

# David, « workcolic » (= drogué du travail) pour ne pas sentir sa dépendance affective

Interview menée en 2007 par Serge HOTELET,  
psychothérapeute, gestalt praticien ,  
Spécialisé dans l'accompagnement de personnes dépendantes

## METHODOLOGIE

L'interview a été réalisée en individuelle avec enregistrement par dictaphone.

Seuls les prénoms sont des pseudonymes pour respecter la déontologie, le reste de l'interview a été retranscrit dactylographié avec quelques rares aménagements pour que le texte devienne aisément lisible à l'écrit.

Quelques notes explicatives entre parenthèses ou en bas de page ont été rajoutées pour aider à la compréhension du lecteur.

## Signification des polices de caractères :

**En italique gras** : paroles de David, le patient.

*En italique normal* : questions de Serge Hotelet

**En normal gras** : remarques explicatives de Chris RASSAERT et Dominique NASIM KRISCHEL

## INTRODUCTION

**Trentenaire célibataire, David est un homme brillant, polyglotte, aux compétences intellectuelles très élevées, vraisemblablement quasi surdoué.**

**Ses relations affectives sont douloureuses et délicates.**

**Véritable drogué du travail (= « workcolic ») il est très conscient de la fuite et de l'anesthésie des sentiments recherchées par ses comportements ; il a tenté de trouver des issues auprès de différents professionnels pys : de sa propre volonté, il a ainsi effectué diverses thérapies, comme une psychanalyse jungienne classique, une thérapie en analyse transactionnelle et du coaching individuel.**

**Juste avant son entrée en groupe de thérapie par la gestalt il a vécu un très sérieux « burn out » (= épuisement physique, psychologique et moral) qui a bouleversé sa vie.**

**Il a identifié lui-même son comportement comme étant de la dépendance affective et a décidé de rejoindre un groupe de thérapie spécialisé dans l'accompagnement des dépendants affectifs.**

**Jeune il a été élevé dans une famille qui manifestait fort peu ses émotions entre un père qui souffrait d'une contrainte de perfection dont le fils pâtissait également et par une mère surcouveuse hyper envahissante, sans doute pour tenter de compenser le perfectionnisme paternel. David a donc vécu des 2 côtés paternel et maternel que les émotions étaient à ne pas exprimer : par son père comme refoulées et par sa mère comme débordantes.**

## INTERVIEW

*Peux-tu nous dire ce qui t'a motivé au départ pour démarrer ce type de thérapie émotionnelle en groupe ?*

*Je voulais chercher ce qu'il y avait derrière mes comportements de fuite dans le travail... J'avais passé pas mal de temps à essayer différents types de thérapies : mon mal être s'était généralisé depuis l'âge de 24 ou 25 ans .*

*J'avais tenté déjà différents types de thérapie.  
Quand j'étais étudiant à Louvain, j'ai été quelques mois chez un thérapeute jungien.*

*Plus tard, en 2000 à Bruxelles, je suis allé chez un analyste transactionnel (= A. T.) : Là j'avais compris intellectuellement beaucoup de choses, surtout en AT, mais je ne sentais pas qu'on n'avait pas touché, ni réellement contacté quelque chose de fondamental...*

*Je ne sentais pas que j'avais vraiment traversé ce que j'avais envie de traverser...*

*Fin 2005 j'ai vécu la terrible expérience du burn out... : c'était là une sorte de cumul de beaucoup de choses, au niveau du boulot, de devoir travailler à un rythme très intense pendant 4-5 ans, le fait d'avoir donné sans compter ...*

C'est comment « Travailler sans compter » ?

