

Module 7

Les théories sur lesquelles s'appuie la TI et leurs conséquences thérapeutiques

Formation Thérapie Incarnée

Sommaire

- 1- L'angoisse fondamentale de mort
- 2- La théorie de l'attachement
- 3- Les théories de l'apprentissage
- 4- La théorie systémique
- 5- L'inconscient biologique

La pratique de la Thérapie Incarnée s'appuie sur une redéfinition ainsi qu'une utilisation nouvelle de l'hypnose et sur la synthèse de nombreuses pratiques psychothérapeutiques. Mais elle prend également racine dans 5 théories, qui forment la base de ses postulats de travail.

Découvrez ces 5 théories (*de nombreuses sections « pour aller plus loin » ont été ajoutées pour ceux qui souhaitent pousser leurs recherches plus loin*).

Petite nouveauté de ce module, pour chacune de ces théories nous avons ajouté des diapositives roses avec l'inscription « IMPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES ? ». Ces diapo sont là pour vous rappeler de prendre un temps de réflexion, à l'issu du contenu précédent celles-ci, afin de déduire les implications thérapeutiques qu'engendrent les théories dont vous venez de prendre connaissance. Bien entendu, nous vous demandons de venir au prochain week-end avec ce petit travail réalisé afin de s'en servir comme base de travail et d'échange.



L'angoisse fondamentale de mort

« L'ironie de la condition humaine réside dans le fait que le besoin le plus profond de l'homme est d'être libéré de l'angoisse de mort et d'anéantissement; mais **c'est la vie elle-même qui la réveille**, de sorte qu'il nous faut nous restreindre à ne pas être pleinement vivant. »

Ernest Becker (1973) p70

Notre plus grande peur : LA FIN

L'Angoisse de mort comme fondement thérapeutique

Yalom (1980, 2002) montre qu'il n'existe qu'une seule et unique angoisse : **l'angoisse de mort**... Mais attention, quand il parle d'angoisse de mort, ce n'est pas « l'acte de mourir » qui génère l'angoisse. Ce sont les **conséquences** que la mort entraîne qui la nourrissent (*voir diapo suivante*).

Yalom montre que l'angoisse émerge lorsqu'un sujet se confronte aux enjeux ultimes de l'existence (*paradigme existentielle*). L'angoisse de mort primaire ne se manifeste que très rarement dans sa forme originelle. C'est à dire que les gens expriment rarement le fait d'avoir « peur de mourir ». Cette angoisse prend, la plus part du temps la forme d'une « angoisse secondaire », comme par exemple la phobie des insectes, du vide, de l'autoroute voir des TOC... Cette angoisse est également à la base de tout vécu traumatique (*nous y reviendrons*). Ainsi comme nous le verrons, **toute peur que l'on déroule nous amène à la mort !**

Comprenez bien que cette angoisse de mort est primitive et inconsciente. Elle est donc liée au corps lui-même, **à sa disparition**. C'est une peur liée à notre matérialité... matérialité qui constitue notre individualisation. De ce fait, quand vous évoquez cette peur avec la majorité des gens, ils la refuseront, ils vous diront que la mort ne leur fait pas peur. Le déni fait parti intégrante de la structuration de cette peur fondamentale (*c'est la solution pour lutter contre*).

L'Angoisse de mort, deux faces d'une même pièce

Encore une fois ce n'est pas l'acte en lui-même, mais les conséquences de la mort qui génère cette angoisse. Et ces conséquences sont aux nombres de deux :

La première : quel que soit ce qui pourrait rester de nous après notre mort, quelles que soient nos croyances à ce sujet, une chose est sûre, notre « matérialité » -*notre corps*- et notre identité disparaîtront à jamais. C'est la **notion d'anéantissement** de notre être, physique et identitaire, cela représente la perte de l'individualité, le fait que la vie continue sans nous... et cela renvoie au néant et donc au vide.

La deuxième : le jour où nous ferons cette expérience que nous appelons « la mort », quel que soit le nombre de personnes qui seront autour de nous à ce moment là, quel que soit le nombre de personnes qui pourraient nous attendre de l'autre côté (*ou pas en fonction de vos croyances*), une deuxième chose est certaine, dans l'instant où nous ferons cette expérience nous serons seuls (*instant dont nous maîtrisons pas la durée...*), en rupture de lien avec les gens qui nous entouraient. C'est la **notion de solitude**, qui renvoie à l'isolement le plus profond, l'inconnue, au vide et donc au néant.

