

Certificat interuniversitaire en Victimologie et Psychotraumatologie

Isabelle Gillet



De l'emprise au lâcher-prise : se reconstruire, un parcours d'ambivalence et de résilience
Thérapie narrative, existentielle et transculturelle d'une victime de traumatisation secondaire

ABSTRACT : Le présent travail relate une expérience d'accompagnement à la reconstruction de soi d'une victime-témoin (ex-compagne d'un adepte de mouvement sectaire), victime de traumatisation indirecte dite secondaire. Le parcours d'Inès vers la reconquête de sa liberté d'être et d'agir est analysé en détail, de manière ethnographique, à partir d'une triple approche narrative, existentielle et transculturelle. Les applications cliniques des concepts étudiés en Victimologie et Psychotraumatologie font l'objet d'un éclairage anthropologique, systémique et philosophique. Les phénomènes de dissociation, crise, deuil compliqué et lâcher-prise sont discutés par rapport à leurs conséquences sur la vie intrapsychique et interpersonnelle de la patiente. Sont mises au jour la mécanique de l'emprise, dans la secte comme dans le couple, et ses ambivalences en termes de lien et de relation. Les facteurs de protection et de résilience d'Inès sont abordés en parallèle aux facteurs de risque de son ex-partenaire, dont la quête spirituelle était pervertie et a produit des effets délétères. La prise en charge thérapeutique du trauma complexe d'Inès s'appuie sur une démarche intégrative qui vise à soutenir au long cours les processus de remaniement identitaire en favorisant le rétablissement de la sécurité ontologique via divers outils de « créativité symbolique ». L'auteure examine également de façon réflexive sa posture d'intervenante. Pour conclure, elle envisage enjeux et perspectives.

NB : *Bien que les identités des personnes aient été modifiées, la confidentialité est demandée.*

Année académique 2020-2021

TABLE DES MATIÈRES

I. INTRODUCTION.....	3
I. 1) Exploration anamnestique.....	3
I. 2) Symptomatologie et diagnostic.....	4
I. 3) Nouvelle crise sur deuil compliqué.....	5
II. APPROCHE INTÉGRATIVE.....	6
II. 1) De l'intelligibilité à l'entendement.....	6
II. 2) Comprendre pourquoi on « disparaît de soi ».....	7
II. 3) Hypothèses de départ.....	8
II. 4) De la vacuité à la vanité.....	9
II. 5) Quand l'abstraction fait obstruction.....	10
III. PRISE EN CHARGE.....	10
III. 1) Ressentir des émotions.....	11
III. 2) Résister à bas bruit.....	12
III. 3) Se connecter au « meilleur de soi ».....	14
III. 4) Donner du temps au temps.....	15
III. 5) Écriture thérapeutique.....	15
III. 6) Histoires de ponts, de hérisson et de compassion.....	16
III. 7) On ne voit que ce que l'on croit.....	17
IV. ANALYSE.....	18
IV. 1) De l'osmose à la métamorphose.....	18
IV. 2) Ce qui fait crise, ce qui a fait trauma.....	19
IV. 3) Monde absolu et monde relatif.....	19
IV. 4) Quand Gourou s'en met plein les poches.....	20
IV. 5) Leader éclairé, allumé ou obscur ?.....	21
IV. 6) Évaluer et évacuer la nuisance.....	22
IV. 7) Mouvement sectaire : une folie à plusieurs ?.....	23
IV. 8) Défis de la neurodiversité.....	23
IV. 9) « Qui est Je ? ».....	24
IV. 10) Les éveillés sont endormis.....	25
IV. 11) Le cerveau est confisqué.....	26
IV. 12) Dérives de l'orthorexie.....	27
IV. 13) Nuno fusionne, Inès défusionne.....	27
V. CONCLUSION.....	28
V. 1) Portée et limites de l'accompagnement.....	29
V. 2) Vers un futur au passé moins présent.....	30
V. 3) Empiler les briques de l'Ego pour se retrouver.....	31
V. 4) Ralentir pour accélérer.....	31
V. 5) Perspectives pour ma pratique.....	32
BIBLIOGRAPHIE.....	34
CURSUS CIU ULB/UMONS.....	35
FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES.....	36
ANNEXE 1 : Melhor de Mim – traduction française des paroles d'un fado portugais.....	37
ANNEXE 2 : Les Pièges de la Compassion – extrait du livre de Serge Tisseron, p. 179-181.	38
ANNEXE 3 : Grille des 6M – évaluation du potentiel de nuisance dans la communication. .	39

I. INTRODUCTION

— « Qui vous adresse à moi ? » *C'est moi qui m'adresse à vous !*¹ Le ton était donné. Cette nouvelle patiente arrivait d'initiative, aimait jouer sur les mots, avait un style direct et une certaine hardiesse dissimulant sa fêlure intime. On n'entame pas un accompagnement juste pour raconter sa vie mais pour la relire, la récupérer. Pour passer du temps de qualité... Sur ce qui ne passe pas. Sur ce qui entrave, ralentit la progression, ce sur quoi on trébuche. Inès (prénom d'emprunt) veut un interlocuteur *capable d'entendre ce qu'elle a à dire et de l'aider à comprendre ce qu'elle a vécu pour pouvoir tourner la page*. Sagace, elle n'attend pas de ma part que je lui fournisse une solution toute faite pour évacuer sa souffrance, solution qu'elle sait ne pas exister. Elle est à la recherche d'un soutien solide dans le long processus de renaissance qu'elle a engagé depuis plusieurs années *mais qui patine*. J'accepte la mission qui m'est confiée de « respecter l'altérité du discours, accompagner la narration du Sujet à propos de lui-même » (De Villers, 2020). Dès le premier entretien, « l'accordage » a lieu (Jennifer Denis en 2021, citant Daniel Stern), l'alliance thérapeutique se construit dans la transparence.

I. 1) Exploration anamnétique²

Inès a 45 ans et est agnostique ; Nuno a 50 ans et est bouddhiste pratiquant. À l'époque de leur rencontre dans le cadre professionnel, lui réside au sein d'une communauté dont elle n'est pas membre. Ils vivent maritalement à l'extérieur pendant huit ans avant que le couple ne se sépare *de commun accord* il y a une dizaine d'années *parce que leurs idéaux s'étaient écartés et semblaient être devenus incompatibles*. Elle n'est jamais entrée dans cette secte qui eut de graves démêlés judiciaires s'étalant sur 25 ans. Elle en a côtoyé certains membres pour un temps puis a constaté graduellement sur son (ex-)compagnon les effets délétères de l'emprise dont il était lui-même *victime consentante*. Dans l'ouvrage d'Evelyne Josse (2019), **le type de traumatisme qu'a subi Inès est qualifiée d'indirecte, de « secondaire »**. Terminologie qui peut heurter, blesser les victimes, quoique correcte.

Nuno est un homme de chiffres, Inès est une femme de lettres. Elle le décrit comme la tête dans les étoiles, elle-même comme les pieds sur terre. *Enfin... Parfois, c'était l'inverse !* (Éclat de rire assorti d'un froncement de sourcils perplexe). Elle indique qu'ils ne parlent pas exactement le même langage mais sont très complémentaires :

1 Convention typographique : le discours rapporté d'Inès est indiqué en italique, ainsi que les termes en langues étrangères. Mes propos personnels et les concepts d'auteurs cités en bibliographie sont notés entre guillemets dans le texte. Suivant les normes APA, les extraits dépassant 40 mots font l'objet de paragraphes différenciés.

2 Les données biographiques permettant d'identifier les protagonistes ont été retirées pour garantir l'anonymat.

On était sur la même longueur d'ondes globalement mais on ne voyait pas précisément l'avenir de la même façon. Sur les grands principes, on était d'accord. D'ailleurs, il reste l'homme de ma vie et nous nous sommes séparés par amour. Oui, je sais, c'est bizarre, tout le monde ne comprend pas ça... Dans la « vraie vie », on avait des buts différents. On n'est pas parvenus à maintenir un pont entre les deux, d'autant qu'un travail de sape du pont en question se faisait par dessous. Je reste persuadée que, sans ce sabotage, notre histoire aurait marché. D'ailleurs, au début, pendant de nombreuses années, ça marchait très bien.

Les deux partenaires sont « à haut potentiel intellectuel » (Brasseur & Cuche, 2017) et polyglottes, ont chacun un emploi stable et de nombreux goûts et activités en commun (voyage, danse de salon, spectacle vivant, humour). Ils partagent une vie *plus culturelle que sociale* où la qualité des personnes compte plus que la quantité. Ils ont tous deux quitté leurs attaches familiales respectives pour s'émanciper et ont peu de vrais amis dans la ville où ils résident. Nuno y est venu seul, pour vivre dans la communauté. Puis Inès est arrivée, pour vivre avec Nuno, *à condition que ce soit hors de la communauté*. Elle se présente comme une femme dynamique et persévérante, portée sur *l'art de vivre à la belge* et sur la découverte d'autres visions du monde, *quelqu'un qui aime les gens mais pas les foules et toujours apprendre quelque chose de nouveau*. Nuno est qualifié de *perfectionniste qui a les moyens de ses ambitions* et qui, *quoi qu'il fasse, le fait à fond* : parlant cinq langues couramment, il en étudie une sixième, a appris à lire le tibétain *pour déchiffrer les textes sacrés*, pratique assidûment le karaté, la course à pied et la natation.

I. 2) Symptomatologie et diagnostic

Les années de *descente* et la rupture avec son compagnon ont occasionné de profonds dégâts dans plusieurs compartiments de son existence (santé abîmée, vie sentimentale inexistante, estime de soi défaillante) et Inès, affichant pourtant une certaine réussite au dehors (vu son surinvestissement au travail, nonobstant un mémorable *burn-out*), s'efforcera avec moi de se reconstruire en dedans, en pondérant les ambivalences... Etienne Vermeiren (2020) souligne d'ailleurs le fait que « le trauma est une pathologie de la mémoire ; on en sort parfois indemne en apparence mais détruit de l'intérieur ».

Inès avoue avoir tendance depuis ses déboires à scruter chaque mot, chaque geste, chaque intonation de ses interlocuteurs. Elle est en hypervigilance depuis plus d'une décennie et présente des symptômes **d'épuisement avec anticipation anxieuse**. Stress continu, anhédonie partielle, endormissement perturbé, eczéma, démangeaisons du cuir chevelu, reflux gastriques, bruxisme nocturne, saignements de nez intempestifs, céphalées, aphonies répétées sans motif apparent autre que *personne à qui exprimer tout cela*. Une impression générale de

continuer à avancer mais au ralenti depuis leur séparation, dont il lui est impossible de préciser la date ! Les effets de cette **amnésie dissociative péri-traumatique** (Amant, 2020) perdurent aujourd'hui :

Je suis incapable de me souvenir quel jour il a quitté l'appartement. J'ai essayé plusieurs fois de me rappeler quand on s'est séparés, parce qu'on me l'a demandé plusieurs fois. Mais je ne sais vraiment plus. Sérieux, j'ai un « blanc » de ce moment-là. Pas qu'à propos du jour ou du mois : je ne saurais même plus dire quelle année c'était ! Pour moi, c'est que l'histoire n'est peut-être pas finie... On ne s'est pas disputés, pas de cris. On a discuté puis il est parti. On est restés amis. On se voit toujours. J'ai gardé contact avec sa mère.

I. 3) Nouvelle crise sur deuil compliqué

Inès peine à s'en remettre. Elle ne fait pas son deuil, dit-on à son propos ; elle pense que *si, mais pas complètement*. Sa vie s'est *écroulée mais pas entièrement*, le contrecoup de cette séparation déjà ancienne a *impacté son ressort*. Je déduis de son anamnèse qu'Inès « gère sa vie mais ne la savoure pas ». Les signes extérieurs de succès du maintien d'un relatif équilibre sont présents (mais il faudra découvrir à quel prix) et il reste comme un nuage de trauma en flottement au-dessus des autres sphères de son existence qui, s'il ne les empêche pas de fonctionner, leur fait ombre (PAN et PE³ à explorer). *La joie, la sécurité* l'ont quittée quand Nuno a déménagé. Une forme de paix qu'elle souhaite retrouver.

C'est sans compter sur le mariage de celui-ci en octobre 2019 avec une *fausse coach qui lit les annales akashiques*⁴, qui perturbe très fortement Inès. Au-delà de l'objectivité de l'événement qui ravive le trauma, **le vécu subjectif de cette crise** (Denis, 2021 ; Legros, 2021; Pennewaert, 2021) est surtout lié à la rupture désormais entérinée. La forteresse d'Inès se fissure. D'abord abasourdie, elle prend toute la mesure de cette annonce. Nuno s'enfonce dans *l'assujettissement aux charlatans*. Le monde s'est métamorphosé pour Inès : il est à la fois devenu plus désespérant et plus prévisible. Ses croyances de base ont été ébranlées mais ce *trigger* va possiblement engendrer un renouveau. Un chapitre se clôt, elle va tâcher d'en ouvrir un autre en (re)maîtrisant sa propre histoire. Elle décide qu'il est temps de *se remonter définitivement le moral*. J'espère que notre collaboration puisse contribuer à restaurer son espoir en l'avenir, j'espère la rejoindre « là où elle est » tout en faisant avancer le processus.

3 « Parties apparemment normales » et « Parties émotionnelles » de la personnalité, selon la théorie de la Dissociation structurelle (Amant, 2020 ; De Soir, 2021).

4 Concept ésotérique créé par des « théosophes » occidentaux à partir d'éléments empruntés à la religion hindoue, postulant une forme de mémoire cosmique qui serait contenue dans le cœur des êtres humains.