*Travailler sans compter , c'est travailler sans limites, sans pauses, trop, tout le temps !  
Je faisais pareil sur le plan relationnel et affectif : j'avais investi de la même manière dans une relation avec Camélia ... J'ai été très, très loin dans cet engrenage avec elle ...  
Fin août 2005 j'ai arrêté cette relation parce que je sentais que ça ne pouvait pas aller plus loin ...*

*Et paf... les deux ensemble : trop de boulot, des années de « trop de boulot » et cette rupture...Les deux en même temps !  
J'ai vraiment eu un burn-out, un coup d'épuisement très fort.  
Là, des choses me sont sautées aux yeux, je me suis dis que j'avais vraiment besoin de me poser des questions fondamentales.*

*(Addition de coups de théâtre qui provoque la prise de conscience, aussi désagréable soit-elle, et crée le besoin d'agir pour s'en sortir → le malaise est insupportable mais sain puisqu'il crée une énergie de survie)*

*C'est très clair dans mes souvenirs : fin août début septembre, je me sentais non seulement fatigué mais je me sentais aussi paumé ...comme si, pour la première fois de ma vie, j'avais perdu le contrôle, j'étais sur une voie inadéquate, je sentais que ça tournait pas comme j'avais envie que ça tourne et pourtant je n'arrivais pas à faire autrement...*

Comme un perte de contrôle ?

*Ouais, une vraie perte de contrôle quoi ...*

*C'est là que j'ai eu très fort envie de me remettre en question, de me mettre face à moi-même : j'ai pris un break sabbatique de 7 mois pendant lequel j'ai commencé une démarche d'ordre personnel avec un coach.*

*Cela s'appelait « le coaching ontologique » : il allait à l'essentiel du ressenti, moins de profondeur qu'en psychothérapie gestalt, mais quand même...*

*Pour moi c'était la première fois que je contactais mon ressenti profond !*

*Mais c'était une démarche à durée limitée, payée par ma boîte.*

*En outre, le coach ne voulait pas aller plus loin.*

*J'ai pu toucher le ressenti : j'ai enfin sorti de moi une partie de ma colère, j'ai contacté mon ressenti par rapport à la relation à mes parents mais ce n'était vraiment qu'un contact...*

*Cela sortait, cela sortait ...*

*Le coach ne voulait pas aller plus loin, soit parce qu'il n'était pas qualifié ou soit parce qu'il n'en avait pas envie ...*

Le coaching n'est PAS une thérapie,

Les limites sont claires par rapport au travail, le coach n'explore pas le « trop intime »

Sa mission est...

*(David m'interrompt) Ouais ouais ... de ne pas trop creuser, je sais....*

*(il semble quelque peu agacé)*

*Et donc.... et donc j'ai ... j'ai eu là un premier accès à la dimension, à l'énergie vraiment émotionnelle, à ..., au....., euh...., au ressenti etc.*

*(David bégaie souvent quand il est dans l'émotion)*

*Je sentais que ce n'était que le début du chemin mais aussi que je n'avais pas le choix, que je DEVAIS continuer.*

*Toujours au boulot j'ai aussi effectué un atelier sur la « Spiritualité du Business » :*

*un collègue m'a parlé d'un bouquin « Le drame de l'enfant doué » par Alice MILLER*

*(David a été interpellé par le titre qui l'a « flashé », une des ses facettes, par hasard ?!) ...*

*J'ai lu le bouquin, il parle de l'attachement, de la dynamique de l'attachement de l'enfant: j'y ai découvert comment être plus conscient des attentes qu'on avait de moi, ou plutôt de ce qui était juste pour moi !*

*J'ai ressenti que je ne me sentais PAS écouté, PAS reconnu, que je m'adaptais aux autres pour répondre à leurs attentes (réelles ou supposées telles)*

*Ah les attentes des autres...., de l'AUTRE, TOUT cela pour avoir ma place !*

*Cela m'a ouvert sur la notion de co-dépendance et de narcissisme, j'ai un peu continué le même processus ... C'était devenu une sorte de jeu intellectuel pour moi ...*

*(Long silence, il paraît ému)*

*Cette idée-là me touche....*

*Ensuite j'ai lu en anglais « Without de voice » : c'est une comparaison avec la co-dépendance, il parle notamment d'une dynamique de couple, côté complémentarité, co-dépendance et narcissisme...*

*La co-dépendance qui est plus dans le fait de prendre ce qu'il y a...*

*(David s'embarlificote de plus en plus dans les mots et les concepts, devient confus)*

Tu veux dire que tu existes parce que l'autre est là, que l'autre te nourrit

*Oui, voilà voilà... (pensif) C'est tout à fait cela....*

Au niveau narcissique, ça te nourrit vraiment ?