Ces deux conséquences de la mort ne sont en fait que les deux faces d'une même pièce... Deux conséquences qui renvoient toutes deux **au vide et au néant**... Et face à la mort, face à ce vide et ce néant certain, que pouvons-nous faire ? **RIEN ! Nous sommes impuissants.**

L'être humain, comme toutes les autres formes de vie, est **IMPUISSANT** face à la mort et ce néant... Le seul problème est que nous sommes tous (+ ou -) **CONSCIENTS** de l'existence prochaine de notre mort, conscient de cette « épée de Damocles » qui git au-dessus de notre tête. Elle tombera, cela on en est sûr, mais on ne sait ni quand, ni comment, ni pourquoi (*cas particulier quand on connaît l'échéance*). D'ailleurs dans ses travaux Yalom montre, que contrairement à ce que la psychologie classique enseigne, cette conscience de la mort arrive, non pas une fois adulte, mais dès notre plus jeune âge (*parfois très tôt, moins de 3 ans, elle peut se réveiller tôt suite à un trauma, à la perte d'un proche... voir même d'un doudou, quand une expérience importante se termine brutalement -voir plus loin la notion de fin*).

C'est contre cette impuissance que nous luttons...

Cette impuissance est ingérable et c'est elle qui est la source d'angoisse. Donc la plupart des gens vont se défendre de cette angoisse de la mort en mettant en place deux types de stratégie, toutes deux basées sur le **déni** :

- La création d'une posture dite de « toute puissance » (*adoption d'une posture dans laquelle je me crois auto-suffisant, je n'ai besoin de personne, je vais essayé d'être toujours plus fort comme si cela n'avait jamais de limite, sentiment de particularité qui me permettra de ne pas être voué au même sort que tout le monde, posture de sauveur, besoin de me sentir unique : lutte contre l'anéantissement par l'hyper-individualité*), c'est à dire la **croissance illusoire de notre invulnérabilité**.

- La création d'une posture de « déresponsabilisation extrême » (*posture de victime, création de dépendance affective, recherche de baguette magique aux problèmes ou du thérapeute tout puissant qui pourra me sauver, sentiment que si je fais tout bien, comme on l'attend de moi, on ne me fera pas subir le même sort que les autres, besoin de me sentir en fusion avec l'autre : lutte contre la solitude en ayant une dépendance à l'autre*), c'est à dire la **croissance illusoire en l'existence d'un sauveur ultime**.

Bien entendu, il est possible d'osciller entre les deux, ou de ne mettre en place qu'une de ses deux stratégies.

Le problème survient quand ces stratégies d'évitement deviennent inefficaces et que la personne « ne peut, ne veut ou ne sait pas » se confronter à cette impuissance. Cela va la « figer » (*phénomène de rétractation au niveau corporel, voir la partie sur les fascia plus loin*), elle va se placer en posture de « non-vie » ou de « survie »... et **c'est là que les psychopathologies apparaîtront (*nouvelle forme de solution à cette impuissance...*).**

Notion de boucle interactionnelle

Comme je l'ai dit plus haut, Yalom montre que l'angoisse émerge lorsqu'un sujet se confronte aux enjeux ultime de l'existence (*paradigme existentielle*), c'est à dire lorsqu'il va être confronté à une perte irremplaçable, un changement brutal lourd de conséquences, une fin d'expérience importante (*nous reviendrons sur ce terme juste après*), à la mort d'un proche ou à sa propre mort (*qu'elle soit réelle ou imaginaire, n'oubliez jamais, c'est primordial, mourrir réellement ou s'imaginer mourrir, au niveau sensoriel c'est la même chose*). C'est que l'on appelle **une expérience limite** (*peut figer totalement la personne mais cela peut également avoir des vertus thérapeutiques, relancer le processus de vie, le changement*).

Ainsi, quand l'autre meurt, l'expérience que je vivais avec lui finie, je perds la capacité d'interagir avec lui, sa matérialité disparaît (*anéantissement de la forme...*). En mourant, il rompt un lien. **Ce qui me plonge dans une solitude... Il reste un VIDE...** De plus la MORT d'un autre va me renvoyer également à ma propre mort (*son anéantissement me renvoie au futur mien*). **Effet miroir ou de résonance...** Encore une fois, que je sois confronté à ma mort, à la mort de l'autre ou que j' imagine la mort (*de l'autre ou de moi*), cela pourra avoir les mêmes impacts !

Vous comprenez pourquoi bon nombre de thérapeutes ne vont pas dans ces contrées... Car cela les confronte à leur propre angoisse de mort, qui souvent n'a pas été travaillée (*et ce n'est souvent pas quelque chose de conscient...*).

Enfin, ne jamais oublier, également, l'impact au niveau systémique : « **Quel impact a le vide laissé par la personne disparue au niveau du système entier ?** ». Ne pas hésiter à poser cette question.

Notre **vie** n'est qu'une
expérience sensorielle qui a un
début et une **fin** qui peut surgir à
n'importe quel moment...

*Je ne peux rien y faire, ni ne peut le
préparer ou le contrôler = **impuissance***

Remplaçons le mort par le mot **FIN** d'expérience

Qu'est-ce que l'inverse de la mort ? C'est une question que je pose souvent à mes clients. Leur réponse est quasiment toujours la même : la vie. Ce qui est faux. La mort est la **FIN** de l'expérience que nous faisons de la vie (*quand on ne sera plus là, la vie continuera.*)... Ainsi, l'inverse de la fin, c'est le début, et le début de la vie est la naissance (*et si on était vraiment joueur on pourrait dire que l'inverse de la vie est la pensée... mais ça c'est une autre histoire*).