II. APPROCHE INTÉGRATIVE

Pour aborder le cas de cette patiente, j'ai choisi de privilégier un **triple éclairage anthropologique, philosophique et systémique**. Les méthodes biographique et ethnographique servent de cadre intégrateur, les Pratiques narratives étant issues de la Thérapie sociale, de l'Anthropologie et de la Linguistique⁵. Au fil de ces pages, le suivi d'Inès me permettra donc d'illustrer une variété de concepts et d'applications en Victimologie et Psychotraumatologie... Et de réfléchir profondément à la portée, aux limites et aux enjeux de ma pratique professionnelle.

La plupart de mes patients consultent pour la perspective de la **Thérapie narrative** (Barrois, 2020 ; Doutrelugne, Cottencin, Betbèze, 2013 ; Epston, 2016 ; White, 2009 ; White & Epston, 2003) qui propose d'introduire un sursaut poétique dans les existences fracassées via la mise en récit de soi, des métaphores pour illustrer l'indicible, une écriture qui libère les émotions enkystées, la recherche de nuances et de musicalité des mots pour reprendre pied dans la Vie... L'historicisation panse les plaies. Ma **pratique clinique transculturelle** (Bossuroy, 2016 ; Derivois, 2017 ; Larchanché & Santiago, 2020 ; Mouchenik & Moro, 2021 ; Plivart, 2014) s'appuyant sur une démarche de « **créativité symbolique** » (Gillet, 2020) résonne avec « ceux dont l'identité bourlingue »... Inès a déjà beaucoup cheminé, elle voudrait *se poser pour pouvoir redémarrer*. Besoin de se ré-appartenir :

*Pourquoi sous-entend-on que refaire sa vie, c'est avec quelqu'un, se remettre en couple ?
Moi, je veux d'abord refaire ma vie avec moi-même ! Non seulement c'est déjà pas mal pour un début mais, en fait, c'est le plus important. Et j'en ai vraiment besoin. (Elle plonge en elle-même un instant). Je me suis perdue de vue pendant bien trop longtemps...*

II. 1) De l'intelligibilité à l'entendement

Les sentiments d'Inès étaient très contrastés et très légitimes à la fois. Elle cherchait à *comprendre*. Elle m'avait alertée dès notre première rencontre : comprendre serait la solution *sine qua non* avant de pouvoir accepter. Assimiler. Parmi les besoins fondamentaux d'une victime figurent les **besoins d'information, de compréhension et de mise en sens** pour

⁵ Le Centre belge des Pratiques narratives se rattache aux travaux de Michael White, David Epston et David Denborough et en rappelle d'ailleurs les fondamentaux sur son site en ces termes : « modèle collaboratif, qui se situe dans la lignée des approches systémiques de troisième vague. Ce modèle repose sur la métaphore du texte littéraire, s'appuyant en cela sur les travaux de Jérôme Bruner pour ce qui est de la psychologie cognitive. Ses assises épistémologiques sont notamment fondées sur les travaux de Lev Vygotski pour ce qui est de la psychologie du développement et de Kenneth Gergen pour ce qui est de la psychologie sociale, des travaux de Michel Foucault, Jacques Derrida et Gilles Deleuze, pour ce qui est des assises philosophiques, de Pierre Bourdieu et Barbara Myerhoff pour ce qui est de son inscription dans la sociologie et l'anthropologie culturelle. » (Source : <http://www.narratives.be/qui-sommes-nous.html>)

pouvoir se représenter ce qu'il s'est passé, surtout **lorsque les « croyances de base » ont été mises à mal** (Legros, 2021). « Le moteur est la baisse de l'anxiété, la reprise de l'illusion de contrôle après un vécu d'impuissance » (Pennewaert, 2021). Grand besoin aussi de reconnaissance pour renforcer l'estime de soi chez Inès, et à nouveau faire partie de la communauté humaine cosmopolite qui était *son univers*, plus large que l'étriquée communauté religieuse dans laquelle avait *basculé son amoureux*.

Il s'agissait de trouver un moyen concret de **remettre son monde intérieur en ordre**. Le recours aux « objets flottants » (Caillé, 1994), au *fado*⁶, ainsi qu'à la bibliothérapie nous y aideraient. En outre, plutôt que « **saisir le sens de** », j'ai suggéré que « **faire sens avec** » ce qui lui était arrivé serait un objectif plus écologique pour elle (en recréant du sens *a posteriori* via contre-histoires et re-narrations⁷). Ce recadrage a permis à Inès de passer de la notion d'intelligibilité (caractère saisissable de la chose examinée) à celle d'entendement (faculté de la personne qui raisonne d'**opérer une « synthèse du divers »**), lui rendant par là-même son pouvoir d'être cette personne et d'appréhender cette chose. Kant, Ricœur, Locke, Socrate, Platon, Spinoza ou Husserl, entre autres, accompagneront nos explorations philosophiques.

II. 2) Comprendre pourquoi on « disparaît de soi »

Nuno, l'ex-compagnon, était grand amateur de retraites spirituelles. Quoique souvent tenacement recommandées par le détenteur d'une autorité morale, elles sont volontaires et comptent parmi les nombreuses modalités de « disparition de soi » épinglées par David Le Breton (2015). Autres exemples : la dépression, le *burn-out*, l'errance, la réalité virtuelle, les sectes, les comportements périlleux, l'anorexie, la drogue, l'alcool ou les médicaments. Autant de moyens pour atteindre cette « blancheur » dont parle l'anthropologue. Selon lui, les conduites ordaliques, paradoxalement mises en place pour se sentir exister intensément, sont des « **manières ambivalentes de lancer un appel à ceux qui comptent** ». Or le danger est que celui qui « disparaît » assidûment passe subrepticement de l'apaisement à l'évitement et de la solitude à l'isolement.

Se mettre à l'écart du monde (méditer, faire une retraite, entrer dans les ordres...) constitue en effet un temps fécond pour l'imagination, permet de retrouver une disponibilité pour penser... Mais peut également être associé au vide de sens, à la « menace d'être englouti dans le néant », et donc constitue un moyen de défense face à des angoisses existentielles. Et

6 Au sujet des rapports étroits entre langue et culture utilisés comme leviers thérapeutiques, voir également la description du dispositif de « Psychothérapie transculturelle de groupe » par Charles Di dans DOZIO, E., LAROCHE JOUBERT, M. & BAUBET, T. (2020). *Le traumatisme psychique chez l'adulte*. Paris : In Press.

7 Entretiens cliniques, écriture thérapeutique, *artefacts* comme supports projectifs, « documentation poétique »

les rituels religieux mis en place risquent de venir surenchérir sur ce besoin de conjuration. Peu à peu, le temps consacré aux **comportements anxiolytiques** ne fait que croître et entraîne des conséquences délabrantes dans la vie courante de la personne. Si elle y adhère au lieu d'en prendre conscience, l'obsession renforcée finit par prendre toute la place, occuper tout son espace psychique et la majeure partie de son temps de vie sociale disponible.

Assister durant plusieurs heures à des enseignements pré-enregistrés (le gourou ayant fui à l'étranger devant les énièmes poursuites judiciaires), s'imposer des restrictions alimentaires non dictées par le Bouddhisme (mais par la version pervertie qu'en donne un belge converti en *lama* aux références douteuses), vivre en communauté autarcique socialement (ouverte sur l'extérieur économiquement), se porter candidat aux réclusions dans une cabane (au confort spartiate sur une colline reculée) pour intensifier les séminaires qu'il suivait déjà seul... Nuno « disparaît », il s'évapore. Inès et sa joie aussi !

II. 3) Hypothèses de départ

Tout ce qui fait le plaisir d'être en couple déserte peu à peu son quotidien : il n'y a bientôt plus de sorties à deux au restaurant, uniquement en groupe aux fêtes familiales convenues ; plus de sorties culturelles inopinées, Inès *ne réserve des places qu'à la condition que Nuno ne soit pas pris par une cérémonie* ; plus aucune possibilité de balade improvisée le week-end, il s'agit d'être rentrés à telle heure pour *la pratique*, etc. La spontanéité n'est plus de mise. Inès a par conséquent perdu le ressort érotique de l'intimité, le désir, le glamour... Mais elle ressent toujours pour Nuno de l'amour, *avec un grand A*. **La relation s'étiole mais Inès reste en lien**, d'où la souffrance qu'elle éprouve vis-à-vis de la négligence dont elle est victime et qu'elle n'a pas le cœur de lui reprocher ouvertement car elle le considère innocent, pas malintentionné :

Certains THPI⁸ ont un mode de fonctionnement qui ressemble aux autistes : aveugles et sourds aux émotions des autres. Aux leurs aussi, d'ailleurs ! Ils ne captent pas les signaux sociaux. Ils n'ont pas le décodeur. Ils comprennent le message très vite mais uniquement si on leur explique. Et quand on leur montre qu'il y a un malentendu avec quelqu'un, ils sont défaits. Il avait du mal à se situer « au milieu » des choses et des gens, Nuno. Il pratiquait « l'équanimité ». J'appelle cela être coupé de ses émotions, mais bon, puisque ça porte un nom, ça devient un objectif à atteindre... Moi, j'adore les paradoxes, les une-chose-et-son-contraire. On était très complémentaires. On se comprenait entre nous mais pas les autres.

Inès jonglant volontiers avec les contraires, façon *Yin & Yang*, et avec les concepts, je lui partage ma perplexité quant à « l'équanimité » telle que la lui présentait Nuno. Quel rôle a

8 Très hauts potentiels intellectuels.

pu jouer son THPI et/ou un TSA⁹ dans cette distance émotionnelle, ce détachement ? S'ensuit une séquence de **psychoéducation concernant les nombreuses raisons d'une anesthésie des émotions**, à l'issue de laquelle j'avance qu'**un clivage dans le chef de Nuno** est plausible, vu la radicalité de ses comportements. Elle n'avait jamais fait le rapprochement entre ces éléments. J'envisage aussi à propos de lui une surcompensation de TDAH¹⁰ par la discipline ascétique mais je fais le choix de taire cette supposition pour ne pas accabler davantage Inès.

Elle n'a subi aucune violence physique mais, la concernant, me vient également l'idée d'**une forme de Syndrome de Stockholm comme mécanisme de défense** face au sentiment d'impuissance, avec idéalisation du partenaire (auquel elle reste « attachée »), perturbation du sens de Soi, mise entre parenthèses de ses propres besoins et *desiderata*. Hypothèses à (in)valider en dépliant sa problématique...

Je perçois sa détresse, son impression d'avoir été réduite au statut de passe-temps, de quantité négligeable, peut-être d'alibi conjugal pour échapper à des mondanités au travail. Inès semble réaliser avoir eu de moins en moins d'impact significatif sur la vie de Nuno. Ces conduites à la marge que son conjoint adoptait et dont elle subissait les effets jour après jour m'évoquaient la transposition, dans un univers supposément *zen*, de la stricte observance qu'il aurait pu manifester pareillement en suivant aveuglément n'importe quel autre prophète. Ce n'était pas le *dharma* qui était en cause mais son interprétation abusive.

II. 4) De la vacuité à la vanité

Le désir de s'élever spirituellement est parfaitement louable tant qu'il n'entre pas en contradiction avec lui-même dans une logique de l'absurde mortifère. L'endoctrinement subtil, graduel, pernicieux, sous couvert de développement personnel, entortille, ensorcelle, lentement mais sûrement, sans brusquer. L'adepte se retrouve « ligoté » (Stroobandt, 2020). Son intégrité (physique et psychique) malmenée, Nuno était comme entré dans le néant. Sous emprise, c'en était fini de lui en tant qu'individu autonome et en tant que la personne avec laquelle Inès avait choisi de passer sa vie. Fâcheuse expérience de disparition... « Pour entrer dans une autre dimension ? » *Celle où aucun autre être humain « normal » n'a jamais pu entrer !*, ironise Inès. Sous-entendu très flatteur pour l'*ego* de ceux à qui on disait, en même temps, qu'il fallait combattre celui-ci. Quel habile emprisonnement des dévots **entre une logique sacrificielle et une logique de faire-valoir...** On appartient à l'élite qui vit des choses extraordinaires ; personne d'autre n'a soi-disant le niveau pour les atteindre.

9 Trouble du spectre autistique.

10 Trouble déficitaire de l'attention avec (ou sans) hyperactivité.

Le **profil dit « doublement exceptionnel »** de la personne à HQI et à TSA fait en quelque sorte le grand écart entre bel altruisme supposé de l'un et petite misanthropie avérée de l'autre. Mais soutenir en continu l'effort de réduction de cet écart consomme énormément d'énergie psychique. D'où le besoin irréprensible de Nuno de se retirer fréquemment en un sanctuaire privé – espace subjectif de son intériorité matérialisé tantôt par le grenier de leur habitation, tantôt par le temple de la communauté. Cette stratégie de repli était perçue par Inès comme l'excluant *de facto* de l'environnement investi par Nuno. Elle en avait été anéantie sans jamais oser nommer le phénomène pour ne pas sombrer. Elle niait sa peine.

II. 5) Quand l'abstraction fait obstruction

Ce que Minkowski appelle le « rationalisme morbide » débouche parfois sur l'ambition chimérique de devenir quasiment pur esprit, une sorte de corps éthéré qui ne serait plus contraint par les limitations de son enveloppe. Ceci précipite **l'enfermement du converti dans une double contrainte** : comment parvenir à un résultat suprahumain en s'ancrant dans ses sensations via une pratique dont est mise ostensiblement en avant l'aspect corporel (respiration, *yoga*, *trek*, *biodanza*, massages, végétarisme, jeûne...) ?

