

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

MAGAZINE

S'ÉPANOUIR
LA MÉTHODE
DE CHRISTOPHE
ANDRÉ

Le best of des AUTOPSY

- Personne ne m'aime
- Je n'ai aucune autorité
- Je n'ose pas dire non
- Je dépense trop
- Je déteste les insectes
- Je ne termine rien
- Je suis rancunier
etc...

60 DIFFICULTÉS
DU QUOTIDIEN
DÉCRYPTÉES PAR
NOS EXPERTS



60 solutions

pour mieux vivre
au quotidien

M 07308 - 21H - F: 4,90 € - RD



La spontanéité, c'est bien.
Parler à tort et à travers,
nettement moins. Cela peut se
révéler gênant pour celui qui
déballe ses états d'âme comme
pour ceux qui l'écoutent.
D'où vient cette tendance
à se dévoiler sans pudeur ?

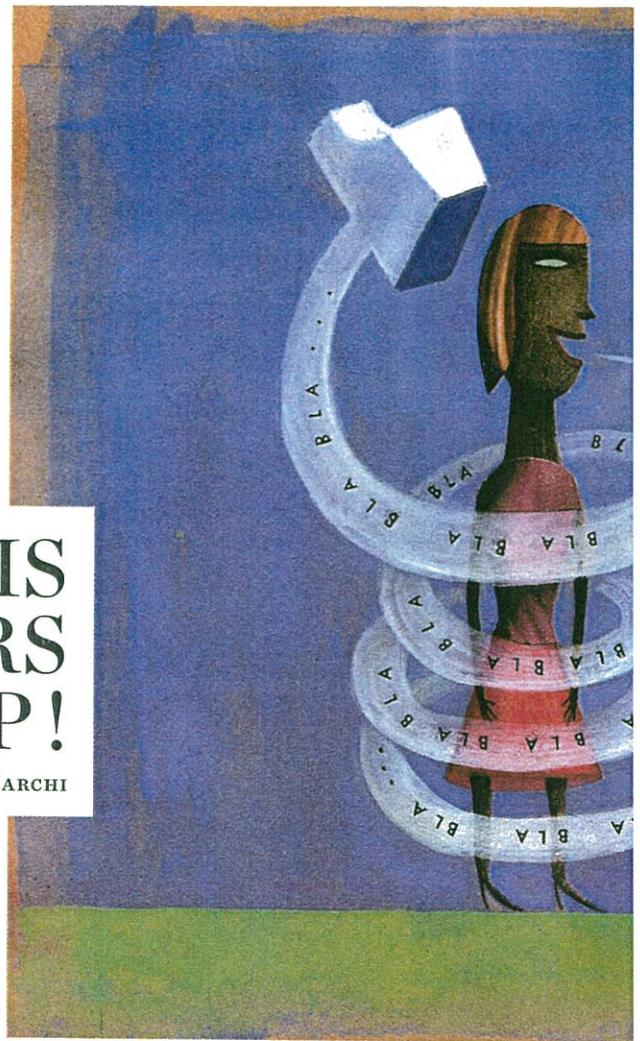
J'EN DIS TOUJOURS TROP!

PAR CATHERINE MARCHI

« Parler plus qu'il ne faut, se "déshabiller verbalement" ou mettre régulièrement les pieds dans le plat est une perturbation du contact avec soi-même, avec les autres et avec son environnement », analyse le Gestalt-thérapeute Gonzague Masquelier. Toute personne qui raconte sa vie intime sans se censurer est tellement en contact avec ses émotions, ses désirs et ses peurs qu'elle perd le sens de la relation à l'autre. Totalement dans leur univers, les adeptes du franc-parler s'adressent à leurs interlocuteurs sans se rendre compte que ceux-ci ont leurs propres centres d'intérêt. En fait, leur problème est de ne pas savoir s'adapter à l'autre.

On fuit la solitude de l'être. D'où vient cette difficulté à garder la bonne distance ? D'une incapacité à supporter la frustration existentielle de la solitude. Selon les praticiens de la Gestalt-thérapie, vouloir tout dire est un comportement régressif, une tentative infantile de nier cette réalité humaine : le fait d'être seul au monde, seul face à l'existence, à la souffrance et à la mort. Les psychanalystes, quant à eux, identifient une difficulté à différencier le dedans et le dehors, le moi et le non-moi. En dire trop révèle une certaine confusion entre soi et l'autre, le second étant perçu de manière fantasmatique comme un prolongement du premier. Il n'y a alors aucune rupture symbolique réellement effectuée, les frontières interpersonnelles sont floues.

