explique la praticienne. Et, alors que je me tends de plus en plus, elle détaille le rôle crucial du diaphragme dans la respiration. C'est l'endroit privilégié des blocages, de la coupure corporelle, mais aussi le pont entre le conscient et l'inconscient. La méthode Rosen vise la prise de conscience d'événements refoulés, donc un relâchement musculaire laissant circuler le souffle. L'esprit s'apaise, le corps se détend.

Pour ma part, je suis toute raide. « En se libérant, reprend-elle, la respiration laisse aussi émerger des émotions. En bloquant ainsi les épaules et les clavicules, vous faites un couvercle pour les empêcher. » Je sens comme des sanglots qui restent coincés. « Vous rougissez beaucoup dans le haut du dos. Je ne vous fais pas mal ? » Non, au contraire, c'est bon de sentir sa main. Je lui demande d'insister. Elle a beau m'assurer qu'elle appuie déjà fort, je ne sens presque rien. Deux heures plus tard, une énorme contracture me prend tout le haut du dos et la nuque.

### TROISIÈME SÉANCE : QUELQUE CHOSE LÂCHE

« Je n'aurais pas dû insister autant, se désole Sophia. Vous êtes très armée. Vous avez tellement l'habitude de faire toute seule, de tenir, qu'il faut vous apprivoiser doucement. » C'est un refrain que je connais : je mets de la distance, il me faut du temps pour avoir confiance. Et en attendant, je verrouille. « Avec mes mains, je ne peux pas traverser vos tensions. Au contraire, elles entrent en résistance. Vous ne pouvez lâcher que de l'intérieur. » Moi qui voulais tellement m'ouvrir, me laisser aller

à ses mains, je suis désemparée et découragée. A croire que mon corps n'y est pas encore prêt. « Entre votre cœur et votre pubis, les muscles sont tassés. Le plexus, qui est notre centre et l'endroit où l'on peut toucher le diaphragme, est, chez vous, loin à l'intérieur. Avez-vous déjà reçu un coup dans le ventre ? Ou vécu un choc émotionnel important ? » Je me rappelle un magnifique jour de printemps. J'avais 18 ans. Il faisait beau, j'avais une jolie jupe, j'étais heureuse, légère, lorsque mon amoureux m'a annoncé qu'il rompait. Je m'étais effondrée. « Vous aviez le cœur grand ouvert », compatit Sophia, qui confirme que « quelque chose lâche » sous ses mains. « Mais depuis, vous avez construit une belle carapace. Le cœur caché bien loin, le dos arrondi, le bassin solide mais peu mobile, vous êtes obligée de tendre la nuque vers l'avant pour regarder où vous allez quand vous marchez. Et en plus, vous portez beaucoup de responsabilités sur vos épaules, c'est lourd. Alors que si vous redressez

le cœur, les omoplates vers l'arrière, plus souples, non seulement vous pouvez relever la tête, mais les mouvements de vos bras sont plus libres, poursuit-elle en me manipulant pour me le faire sentir. Pour dire stop, mais aussi pour attirer l'autre à soi, demander de l'aide, accueillir. » Une grande respiration me remplit. « Mais personne ne peut vous porter si vous ne vous laissez pas faire. » Je repars partagée. Je n'ai rien dénoué, pas eu de grande révélation, mais j'ai pris conscience de la force avec laquelle mes blocages émotionnels me figeaient physiquement. Je suis à la fois découragée d'avoir encore si mal, mais bien décidée à ouvrir le cœur et à relever la tête, au moins physiquement. Et habitée par cette phrase de Marion Rosen, pleine d'espoir : « Ce travail mène celui que nous croyons être à celui que nous sommes réellement. » Pour moi, cela prendra un peu plus de trois séances.

*L. In La Méthode Rosen, accéder à l'inconscient par le toucher de Marion Rosen avec Susan Brenner (Le Courrier du livre, 2012).*

### DÉCRYPTAGE

## Ce que vos postures disent de vous

**Quand vous faites semblant d'être très fort**, le torse est bombé.

Les épaules sont tirées vers l'arrière et la colonne vertébrale est rigide.