L'injonction paradoxale tacitement faite aux membres de cette communauté d'atteindre **la transcendance au travers de l'immanence** est de nature à les remplir de confusion alors que la recherche annoncée est *a contrario* la clarté de l'esprit. Et si le méditant se sent perdu face à cette équation bancale, c'est encore de sa faute : *il lui reste des choses à travailler*, CQFD. Jamais il n'atteindra son objectif d'éveil spirituel, l'horizon reculant d'autant chaque fois qu'il avancera d'un pas. Subtile introduction dans ce processus du **sentiment d'incompétence qui renforce la mésestime de soi** chez le candidat à la bouddhété, et le pousse à persévérer, facilitant ainsi l'ascendant pris par le gourou sur son disciple zélé. Il suffit, en soufflant le chaud et le froid, de glisser aux oreilles d'un perfectionniste les mots venant parfaitement s'enchâsser dans son besoin de réassurance... Et le tour est joué !

III. PRISE EN CHARGE

Contre les « **clivages de loyauté** » inhérents aux situations d'emprise avec *double contrainte*, Tim Stroobandt (2020) conseille aux patients de se mettre en position d'observateur afin de se détacher de « l'alliance inconsciente qui induit la crédulité consentie ». Mais temporiser, observer une situation sans anticiper la suite, pourrait paraître contre nature à Inès qui a un profil de *over achiever*. Et elle ne vit « plus vraiment » avec lui...

J'engage donc la conversation au sujet de cette **délicate notion du « lâcher-prise »** avec laquelle ma patiente *se débat* – comble du paradoxe – depuis si longtemps. Elle n'est pas la seule, c'est très fréquent, et l'expérience clinique transculturelle m'a appris à contourner cette difficulté en mobilisant la richesse d'autres langues, ici l'anglais, pour faire saisir à ceux qui me consultent la **différence entre abandonner (*giving up*), céder (*giving in*) et relâcher (*letting go*)**. Joignant le geste à la parole pour faire « com-prendre » (étymologiquement, prendre avec) ces subtiles nuances à Inès, je lui tends en main un petit objet « à saisir »... Et elle expérimente de façon tactile, comme on le fait en *Gestalt*, ce que signifie concrètement une étreinte serrée ou dé-serrée. Lui faire sentir que laisser partir n'est ni quitter ni capituler...

III. 1) Ressentir des émotions

Au sein de la communauté qu'il rejoignait de plus en plus souvent et pour de plus en plus de temps, *s'y faisant extorquer avec le sourire la plus grosse part de son salaire*, les dysfonctionnements étaient *monnaie courante*, me raconte un jour Inès avec cette pointe de cynisme qui traduit une rancœur non apaisée. À la suite d'un trauma complexe, **la métabolisation s'opère par saccades**, non sur un rythme constant : la temporalité n'est pas linéaire, pointent systématiquement les victimologues. « Le Sujet est pris entre un passé qui ne passe pas et un futur qui ne vient pas ; il n'y a même plus de présent ! » (Stroobandt, 2020).

Je demande donc à Inès quelles émotions la traversent encore au sujet précisément de cet aspect financier des rapports de Nuno avec la secte, sachant que plus de dix ans se sont écoulés depuis leur séparation et que leur compte bancaire commun est clos (pas de dettes). Le pouvoir de nuisance de cet élément purement matériel devrait s'être amenuisé. Concrètement, il n'en est rien. Parce que l'argent qui a manqué au budget du ménage lui laisse un goût amer. Celui du renoncement. Il était le symbole de la liberté dont elle s'est sentie dépossédée. Les rêves qu'elle imaginait réaliser avec Nuno s'envolaient à mesure que les moyens pour les concrétiser se réduisaient *comme peau de chagrin*.

Au mot *chagrin*, Inès craque. **L'émotion primaire de tristesse si longtemps dissimulée derrière un écran de colère** trouve enfin à s'extérioriser. Ce qui illustre une fois de plus le temps que certains patients traumatisés peuvent mettre pour prendre la mesure de leur préjudice. Inès me confie au rendez-vous suivant avoir réalisé que certaines de ses valeurs avaient été bafouées au fur et à mesure et que, s'étant *souvent offusquée sans vraiment se rebeller*, ce processus de mise en doute intime étalé sur plusieurs années l'avait *étreintée*.

Concernant son ex-conjoint Nuno, personne n'obligeant formellement celui-ci à verser à la *sangha* son confortable revenu, elle l'avait à l'époque qualifié de *victime consentante*. Il

l'était probablement, avec des nuances ; cependant, c'était elle que j'accompagnais, seule. Cette précaution est importante en thérapie systémique : toujours vérifier « qui est le patient » (Denis, 2021) et « qui porte quel trauma dans quel contexte »... *A fortiori* dans ce cas de **traumatisation indirecte via celle d'un tiers** ! Il s'agit de conserver sa vigilance d'intervenant quant aux amalgames ou aux glissements qui pourraient s'opérer subrepticement, dans le décours de l'accompagnement, entre celui qui porte le symptôme, celui qui porte la souffrance, celui qui porte la demande, celui qui porte la culpabilité de la souffrance, celui qui porte la responsabilité de la demande, etc. (Vermeiren, 2020).

Il y avait donc de la tristesse chez Inès. Le **chagrin authentique de la perte**. Devoir faire le deuil de l'homme de sa vie alors qu'il n'est pas décédé n'était pas une sinécure... Il y avait évidemment de la **colère**, inspirée par Nuno *non seulement qui se laissait faire mais qui y allait volontairement, en mode tête la première, au devant du danger sans le voir*. Inès en concevait de la **frustration** vis-à-vis de lui, mais d'elle-même aussi : *en vouloir si fort à celui qu'on aime, n'est-ce pas paradoxal ?* « Si, mais pas contradictoire ! » La Rhétorique s'invite une nouvelle fois dans notre conversation et la thérapie devient existentielle, avec des notions de Métaphysique. J'évoque les ambivalences et les oxymores. *Occis, mort ? C'est bien pour ça que je dois faire mon deuil !* (Éclat de rire partagé, connivence qui la rassérène).

Et il y avait de la **déception...** De ne pas être parvenue à infléchir le cours des choses à force d'amour et de concessions. Inès avait fait tant d'efforts, enduré la situation si longtemps, supporté **l'humiliation** de se voir délaissée, *même pas pour une autre femme à l'époque, hein, pour un groupe d'illuminés !* Au fil de nos échanges, j'observe que **l'amertume** d'Inès trouve autant son origine dans l'influence néfaste exercée par le Maître que dans l'incapacité de son conjoint à *s'assumer sans béquille. Un mec bourré de talents comme lui dans quasi tous les domaines, c'est rare. Pourquoi avait-il besoin d'un allumé pour diriger sa vie ?... Notre vie !*

III. 2) Résister à bas bruit

Elle se reprochait de n'avoir pas été capable de *faire quelque chose d'efficace pour le sortir de là*. Je lui fis remarquer qu'elle avait pourtant été capable de résister elle-même à ces idées rampantes. Avec les « cartes » des Pratiques narratives (White, 2009), on ramène en effet au premier plan des conversations les moindres petits actes de résistance de nos patients, y compris implicites et symboliques, contre toutes formes de violence. En explorant *both sides of the story*, chaque histoire traumatique révèle, comme sur le négatif d'une pellicule photo, son histoire jumelle de refus, que celui-ci ait été strident ou mutique, agité ou paralysé. La thérapie narrative des traumas complexes « honore jusqu'aux protestations silencieuses »

(Barrois, 2020) en ce sens qu'elles aussi témoignent du **refus de l'adversité** qui s'abat sur la victime. La **pulsion de vie** d'Inès avait toujours été présente, restait à le conscientiser.

Elle marque une pause. Probablement pour apprécier si cette formule est *encore une gentille entourloupe pour faire voir le positif en toute circonstance...* Et/ou le temps de considérer si mes propos sont recevables, passés au crible de sa fidèle rationalité. Je lis cette évaluation furtive dans ses yeux et décide de lui laisser le temps de répondre intérieurement à cette interrogation avant de réamorcer le dialogue. Il faut garder à l'esprit les dégâts causés par la **méfiance viscérale chez les victimes-témoins**, traumatisées comme par transitivité¹¹ à cause d'un discours sectaire qui a colonisé le psychisme d'un être cher. Un tel trauma est insidieux, dure des mois, des années, quelquefois toute une vie. La pollution mentale d'un adepte n'emporte pas toujours son entourage dans le même délire¹² mais les effets délétères de la pensée toxique sont cumulatifs et affectent profondément les proches. Elle confirme : *On se bat contre un ennemi invisible autant que contre sa propre impossibilité de changer les choses, c'est très dur.*

Le retour de l'élan d'Inès passe par le rétablissement de son estime d'elle-même, si malmenée par de vaines tentatives de faire changer Nuno d'opinion, qu'elle a tenté de compenser cette carence en développant toujours davantage ses propres compétences. Par conséquent, en fonction du matériel biographique fourni par ma patiente, je m'efforce en entretien de saluer son discernement et d'encourager ses initiatives. Entre soutien chaleureux et neutralité bienveillante suivant les circonstances, je veux montrer que je me tiens à ses côtés pour progresser au rythme qui lui convient. Pour ce faire, je dois évidemment parfois me freiner. Durant de longs mois, je validerai le **regard introspectif** qu'Inès pose judicieusement sur sa propre histoire. Evelyne Josse (2021) insistera aussi sur la puissance restauratrice de compliments calibrés avec soin mais sincères.

En pratique, je me refuse depuis toujours à tenir un discours faussement léger qui ne me ressemblerait pas, m'ôterait toute crédibilité aux yeux des patients et effiloche la relation de confiance que nous tissons. Hors de question pour moi à l'aube d'un parcours d'affirmer sans fondement que tout ira bien alors que je n'en sais encore strictement rien... Ceci étant, pas d'excès inverse : je ne perds pas de vue que « la relation thérapeutique n'est pas la rencontre avec une pathologie mais avec un Sujet qui est bien plus que cela ! » (Vermeiren,

11 Notion mathématique qui implique un glissement, une répétition sans perte des propriétés initiales. Le dictionnaire Reverso indique que : *Transitivité se dit d'une relation qui, lorsqu'elle lie un premier terme à un second, et ce second à un troisième, lie de la même façon le premier terme au troisième.* Inès était affectée « par procuration » par ce que vivait Nuno, mais aussi par ce qu'elle vivait (ou pas) avec lui, et par ce qu'elle ne vivrait désormais plus avec lui.

12 Syndrome de Lasègue-Falret, *cfr. infra.*

2020). Il convient surtout d'assurer à Inès un appui inconditionnel qui s'avérera précieux les jours où son état psychologique démentira nos espérances. Elle apprécie l'honnêteté de ce cadre. Après ce qu'elle a supporté, on pouvait s'en douter... Des « jours sans », elle comme moi savons qu'il y en a. **Optimisme réaliste délibéré** : ni elle ni moi ne nous voilons la face.

III. 3) Se connecter au « meilleur de soi »

La musicothérapie en général propose « cet espace où tant le réflexif que l'éprouvé peuvent s'exprimer au-delà des mots » (De Villers, 2020). Le *fado*, en particulier, est un art permettant l'expression de la **saudade, nostalgie ambivalente entre tristesse et espérance**. À ma connaissance, peu d'autres styles musicaux offrent si ouvertement cette possibilité de « négociation » émotionnelle en interne. Il a également l'avantage d'être chanté en portugais, ce qui rend le texte relativement accessible intuitivement aux patients francophones.

*Melhor de Mim*¹³ de la célèbre Mariza, un chef-d'œuvre acclamé en matière de *fado* contemporain, a parlé directement aux émotions d'Inès via une **perception sensorielle immédiate**. Cette chanson traite magistralement de la **résilience** comme d'une sortie de l'ombre pour avancer vers la lumière. Inès saisit les paroles originales et je fournis la traduction en séance, comme support pour relecture ultérieure. La force de la composition achève de transporter le message en profondeur *dans les tripes* (cerveau reptilien) sans nécessairement passer d'emblée par une opération cognitive élaborée (cortex préfrontal).

J'avais suggéré à ma patiente d'accorder une attention particulière à cette métaphore du « meilleur de soi », d'écouter « avec son cœur et tous ses sens, pas seulement avec sa tête », et de se laisser porter par les modulations de la voix chaude de l'interprète. Je tirais ainsi déjà parti sans le savoir des **stratégies neuro-physio de stabilisation et de ré-association** qui seraient abordées par Erik De Soir et Françoise Legros¹⁴ en juin 2021. Inès m'a confié que cette *béquille*¹⁵ sonore l'avait beaucoup soutenue durant les épisodes de décompensation. Engagée dans la « **traversée des mondes** » entre morts et vivants, selon l'expression de Muriel Montagut (reprise par Bénédicte De Villers en 2020), elle passait cette chanson *en boucle, comme un mantra*. J'ai effectivement remarqué que la structure-même de ce morceau se déployant *crescendo* se révèle souvent capable d'adoucir les états d'âme les plus lourds.

