

CHAPITRE 1

Les personnes dont la vie tourne en rond, se retrouve au plus bas moralement.

- se sentent coincé
- se sentent bloqué
- le mental prend le dessus. il se projette de façon négative
- stress
- Se sentir submergé

Manifestations

- Ruminations
- Victimisation
- Colère, sentiment d'injustice, d'impuissance, de prison
- Solitude
- Découragement
- Difficultés à se projeter
- Surmenage

Comment les aider en s'en sortir ?

I / LES DIFFERENTES APPROCHES DE MODELISATION D'UNE SOLUTION

1. Freud, Le courant psychanalytique

Il énonce le premier le concept Inconscient individuel comme une partie de commande nos comportements et actions au de la de notre propre volonté consciente.

Il la décompose comme étant formée de ca (siège des pulsions et désirs innés humain), du moi (partie qui prend les décisions) et du surmoi (siège dès l'ensemble des contraintes perçus de la société)

Pour lui l'inconscient cette est principalement fait de pulsions refoulées parce quand qu'elles n'ont pas u etre exprimées dans la vie réelle. Et c'est cela qui génère des tensions et conflits internes à l'individu. C'est de là que provient la source de tout mal etre.

Freud considère l'evolution de l'enfant jusqu'à l'âge adulte, comme une série de stades de developpement, chacun représentant un palier à traverser.

On distingue le stade oral, stade anale stade phallique, l'adolescence et l'adulte.

Ces stades sont caractérisés par critères physiologiques comme la capacité à être bien nourrir, à bien déféquer, à distinguer son sexe etc.

Le point culminant de ce processus de croissance c'est le concept d'œdipe où l'adolescence s'identifie au parent du sexe opposé et rejette le parent du même sexe, afin de réaliser qui il est (c'est-à-dire de quel sexe il est et quel rôle cela lui confère par rapport à papa, par rapport à maman).

Lorsqu'un stade ne se passe pas bien, on parle de fixation.

Une fixation est un loupé où on reste figé sur la phase en question et dans ce cas notre comportement d'adulte correspond à celui d'un enfant.

C'est par exemple le cas d'un prêtre qui garde rancune. Les années ont beau passer, au présent, elle demeure figée à ce qui a eu lieu il y a longtemps. Son comportement d'aujourd'hui est la représentation de sa perception d'hier.

Pour chaque loupé, l'enfant développe des mécanismes de défense pour combler le vide .

Parmi ces mécanismes de défense on retrouvera la projection, la sublimation, le refoulement, le déni, la dénégation etc.

Chacun d'eux permet de rendre la situation moins souffrante aux yeux du conscient., évacuant ainsi une partie de l'énergie psychique de l'événement dérangeant vers l'inconscient.

Deux faits marquants

- Il considère que toute pathologie (psychose ou névrose) prend sa source au niveau d'une insatisfaction dans l'expression des désirs sexuels.

- Il considère que la croissance s'arrête à l'âge adulte ; Et donc que celui-ci est entièrement le fruit de son passé.

2. JUNG, Le courant psychanalytique

Il admet l'existence de l'inconscient comme entité principale qui tire les ficelles de la psyché.

Cependant il se démarque de Freud en ce sens qu'il énonce :

1ere différence

- Un **Inconscient individuel** qui contient la part de nos méfaits à nous
- **Inconscient collectif** commun à tous et qui influence chaque inconscient un individuel différemment

Cet inconscient collectif est formé de "système de pensées" avec lesquels l'individu n'ait et grandit, appelés archétypes. les archétypes qui représentent regroupement de mémoires qui ont un même sens symbolique pour une meme communauté.

Par exemple l'archétype de le" l'enfant intérieur fait référence aux mémoires de l'enfant idéal qui sommeille en nous et qui s'est le plus souvent dénaturée quand on grandit.

La 2e différence entre Jung et Freud c'est la méthode. Là où Freud travaille sur les pulsions refoulés, Jung évoque le shadow work qui consiste en l'intégration de ses parties opposées au plus profond de soi.

Pour Jung chacun possède des parties de soi qu'il rejette, des traits de personnalité qu'il n'apprécie pas et qui pourtant font partie de du package. Ex: l'ambition, la dureté.

Et certaines de ces parties sombres sont des émanations archétypes de l'inconscient collectif sur l'inconscient individuel.

Jung va beaucoup plus en profondeur dans l'examen des facteurs identitaires héritées, qui influencent l'émergence ou pas de telle ou telle pulsion.

Ex: l'archétype de l'enfant intérieur

Deviens le terreau émotionnel de l'adulte d'aujourd'hui.