Les muscles autour de la poitrine, du cou et du dos sont très tendus.

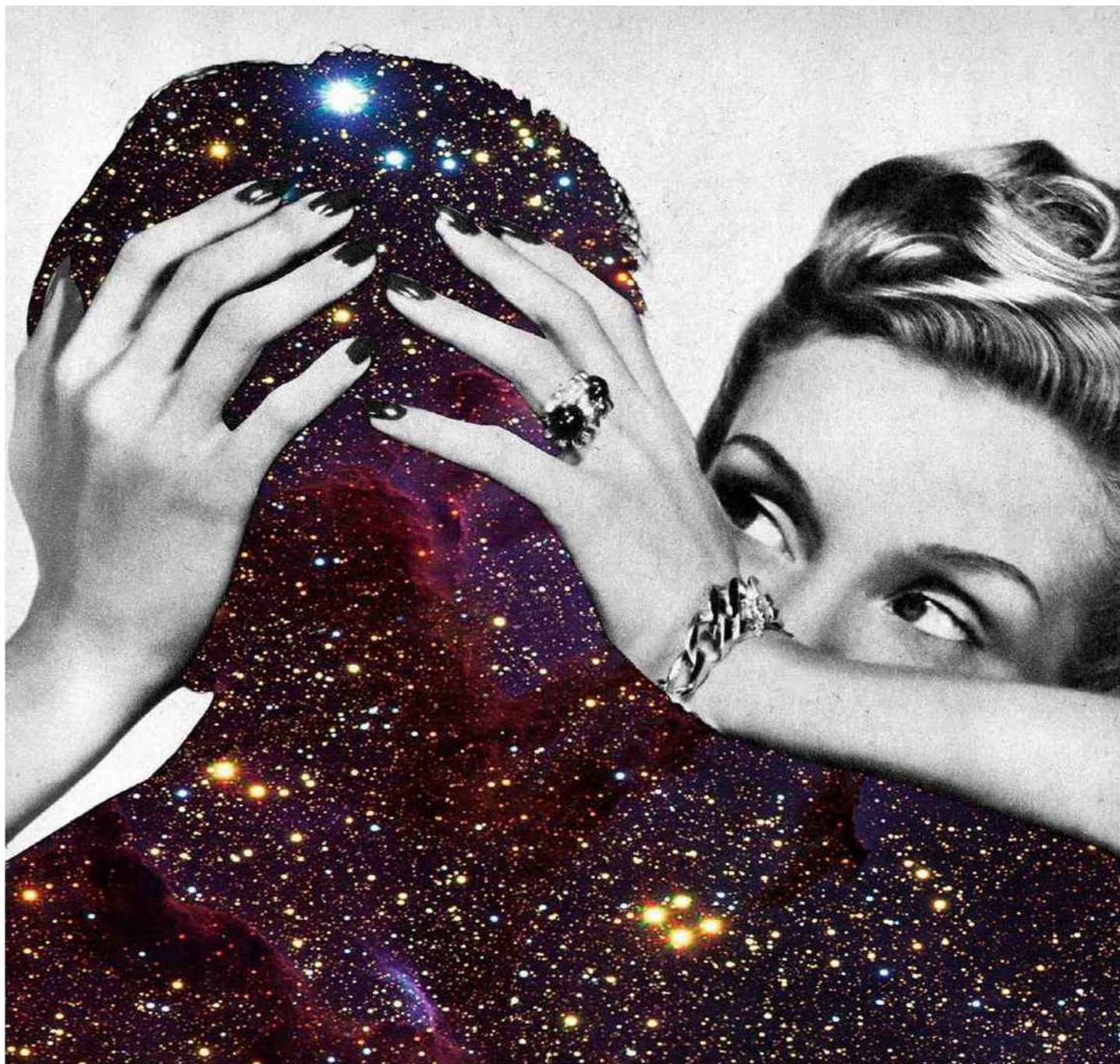
**Quand vous vous cachez**, la tête est enfoncée dans les épaules. La poitrine est rentrée, le dos rond. Les épaules et les muscles abdominaux sont bloqués, dans une tentative de prendre le moins de place possible.