III. 4) Donner du temps au temps

Notre dialogue se poursuivait de quinzaine en quinzaine, de manière à permettre à Inès

13 Paroles originales et traduction française fournies en annexe n°1.

14 Cfr: *infra*.

15 Expression qu'elle utilise malicieusement, faisant écho aux propos auparavant tenus sur Nuno.

de digérer le matériau abordé en séance sans se sentir pour autant pressée par le calendrier des rendez-vous. Respect de **la temporalité subjective comme condition de la résilience...** Conserver un rythme de croisière facilite le voyage même si la traversée s'avère quelquefois inconfortable. L'impératif de « ne pas nuire » devait être constamment modulé avec celui d'aider ma patiente à « absorber le choc du réel » comme je l'appelle, à intégrer l'expérience vécue et non la renier. **Faire avec, faire malgré, et non pas faire contre ou en dépit de...** Pour revivre pleinement, c'est à dire « se souvenir pour oublier » d'après le paradoxe fondateur de la thérapie du trauma formulé par Delphine Pennewaert (2021).

Annoncer une issue rapide et certaine du processus dans lequel un patient s'engage n'est pas dans mes habitudes et Inès ne faisait pas exception, que du contraire : elle est surdouée, pas dupe. Prédire un résultat grandiose pourrait lui donner l'impression d'être trahie si cela ne se réalisait pas, l'emprisonner dans un **sentiment d'échec renforcé par l'injonction sociétale d'aller de mieux en mieux tout le temps**, sans jamais avoir le droit de flancher...

Une telle posture disqualifiant doutes et latence, stagnation et rechutes, en les étiquetant erronément de « résistance au changement » est culpabilisante, alors que ces ressacs font partie intégrante de la maturation du patient vers sa sortie du psychotrauma. Les hauts potentiels intellectuels et les victimes de traumatismes ont d'abord soif de vérité... Même lorsque celle-ci est difficile. Ils y sont réceptifs quand l'intervenant « parle le langage de la tête tout en tenant compte du *yoyo* avec le langage du cœur », sachant qu'**en crise, cette oscillation entre le stade rationnel et le stade émotionnel est naturelle** (Legros, 2021).

III. 5) Écriture thérapeutique

Lors d'un entretien se tenant avec Inès après une proposition d'écriture thérapeutique que je lui avais faite sur le thème de « **(p)réparer l'avenir** », elle relate avoir décidé de *mettre ce P...nible entre parenthèses* pour aller de l'avant. Elle quitte un discours construit uniquement autour de Nuno comme point focal et ouvre le propos sur elle-même en osant affronter son propre désespoir pour le dépasser. La « **résilience narrative** » (Cyrulnik, 2018) est en marche et me lire le texte à voix haute permet un « partage social » des émotions.

J'observe en séance qu'Inès est enfin le héros de sa propre narration et entreprend la reconquête d'elle-même. De second rôle dans l'histoire de sa vie, elle en redevient le personnage central. Avec Jacques Roisin (2020), je dirais qu'elle « cherche à advenir comme Sujet », qu'elle se détache de l'emprise et est à présent en capacité de récupérer son plein pouvoir de penser et d'agir, « interrompre la compulsion de répétition du pénible ». Avec Louis Crocq (cité par Vermeiren en 2021), je dirais aussi qu'Inès « se découvre en

s'énonçant » via cette **abréaction** qu'induit l'écriture thérapeutique.

III. 6) Histoires de ponts, de hérisson et de compassion

Nous étions depuis quelque temps occupées à travailler sur la récupération de son estime d'elle-même (valeur personnelle) au moyen de son identité professionnelle (connaissances, compétences) avec le **sentiment d'auto-efficacité** comme « pont » qui favorise les échanges entre ces deux types de ressources. Le but : restaurer le **sentiment de continuité du Moi** d'Inès, mis à mal par le trauma.

Cette histoire de pont, j'ai eu le temps d'y repenser... (Elle fait référence aux propos tenus lors d'une de nos toutes premières séances). *De l'eau a coulé par dessous !* Et Inès d'élaborer à voix haute sur **la symbolique des ponts comme transitions de vie...** Elle parvenait *par épisodes* à se réapproprier le passé pour mieux s'en éloigner. À partir d'une expérience de non-sens qui défiait sa logique mais dont elle a saisi les mécanismes sous-jacents, elle a façonné une signification intime à son vécu pour pouvoir se réconcilier avec lui, donc avec la part d'elle-même contre laquelle elle était encore en lutte. En fait, elle avait déjà tout « compris ». Intellectuellement parlant, je n'avais rien à lui « apprendre ». Peu de **psychoéducation** à faire, si ce n'est **ne plus ignorer les manifestations somatiques du mal-être** et enfin se mettre à l'écoute de ses besoins... L'accompagnement visait ainsi à avancer vers le futur en profitant du présent et, surtout, comment accepter de lâcher une partie du passé sans se sentir à nouveau dépouillée.

Inès avait besoin de justesse, de *justice non judiciaire*. Soif d'être légitimée dans sa souffrance. Ni plainte ni consolée mais accueillie et entendue, encouragée et épaulée. Étant donné ce à quoi elle a été confrontée en matière de distorsions de discours année après année, **certains mots ont laissé des traces** : Empathie, Bienveillance, Compassion, Félicité. Ces *stimuli* déclenchent chez elle une hyper-réactivité. Les entendre prononcés à mauvais escient l'indispose physiquement : *dans la bouche de certains, même à la TV, ce sont des mots qui sonnent faux, comme une craie qui crisse sur un tableau : ça me hérisse !* Des concepts galvaudés, j'en conviens durant une séance « qui pique un peu ».

Nous décortiquons ensemble la **stratégie défensive du hérisson** (se mettre en boule n'empêche pas d'être écrasé) et reviendrons la séance suivante **désensibiliser ces notions** d'empathie et de compassion à partir du point de vue de Serge Tisseron (2020, page 145) :

Derrière la façon dont certains poussent en avant la « compassion » et stigmatisent une empathie réduite à sa dimension affective, il y a le risque d'ignorer l'extraordinaire conflictualité intérieure qui habite chaque être humain, entre désir d'emprise et désir de

réciprocité, avec les versants positifs et problématiques de chacune de ces deux tendances.

J'annonce ensuite à Inès que nous allons « **ouvrir des portes avec des mots-clés** et utiliser la sémantique comme serrure pour pouvoir aller au(x) terme(s) de cette histoire ». Message reçu 5 sur 5. Afin de m'aider à démêler l'écheveau dans lequel elle s'est retrouvée empêtrée, j'ai ainsi eu recours au *Piège du Bonheur* analysé par Russ Harris (2017) et aux **propos verbatim de Serge Tisseron dans *Empathie et Manipulations*** (2020).

Je lui lis donc un passage (pages 179-181, voir annexe 2) que je considère particulièrement évocateur en le ponctuant de petits silences pour activer sa propre posture *meta*, précieuse ressource d'Inès que je veux mobiliser en séance. À intervalles réguliers, je quitte le texte des yeux pour maintenir le contact visuel avec elle. C'est l'un de ces moments forts des accompagnements narratifs avec une intellectuelle comme Inès où la **bibliothérapie** entre aussi en jeu : un auteur joue le rôle de « **témoin extérieur**¹⁶ ». Ce tiers sécure est présent par l'esprit de ses écrits dans l'espace intersubjectif de la relation thérapeutique. Loin de desservir notre alliance, les propos de cet Autre rassurent le patient et renforcent l'entretien clinique en offrant une forme de « **documentation poétique**¹⁷ ». Du témoin de passage au passage de témoin, en somme.

III. 7) On ne voit que ce que l'on croit

Discutant avec elle des **implications de l'(auto-)aveuglement**, je pose à Inès la question en ces termes : « Un devin se sert-il de son pouvoir pour reconnaître des choses en une personne et/ou se sert-il des personnes comme des choses pour faire reconnaître son pouvoir ? » Je tente de l'amener par là à cerner les habiles capacités d'influence souvent dissimulées derrière le folklore exotique des pseudo-sorciers tirant parti des prédictions auto-réalisatrices... Sans perdre de vue les bénéfiques narcissiques et tangibles de **l'effet Rosenthal & Jacobson**. Familière des stratégies de communication et de façonnage d'opinion, des notions de culte de la personnalité et de leadership charismatique, Inès n'a aucune difficulté à (re)situer dans ce champ le *microcosme communautaire chapeauté par un gourou adulé* :

Comment aurais-je pu rivaliser devant un tel univers, moi, avec juste ma pauvre petite proposition de vie normale ? Pour Nuno, ça aurait été banal, il avait besoin de plus. La « vraie vie », je finis par en déduire que ce n'était pas assez pour lui. J'ai aussi compris un jour que je ne serais jamais sa priorité. Il m'aimait sincèrement, je le sais, mais il y avait quelqu'un qui faisait autorité dans sa vie. Moi, je ne voulais pas nécessairement être l'unique n°1 puisque je savais dès qu'on s'était rencontrés combien tout ça était important

16 Dispositif d'autant plus adapté en cette période de pandémie qui interdisait les rassemblements.

17 Le Témoin extérieur et la Documentation poétique sont deux composantes fondamentales des « Cérémonies définitionnelles » en Pratiques narratives, soutenant les récits identitaires alternatifs (redéfinition de soi).

pour lui. Je ne l'en ai d'ailleurs jamais détourné. Mais j'aurais voulu qu'il y ait deux n°1. Or, ce n'était pas possible. Il a choisi. Je l'ai laissé reprendre sa liberté. Notre histoire est compliquée, peu de gens sont à même de comprendre ce qui s'est joué... Se séparer quand on tient à l'autre, c'est con ! Pourtant, c'est ce qu'il s'est passé. On s'est demandés pardon.

À la fin de la séance, je lâche : « Ce sont nos filtres qui nous permettent de voir mais ce sont aussi eux qui nous en empêchent. **Perception sélective, rétention sélective...** C'est patent. » — *Pas tant ? Si, si !* (Nouvel éclat de rire partagé). Inès saisit chaque balle au bond.

IV. ANALYSE

IV. 1) De l'osmose à la métamorphose

Passer de « Que serais-je sans lui ! » à « Qui serai-je sans lui ? » est la formule par laquelle je résumerais la problématique d'Inès au premier jour de notre collaboration. Elle me raconte sa rencontre avec Nuno, leur installation ensemble. Elle évoque leurs points communs et leurs divergences – mis sur la table depuis le début. Leur grand respect mutuel *qui dépasse de loin ce qui pouvait les diviser*; **leur connivence intellectuelle immédiate au-delà des convictions de chacun**. Les *private jokes* dont eux seuls rient parce que personne d'autre ne comprend la subtilité d'un jeu de mots bilingue ou d'une référence culturelle particulière – ce qui renforce encore leur complicité... Sentiment d'osmose.

Elle décrit une entente profonde qui s'épanouit sur d'autres plans que la simple dimension charnelle, jusqu'à rendre celle-ci accessoire pour Inès : elle partage avec Nuno une forme d'intimité rare ; **l'attachement qui unit ces deux personnalités complémentaires** persiste d'ailleurs des années après la rupture *qui s'est déroulée en douceur*. Tim Stroobandt (2020) pointe les **enjeux distincts entre « être en relation » et « être en lien »** : le second peut en effet survivre longtemps à la disparition de la première parce qu'il ne lui est pas subordonné. C'était, il me semble, le cas dans ce couple, à première écoute.

Puis vient la *descente*. La métamorphose. Les longues discussions à l'issue desquelles on ne tombe plus d'accord mais sans jamais vraiment se fâcher *parce qu'on vaut mieux que cela et qu'on n'est pas belliqueux même si on est têtus tous les deux*. Peu à peu le couple s'abîme. Non par explosion mais par érosion. Il s'effrite. Peur de blesser l'autre, peur de se surprendre à élever la voix quand on se conçoit comme des personnes réfléchies « au-dessus de tout ça » ? L'un et l'autre étaient sans doute dans **l'évitement du conflit**, mais peut-être pas pour les mêmes raisons... Chacun était en quête de sa complétude ailleurs qu'en soi d'abord : Inès, en Nuno ; Nuno, en Bouddha.

IV. 2) Ce qui fait crise, ce qui a fait trauma

Chez Inès, le processus de deuil (Herbert, 2020 ; Pennewaert, 2020), qui aurait dû être enclenché par le départ de Nuno des années auparavant, piétinait toujours ; la perte était niée, les émotions, refoulées. Difficile pour elle de **renoncer au « mythe fondateur »** (Stroobandt, 2020) sur lequel elle avait construit son investissement, même lorsque son partenaire idéalisé s'est avéré défaillant. Ce qui a (re)fait crise est le jour du choc *où il m'a annoncé qu'il se mariait la semaine suivante avec une femme dont personne n'avait jamais entendu parlé, alors qu'on était restés en contact régulier depuis le début... de la fin.*

J'ai repéré dans l'histoire d'Inès et Nuno la **récurrence d'événements ponctuels qui, pris isolément, sembleraient anodins** à tout un chacun mais qui, pour elle, ont *rempli le vase goutte après goutte*. Etienne Vermeiren (2020) suggère pour cette raison aux intervenants psychosociaux de se montrer attentifs, au détour du récit des victimes, à des éléments insignifiants d'un point de vue objectif et pourtant très significatifs lorsqu'on se place au niveau du vécu subjectif : « Ce qui fait trauma, c'est souvent ces petits détails symboliques à côté des faits, c'est ce qui n'est pas nécessairement noté dans le rapport. » Raison pour laquelle, sans doute, Delphine Pennewaert (2020) recommande elle aussi de « sortir de la logique documentaire pour laisser une place au Sujet en l'écoutant sous les mots ».

Inès fournit pléthore d'exemples qui l'ont marquée, bien plus qu'un *clash majeur* – puisqu'il n'a pas eu lieu. Impossible de reprocher à Nuno un abus : *on lui donnerait le bon dieu sans confession*. Mais il a délaissé Inès et elle a vécu une forme d'abandon à mesure que le temps passait, *sur la longueur*. Victime d'une négligence, pas uniquement due à l'usure normale de la vie conjugale : **négligence majoritairement induite par l'accaparement de Nuno lui-même** par un groupe qui phagocytait ses membres. Elle se sentait trahie par son compagnon qui s'engageait toujours davantage à l'extérieur du foyer.

