

PASSAGE A L'ACTE ET PSYCHOTHERAPIE INTEGRATIVE ET RELATIONNELLE

*Geneviève SABATIÉ-AHIER,
Psychopraticienne Relationnelle et Superviseure Agréée SNPPSY*

" Pas-sages " ces actes qui peuvent prendre des **FORMES VARIÉES** telles que des états dépressifs, mutilations, addictions (alcool, drogue, travail, écrans...), somatisations, prises de risque en voiture, sur le plan financier, harcèlements, agressions physiques, stigmatisations des différences culturelles, religieuses, sexuelles ou autres, les formes extrêmes étant plus rares heureusement, à savoir le suicide, l'homicide ou la folie.

Ce sont bien sûr des signes de souffrance intérieure, soit de la personne vis-à-vis d'elle-même, soit vis-à-vis des autres ou de son contexte de vie.

QUE SE PASSE-T-IL POUR EN ARRIVER LÀ ?

Si nous faisons référence à l'Analyse Transactionnelle, ces comportements ont leur origine dans la toute petite enfance. En effet, lorsque le bébé doit survivre aux dangers qui l'entourent et aux situations qu'il vit, il va ressentir de fortes émotions : terreur, rage, désespoir, extase avec une immédiateté dans le temps et, selon les réactions de ses parents (ou personnes qui s'en occupent) tenant compte ou non de ses besoins, en particulier d'attention et d'affection, il va développer un type d'attachement

qui pourra être " sécurisée " ou " insécurisée " ou " évitant " ou " ambivalent " ou " désorganisé ".

Et alors, il va prendre des décisions " non verbales " sous forme de réactions affectives qui pourront être accompagnées, dans certains cas, de tensions physiques (en particulier lorsque l'émotion est forte). Ces décisions sont nommées " décisions de survie " qui vont faire partie de son plan de vie ou scénario.

Exemples :

- Je ne dois pas sentir ce que je sens.
- Je n'ai pas le droit d'être là.
- Je ne dois pas bouger.
- Je ne dois pas être un garçon ou une fille.
- Je ne dois pas penser par moi-même.

Et, à ce moment là, il peut ajouter " et si je n'arrive pas à respecter ma décision " :

- Je me tuerai.
- Je les tuerai.
- Je disjoncterai, je deviendrai fou, folle.

C'est ce qu'on appelle les Issues Dramatiques de Scénario (IDM).

Etant donné sa dépendance aux parents et ses limites au niveau de la pensée, c'est malheureusement une réaction assez cohérente. En revanche, devenue adulte la personne risque de poursuivre ses fonctionnements, y compris les Issues Dramatiques de Scénario car ces décisions sont inconscientes.

Nous entendons fréquemment des personnes dire " si cela continue, je vais tomber malade... ", " lui taper dessus " ou " disjoncter " !

Ainsi, pour éviter d'en arriver là, la personne peut mettre en place des fonctionnements dommageables pour elle, même si les formes semblent mineures et ainsi s'empêchant de se libérer de ses décisions de survie.

QUELLES DOIVENT-ÊTRE LES ATTITUDES DES PRATICIENS EN PSYCHOTHERAPIE RELATIONNELLE OU EN PSYCHANALYSE VIS-A-VIS DE CES MANIFESTATIONS afin de permettre à la personne de se libérer de son scénario de vie qui n'a plus lieu d'être et qui entrave tout changement.

Dans un premier temps :

➤ Permettre à la personne de faire l'expérience d'une relation aimante et respectueuse d'elle-même, des autres et de la vie par la mise en place d'un lien thérapeutique sain, ce qui va lui permettre d'établir une base de sécurité dans ses relations avec les autres et avec les objectifs qu'elle souhaite atteindre et ainsi développer sa puissance interne (Cf. Georges KOHLRIESER).

Deuxième temps :

➤ Faciliter la prise de conscience des mécanismes inconscients mis en place durant l'enfance entravant l'accès aux besoins et désirs de la personne et activant à la place les mises en danger vis-à-vis d'elle-même, des autres ou du monde.