**Quand vous êtes déprimé**, le haut du corps est affaissé, les bras pendants et la tête penchée vers l'avant, d'où des douleurs aux épaules. La respiration est très courte, le diaphragme peu mobile, et le cœur bien protégé.

**Quand vous êtes anxieux**, tous les muscles sont durs. Les épaules sont levées, de sorte que le cou disparaît et les bras sont immobilisés. Le diaphragme et les muscles abdominaux sont très tendus.

En savoir plus sur la méthode : [methode.rosen.free.fr](http://methode.rosen.free.fr).





7c76b5fa54808f0a42594e34e608a5b0f012c446a1035f1





## DESSIN PROJECTIF

# J'ai exploré le sens caché de mes amours

Pourquoi est-ce lui que j'ai choisi ? Quel est mon moteur affectif ? Quels sont les freins qui me retiennent ? Quel avenir se dessine ? Notre journaliste a découvert une part de son inconscient amoureux au bout d'un pinceau thérapeutique.

PAR LAURENCE LEMOINE

« Vous respirez tranquillement, calmement... » Confortablement assise, les yeux fermés, je laisse la voix de Claire Delabare m'emporter dans une douce torpeur. Je suis venue tester une séance de dessin projectif, une méthode qu'elle a conçue et qu'elle propose en travail individuel ou en atelier collectif. Psychothérapeute d'orientation jungienne et sophroanalyste, Claire Delabare est férue de peinture. Son appartement est tapissé des toiles oniriques qu'elle peint sur fond de musique classique. Elle est convaincue que, à la manière de nos rêves, nos productions artistiques véhiculent des messages de notre inconscient. À condition que nous nous laissions aller à dessiner, sans vouloir maîtriser le geste. « Nos dessins expriment

nos desseins », résume-t-elle. Pour ma part, je suis venue travailler avec elle des questions qui concernent mon couple. Qu'est-ce qui me lie à l'homme que j'ai choisi ? Quel est le moteur de notre amour ? Où sont les obstacles qui entretiennent parfois ma crainte d'avancer ? Quelles sont nos perspectives d'avenir ? Claire Delabare a accueilli ma demande avec la certitude que le dessin fournira des réponses à ma quête, que « quelque chose émergera du dedans et s'organisera sur la feuille », qui m'éclairera sur le sens de cette rencontre. Elle ajoute que cette expérience est profitable aussi pour les célibataires, dans la mesure où nos aspirations conscientes – rechercher tel type de partenaire, tel type de relation – sont souvent contraires au projet de notre inconscient qui, précise-t-elle, cherche plutôt à nous entraîner dans des voies qui nous font grandir.





## JE VISUALISE UN ESCALIER

Notre séance démarre par un moment de « mise en état sophronique », c'est-à-dire une relaxation qui vise un état proche de l'hypnose. L'idée est de mettre ma conscience un peu en sourdine pour qu'émergent plus facilement des images produites par mon inconscient. Je prends des inspirations profondes, mes jambes sont décroisées, mon abdomen relâché, mes mains reposent sur mes genoux. Je décolle ma langue du palais afin de permettre le desserrement de mes mâchoires. La voix de Claire ralentit et s'adoucit. « Vous allez laisser la détente descendre doucement du sommet de votre crâne jusqu'à votre nuque. Votre front se détend, vos paupières se détendent. Tout votre visage se détend... » Bientôt tout mon corps est engourdi, mes pieds pèsent dans le sol, je suis enfoncée dans le fauteuil. « Vous allez maintenant descendre un escalier. Un escalier agréable... » Instantanément, je visualise l'escalier d'une petite maison que nous venons de visiter, mon amoureux et moi, avec l'intention de nous installer ensemble. « Vous respirez tranquillement, calmement... Je vais compter de dix à zéro... Dix, vous descendez... Neuf, vous continuez de descendre... » Je sens ma tête s'incliner. Je suis à deux doigts de m'endormir. Claire termine son décompte.