IV. 3) Monde absolu et monde relatif

Dans ces moments-là, Nuno s'absente de chez eux, pas parce qu'il ne tient plus à Inès (il semble qu'il ne lui ait pas été infidèle et son mariage a lieu bien des années plus tard), plutôt parce qu'il est happé ailleurs. « Pas parce qu'il aime quelqu'un d'autre dans le monde relatif où nous vivons mais parce qu'il investit quelque chose d'autre dans le monde absolu qui l'appelle », dis-je un jour à Inès étant donné que son compagnon de l'époque avait l'attention détournée sur un projet de vie à long terme (entièrement consacré à la pratique religieuse) dans lequel elle ne voulait pas le rejoindre.

Commence à se dessiner une évidence dont elle n'avait auparavant jamais pris conscience... En réalité, Nuno avait fini par se conduire avec elle comme on se conduisait avec lui dans la secte : **par la négation des besoins et désirs humains sur le plan concret, interactionnel, imaginant peut-être les rencontrer sur le plan abstrait, spirituel...** Le problème est qu'on ne compense pas les carences qu'on crée dans le monde relatif en se tournant assidûment vers le monde absolu. Ils ne fonctionnent pas sur le même registre.

Dans le monde relatif, il faut gérer les contingences, l'imprévisibilité de certaines circonstances, les humeurs changeantes – éléments perturbants inaptes à capter l'intérêt (voire qui suscitent le rejet) de personnalités anxieuses, psychorigides, insécures. Voilà le compagnon d'Inès amené à privilégier le monde des idées par rapport au monde du sensible... Dans la **Phénoménologie de Husserl**, le monde du vécu désigne celui « de la vie ». Nuno traçait son chemin *ailleurs que dans la vraie vie d'ici*.

Cette nuance entre **deux niveaux de réalité (relatif versus absolu)**, et assortie de la distinction primordiale « relation *versus* lien », s'est révélée un puissant élément d'apaisement qui a permis à Inès de commencer le deuil de son couple d'autant plus sereinement qu'elle ne s'est pas sentie forcée à faire le deuil de son amour. Elle n'était pas prête alors à y renoncer.

Delphine Pennewaert (2020) rappelle en ce sens que « le deuil est une intégration de l'expérience, pas un oubli ; **une certaine douleur peut subsister toute la vie durant, nos attachements étant ambivalents** ». Métaboliser la perte prend du temps et s'il est un enseignement que j'ai tiré de ce cursus en Victimologie, c'est que la temporalité intérieure d'un être traumatisé ne se calque pas sur un agenda.

IV. 4) Quand Gourou s'en met plein les poches

Conformément au portrait psychopathologique que dresse le Dr. Alberto Eiguer (2021) des « pervers narcissiques », il est fort probable que le *lama* en fasse partie. Ceci dit, en miroir, *les effets schizo de la secte* se donnaient à voir dans les exemples d'auto-dépréciation de Nuno qu'Inès remarquait être assortie de *cet aplomb qu'ont les peuples qui se disent élus*.

Se pose ici légitimement, selon moi, **la question du karma** : comme acceptation plus ou moins sereine des vicissitudes de l'existence (dont Nuno se croit protégé grâce à son oblativité) ou comme obstination par formation réactionnelle (si une action provoque des conséquences aversives, il faut se montrer encore plus généreux ensuite pour expier ses torts). Mal interprété, ce *karma* peut donc engendrer la soumission du croyant à une destinée fatale et/ou l'auréoler d'un mérite grandiose pour les succès glanés.

Par ailleurs, en examinant la Thérapie des Schémas (Young, Klosko, Weishaar, 2017), c'est le « **schéma de personnalité de Grandeur** » qui se rapporte le plus pertinemment à la figure du gourou. Haute idée de lui-même sans pondération, attribution de droits personnels exagérés, grandiloquence, tyrannie, mépris des sentiments de l'Autre... Nombre de traits dans ce profil signent le narcissisme pathologique et la volonté de posséder autrui. Ce qui caractérise aussi un tel leader incontesté est son incapacité à changer de registre comportemental : il modulera bien sûr ses interactions au gré des circonstances afin d'en sortir toujours gagnant (aux dépens d'autrui, n'envisageant jamais de *win-win*) mais l'idée de changer d'attitude lui demeurera profondément étrangère. Cela demanderait une remise en question de ses actes, l'accès au ressenti d'autrui, de l'humilité...

IV. 5) Leader éclairé, allumé ou obscur ?

La **voie vers l'illumination** (si telle est votre quête existentielle) se révélera éclairée, « allumée » ou obscure en fonction du degré de radicalité de la pensée incarnée par le directeur de conscience qui est censé vous montrer le chemin vers la lumière. Le sentier de votre travail d'introspection sera arpenté dans la clarté ou la pénombre selon que votre guide rayonne intrinsèquement ou prétend vous éblouir. Vous marcherez alors dans l'ombre de vous-même... Et la sienne. **Entre obscurité et obscurantisme**, la différence, c'est l'intention de celui qui a éteint la lumière ! Le *lama* dont question ici, guide spirituel dévoyé qui *aide les gens à détruire leur ego*, exerce donc une emprise à la fois idéologique et relationnelle sur ceux qui suivent son enseignement.

Les règles en vigueur au sein de la *sangha* visent autant à canaliser les esprits que les cœurs et les corps, à maîtriser la rationalité comme l'affectivité et la vitalité des adeptes. Effectuées en groupe, les méditations prolongées reposent également sur le mécanisme auto-régulateur du **contrôle social** : il rend invisageable pour quiconque de tenter de se soustraire à la loi qui, pour être respectée, n'a bientôt plus besoin d'être verbalisée. Elle se renforce d'elle-même dans un rapport de maître à disciple et de pairs à pairs. Un simple regard interloqué de *La Famille*, interprété comme désapprobateur, suffit à remettre la brebis égarée dans le droit chemin. Personne n'ose transgresser.

Les victimologues qui, à raison, insistent sur un fort sentiment d'appartenance comme milieu de récupération favorable après la survenance d'un psychotraumatisme, ne font évidemment pas référence au cas extrême rapporté par Inès où le groupe social concerné est justement celui au sein duquel les abus ont lieu. Je me permets donc d'**apporter une nuance à la primauté de ces appartenances** : dans le cas d'une victime-témoin qui a subi la perte d'un

être cher du fait de l'adhésion de celui-ci à un groupe sectaire, ledit groupe (hormis les transfuges) n'est d'aucun secours, au contraire. Les liens s'y resserrent pour exclure l'intrus.

Cela n'était pas exactement non plus la situation d'Inès qui, jamais intégrée à la communauté qui avait happé Nuno, avait conservé quelques attaches familiales, sociales ou professionnelles dans d'autres cercles. La focalisation sur son couple n'avait pas entièrement éludé le monde extérieur, ses horizons s'étaient floutés et rétrécis mais pas complètement refermés. Ces interstices, poches de résistance et de résilience, seraient son échappatoire.

IV. 6) Évaluer et évacuer la nuisance

À l'avenir, Inès se montrerait plus circonspecte sur les affiliations respectives de ses fréquentations car elle mesurait l'impact possible de ces influences sur sa propre existence. *Les amis de mes amis ne sont pas mes amis ; mes amis, je les choisis.* Inès avait vu de ses yeux l'appartenance religieuse devenir sujétion idéologique et était déterminée à rester (hyper)vigilante à cet aspect afin de ne pas risquer de nourrir la « servitude volontaire » d'un éventuel futur partenaire. D'après moi, sa **Déclaration de Position**, une des cartes narratives (White, 2009) ayant pour but « **l'externalisation du problème** » par le patient, renvoie au **mécanisme de « l'extrajection »** défini par Jacques Roisin (2020) comme un « retour symbolique à l'envoyeur ». Ce rituel ratifie aussi la clôture d'un cycle.

Elle avait suffisamment regretté que Nuno ne puisse faire la part des choses, et que son *jusqu'au-boutisme* les entraîne, lui, au-delà du raisonnable, elle, au-delà du supportable. Elle était décidée à *mettre des limites*. Mais comment jauger où les placer ? Pourquoi pas au moyen de la « **grille des 6M** »¹⁸ que j'ai conçue pour moi afin d'analyser ce genre de situations... Elle permet de se rendre compte du climat dans lequel les personnes évoluent : sur un *continuum* d'une communication malaisée à malsaine. Les agissements individuels ou collectifs sont classés en **six niveaux selon leur potentiel de nuisance** (ce qui est différent de leur degré de gravité d'un point de vue psychopathologique).

Aux trois premiers niveaux, « on peut comprendre le flou qui règne »... Aux trois derniers, « il ne faut plus chercher à en saisir le sens, mais à s'y soustraire, sous peine de se retrouver enfermé ». Inès a pointé les niveaux 3 et 6. Dans la communication pathologique à effets toxiques, le flou est délibérément entretenu dans le but de toujours conserver une longueur d'avance sur la clairvoyance de l'interlocuteur.

Nuno, s'efforçant de respecter les conventions sociales à la lettre, à défaut de les trouver pertinentes en soi, ne pouvait reproduire que ce à quoi il était régulièrement exposé

18 Cfr: Annexe n°3

comme style de communication. Inès se plaignait que son ex-conjoint avait entretenu autour de son emploi du temps et de ses priorités cette forme de mystère lui permettant de se raviser à la dernière minute par rapport à un engagement pris d'un commun accord. **Le flou est à distinguer de la flexibilité**, il y a une nuance importante entre rester discret et rester secret.

IV. 7) Mouvement sectaire : une folie à plusieurs ?

La « folie simultanée » est appelée **Syndrome de Lasègue-Falret** et implique que les protagonistes partagent une psychose, diagnostic lourd. Dans le cas qui nous occupe, Inès n'a jamais souscrit au courant qui avait séduit son conjoint Nuno avant leur rencontre. Son agnosticisme l'a-t-il sauvée ? Défenderesse du libre examen, elle a maintenu son cap de **doute méthodique** à travers une tempête d'incertitude, sans toutefois verser dans le rationalisme morbide¹⁹. Elle n'avait pas pied, a suffoqué, mais ne s'est pas noyée.

Rendons justice à Nuno : *il n'a jamais vraiment joué non plus les prosélytes* auprès d'Inès. Il pratiquait de façon intensive, était intarissable sur le sujet, sans se montrer ouvertement pressé de la voir lui emboîter le pas. Nul n'aurait aliéné l'autre volontairement. Néanmoins, leurs routes se sont séparées à cause de cet **éloignement du Nous conjugal au profit du Nous groupal**. Parmi les explications envisageables : la faille narcissique de Nuno aurait-elle fait le lit de sa reddition au profit d'une figure d'attachement charismatique, centrale dans le développement de la « folie à plusieurs » qui sévit au sein des groupes extrêmes ?

IV. 8) Défis de la neurodiversité

Inès subissait le poids des intérêts spécifiques et des comportements stéréotypés de Nuno, renforcés par des rituels interminables. La **présomption d'autisme Asperger** qu'il présenterait est corroborée à première vue par plusieurs éléments, même si aucune certitude n'existe sans passer les tests *ad hoc*. Il semble avoir eu tant de mal à lire dans le non-verbal ses besoins de réassurance qui n'étaient pas exprimés haut et clair puisqu'elle se montrait forte et résistante. De son point de vue à elle, il en était devenu maltraitant par omission, par ce qu'elle prenait pour un manque d'attention mais qui pouvait être un défaut de perception. De son point de vue à lui, elle réagissait de façon étrange et compliquée à interpréter en lui reprochant sourdement de ne pas prodiguer le soin qu'elle ne réclamait par ailleurs pas. Une « escalade symétrique » typique en systémique.

¹⁹ Cfr: *supra*.

La **tentation de s'abstraire du monde** en faisant partie d'une communauté en retrait, présentée en outre comme transmettant la sagesse bouddhiste, pourrait être interprétée comme une dérobade par rapport aux affres de la réalité relative (vie sociale courante et ses difficultés) faisant intrusion dans la psyché des autistes, des hyperémotifs ou des surdoués à fleur de peau qui réagissent intensément aux soubresauts de l'environnement.

Jacques Roisin (2020) évoque la **stratégie inconsciente du déni** comme « la manière dont un individu retire une situation de sa conscience quand il ne lui est pas possible de se retirer lui-même de la situation ». Pour sa part, David Le Breton (2015) décrit les manières de **se soustraire au réel en « disparaissant de soi »**. C'est du pareil au même et se réfugier « ailleurs » représente une solution « accessible »... En organisant sa propre « injoignabilité » physique ou psychique. Se tenir à l'écart pour ne plus être touché par les secousses internes et externes, est-ce une **issue par décentration (meta) ou une fuite par dissociation (trauma) ?**

IV. 9) « Qui est Je ? »²⁰

Voici comment je schématise les choses sur base du récit de ma patiente : la « Vraie Vie » de Nuno, c'était la course à l'Éveil ; la « vraie vie » d'Inès, c'était la course après Nuno. Pendant qu'il s'absentait de son esprit critique par endoctrinement et dissonance cognitive, elle s'absentait du sien par le travail acharné et un masque de *wonderwoman*. Il incarnait le calme au dehors, redoublant d'efforts pour maîtriser le bouillonnement du dedans. Elle faisait contre mauvaise fortune bon cœur en somatisant ses angoisses de performance et d'abandon.