100 - PSYCHOLOGIES HORS-SÉRIE



On mélange fantasme et réalité. « Enfants, ces personnes promptes aux confidences intimes n'ont pas pu élaborer leur territoire individuel, leur monde intérieur, explique la psychothérapeute Nicole Prieur. Leur espace psychique, avec sa part de secrets nécessaire, ne s'est pas constitué. Ils gardent une difficulté à différencier réalité et imaginaire, objectivité et fantasme. Cela peut venir de différentes causes, souligne la psychothérapeute : environnement angoissant, menaçant, parents ou contexte familial défaillants, ou encore parents intrusifs qui considèrent leur enfant comme une prolongation d'eux-mêmes et ne supportent ni la différence ni la distance symbolique. Ces parents intrusifs n'ont pas laissé de place au silence et ont obligé leur enfant à dire toutes ses pensées. »

On veut toujours plaire. Pour les psychiatres, ceux qui en disent toujours trop souffrent d'un trouble proche de l'hystérie. Leur but inconscient est simple : faire de l'effet, attirer l'attention à n'importe quel prix. Comme les



SA SOLUTION

JULIETTE, 30 ANS, INFORMATICIENNE

« Je vais souvent trop loin dans les confidences, mais c'est plus fort que moi. Au travail, j'ai raconté des détails intimes de ma vie à des collègues indécents qui ont utilisé ces informations pour me nuire. Quand je suis amoureuse, je dévoile tout ce que je ressens, et je crois que ma sincérité a fait peur aux hommes que j'ai croisés dans ma vie. Depuis un an, je fais une psychothérapie en programmation neurolinguistique. Je cherche une manière différente de communiquer. J'apprends, par exemple, à solliciter les autres pour qu'ils parlent d'eux. J'ai compris que mes débordements de langage étaient un moyen de provoquer la reconnaissance, comme quand j'étais enfant et que je faisais tout pour me faire remarquer. »

personnalités hystériques, ils pratiquent la technique de la fuite en avant : « J'en montre le maximum pour être sûr que vous ne me poserez pas de questions sur ce que je ne veux pas montrer ! » Les mots choquants, les propos extrêmes sont un écran de fumée pour empêcher que les autres s'approchent de ce qu'ils considèrent comme leurs failles. **Jane Turner, psychothérapeute en programmation neurolinguistique (PNL)**, explique que cette attitude est faite pour se protéger et pour tester la relation avec l'autre : « Le postulat de base se résume ainsi : si celui à qui je parle me supporte alors que je déballe mon vrai moi, y compris les faces négatives de ma personnalité, c'est que j'ai rencontré un véritable ami. » Ces adultes se comportent comme les enfants insupportables qui se montrent sous leur jour le moins agréable pour voir si leurs parents les aiment vraiment. Pour conclure, nous dirons que l'angoisse sous-jacente de ceux qui en disent toujours trop c'est : « Est-ce que je suis digne d'amour et d'estime ? »

QUE FAIRE ?

SE RÉAPPROPRIER SON SCHEMA CORPOREL

Par un travail de relaxation, reconstruisez petit à petit les frontières entre vous et les autres. Commencez par percevoir les limites de votre corps sur un mode sensitif : la plante des pieds, le bout des orteils, le sommet du crâne. Imaginez une ligne symbolique qui sépare et protège votre « soi » des autres, et que personne, même pas vous ne doit franchir. C'est ainsi que se constituera un espace intermédiaire, que le psychanalyste Donald Winnicott appelle « espace transitionnel ».

EXPLORER SON INTÉRIORITÉ

Accordez-vous des pauses, des silences. Observez pensées et sentiments qui se succèdent en vous... et gardez-les pour vous. Éventuellement, écrivez-les dans un journal intime... que vous ne ferez jamais lire ! Habituez-vous à l'idée qu'un monde où l'on pourrait tout partager est impossible. On ne peut devenir adulte que si l'on tolère une certaine quantité de frustrations et de solitude.

SORTIR DE LA CONFLUENCE ET DE LA FUSION

Dans votre vie de couple ou de famille, évitez de dire toujours « nous », préservez votre individualité, acceptez que votre partenaire ait son jardin secret, son autonomie. Vous-même, trouvez des activités solitaires. Dans votre vie amicale et professionnelle, remettez la juste distance entre vous et les autres, celle qui laisse chacun à sa place et permet ainsi les vraies rencontres : celles où chacun se sent bien.

CONSEILS À L'ENTOURAGE

Si vous êtes le confident de quelqu'un qui se dévoile trop, n'hésitez pas à lui dire : « Stop ! Je ne veux pas en savoir davantage, cela va me mettre dans une situation inconfortable ! » L'enfant, notamment, a tendance à déballer son intimité de façon exagérée. Pour lui permettre de préserver son territoire, il faut lui signifier aussi clairement que possible qu'on l'aime. En parlant trop, il envoie peut-être le message que l'on n'est pas assez disponible. Il faut alors s'interroger : « S'il me réclame, qu'est-ce que je ne lui apporte pas ? », et surtout, répondre à ses sollicitations en lui proposant des activités en commun.

Merci à Jane Turner, psychothérapeute en programmation neurolinguistique et hypnose eriksonienne.