## JE REMPLIS MON PETIT FOULARD D'IMAGES

« Zéro, vous arrivez dans un lieu qui vous est agréable... Cela peut être un paysage, une pièce, un jardin... » Je suis dans le salon de la maisonnette. Je vois le poêle à bois. Un canapé, un tapis. « À l'intérieur de ce paysage, vous trouvez un endroit pour vous asseoir, pour être bien... Vous êtes en parfaite sécurité, personne ne viendra vous déranger... Vous avez envie de méditer, de réfléchir à votre couple, au sens de cette rencontre, à la relation que vous aimeriez créer ensemble... Vous êtes bien, vous laissez les images advenir, elles ont un message à vous donner. » La thérapeute me laisse quelques secondes en silence. Des visions surviennent, de la vie que nous pourrions avoir dans cette maison. « À présent, suggère Claire, vous prenez un petit foulard. Vous allez y mettre toutes les images, les sons, les couleurs qui sont apparus. Vous nouez le petit foulard pour les y enfermer et les emporter avec vous. Vous allez quitter tout doucement ce lieu où vous vous êtes sentie merveilleusement bien, et qui vous a permis de recevoir de votre inconscient des messages fort intéressants. Ce lieu, vous allez le mémoriser, le transformer en une carte postale, que vous allez emporter avec votre petit foulard. » Claire me guide de nouveau vers l'escalier, m'aide à le remonter. « Un, vous remontez... Deux, vous continuez de monter... » À dix, elle m'invite à m'installer en haut des marches. À ouvrir le petit foulard pour en contempler le contenu, ainsi que la carte postale. À me saisir imaginativement de crayons de couleur. « Votre main est complètement libre, elle dessine ce qu'elle veut. Vous vous rendez compte qu'elle embellit encore les images que vous avez remontées. Vous êtes bien, vous êtes heureuse... » La relaxation se termine. « Vous refermez le petit foulard avec les images, vous prenez les crayons, la carte postale, vous vous relevez. Et quand vous le souhaiterez, vous ouvrirez les yeux. »

## JE ME LAISSE ENTRAÎNER PAR LES COULEURS

Je prends un instant pour m'écarter, faire un point avec la thérapeute. Oui, le processus s'est bien déroulé. Les images se sont imposées, vives, parlantes. Claire ne me demande pas de raconter ce que j'ai vu, qui m'a empli de joie. Elle me montre la table à dessin, où elle a préparé des feuilles de différentes tailles, des crayons de couleur, de la gouache, de l'acrylique, des pinceaux. Et m'incite à choisir trois crayons au hasard, en fermant les yeux. « Je ne prétends pas que c'est votre inconscient qui choisit les couleurs. Le principe de ce choix arbitraire est surtout de signifier à votre conscient qu'il n'a pas son mot à dire. Et de vous laisser surprendre. » La consigne est la suivante : « Essayez de vous laisser aller à dessiner, sans avoir envie





de bien faire. Laissez venir les formes, les mouvements, sans maîtriser votre geste. » J'ai du mal. J'ai à l'esprit des visions que je cherche à reproduire. La courbe du bras de mon amoureux qui encercle ma tête. Le soleil qui inonde le canapé où nous sommes étendus. Je choisis de laisser faire ce qui vient. Un tracé ample pour son bras. L'ovale de mon visage. Les rayons du soleil. Pour le second temps de mon dessin, la thérapeute m'invite à utiliser de la peinture, que je peux choisir librement cette fois. Je m'empare de tubes de gouache, dépose quelques noix de couleur sur une petite assiette. Quelque chose se déclenche alors. Mon geste, emporté par le glissant de la texture, l'énergie des couleurs, devient plus instinctif. À gauche de l'image, les rayons du soleil, d'abord jaunes, s'enrichissent d'un rouge feu. Au centre, le contour du bras est renforcé d'un trait noir, solide, affirmé. À droite apparaît un élément nouveau : ma chevelure qui se répand en vagues vertes, quasi océaniques. J'oublie le temps, absorbée par ma peinture, toute à l'expression de quelque chose qui semble vouloir se dire, me libère et m'apaise.