La quête spirituelle de Nuno n'est pas à remettre en question en tant que telle, chacun étant libre de chercher son *Graal*. La méthode employée, par contre, l'est sans doute puisqu'elle a causé de graves dommages collatéraux au bien-être psychoaffectif de sa plus proche alliée. Il ambitionnait de faire rayonner l'énergie positive de ses prières *sur tous les êtres*, il en a oublié les égards dus à la personne qui vivait sous le même toit. Manipulé, comment ne pas se fourvoyer ni se replier sur soi ? Un individu autotélique recherchant le *flow* reste sur la voie de l'Éveil tant qu'il ne sombre pas dans la psychose (délire mystique, schizophrénie...) ou ne s'égare pas dans les méandres du désir d'un pervers.

Entre s'absorber et être absorbé se posent **les questions fondamentales de l'agentivité et de l'intentionnalité**. Je considère toujours indispensable de se poser la question de **qui ou quoi agit en nous** (de Gaulejac, 2009). Inès avait assisté avec effroi et impuissance à la modification durable de la personnalité de Nuno... À qui et/ou à quoi était-ce dû ?

20 Clin d'œil à l'ouvrage éponyme du sociologue clinicien Vincent de Gaulejac, paru en 2009.

IV. 10) Les éveillés sont endormis

Ce n'est pas qu'il dormait les yeux ouverts, non, c'est qu'il était déjà debout mais avec les yeux fermés. Il ne se rendait pas compte qu'il était déjà « arrivé » bien plus loin et depuis bien plus tôt que les autres qui, d'ailleurs, pour la plupart, ne le seront jamais... Mais lui, jamais il n'aurait osé le dire comme ça parce qu'assumer d'être différent des autres, même en mieux, c'était tabou pour lui. Il a dû tellement entendre « Ne te fais pas remarquer » quand il était enfant qu'il obéissait toujours en étant grand. Pourtant, le seul vrai sage là-dedans, c'était lui. Et aussi ceux qui en sont sortis, qui ont quitté ce monde de morts-vivants. Les autres restent coincés à jamais dans l'illusion. On les empêche de... Voir clair.

Se tenir les yeux mi-clos pendant plusieurs heures peut finir par provoquer des hallucinations visuelles. Tourner en rond autour d'un *stupa* en récitant des *mantras* au rythme du tambourin plonge l'individu **dans un état second, en transe hypnotique**. Intervient ainsi une sorte de phénomène de substitution des expériences sensorielles, celles habituellement fournies par le contact direct avec la diversité du monde, bientôt supplantées par des sensations endogènes, intenses, qui font forte impression et laissent une trace mnésique importante... Une expérience « extra-ordinaire ». Non quotidienne. Plus ou moins *magique*. Les adeptes de ces pratiques donnent immanquablement du crédit à ce qu'ils vivent puisqu'un champ perceptuel inédit s'ouvre en eux. Hyperesthésie due à la dissociation (De Soir, 2021) !

Pour qui ne possède aucune formation scientifique en Psychologie, il est aisé de se méprendre sur la nature de cette perception et de l'attribuer à une forme de puissance d'action occulte, là où les Sciences sociales occidentales voient **(auto-)hypnose, perturbation des capteurs sensoriels, et biais cognitifs ordinaires**. C'est à dire, au plan humain, des causes « normales » (identifiées) qui engendrent des effets « étranges » (mais prévisibles). Dans certains milieux ésotériques d'inspiration allochtone, on vous dira cependant que ces pratiques donnent accès à une autre dimension de l'Être. Que vous touchez ainsi du doigt votre intériorité. Qui sait ? Peut-être... Sauf que celle de Nuno était instrumentalisée par le leurre de ses récepteurs suite aux carences en nutriments, en sommeil, en contacts sociaux avec l'extérieur.

Quoi de plus raccourci comme déduction que de **qualifier de magique quelque chose qui échappe à notre raisonnement !** Inexpliqué ou ineffable ne signifie pas inexplicable ou indiscutable. En tant qu'anthropologue férue d'Ethnopsychiatrie, je suis bien placée pour le savoir. Entrer dans le cadre de référence de l'Autre est le fondement de ma discipline. Mais c'est un *habitus*, pas un réquisitionnement. Inès, vu le recul pris, a pu saisir aussi ce qui se jouait sous les interprétations hâtives... Et s'en est distanciée en racontant sa vérité. En allant exhumer ses centres d'intérêts antérieurs au trauma et réhabiliter les membres de son **Club de**

Vie²¹, elle se voyait peu à peu restaurée en tant que Sujet. Dans l'intervalle, elle devait aussi « **faire le deuil de son omnipotence** » (Roisin, 2020), illusion qui lui avait servi à tenir.

De son côté, la bouddhité véritable du gourou était, par nature, invérifiable en dehors d'une cooptation par d'autres *lamas* puisque cette qualité relève d'une spiritualité incarnée – ou feinte. Un tel être supérieur « reconnu » est réputé posséder des dons surnaturels qui le distinguent du commun des mortels. La **paramnésie** en fait partie : trouble qui tombe à pic pour *lire le karma ou les annales akashiques*. Or les circonstances d'identification du dirigeant de la secte comme Maître restent floues. La déférence des adeptes à sa sagesse légendaire ne semblait prendre appui que sur des on-dit et sur le *decorum* du temple qui finissait d'asseoir le rôle de personnage exceptionnel qu'il campait. Se voir adoubé par lui était sans doute le secret espoir de toute personne en recherche d'un père spirituel. Nuno, n'assumant pas sa douance, était vulnérable. Être apprécié pour autre chose que ses capacités ? Syndrome de l'Imposteur ?

IV. 11) Le cerveau est confisqué

« Parfois, l'intimité conjugale dissimule des liens mortifères, avec l'assujettissement contraint d'un partenaire par l'autre, dans un contexte d'intrusion physique et psychique des liens d'emprise » (Anaut, 2021). Dans le cas examiné **ici, cette contrainte comme cette intrusion s'entendent un peu différemment** : comme une sur-adaptation délibérément consentie par Inès (que ne ferait-on pas quand on aime) à l'influence délétère d'un gourou qui pénétrait indirectement le foyer à travers Nuno (que ne ferait-on pas quand on est manipulé). Le percement non intentionnel mais récurrent de diverses membranes psychiques, par la personne dont elle se considérait la plus proche sentimentalement, a produit sur Inès des dégâts à traiter à long terme. Son Moi a subi des assauts répétés à travers un dirigeant de secte qui a *retourné le cerveau* de son compagnon. Elle a été durablement émoussée.

Malgré le fait qu'un groupe radical donne l'image d'une communauté ouverte, « **le libre-arbitre des membres est séquestré** », d'après les termes de Tim Stroobandt (2020). Les proches non adeptes s'en trouvent dépossédés de leurs espoirs, de leur avenir, de leur fierté :

Ce soi-disant lama m'a tout volé : la disponibilité physique de mon amoureux, la plupart du temps ; sa disponibilité d'esprit, tout le temps... Et tout mon projet de vie avec. Mais Nuno ne voyait pas ce dont j'avais besoin et comme, de mon côté, je ne demandais rien... Par contre, eux avaient toujours de grands projets mégalo en cours, un temple au milieu de nulle part, parce que l'emplacement avait une « bonne vibration » ! Et hop, tout son salaire y passait... Pendant ce temps-là, je me faisais refouler au Delhaize pour « solde

21 Outil narratif en cercles concentriques permettant l'inventaire de tous les soutiens au patient, de près ou de loin aux sens géographique, temporel, réel, relationnel, systémique et symbolique. Le Club de Vie favorise la prise de conscience de l'enrichissement mutuel et resitue chacun dans son rapport à Soi, à l'Autre, au Monde.

insuffisant » sur le compte commun, c'est dingue hein ? On travaillait à deux mais c'est arrivé plusieurs fois que je ne puisse pas payer mes courses à la caisse ! J'étais gênée comme une voleuse, vous imaginez... Je laissais mon caddie sur place, au frigo, et ma dignité aussi, du coup. Quand j'y repense, c'est fou. J'étais « morte » de honte, c'est le mot.

IV. 12) Dérives de l'orthorexie

L'emprise s'exerce aussi sur les organismes. L'orthorexie fait de nos jours figure d'antichambre de l'anorexie mentale sur le versant qualitatif, et non quantitatif, de la nutrition. N'apparaissant comme catégorie nosographique à part entière ni dans le DSM²² ni dans la CIM²³, elle est cependant observée par nombre de professionnels comme un des TCA²⁴ du 21^e siècle en Occident. Petit à petit, Nuno était passé du végétarisme à une nourriture exclusivement biologique, puis de la suppression du *gluten* à celle du sucre, n'ayant pourtant reçu aucun diagnostic médical de maladie cœliaque ni de traitement spécifique pour une éventuelle candidose. Or l'activité intense, tant cérébrale que physique, consomme du glucose... Inès disait s'être peu à peu *habituée* à ces interdits alimentaires successifs auxquels elle-même ne souscrivait pas ; les repas avaient été mis au diapason de son compagnon.

L'obsession de Nuno pour une alimentation saine à outrance, une forme de jeûne sélectif, l'a peu à peu **éloigné du plaisir des nourritures terrestres, compensé peut-être par le plaisir des nourritures spirituelles.** Ces restrictions, encouragées pour le bien du pratiquant, fragilisent néanmoins la santé globale lorsque excessives : lever aux aurores pour les prières et cérémonies (privation de sommeil), heures passées en position du lotus engourdissant dos et genoux (entrave à la motilité) – d'où la pratique toujours plus assidue du *yoga* afin de conserver une flexibilité musculaire (séances multiples rendant encore Nuno moins disponible pour d'autres loisirs avec Inès), retraites silencieuses en hébergement isolé et sans chauffage... Inès avait assisté à ce détricotage progressif – ou régressif, pourrait-on dire – des espaces de liberté de son conjoint, délitement qu'il s'infligeait lui-même *sans se faire prier*, en cela renforcé par les préceptes réputés à suivre pour favoriser sa spiritualité.

IV. 13) Nuno fusionne, Inès défusionne

Au vu de tous ces éléments, me viennent les réflexions suivantes... À force de méditer des heures au sol dans l'odeur de l'encens et le son guttural des *mantras* répétés, entouré au temple des membres de *La Famille* (où chacun reçoit une nouvelle identité en « prenant

22 Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de l'*American Psychiatric Association* (APA).

23 Classification internationale des maladies publiée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

24 Troubles du comportement alimentaire.

refuge »), et sous les yeux exorbités des statues de « divinités courroucées », le résultat est inévitable : **l'état de conscience de Nuno doit être altéré.**

Le but poursuivi par ceux qui s'adonnent aux pratiques en question est certainement le bien-être, voire le développement personnel. Cependant, effet pervers d'une telle induction hypnotique, ces *stimuli* rendent suggestible (Josse, 2021 ; De Soir, 2021), donc psychologiquement prêt à adhérer aux lubies d'un Maître... de la manipulation. Ses paroles vous pénétreront profondément, vous les vivrez de tous vos sens, vous sentirez leurs manifestations somatiques, c'est une forme d'expérience totale : mystique et phénoménologique, qui engage corps et esprit, les fait fusionner. **Nuno fait « un » avec la doctrine.**

En réaction, Inès évolue peu à peu vers l'athéisme. Elle dira plus tard avoir pris conscience ce jour-là qu'elle aurait digéré l'histoire quand elle serait capable d'en parler *sans dépit, pas avec un humour noir mais gris*. Effectivement, tant qu'elle ressentait encore une blessure à l'évocation de ses souvenirs, cela témoignait d'un ré-encodage incomplet de ces expériences perturbatrices en mémoire explicite. Inès s'attellera à trier le bon grain de l'ivraie en pointant la nocivité de ladite communauté. *Si Nuno m'entendait un jour raconter tout le mal que cela m'a fait, il serait désespéré parce que c'est l'exact contraire de ce qu'il voulait être. Ce sont les mauvaises influences qui l'ont changé, lui-même ne se reconnaîtrait plus.* Cette constatation la rapprochait progressivement du « dénouement » : **le processus de défusion d'avec son passé et de réappropriation de son avenir** était irrémédiablement enclenché. À présent, elle continuerait *droit devant pour sortir du tunnel.*

V. CONCLUSION

Inès, quadragénaire, surdouée et agnostique, a vécu de manière traumatisante la radicalisation croissante de son ex-compagnon Nuno, quinquagénaire, converti au Bouddhisme, surdoué possiblement hyperactif ou Asperger. Il était membre d'une communauté sectaire dont le gourou était poursuivi par la Justice. Elle a été victime-témoin de l'influence de ce mouvement sur le comportement de son partenaire à l'époque. Séparée de lui depuis plus de dix ans parce que leurs convictions respectives empêchaient un projet de vie commun à long terme, elle n'a jamais fait son deuil et ils sont restés en contact amical régulier. La crise qui motive Inès à entreprendre un suivi survient lorsque Nuno annonce qu'il se marie la semaine suivante avec une femme dont Inès ignorait l'existence. Il la présente

comme une coach spirituelle. L'ancien traumatisme complexe d'Inès s'en trouve ravivé. Elle souhaite *enfin sortir de cette histoire*.

V. 1) Portée et limites de l'accompagnement

Dès l'entame de ce chemin de reconstruction, nous étions convenues que quoique déni et évitement donnent l'illusion d'un apaisement par cessation de l'exposition à ce qui fait mal, ces moyens de défense ne feraient qu'empirer le ressenti de néant à long terme puisque le trauma n'aurait pas été digéré. Je n'ai jamais fait mystère à Inès du fait que « **absorber le choc du réel** » était nécessaire pour aller mieux : se confronter peu à peu à son vécu traumatique pour parvenir à l'appivoiser. C'est cet inconfort majeur qu'il fallait admettre temporairement avant que ne se dessine une issue favorable.