En allant faire la paix avec cet Archétype, l'adulte regagne Créativité, joie, authenticité etc.

La 3e grande différence porte sur le diagnostic.

Chez Freud toute pathologie prend sa source dans la pulsion sexuellement in assouvie. Pour lui toutes les motivations d'un déséquilibre ont pour point commun le sexe.

Quant à Jung, il Considère plusieurs causes possibles pour motiver l'action d'une personne, autre que la pulsion sexuelle

De plus L'homme adulte n'est pas totalement déterminé par son passé. Au contraire il a en lui les atouts pour devenir le fruit de son futur. Mais avant il doit les intégrer ses contraires par le processus d'individuation.

3. Carl Rogers, le courant humaniste

Il a vu une plante de terre grandir dans un environnement difficile. Une pomme de terre germait au sous-sol de la maison, dans l'ombre, cherchant la moindre lumière.

C'est ainsi que sa thérapie présuppose que l'humain même dans des conditions difficiles, éprouve le désir profond de changer vers un mieux être et dispose en lui les ressources pour se reconstruire.

En d'autres termes, tout humain veut s'en sortir, même si cela ne se voit pas et possède les capacités en lui. C'est ce qui appelle la tendance actualisante.

i. qui le guide à mieux on

1ère différence

Elle privilégie l'opérationnel par l'amélioration de la relation thérapeutique avec le client par le respect d'une posture dédiée, plutôt que l'imposition d'un modèle théorique spécifique à la situation du client.

Pour ce faire : Il met le client au même niveau que la thérapeute, il responsabilise le client en ce sens qu'il devient plus actif, il ne pose pas de limite dans la profondeur de l'exploration nécessaire pour le bien-être de l'individu

Il prône un certain nombre de valeurs pour l'établissement d'une relation thérapeutique de qualité ; la congruence du thérapeute envers lui-même, la non-directivité.

2^e différence

Sa méthode va beaucoup plus en profondeur dans la quête et l'exploration du simple symptôme de départ. Il ne s'agit pas d'apporter une solution directement au problème, mais de plonger dans les ramifications du problème afin d'aider le client à se regarder dans le miroir et y voir les facettes de ses comportements, en comptant sur le fait qu'il

saura guider et aura les déclics nécessaires au moment nécessaires. On n'impose pas un rythme

4. Erickson , courant humaniste

1ere différence

Considère l'inconscient comme une à partie entière qui existe réellement dans la psyché. Et qui ne se résume pas à être un boulet, mais un allié, qui contient aussi bien des processus d'apprentissage que des outils divers dont l'humain a besoin pour sa bonne conduite.

Bref l'inconscient est un allié collaborateur et non un ennemi qui nous pèse.

2e différence

Il utilise l'inconscient pour se rééduquer ou se dépasser. Et ainsi corriger des comportements déviants sans rentrer dans une dynamique de rejet de soi (analyse de pulsions refoulés etc.).

S'imaginer faire des choses qu'il ne peut faire et finit par guérir de son inertie d'handicap.

Il crée des mouvements, observe beaucoup et finalement crée une méthode controversée certaines, mais devenu populaire dans sa capacité à apporter des solutions concrètes.

3e différence

Il Ne croit pas en un modèle de Psyche général, pense à la primauté de l'individualité de chaque patient, qui mérite une méthode personnalisée compatible entre lui et le thérapeute.

Obtient des succès par la méthode de suggestions.

D'abord sur lui-même, puis sur ses patients.

II- ESTIME DE SOI

1/ Qu'est-ce que l'estime de soi?

Définition 1

- William James a défini la notion d'estime de soi le 1er en 1890. come tant estime de soi = succès réel / prétentions (objectifs, valeurs)

Définition 2

- Ensuite Cooley et Mead ont redéfini l'estime de soi par rapport, en relation aux interactions avec les autres..

- L'un voit l'estime de soi comme le degré de sécurité et d'amour issue de l'enfance

- l'autre la voit comme le degré de maturité atteint à l'adolescence..

- Par la suite plusieurs autres auteurs ont défini ce concept suivant leurs paradigmes

- ~~○ Quel auteur? Son statut : psychologue ? L'estime de soi est le ratio = l'image de soi et l'ideal de soi. Selon l'interview réalisé sur le perfectionnisme avec Kahina et Pascal~~

Définition 3

Modèle de Lelord/André v modèle de Tours.