*(Péremptoire) Se nourrir de l'autre ah oui alors...*

*Mais l'autre n'existe pas en soi, il/elle n'existe que dans le fait qu'il me nourrit ( je suis sous « perfusion affective » de l'autre !)...*

*Cela m'a parlé très fort de la dynamique entre Camélia et moi , je me suis reconnu dans le rôle du co-dépendant et elle, disons dans le rôle plus justement narcissique etc ...*

*Je ne connais pas son vécu à elle mais, de mon point de vue, il s'agissait de cette dynamique-là*

*Elle t'utilisait en tant que nourriture affective ?*

Oui je l'ai vécu comme cela...

Quand je lui disais « Je t'aime... », elle ne me le disait pas elle, jamais... Elle répondait « Tu me complètes !! » ....

*(Il rit bruyamment)*

Je réalisais très très fort SES attentes, ses désirs etc... mais, quand MOI j'avais besoin qu'elle satisfasse mes besoins, mes envies, quand je désirais un projet à 2, très vite, la porte se refermait et à la limite, elle ne me parlait plus pendant 4 semaines...

Donc les co-dépendants, ça me parle....J'ai été vachement loin dans cette dynamique-là Du coup j'ai téléphoné à l'auteur : on a parlé durant quasi 1 heure, elle a évoqué un autre auteur, Pia Melody, Mélody Beattie aussi...

et je suis tombé sur une liste de symptômes des dépendants affectifs...

**Paf c'était moi à 80%...**

Tu pouvais te lister, te « checker » ?

**Oui sur une liste de symptômes de 5 pages, c'était moi à 80 % !**

**Entre autres :**

- les désirs des gens sont plus importants que les miens
- que je me mets quasi toujours en 2<sup>e</sup> plan
- qu'on se vit un peu comme une marionnette
- qu'il y a pleins de fils qui pendent que les autres peuvent toujours tirer à leur guise
- que je suis comme derrière des parois de verre quoi d'où forcément les autres peuvent me voir càd qu'ils ont directement accès à ce que je peux vivre
- bref que je ne mets pas de barrière...

**Dans cette liste pleins d'images me parlaient assez fort ...**

Du genre « Je fais ce que je crois que je dois faire pour que l'autre continue à m'aimer... »

**Oui oui, un soi-disant « bon plan » pour obtenir la reconnaissance de l'autre ; je crains AVANT TOUT le rejet de l'autre et j'ai un besoin VITAL de l'approbation de l'autre**

Par crainte du rejet ?

**Par crainte du rejet, par besoin viscéral ....mais aussi parce que mon estime de moi passe de l'extérieur vers mon intérieur alors que cela devrait être le contraire pour être sain.**

Tu vas chercher ailleurs ce que tu pourrais trouver en toi ?

**Exactement c'est comme cela que se construit le noyau du machin... Je suis capable d'être hyper responsable pour certains trucs mais totalement irresponsable pour d'autres : par exemple au boulot, je porte une responsabilité énorme par rapport à mon jeune âge et à mon peu d'ancienneté ! Cela va, j'assume, cela roule !**

**Mais dans ma vie à moi, pour des trucs de base comme payer mes amendes routières,, me nourrir correctement, dormir mon quota d'heures pour être en forme, que dalle... je ne le faisais pas, j'étais en décalage complet !!  
Je me suis reconnu en lisant...CQFD c'était clair...**

....