Mais nous allions passer par l'expression médiatisée (écriture, lecture, musique, photolangage, métaphores, objets, listes, schémas...) pour réaliser cette élaboration. Et l'étayage fourni pendant tout ce temps par une alliance thérapeutique solide à la (bien nommée) « patiente » rendrait possible l'avènement de lendemains plus porteurs : « Mieux vaut être dans le symbolique, partagé, que dans l'imaginaire, isolé » (Stroobandt, 2020).

Bien consciente de ce prérequis de transparence vis-à-vis d'elle-même, elle était *prête à jouer le jeu* mais j'étais prévenue : il fallait *qu'il en vaille la chandelle*. Inès se montrait persévérante dans le processus et exigeante sur le résultat. Le cadre de mon intervention a été clairement énoncé dans un souci de vérité qui l'a rassurée sur ma capacité à rester lucide et *solide pour deux*. Delphine Pennewaert en 2020 et Françoise Legros en 2021 ont respectivement insisté sur cette dimension de « vérité de l'intervenant » face à soi-même comme **gage d'authenticité à offrir en « cadeau d'accueil » au patient en crise** qui a perdu foi en l'Humanité. Cela m'a rassurée aussi, dois-je dire !

Nous retraçons donc ensemble son histoire de vie au moyen des Pratiques narratives et de la Créativité symbolique. Pour (re)faire sens de son expérience traumatique et l'intégrer en mémoire autobiographique, sont convoquées dans nos entretiens **la Philosophie occidentale et orientale, la Sémantique et la Rhétorique, l'Anthropologie sociale et culturelle, la Psychodynamique et la Systémique.**

Au cours des mois, **les interrogations profondes se font jour sur les ambivalences** qui la traversent depuis des années. Il faut que les rouages de ce qu'elle a vécu soient nommés.

V. 2) Vers un futur au passé moins présent

Huit années de vie commune avec un adepte *pourtant hors de la secte*, une séparation

en mode soft néanmoins longtemps accablante, une *remontada à la force des bras*... Le cas d'Inès m'aurait fourni bien assez de matériel pour rédiger toute une thèse. J'ai choisi de mettre l'accent ici sur **ses facteurs de protection et stratégies de résilience face au trauma, en regard des indices de vulnérabilité de son ex-conjoint face à une habile manipulation.**

Inès ressent *la vibration constante des choses et des gens*, où rien n'est statique, tout est en mouvement, donc réajustable à tout moment. Pour autant, elle n'avance pas sur des sables mouvants : **pour elle, la vie est stable quand elle est dynamique**, non figée dans des certitudes qui finiront par tomber à la faveur d'un contexte *impermanent*. Nuno, de son côté, avait manifestement grand besoin de prévisibilité pour rester adapté, se sentir adéquat, apte à contribuer au monde à la mesure de ses très hautes capacités. Il désirait se rendre *utile* et être accepté comme tel. Les opinions réversibles, comportements humains inconséquents, ou préoccupations prosaïques semblaient pour lui ontologiquement insécurisants. Aspirant à une forme d'absolu, **il était une proie idéale pour les profils manipulateurs**, parfaite *victime consentante* : candide et perfectionniste, capable de vite et bien faire, désireux de plaire, aveugle au mensonge, sourd à la médisance, malhabile aux émotions, coupé des siennes, embarrassé de celles des autres.

Ce qui a « fait trauma » pour Inès, et qui la hantait encore tant d'années après, c'est un tout : le manque de discernement de la part d'un homme *si intelligent et si bon* au sein d'un environnement toxique (gourou pervers, groupe d'appartenance étriqué, pensée extrême), qui a embrassé une *hygiène de vie trop rigide* (alimentation carencée, déficit en sommeil, méditations obsessionnelles)... Qu'elle-même ne suivait pas, ce qui l'a écartée d'autant plus alors qu'elle idéalisait son *alter ego*. Habituel dommage collatéral des renoncements d'un individu opiniâtre, radicalisé : pour préserver le lien, les proches commencent par se suradapter (avant un éventuel rejet) et les plaisirs simples de la vie disparaissent pour eux aussi.

Mais les ressorts classiques de l'embrigadement n'expliquaient pas tout. Pour parvenir à identifier ce dont elle avait été témoin via sa relation avec Nuno, manquaient à Inès d'autres réflexions qui viendraient compléter sa propre analyse et faire évoluer son deuil. Les nombreuses hypothèses que je soulevais n'étaient pas conçues comme des étiquettes posées sur son ex-conjoint mais comme de possibles « pourquoi » à prendre en compte à côté de sa propre expérience subjective du « comment ». L'objectif d'Inès de revisiter son histoire pour mieux la dépasser était dénué d'esprit de revanche envers son ex-partenaire. Elle n'aspirait pas à le blâmer ou à réclamer un dû mais à revivre enfin sereinement.

Le phœnix Inès était tapi dans d'infimes interstices entre les concepts et les émotions. Après s'être consumée (attachement fusionnel, épuisement, remise en question),

elle avait mis longtemps à renaître de ses cendres. S'il y a une « magie » en thérapie narrative du psychotrauma, elle se trouve là : revenir sur son histoire peut la relancer... Enjeu mémoriel.

V. 3) Empiler les briques de l'Ego pour se retrouver

Malgré ma passion pour l'Ethnographie, il est illusoire de prétendre rapporter tout ce qui se produit dans une reconstruction identitaire (Camilleri, 1990 ; de Gaulejac, Hanique, Roche, 2012) au moyen de la thérapie narrative (White & Epston, 2003), surtout après une expérience de ce type (Nathan & Swertvaegher, 2003). Aussi m'en suis-je tenue dans la présente synthèse à rendre compte des étapes les plus significatives (blocages, virages, transformations) qui, de mon point de vue, ont jalonné **le parcours d'Inès à la reconquête de sa sécurité ontologique**. Elle-même en pointerait probablement d'autres ; ainsi va l'analyse réflexive. Ceci dit, j'ai délibérément fait une large place dans ce texte aux représentations et perlaborations d'Inès, sachant que « l'information pertinente est celle qui vient du système et y retourne » (Etienne Vermeiren en 2021, citant Guy Ausloos).

Les tracés de résilience sont tortueux. Inès allait crapahuter plus que rebondir, son ascension se ferait par paliers mais elle poursuivrait obstinément son chemin. Sans préjuger du pronostic au départ, j'ai pu le sentir dans sa manière d'évoluer. **Un changement de type II²⁵ est laborieux**. Il faut être doté d'une endurance à toute épreuve. Ou ne plus avoir le choix. Inès le sachant depuis longtemps, je n'eus qu'à rendre visibles ses « ressources résiduelles » (Josse, 2021) aux moments délicats de la progression, ce qui a concouru à renforcer sa remarquable **tolérance à la frustration et à la satisfaction différée**. Jusqu'à ce qu'advienne le papillon, il est en effet plus aisé de soutenir une chrysalide déjà *self-aware*.

V. 4) Ralentir pour accélérer

Pendant qu'Inès apprenait la patience dans ce cheminement, en parallèle, j'apprivoisais graduellement mon relatif inconfort face aux **pauses introspectives** parfois multiples qu'elle marquait en entretien. C'est le propre des **phases de latence** mais ces quelques secondes me paraissaient parfois longues. Je désirais « faire quelque chose de plus », comme elle, à l'époque, avec Nuno ! D'où s'imposait, pour moi, l'analyse des dynamiques transférentielles et contre-transférentielles en supervision individuelle...

Et depuis, à de nombreuses reprises, j'ai pu expérimenter la puissance de la qualité de présence dans le silence, et éprouver l'accélération qui s'ensuit dans le processus. **D'une**

25 La distinction entre changements de type I et de type II constitue l'un des fondements théoriques de la psychothérapie systémique développée à l'École de Palo Alto (voir Watzlawick, Weakland, Fisch, 1981).

nature plutôt interventionniste, je continue à m'exercer à cette posture de soutien sans parole quand nécessaire, et m'efforce de laisser au patient le temps d'accéder à la sienne à son rythme. En cela, le recours aux « objets flottants » ou aux cartes de photolangage est salutaire : je tends la main, vraiment... Avec quelque chose dedans. Je trouve le symbole fort.

Ce que j'ai appris de cette période, sur le plan du processus thérapeutique, c'est aussi de conseiller aux patients comme Inès, très centrés résultats, d'éviter soigneusement de « faire sa météo intérieure » chaque matin lorsqu'une intense maturation est en cours, parce qu'il est « évident qu'on ne se sent pas bien » et ce, très fréquemment. **Un traumatisme complexe s'est installé dans la répétition, il ne peut se dissoudre dans l'instantanéité.** Il y a une nuance importante entre thérapie efficace et coup de baguette magique... Il faut s'en souvenir en tant qu'intervenant et le rappeler précautionneusement au patient de temps en temps.

Sonder son propre état psychique quotidiennement en phase de réorganisation est contre-productif et peut même ajourner la transformation profonde attendue. Vérifier sans cesse son humeur (fluctuante) durant la traversée d'un deuil ne peut qu'aboutir à des déconvenues, un sentiment d'échec, une perte de confiance en ses capacités de résilience. **Le risque est de reculer devant la tâche temporairement insurmontable d'aller mieux** au lieu d'enclencher une maturation qui s'avère longue et fastidieuse mais indispensable et salutaire.

OK, c'est pas mon autopsie à moi, c'est celle de mon trauma. La perspicace Inès, servie par son haut potentiel intellectuel, avait bien saisi l'enjeu mais *quid* des patients qui ne sont pas aussi conscients des subtils rouages du changement ? *It'll get worse before it gets better*, dit-on en anglais pour souligner **le chaos qui précède toute reconfiguration d'un système.** Il en va de même pour les remaniements identitaires consécutifs à un « délitement du Soi » (Barrois, 2020). Chaque pièce du puzzle de l'existence doit retrouver une juste place pour pouvoir réagencer le tout. La clé : progresser sans se précipiter.

V. 5) Perspectives pour ma pratique

Je me positionne résolument pour une approche plurielle en Victimologie, qui allie le cognitif et le sensible, l'existential et l'expérientiel, le systémique et le symbolique. Combinant analyse des enjeux identitaires, lecture transculturelle des émotions, expression métaphorique du sens, réveil des sens, **je crois sincèrement que ma démarche de « créativité symbolique » (Gillet, 2020) peut soutenir valablement cette Ethno-psycho-traumatologie.**

Elle est à la convergence de plusieurs influences qui mobilisent les ressources visibles et invisibles du patient, conscientes et inconscientes, perceptives et réflexives, intrapsychiques et psychosociales. La dimension ludique des objets-media, les narrations qui entrent en

résonance, les références empruntées à d'autres manières d'être au monde et de se le représenter, le travail sur le temps, l'espace et le climat de la relation thérapeutique, etc. opèrent comme des supports tangibles de reconstruction du Moi effracté.

L'accompagnement d'Inès avait débuté avant mon inscription au CIU. Ce cursus a fait office d'adjuvant dans sa prise en charge en me permettant d'**appréhender plus finement ce qui se joue intimement pour le Sujet victime de traumatisation indirecte causée par l'asservissement d'un proche.**

Cette thérapie intégrative, qui s'est déployée dans la durée, me laisse à nouveau persuadée qu'il est judicieux avec les patients, *a fortiori* surdoués, d'**employer toutes les subtilités de notre langue** (jeux sur et avec les mots), **et celles de cultures différentes des nôtres** (concepts et conduites, perceptions et émotions, arts et *artefacts*), afin de formuler des questionnements et recadrages suffisamment riches et « parlants ». Parce qu'il s'agit de transmettre le message que nous sommes bien sur la même longueur d'onde, de les aider à affiner leur introspection, de remettre au jour leur « vivance » et leur « reliance ». En un mot, l'enjeu est de **conjuguer « complexité de la clinique » (en Psychotraumatologie) et « clinique de la complexité » (avec les profils à haut potentiel intellectuel)...**

Je conclurai par cette citation qui nous a, Inès et moi, guidées dans cette épopée :

La construction d'une identité narrative personnelle constitue une condition essentielle pour échapper à la fascination des discours « prêts-à-porter » qui prétendent tout expliquer du monde, et qui invitent chacun à insérer son histoire personnelle dans une aventure collective où sa place est déjà fixée. (Tisseron, 2020, page 165).