Estime de soi est la combinaison de l'amour de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi. Il Interaction des 3 composantes et individualité de chacune

a) L'amour de soi

- Explication (s'aimer avec ses défauts, ses qualités, capacité à éprouver du plaisir à être inconditionnellement) ex : comme on le ferait dans le couple

b) La confiance en soi

- Explication (plus dans l'agir, est ce que je pense que je suis capable d'agir de manière correcte, de me projeter etc)

c) L'affirmation de soi

- Explication (etre capable d'exprimer ses émotions, ses besoins, ses sentiments ex : exprimer son ressenti au cinéma, accepter et communiquer son émotion)

a/ Pourquoi est-ce pertinent pour les personnes au plus bas qui tournent en rond dans la Vie ?

- Elles développent une mauvaise estime de soi à cause de leur situation désastreuse
- Cela plombent leurs possibilités d'amélioration

2 / Comment se construit l'estime de soi ?

a) Les facteurs

Education parentale, système scolaire (compétition, réussite), environnement relationnel

Exemple ?

- Enfant qui reçoit beaucoup d'amour et parents très absents, peut avoir grande confiance en soi, et faible amour de soi et affirmation de soi peut être trop présente. (Resté humble)
- ça concerne toute la globalité, il suffit qu'un aspect de la vie soit touché pour que ça puisse affecter le reste (ex : ruptures amoureuses, amicales, covid etc.)
- adulte très compétitif exigeant, perfectionniste pour avoir l'amour non reçu durant l'enfance, faible estime de soi,

3 / Quel est l'impact de l'estime de soi du manque d'estime de soi?

a) La relation à soi

Comportements et mécanismes de défenses, les masques (on nourrit des pensées, qui sont devenus des croyances :

- Adopter des comportements qui font qu'on ne vit pas la vie qu'on pourrait vivre, on passe à côté de plein de choses, de peur de ..)

(Ex : devenir fuyant, devenir rigide etc.)

- Amour de soi (fuir sa propre image, devenir perfectionniste,)
- Confiance (fuir toute sorte d'engagement,
- Affirmation (fuir toute discussion où on va nous demander notre avis)

Mécanisme de défense quand on manque d'estime : De tellement croire qu'on n'est pas bien, qu'on peut se saboter (actions, images,

b) Impact sur le physique, sur le mental : maladies, prise de poids.

c) Addictions (personne qui ne saura pas s'occuper seul, cigarette, père)

Exemple le parent qui n'a pas encore une grande amour de soi, peut devenir alcoolique car il ne se sent pas à la hauteur

d) - La relation aux autres

Masques, faux self, manipulation, soumission au jugement, ...

Exemple :

- Le couple : désaccords, envie ?

Quelqu'un qui manque d'estime de soi peut devenir manipulable, (être dans l'action pour répondre à la demande des autres)

- Le travail : négociation salariale, réunion (quelqu'un qui manque d'estime de soi n'aura pas le courage d'aller demander une augmentation,)
- L'entrepreneuriat : envies, prises de décision dans l'incertain
- Les amis : non intégration au groupe, ne pas trouver sa juste place (elle avait du mal à se faire respecter, à se faire entendre, les gens ne l'écoutaient pas. En elle-même elle ne croit pas qu'elle soit importante, et les autres ne la voient pas énergétiquement se manifester, ne lui accordent pas cette importance qu'elle même ne s'autorise pas)
- La famille : Style de vie, orientation scolaire, orientation professionnelle (idem au niveau de la famille)
- Avoir une passion et vouloir en faire un métier, mais si l'adolescent est rabaissé durant leur enfance sur l'estime de soi, que l'adolescent est incapable de s'affirmer => adulte de 40 ans qui ont raté leur vie : transition de vie professionnelle
- Les projets professionnels et personnels

Incapacité d'action, rêver sa vie, dépendance aux autres pour agir, comparaison aux autres

III) BLESSURES EMOTIONNELLES

1. Qu'est-ce qu'une blessure émotionnelle ?

Des séquelles de traumatismes vécues durant l'enfance ou après

2. Quels sont les impacts ? (conséquences)

Plein d'influence sur les :

- Croyances
- Emotions
- stress extrêmes
- inhibition

3. Quelle est leur origine ? (Causes)

- C'est quelque chose qui a été créé à la petite enfance via une relation avec une figure d'autorité.

- Origine de lise bourbeau?

4. Comment détecter qu'on a une blessure ?

Tout ce qui vient nous mettre en réaction de façon répétée peut nous faire soupçonner l'existence d'une blessure.