**Donc je me suis dit : « Qu'est-ce que je fais maintenant ? ..... »**

**Dans le livre de Pia Mélody (qui est américaine) elle suggère de suivre un programme, d'avoir un sponsor (une sorte de parrain-coach qui nous guide dans les étapes du programme) , ou de fréquenter un groupe de parole ...**

**J'ai allumé Internet et je suis tombé sur vous, dans un article sur la dépendance affective.**

**Vous aviez un groupe spécialisé, j'étais décidé, voilà je suis venu...**

**C'était pour moi l'étape décisive, la manière de prendre soin de moi, étant donné ce que je reconnaissais dans ma vie.**

Pourrais-tu nous parler plus particulièrement de ton vécu dans ce groupe de dépendants affectifs, si c'est ok pour toi

**Aucun problème**

Avais-tu un objectif particulier en arrivant ?

**Oui, je voulais me réparer de la co-dépendance...**

Donc ton parcours a été provoqué jusqu'alors par une dynamique mentale tandis que, là, en groupe tu entres enfin dans un contexte d'expériences...

**Tu es en train de me mettre des mots dans la bouche toi ....(il rit fort avec bonheur)**

**Que veux-tu dire par « entrer dans mon contexte » ?**

Tu étais plutôt dans le mental et maintenant, tu es davantage dans le ressenti de ton émotionnel

**Je préfère les questions ouvertes, pas les questions fermées. Je préfère les questions ouvertes sinon je réponds par hypothèses**

(recadrage de David envers Serge HOTELET + demande claire, il a donc appris à mettre ses limites !)

D'accord

**En effet mon expérience du groupe, c'est effectivement de cet ordre-là. C'est petit à petit que j'ai lentement appris à désamorcer la démarche intellectuelle**

**En groupe règne une puissance d'énergie qui fait que c'est très très difficile de rester dans la tête alors qu'avec mon psy jungien, celui de l' A.T., ou mon coach, je restais surtout dans la tête ...**

**En Gestalt, il y a aussi le fait de se donner le temps, d'aller dedans, d'appivoiser le groupe...**

**Pour ma part, il m'a fallu un certain temps pour arriver à descendre dans mes émotions, parfois j'avais envie de fuir, mais, en même temps j'avais besoin d'entendre les autres, comment ils vivaient leur dépendance eux, d'écouter leurs ressentis pour aller moi aussi encore plus profond , de m'autoriser à aller en profondeur...**

Tu voulais quitter le groupe ?

**A un moment j'ai dit que je partais, oui....**

Tu as eu besoin de ça ?

**Je n'ai pas pensé que j'en avais réellement besoin, je voulais partir, c'est tout !**

**Plus tard j'ai pigé que ce n'était sans doute pas du tout un hasard de vouloir partir juste à ce moment-là mais au moment même j'ai rien capté...**

**Comme il y a un préavis dans le groupe de 2 mois j'ai attendu et j'ai eu la bonne idée de me faire entendre les retours de tout le monde : finalement je suis resté et c'est à partir de ce stade que j'ai vraiment entamé un travail en profondeur, assez intense quoi.**

**Ce fut l'élément déclencheur...**

C'est intéressant ce que tu dis.

Je me souviens que c'est à peu près au sixième mois de thérapie que tu as dit ça, ...

**Mmmmh...**

Qu'est-ce que tu as vécu les 6 premiers mois qui a engendré le besoin de partir à cette époque ?

**C'était en lien direct avec les attentes que j'avais : j'étais encore un peu dans ce mode**

**« J'ai un objectif à réaliser...**

**Est-ce que le temps que j'investis dans ce machin m'en rapproche ? »**

**Quelque part, je me disais : « Mais non, moi je lis mes bouquins, ... je suis désolé mais j'avance pas dans mes steps, j'avance pas quoi et tout ces gens autour de moi qui se vautrent dans leur mal-être et euh ça me fait pas avancer quoi ! »**

Tu parles du bouquin ou du groupe ?