Nous allons donc expliquer ce que l'Analyse Transactionnelle nomme IDS, Issues Dramatiques de Scénario, et inviter la personne à fermer ses IDS par une décision prise avec son Adulte qui désormais protégera son Enfant Intérieur :

- ▶ en identifiant toutes les formes d'IDS déjà utilisées par la personne ou ses proches et écrire un texte en son nom comme trace de son engagement : " Moi... je décide de vivre pleinement ma vie et donc quoi qu'il arrive, je ne me mettrai pas ma vie en danger, ni celle des autres ".
- ▶ en citant par ordre celles qu'elle a déjà utilisées et de toute façon celles de base, à savoir :
 - en me suicidant ;
 - en me rendant malade ;
 - en étant violente contre moi-même, contre les autres, contre le matériel ;
 - en n'étant pas consciente des conséquences de ce que je fais ou de ce que je dis.

La personne s'engage à ajouter éventuellement celles, même mineures, qu'elle identifierait par la suite. Cet engagement est accompagné du soutien du thérapeute dans les phases difficiles et permet la confrontation bienveillante.

Il est conseillé de proposer à la personne ayant pris ces décisions de se faire soutenir par une ou deux personnes ressources de son entourage qui seraient d'accord pour l'écouter lors de phases difficiles, la soutenir et également l'aider à identifier des

comportements dommageables qu'elle pourrait mettre en place vis-à-vis d'elle-même, vis-à-vis des autres ou de son contexte de vie.

Cette prise de conscience et cet engagement vont permettre à la personne de se réapproprier ses choix de vie dans le cadre d'un contrat de changement car jusqu'à présent seul un contrat social est envisageable en raison des risques.

Troisième temps :

C'est une période d'identification de ses ressentis, de ses besoins et ceux des autres en se respectant et en respectant ceux des autres. Le travail s'appuiera sur l'approche gestaltiste des émotions et leur sens.

Le travail consiste à la fois à :

- un travail énergétique sur le plan corporel, en particulier lorsqu'il y a des tensions importantes ;
- mettre des mots sur les émotions authentiques et identifier les besoins correspondants ;
- faire des deuils par rapport à ce qui ne sera pas possible ;
- affronter ses peurs avec protection ;
- se libérer de ses croyances ;
- répondre sainement à ses besoins et désirs.

Dans ce cadre, le concept de **PASSIVITÉ** en Analyse Transactionnelle permettra à la personne de comprendre comment elle entretenait son scénario de vie.

La passivité étant le fait que la personne ne répond pas à ses besoins :

- tout d'abord, en ne faisant rien et en remettant à plus tard ;
- puis, en se suradaptant à ce qu'elle imagine qu'on attend d'elle ;
- puis, dans une troisième phase, quand la personne ne répond toujours pas à ses besoins, on observe des manifestations d'agitation physique ou mentale qui précèdent le passage à l'acte contre elle-même ou contre les autres ou contre le matériel.

Chaque phase nécessite la mise en place d'un comportement particulier permettant à la personne de répondre sainement à son besoin.

Il est important d'aider la personne à prendre conscience dès que possible du sens de ces manifestations de Passivité afin d'éviter la phase de violence.

CAS PARTICULIERS

1- Les enfants -

Le travail sera conditionné par l'âge et l'étape de croissance dans lequel il est (*cf. Les étapes de croissance selon Pamela Levin*).

2- Problèmes nécessitant un travail en équipe -

En particulier pour :

- les dépressions majeures ;
- les problèmes de toxicomanie ;
- les types de personnalité telle que les personnalités antisociales ou Psychose avec troubles délirants ...

Il sera nécessaire de travailler en équipe avec d'autres professionnels : Psychiatres, Educateurs, Centre de désintoxication, Maison des adolescents...

CONCLUSION

Ainsi, vous permettez aux personnes que vous accompagnez dans un passage difficile d'avancer d'un pas sage !! et peut-être de donner du sens à leur vie.