## JE DÉCOUVRE UN SYMBOLE EMBUSQUÉ

« Alors ? m'interroge Claire. Par rapport aux questions que vous vous posiez, que voyez-vous dans ce dessin ? » Il me semble, lui dis-je, qu'il parle bien de la relation que nous vivons. La thérapeute souligne que l'équilibre des éléments sur la feuille – le feu à gauche synonyme de puissance, le vert à droite qui lui évoque la fécondité du végétal, le couple tendrement enlacé au centre – suggère une relation très complète. Je commente : « Moi qui craignais un peu le fait de nous installer ensemble, je suis soulagée que, dans ma vision, la maison ne soit pas apparue comme un lieu de domestication, mais comme celui du désir. » En retournant la feuille pour que je puisse regarder mon dessin à l'envers, Claire m'offre l'occasion d'en apprendre un peu plus sur mes craintes. Ainsi retourné, le bras, arqué, terminé au-delà du poignet par la forme bicaudale du pouce d'un côté, des doigts de l'autre, m'apparaît soudain comme une queue de sirène jaillissant de l'eau verte. À l'endroit, je n'avais rien vu. À l'envers, je ne vois plus que ça. J'associe : « Le conte d'Andersen m'a toujours terrifiée. Pour moi, il signifiait qu'une femme ne pouvait accéder à l'amour qu'au prix d'une mutilation de sa nature profonde. » Pour enrichir cette interprétation, nous consultons le *Dictionnaire de la symbolique des rêves*<sup>1</sup> de Georges Romey, le meilleur selon Claire, « le fruit d'une vie de travail ». Elle lit : « Il semble que chaque rencontre avec la sirène mène à la réhabilitation d'un contenu inconscient. Elle appelle à se détacher d'une préoccupation illusoire pour se tour-

## EXERCICE

### À vos crayons !

**Préparez des feuilles**, des crayons de couleur, de la peinture et des pinceaux. Prenez un instant pour vous relaxer dans un fauteuil. Efforcez-vous de respirer profondément et recherchez la détente.

**Inspirez-vous de l'exercice de l'escalier** pour vous imaginer en un lieu apaisant, où vous réfléchirez au couple que vous formez ou espérez former. Remontez vos visions dans votre foulard, votre carte postale.

**Choisissez trois crayons de couleur** au hasard et laissez-vous aller à dessiner, en vous inspirant de vos visions, sans chercher à les reproduire. Au besoin, fermez les yeux ou utilisez la main avec laquelle vous n'écrivez pas. Au bout de dix ou quinze minutes, poursuivez votre dessin à la peinture.

**Pour interpréter votre dessin, associez librement :** que voyez-vous ? Qu'est-ce que cela vous évoque par rapport à la question que vous vous posez ? Retournez votre dessin. Regardez-le dans la pénombre : certains traits deviendront plus saillants. Demandez à un ami ce qu'il y voit : des éléments lui apparaîtront, qui nourriront votre réflexion. Enrichissez ces interprétations en consultant un dictionnaire de symboles (il en existe sur Internet), sans les prendre au pied de la lettre. C'est dans vos propres projections que se nichent les messages de votre inconscient.

ner vers une réalité cachée dans les profondeurs. Elle est une voie vers l'accomplissement de son être total. » Mais aussi : « [...] ne pas négliger le côté de ce qui se finit en queue de poisson, du fait de l'annulation des pieds, de l'entrave. » Voilà qui me donne matière à penser. Surprise par le surgissement de la chevelure avec la peinture, je demande ce qu'en dit le dictionnaire. Il est question de « puissance vitale », d'un élément « qui concentre les propriétés de l'être », d'un « signe de liberté ». Contrebalançant la peur d'être amputée de ma nature profonde, la présence forte de ce symbole sur la feuille me rassure. Je l'interprète comme la possibilité, dans cette relation, d'être tout à fait moi-même. Je quitte Claire heureuse et surprise par l'expérience, frappée d'avoir pu, avec un dispositif aussi simple, travailler des questions si sensibles pour moi.

1. *Dictionnaire de la symbolique des rêves de Georges Romey* (Albin Michel, 2005).





## PSYCHOGÉNÉALOGIE

# Travail : libérez-vous de votre histoire familiale

Êtes-vous assez reconnu ? Êtes-vous fait pour ce que vous faites ? Quelle est l'influence des aspirations et des échecs de vos parents et de vos ancêtres sur votre bien-être ? Voici quatre situations et solutions concrètes pour vous éclairer.