**Des autres dans le groupe, ouais donc j'étais dans quelque chose d'assez jugeant et d'assez ... euh... je trouve pas le mot...**

Peut-être voulais-tu un résultat rapidement, un certain goût du résultat , de la perfection ?

**Ouais, je suis quasi tout le temps (*il corrige*), j'étais quasi tout le temps dans la recherche du résultat et de la perfection... J'avais une attente pré-établie que je n'avais pas encore lâchée ... (*hésitation*)**

**J'avais envie de partir....**

**C'est cette attente pré-établie que j'ai eu besoin de lâcher pour ne pas partir**

Si je comprends bien, c'était quelque chose de l'ordre du volontarisme ton départ ?

**Ouais, ouais, ouais**

...une attente de résultat et puis...ok

**C'est comme ça que j'étais arrivé, ... c'est comme ça que j'étais rentré dans le groupe et je pense que..... ?**

Y a un truc qui me titille là-dedans, tu as dis : « Je n'avance pas dans mes steps. ! »

Comme si tu travaillais ta thérapie comme un programme en 12 étapes ?

**Euh oui ! En fait, j'ai vraiment commencé en décembre ... et c'est ... , c'est début ou mi-janvier que... je me suis dis que ...les bouquins, je voyais que c'était tous une méthodologie etc.**

*(David essaie de se conformer à ce qu'il a lu qui a résonné en lui mais qu'il applique de manière intellectuelle, volontariste, adaptée comme une recette de cuisine)*

**J'ai seulement alors pris conscience que cette expérience en groupe ce n'était pas du tout la même chose que les bouquins.**

**Je comprends comment cela va de l'un à l'autre, de moi « malade » à toi « malade », ...**

**Le groupe avec tous ces gens qui exprimaient leurs ressentis je ne comprenais pas...**

Ce n'est pas du « copié collé » à reproduire tel quel , vite fait...

**Voilà, voilà , ouais, ouais c'est cela...**

**Pour moi, il s'agissait d'apprendre à faire confiance aux autres, aux patients qui avaient des choses à m'apprendre, à vous, mes psys, il s'agissait aussi d'apprendre à ME faire confiance, à écouter mon ressenti,**

**Je ne connaissais pas cela du tout...**

**Pour cela je devais lâcher un peu mon projet individuel mental et de faire confiance à ce que je peux recevoir justement du groupe ou du cadre ....**

Où en es-tu par rapport à cette confiance ?

Comment est-ce que tu perçois le groupe aujourd'hui ?

Peux –tu y travailler plus librement ?

Te sens-tu à l'intérieur du groupe ou es-tu encore en bordure comme au début , en observateur ?

## **Comment je perçois le groupe maintenant ?**

*(David devient confus, il a besoin de faire répéter le thérapeute)*

Oui, comment ça se passe ?

*(David perd ses mots, il devient confus : quand il est ému, il se tait ou il bégaille ou il bredouille*

*Long silence...*

*David est ému, n'arrive à rien dire, regarde Serge avec un geste de dénégation...*

*Pas de mots !)*

*Serge tente de mettre les sous-titres :*

« Il s'est passé quelque chose, si je me souviens bien ...

Tu me corriges si je me trompe : est-ce que ce serait de l'ordre de la prise de conscience de la place que tu avais ? »

*(Le silence perdure...)*

*Serge continue :*

Ce que les autres te disaient, qu'est-ce que cela a provoqué chez toi ?

Le groupe te renvoie des choses et ça bouge chez toi. ?

**Oui**

*(A nouveau long silence.... David est tétanisé, amorphe de l'extérieur, bouleversé de l'intérieur, presque autiste)*

Cela a l'air très dur pour toi...

**Non non, euuhhh, c'est toujours une question, j'ai beaucoup du mal à mettre des mots**

...

Tu peux nous dire ce que tu ressens...