* * *

BIBLIOGRAPHIE

- BOSSUROY, M. (dir.), (2016). *La psychologie clinique transculturelle*. Paris : In Press, Coll. "Fiches de Psycho".
- BRASSEUR, S. & CUCHE, C. (2017). *Le haut potentiel en questions*. Bruxelles : Mardaga.
- CAILLÉ, P. & REY, Y. (1994). *Les objets flottants : au-delà de la parole en thérapie systémique*. Paris : ESF.
- CAMILLERI, C. & al. (1990). *Stratégies identitaires*. Paris : PUF.
- CYRULNIK, B. (2018). « Résilience narrative ». Dans JOURDAN-IONESCU, C., IONESCU, S., KIMESSOUKIÉ-OMOLOMO, É., & JULIEN-GAUTHIER, F. (dir.), (2018). *Résilience et culture, culture de la résilience* (pages 13-22). Québec : CRIRES. Livre en ligne : <https://lel.crires.ulaval.ca/oeuvre/resilience-et-culture-culture-de-la-resilience>
- DE GAULEJAC, V. (2009). *Qui est « Je » ?* Paris : Seuil.
- DE GAULEJAC, V., HANIQUE, F. & ROCHE, P. (dir.), (2012). *La sociologie clinique : enjeux théoriques et méthodologiques*. Toulouse : Érès.
- DERIVOIS, D. (2017). *Clinique de la mondialité : vivre ensemble avec soi-même, vivre ensemble avec les autres*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.
- DOUTRELUGNE, Y., COTTENCIN, O., & BETBÈZE J. (2013). *Thérapies brèves : principes et outils pratiques*. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.
- DOZIO, E., LAROCHE JOUBERT, M. & BAUBET, T. (eds), (2020). *Le traumatisme psychique chez l'adulte*. Paris : In Press.
- EPSTON, D. (2016). *Cas pratiques, cliniques et poétiques en thérapie narrative*. Bruxelles : Satas.
- FRADIN, J. ; LEFRANÇOIS, C. (2014). *La thérapie neurocognitive et comportementale : prise en charge neurocomportementale des troubles psychologiques et psychiatriques*. Louvain-la-Neuve : De Boeck.
- GILLET, I. (2020). « Accompagner aux antipodes géographiques, culturels, sémantiques et cognitifs : aller plus loin en thérapie transculturelle avec la créativité symbolique ». Dans DRWESKI, P., PRADILLON G. & LEFÈVRE, A. (dir.), *Le patient expatrié, son psy et le pays d'origine. Un lien entre ruptures et continuité* (pages 93-106). Paris : Réseau PsyExpatrié.
- HARRIS, R. (2017). *Le piège du bonheur*. Paris : Pocket.
- JOSSE, E. (2019). *Le traumatisme psychique chez l'adulte*. Bruxelles : De Boeck Supérieur, 2^e édition.
- KANT, E. (1990). *Critique de la raison pure*. Paris : Gallimard, Coll. "Folio essais".

LARCHANCHÉ, S. & SANTIAGO, J.P. (dir.), (2020). *Migrants et santé mentale : anthropologie, rites thérapeutiques et psychiatrie*. Paris : Hémisphères / Maisonneuve & Larose.

LE BRETON, D. (2015). *Disparaître de soi : une tentation contemporaine*. Paris : Métailié, Coll. "Traversées".

MOUCHENIK, Y. & MORO, M. R. (dir.), (2021). *Pratiques transculturelles : les nouveaux champs de la clinique*. Paris : InPress.

NATHAN, T. & SWERTVAEGHER, J.-L. (2003). *Sortir d'une secte*. Paris : Seuil, Coll. "Les Empêcheurs de penser en rond".

PLIVART, I. (2014). *Psychologie interculturelle*. Louvain-la-Neuve : De Boeck.

RICŒUR, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris : Seuil.

TISSERON, S. (2020). *Empathie et manipulations : les pièges de la compassion*. Paris : Albin Michel, Coll. "Espaces libres".

WATZLAWICK, P., WEAKLAND, J., FISCH, R. (1981). *Changements, paradoxes et psychothérapie*. Paris : Seuil, Coll. "Points".

WHITE, M. (2009). *Cartes des pratiques narratives*. Bruxelles : Satas, Coll. "Le Germe".

WHITE, M. & EPSTON, D. (2003). *Les moyens narratifs au service de la thérapie*. Bruxelles : Satas, Coll. "Le Germe".

YOUNG, J. E., KLOSKO, J. S., WEISHAAR, M. E. (2017). *La thérapie des schémas : approche cognitive des troubles de la personnalité*. Bruxelles : De Boeck Supérieur, 2^e édition, Coll. "Carrefour des psychothérapies".

CURSUS CIU ULB/UMONS

AMANT, C. (2020). *Dissociations péri-traumatiques et troubles dissociatifs*. Exposé du 13/11.

DENIS, J. (2021). *Intervention et travail clinique de crise*. Praxis des 30/04, 21/05, 11/06.

DE SOIR, E. (2021). *Phénoménologie de la dissociation péri-traumatique*. Exposé du 18/06.

DE VILLERS, D. (2020). *Anthropologie de la victime*. Exposé du 04/09.

JOSSE, E. (2021). *Psychothérapie brève contre les traumatismes*. Praxis du 12/03.

LEGROS, F. (2021). *Accueil de crise*. Exposé du 05/03 et Praxis du 11/06.

PENNEWAERT, D. (2020). *Le deuil normal, traumatique et pathologique*. Exposé du 16/10.

PENNEWAERT, D. (2021). *Paradigme de la crise : Approche « réseau » en Victimologie*. Exposé du 12/02.

ROISIN, J. (2020). *Approche psychodynamique du psychotraumatisme*. Exposé du 09/10.

STROOBANDT, T. (2020). *Emprise pathologique et loyauté*. Exposé du 13/11.

VERMEIREN, E. (2020). *Approche systémique du psychotraumatisme*. Exposé du 30/10.

VERMEIREN, E. (2021). *Soins précoces : Defusing et Debriefing*. Exposé du 26/02 et Praxis du 21/05.

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

ANAUT, M. (2021, 17 mai). *Les liens de dépendance dans les couples - Attachement, emprise...* Production : Education & Famille ASBL/Université de Mons.
<http://educationetfamille.be/index.php/formations/seminaires-webinaires>

BARROIS, I. (2020, 1-2 décembre). *Thérapie narrative - approfondissement : Traumas complexes*. Production : Espace du Possible. <https://espacedupossible.pro>

CYRULNIK, B. (2020, 11 novembre). *Les facteurs de résilience et de protection*. Production : FormationsPsy/Education & Famille ASBL/Université de Mons.
<https://formationspsy.com/index.php/fr/les-formations/156-boris-cyrulnik-formation-sur-les-facteurs-de-résilience-et-de-protection>

EIGUER, A. (2021, 31 mai). *La perversion narcissique*. Production : FormationsPsy/Université Paris 5. <https://formationspsy.com/index.php/fr/les-formations/le-pervers-narcissique>

HERBERT, C. (2020, 16 novembre). *Trouble de Stress Post-Traumatique et Deuil compliqué*. Production : FormationsPsy/Clinique du Trauma de Montréal.
<https://formationspsy.com/index.php/fr/les-formations/trouble-de-stress-post-traumatique-et-deuil-compliqué>

MELHOR DE MIM²⁶

Hoje a semente que dorme na terra
E se esconde no escuro que encerra
Amanhã nascerá uma flor

Ainda que a esperança da luz seja escassa
A chuva que molha e passa
Vai trazer numa gota amor

Também eu estou à espera da luz
Deixo-me aqui onde a sombra seduz

Também eu estou à espera de mim
Algo me diz que a tormenta passará

É preciso perder para depois se ganhar
E mesmo sem ver acreditar

É a vida que segue e não espera pela gente
Cada passo que dermos em frente
Caminhando sem medo de errar

Creio que a noite sempre se tornará dia
E o brilho que o sol irradia
Há-de sempre me iluminar

Quebro as algemas neste meu lamento
Se renasço a cada momento
Meu o destino na vida é maior

Também eu vou em busca da luz
Saio daqui onde a sombra seduz

Também eu estou à espera de mim
Algo me diz que a tormenta passará

É preciso perder para depois se ganhar
E mesmo sem ver acreditar

É a vida que segue e não espera pela gente
Cada passo que dermos em frente
Caminhando sem medo de errar

Creio que a noite sempre se tornará dia
E o brilho que o sol irradia
Há-de sempre nos iluminar

Sei que o melhor de mim está para chegar
Sei que o melhor de mim está por chegar
Sei que o melhor de mim está para chegar

LE MEILLEUR DE MOI

Aujourd'hui de la graine qui dort dans la terre
Et se cache dans l'obscurité qui l'enserme
Demain naîtra une fleur

Encore que l'espoir de voir la lumière soit limité
La pluie qui mouille et qui passe
Amènera l'Amour dans une goutte d'eau

Je suis moi aussi dans l'attente de la lumière
Je me laisse aller ici où l'ombre est tentante

Je suis aussi dans l'attente de moi-même
Quelque chose me dit que la tourmente passera

Il faut perdre pour ensuite gagner
Et même sans le voir déjà le croire

C'est la Vie qui continue et ne nous attend pas
Chaque pas que nous ferons vers l'avant
Cheminant sans peur de faire erreur

Je crois que la nuit toujours se changera en jour
Et que la brillance du soleil qui irradie
M'éclairera toujours

Je brise mes chaînes dans cette lamentation
Si je renaiss à chaque instant
Mon destin dans la Vie est plus grand

Je vais moi aussi à la recherche de la lumière
Je sors d'ici d'où les ombres sont tentatrices

Je suis aussi dans l'attente de moi-même
Quelque chose me dit que la tourmente passera

Il faut se perdre pour ensuite se retrouver
Et même sans le voir déjà le croire

C'est la Vie qui continue et ne nous attend pas
Chaque pas que nous ferons vers l'avant
Cheminant sans peur de faire erreur

Je crois que la nuit toujours se changera en jour
Et que la brillance du soleil qui irradie
Nous éclairera toujours

Je sais que le meilleur de moi est à venir
Que le meilleur de moi est en train d'advenir
Je sais que le meilleur de moi est à venir

26 Fado interprété par Mariza, écrit par AC Firmino et composé par Tiago Machado, figurant sur l'album *Mundo* paru en 2015 chez Warner Music Portugal.

« Ce qui est préoccupant aujourd'hui dans les propos qui invitent à cultiver l'empathie dans une démarche centrée sur soi, c'est le danger qu'il y aurait de penser que cette gymnastique mentale permettrait à chacun de se dégager des contraintes qui pèsent sur lui, alors que la plupart sont liées aux règles que chaque société impose à ses membres, et que ces règles sont justement faites pour rester invisibles. Ceux qui mettent sans cesse en avant des méthodes centrées sur la gestion personnelle, par chacun, de ses émotions, sont certes sincères et honnêtes, mais ils font courir le risque de sous-estimer l'importance des enjeux institutionnels de l'empathie et la nécessité de les comprendre.

Pour y parvenir, tous les outils dont notre culture s'est dotée ont un rôle à jouer. La sociologie et l'ethnologie sont irremplaçables pour nous éclairer sur les comportements et les attitudes mentales de personnes appartenant à d'autres cultures, ou vivant dans des conditions différentes des nôtres. La psychanalyse s'est avancée très loin du côté de l'identité piégée, de la nécessité de renoncer à ce qu'elle a nommé « faux self » ou personnalités « *as if* » (comme le garçon de café décrit par Sartre qui se prenait pour un garçon de café !), et sur l'importance de construire une estime de soi affranchie de figures idéalisées ou calées sur les attentes des autres à notre égard. Enfin, les études de psychologie comportementale et cognitive ont largement argumenté comment une activité partagée permet à ceux qui s'y adonnent de se découvrir et de s'apprécier en œuvrant ensemble à un but commun.

L'empathie ne se construit pas dans un avenir commun décrété par autorité. Elle se bâtit au jour le jour dans un travail de coconstruction du quotidien. Toutes les activités susceptibles de recréer de l'empathie que nous avons évoquées partent du partage local d'expériences. En replaçant l'empathie au centre de la relation de proximité, elles permettent à chacun, individuellement et ensemble, de mieux se protéger des quatre grandes formes de manipulation d'empathie que nous avons explorées : celles qui prétendent restaurer la dignité de ceux qui s'y soumettent en leur assurant un statut d'exception, celles qui brouillent les repères et jouent une empathie contre une autre, celles qui flattent et canalisent la tendance innée de l'être humain à restreindre son empathie à ceux dont il lui semble être proche, et celles qui encouragent des formes élémentaires d'empathie pour des objets dans le but d'en faire nos « meilleurs amis ».

Enfin, ne perdons pas de vue que pour ne pas nous laisser enfermer dans l'absence d'empathie érigée en règle au sein de certaines entreprises humaines, il nous faut du courage, beaucoup de courage. Ne nous le cachons pas. Mais ce courage nous sera d'autant plus facile si nous comprenons de quelles manipulations notre empathie est victime. Apprenons à utiliser notre empathie cognitive pour analyser les situations, changer de perspective émotionnelle afin de considérer les problèmes sous plusieurs angles, et finalement prendre la distance suffisante pour savoir comment nous orienter. »

1. **Malentendu** : se place au niveau du fond et/ou de la forme des messages (verbaux et non verbaux) et de leurs possibles interprétations par autrui.
 2. **Malice** : se place au niveau de la relation de pouvoir (emprise fonctionnelle, non pathologique) et des tests d'ajustement de notre influence sur autrui.
 3. **Mégalomanie** : se place au niveau de la folie des grandeurs dans l'affirmation de soi et/ou la valeur attribuée à une « mission supérieure » (sociétale ou spirituelle).
-
4. **Mauvaise foi** : se place au niveau des enjeux de positionnement²⁷ qui sous-tendent les (ré)actions vis-à-vis d'autrui (si perçu comme déstabilisant).
 5. **Malveillance** : se place au niveau des ressorts de comportement, conscients ou inconscients, d'un individu ou groupe face à autrui (si perçu comme hostile).
 6. **Manipulation** : se place au niveau du calcul stratégique personnel (pour bénéfices financiers, narcissiques, sexuels...), cynique, dénué de considération pour autrui.

²⁷ En référence au « positionnement grégaire » (PG) dans l'approche neurocognitive et comportementale (ANC) du Dr. Jacques Fradin (2014). L'analyse du PG est représentée sous la forme d'un quadrant avec, en abscisse, l'axe Dominance-Soumission et, en ordonnée, l'axe Intégration-Marginalisation, de plusieurs degrés chacun.