PAR HÉLÈNE FRESNEL

« **L**a vie professionnelle est certainement un des lieux où les déterminismes familiaux sont le plus massivement opérants, explique Juliette Allais<sup>1</sup>, psychothérapeute jungienne spécialisée en psychogénéalogie. Notre trajectoire se construit toujours dans un climat particulier : celui de nos parents, dont nous avons capté inconsciemment les références, les valeurs, les difficultés, les interdits, les espoirs insatisfaits. » La psychogénéalogie permet de lever le voile sur l'impact du passé, de l'histoire et des parcours de nos parents, mais aussi, en remontant plus loin dans l'arbre généalogique, de ceux de nos aïeux sur nos métiers. Comment pouvons-nous comprendre et résoudre certains blocages, mieux nous réaliser en traçant plus librement notre propre chemin, loin des scénarios de répétition familiaux ? Voici quelques pistes d'élucidation tracées par Juliette Allais, à partir de quatre problématiques.

1. Auteure, avec Didier Goutman, de *Trouver sa place au travail* (Eyrolles, 2012).

## VOUS ÉPROUVEZ UN SENTIMENT D'ILLÉGITIMITÉ

C'est le fameux syndrome de l'imposture. Quand celui-ci s'apparente à un sévère complexe d'infériorité, il devient alors problématique. « Il est souvent le fruit inconscient d'une incapacité intérieure à se soutenir soi-même, confirme Juliette Allais. Un petit retour dans l'arbre généalogique s'impose. Avez-vous eu des modèles de réussite dans la famille ? D'où vient ce regard dévalorisant et critique que vous vous appliquez ? » D'une défaillance de la part masculine inconsciente qui structure psychiquement hommes et femmes, pensent les jungiens. Chez l'homme, cette part est constituée de son identification au père. Chez la femme, c'est l'anîmus, son idéal secret de virilité auquel elle s'identifie dans sa vie sociale. Transmise par les regards masculins de la famille, votre part inconsciente, quand elle est négative, se nourrit des critiques, remarques déso-bligeantes, blessantes, égrenées au fil du temps. « Il ne





sert à rien de manifester de la violence à son égard : cette part d'ombre est très susceptible et mobilise toutes ses forces pour nous attaquer si elle se sent agressée », note la thérapeute. En revanche, plus on s'ouvre à elle, plus elle a tendance à s'effacer.

**EXERCICE : dialoguez avec votre bourreau intérieur**  
Votre bourreau intérieur – cette petite voix qui vous juge de manière extrêmement sévère – est souvent « ancré dans une génération très ancienne. Il est possible de tenter de reconstituer son trajet dans l'histoire

familiale, d'observer de quelle façon il a été à l'œuvre en traçant son cheminement sur une feuille de papier. Je recommande ensuite de tenter d'entretenir avec lui un vrai dialogue intérieur qui permette de lui demander ce qu'il nous veut vraiment. Pour mettre en scène physiquement la discussion, vous pouvez choisir une photo qui donne forme à cette facette de vous-même qui vous dévalorise, puis enregistrer, ou encore noter dans un cahier votre progression dans vos rapports avec lui », détaille Juliette Allais.





## VOUS AVEZ PEUR DE PERDRE VOTRE TRAVAIL

Deux pistes peuvent être explorées : d'abord, celle des scénarios et croyances qui circulent dans le discours familial. Qu'avez-vous entendu dans votre enfance ? Avez-vous le droit d'être heureux professionnellement ? Ou n'avez-vous absorbé que des propos démotivants et anxigènes ? « Repérer un discours plombant permet de le mettre à distance, de se dire qu'il ne nous concerne pas forcément. L'attention doit se porter sur les parents, mais aussi sur les grands-parents qui ont pu être licenciés ou faire faillite. Cette perte de travail, parfois lointaine dans l'arbre généalogique, peut continuer de résonner, surtout quand il y a eu déclassement, et créer une insécurité permanente dans laquelle nous sommes nous-même pris. La situation économique actuelle demande de faire preuve de souplesse, de fluidité. Acceptons-nous d'être mobiles sans forcément nous sentir coupables ? » questionne Juliette Allais. Autre piste à suivre : celle des migrations. « J'ai constaté qu'un sentiment d'insécurité professionnelle masquait souvent un traumatisme lié à un exil des parents, des grands-parents ou des arrière-grands-parents », remarque la thérapeute.