5. Quels sont les types de blessures émotionnelles?

Quels sont les types de blessures émotionnelles?(variété, différentiable)

(blessures/ masque de protection)	Quelques type blessures classiques d'après le modèle de Lise Bourbeau
Rejet / fuite	déclaration de grossesse et un des deux parents ne veut pas
Humiliation/ masochisme	ex : qui s'est fait beaucoup critiquée dans son enfance, a fait de l'anorexie, s'est fait critiquée dans son institut, n'était pas soutenu dans sa famille, a rencontré des hommes qui ont continué à la rabaissé qui ravivé cette blessure, avaient une mauvaise estime d'elle-même, avait du mal à croire qu'elle méritait d'être heureuse)
Abandon / la dépendance affective	(ex : abandon émotionnel de la mère et abandon physique du père qui est parti il y a 6 ans, sentiment d'injustice, dès qu'il y a du moindre changement, n'arrivait pas à lâcher prise sur des petits détails, recherche de valeur chez les autres
Trahison/ contrôle	papa et maman m'ont menti
Injustice/ rigidité	accusé de quelque chose injustement ou pas avoir le droit de faire quelque chose

6. Pourquoi est-ce important pour les personnes qui tournent en rond?

(pertinence par rapport au sujet initial)

Les blessures réduisent drastiquement l'estime de soi. «Ce sont les racines de l'arbre dont le tronc est l'estime de soi et les branches les comportements déviants observés dans des domaines varies »

- Ça change notre perception des evenements, ça dénature notre véritable personnalité,

- ça limite nos performances et notre capacité à être nous même et à saisir des opportunités,
- Ça nous fait réagir de façon inadaptée, à communiquer de façon conflictuelle, et à souffrir d'un énorme stress dues à l'intensité d'émotions désagréables générées

7. Comment fait ton pour guérir les blessures intérieures ?

- Prendre conscience de ce qui se joue, se répète dans diverses circonstances
 - Prendre ses responsabilités face au problème
 - Soit on reste victime des répétitions, je n'ai pas de chance, ce n'est pas de ma faute tout le monde est contre moi
 - Soit on devient acteur
 - Utiliser ses propres ressources pour adoucir par des techniques (pensée positive, sophrologie Emotions, etc.)
 - Faire appel à un professionnel (introspection, avancer plus rapidement, bénéficier d'outils que l'on ne saurait conduire soi même)

V QUELQUES POSSIBILITES DE THERAPIE COURTES POUR ADRESSER LES BLESSURES EMOTIONNELLES ?

Il existe différents axes pour améliorer son estime de soi

- Axe 1 : cibler directement l'objectif
 - Auquel cas on peut améliorer l'estime de soi sans guérir les blessures
- Axe 2 : cibler les blessures en profondeur (lesquelles méthodes ?)
 - Auquel cas le changement en terme d'amélioration est conséquent
 - § Exemple : guérir l'enfant intérieur

Il existe plusieurs approches : les longues thérapies comme la et les courtes thérapies courtes : Nous nous concentrerons sur les thérapies courtes. Parmi elles on retrouve les TCC, l'hypnose, l'Art-thérapie, la sophrologie, la psychothérapie.

Sophrologie	Qu'est ce que la sophrologie ?	Le thérapeute fait un travail personnalisé. C'est en fonction de la personne.	A quoi peut-elle servir ? (objectif de changement visés)	Comment y arrive-t-elle (outils et méthode) mis en place)	Découverte- atteindre Effectuer des exercices pour atteindre l'état sophroluminal. .	Exemple de changement
	Sophrologie caycedienne? sophrologie caycedienne, sophrologie holistique	Les gens qui sont dans le flou n'ont pas de rattachement dans le présent.	Ils n'ont plus confiance en l'avenir. La sophrologie peut aider à:	juste au niveau des exercices.	pUis dans cet etat	
		Etude de la conscience harmonieuse.	□ accroître chez le patient son sentiment « d'être capable » □ puiser les ressources préexistantes à l'événement responsable de la diminution. □ mettre en lumière des forces propres à l'individu □ Éveiller sa capacité de résilience en fonction de ces traits de personnalités	- apprendre la relaxation et la détente afin de se recentrer sur soi même - libérer les tensions avec les souffles. - réactiver notre vitalité et notre énergie grâce à la respiration - reprendre conscience de notre corps qui est là et qui vie - reprendre conscience de la force de notre mental, pouvoir se projeter dans un futur positif - renforcer l'instant présent corps/esprit avec nos capacités passées et notre futur	- futurisation positive - Revenir dans le passé, renforcer sur la base de ce qu'on a accompli	