*Serge reformule :* Au départ, tu nous dis, tous ces gens avec leur mal-être, c'est pas ça que je veux, ..., je veux avancer, je veux, ... et paf, là y a un truc qui change, ce sont ces gens-là qui t'ont confronté

*Silence...*

**Après ça, clairement je me suis dit que finalement, je ne vais pas partir, je ne veux plus partir,....**

**C'est aussi à cette époque que j'ai effectué l'atelier psy sur « l'enfant intérieur », j'ai lâché, je sais pas quoi, mais j'ai lâché prise**

**Ensuite je me suis senti à l'aise pour l'entamer, pour aller au bout du truc, pour vraiment lâcher un gros paquet dans le groupe**

*Long silence*

**Une partie de moi a été nourrie par ce travail, par le groupe, par le cadre ...**

**J'ai enfin été réellement touché par les autres ...**



**En janvier s'est déroulé au groupe un travail sur l'intimité : depuis lors j'essaie d'entrer en contact avec moi-même, avec mes ressentis, et ensuite de les partager aux autres... C'est dur dur...Je suis en route mais j'ai du mal...**

**Quand je travaille, je travaille très fort : cela ne se voit pas toujours de l'extérieur, mais je suis bouleversé à l'intérieur... Surtout avec vous deux, les 2 animateurs**

**Quand je suis dans la panade, mon premier réflexe est de me demander :**

**« Vais-je en j'en parlerai au groupe suivant ? »**

**« Et si j'appelais Serge ou Sandra ? » (les 2 psys qui animent le groupe)**

**Le groupe de thérapie c'est un peu comme un terrain de tests , un îlot d'expériences sans trop de risques que je peux petit à petit expérimenter à l'extérieur**

Dans la vie de tous les jours, exprimer ton ressenti est encore une permission qui est encore difficile à te donner?

**Je me la donne mais j'ai du mal à la mettre en œuvre ; j'ai encore trop tendance à réfléchir : quand, comment, pourquoi, est-ce le moment de le faire ??....**

Si je traduis bien, l'expérience en groupe te donne plus d'assurance pour pouvoir expérimenter comment tu peux prendre ta place, comme un laboratoire où tu expérimentes les choses sans danger

**Le groupe est pour moi comme un laboratoire avec une dynamique assez complexe ..... (Long silence...) C'est un terrain qui permet d'étendre la zone de confort et de tester un comportement, une nouvelle manière de faire.**

**En même temps, je dirais qu'il faut être prudent aussi dans l'autre sens : pour moi la vie à l'extérieur est très différente aussi, je n'y suis pas encadré. Donc pour y transposer ce que j'ai appris, ce que j'ai vécu ce n'est pas évident...**

**Le groupe et le monde extérieur c'est un apprentissage dans les deux sens ...**

On pourrait dire que tu es en période de rôdage, tu sais comment ça marche mais c'est encore balbutiant

**Oui, tout à fait. Je fais des expériences au groupe, je les teste dans la vie de tous les jours et après ça, je rajuste**

C'est un processus qui permet d'intégrer ce qui est juste pour toi dans le quotidien ?

**Oui**

**Maintenant je suis beaucoup plus à l'écoute des autres, de moi aussi ; la dernière fois où on s'est vu, là ...moi, je pensais travailler le père et c'est tout autre chose qui est sorti**

Tu voulais travailler sur ton père et c'est ta maman qui était là !

Tout à l'heure, tu disais que tu vivais l'expérience dans le groupe, puis que tu testais à l'extérieur et que tu réajustais ... En t'écoutant ce qui me vient c'est que tu parais plus attentif à l'impact de l'environnement sur toi et à ton impact sur l'environnement?