### EXERCICE : dessinez votre arbre généalogique

Travaillez sur votre arbre généalogique en remontant jusqu'aux arrière-grands-parents. À côté de chacun des ancêtres mentionnés, notez dans un petit carré tout ce que vous savez de la carrière et du métier de l'ancêtre. « Vous verrez ensuite ce qui s'est transmis en termes de croyances et d'échecs. Vous pourrez ensuite vous poser devant cet arbre et observer des répétitions, des récurrences : "Dans cette fratrie, tous les deuxièmes perdent leur travail", etc. Vous pouvez aussi mettre un mot-clé en face de chacun : "l'éternel chômeur", "la victime"... Il y a toujours des archétypes, et ces archétypes donnent une vision de la manière dont le travail a été vécu dans les générations précédentes et comment nous avons eu ou pas le droit de prendre notre place », conclut Juliette Allais.

## VOUS ÊTES EN CONFLIT AVEC VOS COLLÈGUES

D'où vient votre animosité ? Avec qui essayez-vous au fond de régler des comptes ? « Vous êtes peut-être porteur d'une colère rentrée qui ne vous concerne pas. Les arbres généalogiques sont souvent peuplés de femmes qui ont dû se taire, se soumettre malgré elles, verrouiller leur révolte parce que l'époque leur imposait un statut dont elles ne pouvaient sortir », note Juliette Allais.

Des rapports mauvais avec les collègues regardent aussi souvent la position et les liens dans la fratrie. « Il faut trou-

ver quelle place vous occupiez dans la famille et voir avec qui vous étiez en conflit », conseille la psychothérapeute. Du côté des rapports avec les supérieurs, c'est la question de l'autorité qui est en jeu : êtes-vous en train de rejouer avec eux des situations parents-enfant déjà vécues maintes fois ? « Il faut sortir celui qui nous fait face de l'emballage parental que nous lui avons collé », affirme Juliette Allais.

### EXERCICE : dessiner sa place dans la fratrie

Pour repérer vos projections inconscientes dans les rapports que vous entretenez avec vos supérieurs, la thérapeute suggère de commencer par lister les particularités, les caractéristiques des comportements parentaux que vous avez connus enfant : « raide », « sourd à mes demandes », « intrusif », etc. Généralement, quelque chose d'une répétition de la relation au père, et plus précisément du regard qu'il a porté sur vous enfant surgit. Vous faites les mêmes reproches aux autres : absent ou trop autoritaire, dévalorisant. « L'adéquation que mes patients constatent entre les adjectifs accolés à leurs parents et ce qu'ils reprochent à leur supérieur est souvent stupéfiante », assure-t-elle.

Pour les relations entre collègues, Juliette Allais préconise de dessiner votre place dans la fratrie sur une feuille (étiez-vous en tête, coincé au milieu, à la fin, sur le côté ?) puis de vous rappeler vos impressions enfantines.

## VOUS NE SAVEZ PLUS OÙ VOUS EN ÊTES

C'est de trajectoire dont il s'agit, et de toutes les questions que cela implique. Avez-vous choisi ou subi ce qui vous est arrivé ? Votre métier est-il exercé depuis longtemps dans la famille ? Avez-vous voulu faire plaisir à quelqu'un en vous lançant dans cette voie ? À qui ? Pourquoi ? « Il faut travailler sur tous ces points », confirme Juliette Allais.