Hypnose	1. Origine de l'hypnose	1. L'hypnose par rapport aux autres thérapies	1. Domaine d'intervention	1. Déroulé de (schéma séance Maude)	Exemple Anecdote pour illustrer la complexité de l'IC	L'autohypnose
	• Origine avant Erickson • Dieu Hypnos • Méthode thérapeutique depuis milieu du XXème siècle grâce à Erickson • Nombreux courants mais aujourd'hui on s'intéresse à l'hypnose Ericksonienne	• EMC, visualisation • Hypnose permet une approche de l'inconscient là aux les autres passent par le Conscient, la répétition et la plasticité pour agir sur l'IC.	• Cause/symptôme • Dvpt Potentiel et changement de vie • Trauma et psychosomatique • Contre-indication / risque	• De l'anamnèse à l'approfondissement (focus test) • Du signaling à la sortie de transe (focus signaling, amnésie et sortie)	• Cigarette/maitresse d'école • Changement de vie mère/ex copain	

Art thérapie	Permet l'expression de l'inconscient humain de façon douce et récréative	Fonctionne par l'interprétation des mécanismes cachés derrière l ce qui s'exprime dans la créativité du patient	Les changements peuvent être rapides ou plus lents suivant la profondeur des blessures adressées, leur gravité	Les gens négligent souvent son efficacité, on peut se dire que c'est tellement ludique que c'est juste de la rigolade, du divertissement. C'est difficile pour certains de croire que ça permette de résoudre des problèmes de profondeur
	Donne l'occasion d'explorer des parties de soi au travers la créativité diverses			

La psycho thérapie	Permet d'appréhender l'origine des problèmes d'un patient en écoutant ses émotions , ressenties pensées va la parole libérée. Le psychothérapeu te peut remonter à la source rapidement à effectuant des liens sur la base de ce que vous dites	Passe par la libération de la parole, des douleurs enfouies non exprimées et l'interprétation des schémas répétitifs observées dans le comportement pour dédire une structure des motivations inconscientes du patient	Se veut beaucoup plus courte que la psychanal yse Est plus pragmati que dans l'approch e du problème	Son côté pratique, on parle. Les ressentis se libèrent à travers la parole et c'est simple pour la plupart des gens Permet aux gens de se remémorer ce qu'ils ont vécu, ce qui apporte un côté nostalgique Apporte des solutions variées à des cas pratiques divers : S'adapte le processus de guérison pour que ça convienne au patient, à sa façon de voir le monde, à ses manquements, afin qu'il puisse détecter naturellement ce vers quoi se diriger comme solution	Son côté bavardage qui très oblige à revivre l'événement qui dérange de façon à s'en libérer - La difficulté que certaines personnes ont à exprimer ce qu'ils ressentent, ou même à le percevoir de façon à y mettre des mots - l'incapacité à aller au-delà de la mémoire du patient et de ce qu'il veut bien partager avec nous même si l'on soupçonne plus profondément
--------------------------	--	--	--	--	--

V . AU-DELA DES BLESSURES, LES BLESSURES HERITEES

Jusqu'à présent nous avons considéré que les blessures émotionnelles ne se créent que pendant l'enfance ou après.

En réalité il existe des blessures qui se créent avant l'enfance, Ce sont des cas où l'on hérite la blessure d'un de nos parents.

Ce genre de blessure est différente car sa profondeur dans notre inconscient est plus prononcée et donc cela nécessite des outils différents pour solutionner la situation.

C'est le rôle de la psycho-généalogie que de s'intéresser de près à ces notions d'héritage généalogiques.

1. Qu'est-ce que la psycho-généalogie ?

c'est une science qui étudie la transmission des traumatismes par le biais des parents, de l'EPI génétique en particulier, ou des mémoires cellulaires.

Elle coordonne l'ensemble des techniques qui peuvent permettre de mettre en évidence l'existence de liens entre deux générations données, qui apparemment n'ont rien avoir l'une de l'autre, si ce n'est le lien de parenté.

2. A quoi sert la psycho-généalogie ?

Elle vise ainsi à pouvoir la recherche de cause au-delà du vécu de la personne, dans le passé de ses prédécesseurs, à rechercher des répétitions de situations problématiques, faits de deuils non faits, de secret gardé, de guerre menée etc.

Elle donne du sens à ceux et celles-là qui n'arrivent pas à mettre le doigt sur l'origine de leur problème pourtant persistant, à travers le prisme de la guérison intérieure de généalogique

Elle appelle à voir la blessure non plus comme un simple fardeau, mais comme un messenger du passé qui réclame justice à travers la guérison, afin qu'il y ait libération.

Le guérisseur, vient réparer ce qui est gâté sur l'arbre.

3. Pourquoi est-il si important pour nous de s'y t'intéresser ?

Les blessures transgénérationnelles trouve sa source dans un passé plus profond et peut nécessiter de faire appel à d'autres outils comme **l'énergétique, le spirituel, le religieux** afin de solutionner le problème à la racine.

.