**Oui, oui oui, tout à fait.**

**Cependant, au niveau de la co-dépendance, j'ai encore vachement de choses qui me restent : j'aimerais bien que les autres soient différents et moi je voudrais ne pas être différent des autres, ne plus souffrir de cette co-dépendance !!!**

*(rires)*

**J'ai aussi besoin de faire attention dans le groupe...**

*(il bredouille, cherche les mots justes)*

**de trouver une autre manière d'être responsable de moi-même**

**Au groupe, je vais déposer quelque chose, j'y reçois des retours qui me font un peu grandir ou qui m'ouvrent un petit peu les idées, c'est très bien cela ; mais le danger que j'ai remarqué pour moi, c'est finalement que ce rendez-vous thérapeutique toutes les 2 semaines devient LE moment privilégié, un peu séparé du reste de ma vie réelle, où je vais un peu.....faire mon "entretien", un petit morceau de sucre...**

**J'ai envie d'apprendre à prendre soin de moi tous les jours, toutes les minutes de chaque jour, d'être à l'écoute de moi....**

**Là maintenant c'est cela que j'ai besoin de dire...**

**Hors du groupe suis-je vraiment à l'écoute de moi-même ?**

**Quel est mon dialogue intérieur ? Qu'est-ce que je fais pour prendre soin de moi ?**

Tu pointes que tu dois te méfier de ça, faire attention, rester vigilant ?

**Voilà**

**C'est en même temps mon cadre thérapeutique principal et parallèlement, ce qui est important, c'est le dialogue que j'ai avec moi-même : je suis mon propre thérapeute, je ne dois pas cloisonner à une seule chose, ce que j'apprends, je le mets en pratique et je reste vigilant**

*...silence...*

**Ce que ce que je vis à travers le groupe, c'est de pouvoir ... être vraiment, d'essayer d'arrêter de faire, d'apprendre à prendre soin de moi de manière autonome ...**

**C'est encore une étape, un travail supplémentaire : j'intègre tout ça progressivement**

Tu emploies le mot juste, c'est intégrer

Le but d'une thérapie en gestalt c'est vraiment l'intégration, l'autonomie...

Peu importe l'outil thérapeutique qui est utilisé, à la limite...

**Oui mais certaines thérapies plus cérébrales le font bien plus que d'autres, tu vois...**

Il y a celle qui convient à la personne et vice-versa

**Pourtant dans la Gestalt j'aimerais des rituels, des pratiques, des modes d'emploi que je pourrais avoir avec moi-même le mardi, le mercredi ou le jeudi quand je ne me sens pas bien : « Qu'est-ce que je peux FAIRE pour me sentir mieux ? »**

**Une sorte de pratique avec 12 étapes avec une attitude mentale peut-être ou un dialogue intérieur, quelque chose que je peux faire où je me sens mieux, que je peux faire tout seul et qui est descriptible, comme une méthode quoi.**

Tu as une expérience d'à peu près 1 an maintenant : depuis lors, qu'est-ce qui est différent pour toi ?

*.... silence....*

Si tant est qu'il y ait des choses...

**Clairement les choses ( ? ) sont différentes pour moi : je ressens une sorte de sentiment de pouvoir beaucoup mieux respirer, plus de circulation, de fluidité, de sérénité... J'ai eu des contacts avec ma mère ET avec les autres : il y a même de l'accueil dans l'air ! (Humour !)**

**Je suis transformé, touché : je commence à pouvoir contacter ces gros boulets à l'intérieur qui me plombaient ...Je les sors peu à peu, je les dépose : c'est une libération.**

Tu as vécu des choses fortes dans ton travail de groupe.

As-tu le sentiment d'avoir contacté des déclencheurs ?