### EXERCICE : tracez votre ligne de vie

Votre choix professionnel correspond-il à un fantasme ? Pour trouver l'adéquation entre votre travail et vous-même, Juliette Allais recommande, là encore, de sortir vos crayons, de tracer une ligne, celle de votre parcours professionnel, et d'y inscrire, sous forme de points, les événements marquants, vos réussites, vos échecs, les moments où vous avez su rebondir, ainsi que ce qui constitue, selon vous, vos points forts. « Effectuer un retour sur des moments où vous avez été très bon peut aussi permettre de déceler quelle qualité vous êtes allé chercher pour surmonter l'épreuve. Avez-vous été combatif, mobile, créatif, intelligent, focalisé sur l'objectif ? De là, vous pourrez peut-être en déduire ce qui vous porte, vous donne de l'énergie au quotidien dans vos activités et vous permet de développer votre confiance dans la vie », promet Juliette Allais.





## POUR ALLER PLUS LOIN

### À LIRE

#### **L'Effet divan de Valérie Blanco**

À l'heure où l'invention freudienne est attaquée de toutes parts, l'auteure, psychanalyste, en explique les principaux ressorts et démontre comment l'exploration de l'inconscient apporte au sujet un réel gain de liberté.

L'Harmattan, 2014.

#### **L'Autoanalyse de Gérard Bonnet**

Un "Que sais-je ?" indispensable pour ceux qui aspirent à interpréter leurs rêves, leurs actes manqués, leurs symptômes, et mieux comprendre leurs relations.

PUF, 2013.

#### **Psychogénéalogie, guérir les blessures familiales et se retrouver soi d'Anne Ancelin Schützenberger**

Célèbre pour avoir démontré l'influence, sur les enfants, des secrets et traumatismes qui ont affecté leurs parents et grands-parents, la psychotérapeute explique comment s'affranchir du poids du passé pour devenir qui nous sommes.

Payot, "Petite Bibliothèque", 2015.

#### **Notre corps ne ment jamais d'Alice Miller**

Encore un ouvrage de référence réédité en poche : pour la psychanalyste suisse, notre corps n'oublie pas le manque d'amour et les maltraitances subies. Il envoie des signaux d'alerte – la maladie, la dépression, les toxicomanies, l'anorexie – qui nous invitent à revisiter cette mémoire.

Flammarion, "Champs Essais", 2014.

#### **Feuilles oubliées, feuilles retrouvées de François Roustang**

Le grand praticien en hypnose, auteur de *La Fin de la plainte* (Odile Jacob, "Poches", 2009) et de *Qu'est-ce que l'hypnose ?* (Minuit, 2003), livre, à travers ce recueil de textes, sa propre vision de l'inconscient, lieu de notre « magnétisme animal ».

Payot, "Petite Bibliothèque", 2014.



### SUR PSYCHOLOGIES.COM

#### UN ARTICLE

##### **« L'inconscient, cet autre qui vit en nous »**

Quels désirs ou fantasmes recèle-t-il ? Est-il notre ami ou notre ennemi ? Comment nos inconscients dialoguent-ils entre eux ? Tout ce que vous avez toujours voulu savoir.

#### UN ENTRETIEN CROISÉ

##### **« Sommes-nous libres de nos choix ? »**

Le philosophe Robert Misrahi et la psychanalyste Dominique Miller confrontent leurs points de vue : sommes-nous responsables de nos décisions ou (mal)menés par notre inconscient ?

#### UN DÉCRYPTAGE

##### **« Ce que notre maison dit de nous »**

Pour le psychanalyste Alberto Eiguer, notre maison a un inconscient : elle traduit l'image que nous avons à la fois de notre corps et des liens entre les membres de la famille.

#### UN PHÉNOMÈNE INEXPLIQUÉ

##### **« Que cachent nos sensations de "déjà-vu" ? »**

Les Grecs y voyaient le souvenir d'une vie antérieure. Qu'en pensent les psys ? S'agit-il d'un simple phénomène de dérapage neuronal ou d'une sensation qui, à la manière du rêve, recèlerait un message à décrypter ?

#### D'AUTRES MÉTHODES

##### **« 4 méthodes pour découvrir votre inconscient »**

La respiration holotropique utilise la musique et l'hyperventilation pour parvenir à la transe ; l'hypnose éricksonienne recourt à l'induction pour provoquer un état modifié de conscience ; le dessin projectif s'inspire des mandalas pour représenter le soi ; le rêve éveillé libre combine l'interprétation freudienne et l'analyse jungienne pour décrypter les symboles de notre imaginaire.