Ainsi, **remplaçons le terme MORT par le terme FIN d'expérience**. Alors, à l'échelle de sa vie, un être humain **vit de très nombreuses fins d'expérience** !!! Dans chacune de ces expériences, il a une identité, un rôle et il crée des relations avec les autres acteurs présents au sein de cette expérience. Lorsque l'expérience prend **FIN**, l'identité (**le rôle**) qu'il a joué au cours de cette expérience est **anéantie**, elle disparaît. Il en est de même pour les relations créées, qui vont elles aussi disparaître également. C'est une **rupture de lien**, qui va le laisser seul. Il ne restera **RIEN** de cette expérience, autrement dit du **VIDE** et du **NÉANT** !

La vie n'est ainsi qu'une succession d'expériences... Où nous allons expérimenter un grand nombre de fin d'expérience (*donc de « petites morts »*). En fonction des enjeux, des sensations vécues et de l'importance de l'expérience vécue, sa fin nous ramènera de ce fait, de manière plus ou moins intense à la fin d'expérience ultime : **LA MORT**.

Face à toute « **fin** », il y aura un processus de deuil à vivre...

Implications

- « - Je ne comprends pas votre démarche. Je perds de vue notre objectif précis. Nous cherchons à éliminer mon angoisse de la mort. Mais n'avons-nous pas tous peur de la mort, en définitive ?
- Bien sûr. La peur de la mort est inscrite en chacun de nous. Elle nous permet de survivre. Ceux qui en étaient dépourvus ont été éradiqués de la surface de la terre il y a des millénaires. Non, je n'ai pas pour objectif **d'éliminer cette peur**, mais chez vous, Alvin, **elle s'est transformée en terreur**, elle hante vos cauchemars récurrents, elle fait intrusion dans votre travail au quotidien. Non ? »

Irvin Yalom, (2017), p98

Une seule peur
LA FIN de L'EXPÉRIENCE

Deux conséquences
SOLITUDE et ANÉANTISSEMENT

Un ressenti
L'IMPUISSANCE

Face à la fin, au vide, à la douleur, aux conséquences...

Ainsi, ce dont l'être humain a peur, et qui est commun à toutes les psychopathologies, est la **notion de fin d'expérience** dans ce qu'elle a d'inéluctable, d'incontrôlable et d'irréversible, et qui renvoie à notre **impuissance** la plus profonde (*donc sans sécurité ni sens ni contrôle*). **Toute psychopathologie n'est qu'une tentative, inefficace, de contrôle de cette fin et de ses conséquences (solitude et anéantissement).**

« Apprendre à bien vivre est apprendre à
bien mourir. »

Irvin Yalom (2002) p177

Cette phrase prend un sens profond et éclairant. La seule manière de vivre, d'être vivant, est d'intégrer la mort, donc les fins, comme faisant partie intégrante de la vie, de l'expérience. Donc d'accepter de les vivre. La seule manière de vivre une nouvelle expérience, est de terminer la précédente. La seule manière d'endosser un nouveau rôle, c'est d'enlever le costume du précédent... donc de « mourir ».

La métaphore de la chenille et du papillon est souvent employée en développement personnel pour symboliser le potentiel que nous avons en nous, les personnes que nous pouvons devenir... Bref quand cette métaphore est utilisée, toute l'attention est focalisée sur ce « magnifique » papillon que l'on peut tous devenir. C'est une « belle » métaphore...

Sauf, que le point central est pratiquement toujours éludé : pour devenir un papillon, la chenille doit **mourir**. Une fois devenue papillon, il ne restera plus rien d'elle, tout aura disparu, de son identité, à sa composition matérielle, en passant par ses comportements et ses rôles. Le concept même de chenille n'existera plus. Et c'est quelque chose de primordial, car si une fois devenu papillon, ce dernier continuait à se comporter comme une chenille, il ne serait ni intégrer à la communauté de papillon, ni à celle des chenilles que ne le reconnaîtront plus.

Bref, **cette métaphore parle avant tout de mort**. Pour devenir un papillon, la chenille doit accepter de mourir, **elle doit vivre la fin de son expérience** en tant que chenille.

**Avec cette métaphore, la citation
de Yalom prend tout son sens.**

La métaphore de la pièce de théâtre pourrait s'intégrer ici...
Souvenez-vous en quand vous la verrez dans un module futur, lorsque la notion de RÔLE sera abordée.

« L'angoisse de mort est inversement proportionnelle au **PLAISIR DE VIVRE** »

Irvin Yalom (2002)

Quand nous sommes pleinement vivant, c'est à dire **plonger dans notre vécu sensori-moteur de « l'ici et maintenant »**, l'angoisse de n'a plus sa place.

Elle ne peut exister que quand nous nous déconnectons de notre « instant sensoriel » pour se projeter dans la future fin de l'expérience dans laquelle nous nous trouvons.

« Je dis que penser à la fin qui nous attend nous permet de **vivre le présent plus intensément.** »

Irvin Yalom, (2015), p45