**Clairement, j'ai souvenir des moments très précis de contacter l'énergie ou de lâcher l'énergie**

Je pense à une séance de travail où tu étais près à me rentrer dedans

**C'était au début, j'étais assez violent, j'étais encore très volontariste... La seule chose valable à l'époque était que je voulais aller au contact mais comme aller au combat, un peu le réflexe "missile à tête chercheuse"**

**Quand il y a un truc inconfortable aujourd'hui je peux apprendre à faire autrement...**

La démarche volontariste implique cette attente, cette projection sur le résultat

**Oui c'est si vrai**

Dans le cycle de l'expérience en Gestalt nous apprenons à pouvoir lâcher prise progressivement, à entrer dans le contact de ce qui se passe là

**C'est justement ce qui m'a étonné cette progression souple : j'ai de la difficulté à faire la part des choses, entre les bonnes choses du volontarisme et le choix justement d'aller vers l'autre, d'aller vers mes émotions, de décider d'aller voir là où ça fait mal**

Aller vers là où cela fait mal pour soigner c'est décisionnel

J'ai le sentiment que tu accueilles plus ton rythme, qu'il faut parfois du temps

**Je prends parfois un jour de congé, encore très rare mais c'est dur, je tourne en rond comme un fauve en cage, je ne sais pas ne rien faire, quelle horreur...**

**Au fond je suis comme une œuvre d'art endommagée, le groupe et la thérapie en général, enlèvent les couches de suie et l'éclat original peut revenir**

C'est une belle image !

Comment tu te représentes en tant qu'œuvre d'art ?

**Je me percevais (augmentation du volume de la voix) comme un « moins-que-rien, comme un vermisseau » qui DOIT produire des chefs-d'œuvre pour justifier son existence et moi-même, je suis un peu endommagé et tout est en réparation**

En restauration ?

**En restauration, oui c'est cela, je suis une œuvre d'art en restauration.**

Restons sur cette image pour clôturer la séance...

### COMMENTAIRES

*David a continué pendant 2 ans son groupe de thérapie sur les dépendants affectifs, il a participé à plusieurs stages résidentiels.*

*Il progresse mais assez lentement comme si les apprentissages ont du mal à s'enraciner et qu'il lui faut chaque fois quasiment tout redécouvrir.*

*C'est pendant les stages résidentiels que David a plus de facilités à descendre dans ses émotions: vu la longueur du séjour il ne peut que « débrancher sa tête »*

*Sa tête est une tour du contrôle comme celle des contrôleurs du ciel, elle ne lâche quasi jamais le contrôle, les questions fusent incessamment...*

*David a infiniment du mal à arrêter ce processus incessant, un peu comme s'il lui fallait à chaque fois réenclencher le processus où il tente de descendre de sa tête bien rationnelle vers son corps où sont bien cachées ses émotions*

*Rien ne va non plus assez vite à son goût, il continue à se mettre des objectifs et des obligations de résultats mais de manière quand même moins intensive.*

*Lui qui ne prenait jamais aucun jour de vacances, ni de week end, ni de congés, prend enfin par-ci par là 1 jour de congé( !) pour souffler où il a bien des difficultés à ne rien faire...*

*Ne rien faire c'est apprendre à « faire du rien » et, pour ce type de personnalités, c'est tout un apprentissage...*

*« Faire du rien » c'est d'abord apprendre à prendre soin de soi ET à ressentir...*

*Pour y arriver il a décidé tout seul, comme d'habitude, de multiplier les stages psy dans diverses obédiences dont des stages ponctuels de thérapie où on repousse ses limites personnelles de manière hard comme des marches dans le désert.*

*David ne trouve pas cela si dur, l'endurance il connaît bien et il apprécie même...*

*Toujours tout seul il s'est inscrit à un groupe spécialisé de personnes dépendantes au travail « Work Anonymous », W.A., comme les A.A., Alcooliques Anonymes.*

*Il additionne donc sa thérapie personnelle en gestalt, son groupe de dépendants affectifs et son groupe de W.A : ces techniques sont efficaces dans l'absolu mais la manière dont il s'y prend, cette façon quasi boulimique d'additionner pour FAIRE au lieu d'apprendre à ETRE renforce encore son système.*

*Il le reconnaît mais n'arrive pas – pour le moment - à faire autrement.*

Commentaires de Chris RASSAERT, d'Amjad NASIM  
et de Dominique NASIM KRISCHEL