

Sortir de la reproduction des schémas émotionnels

PSYCHOLOGIE Dans certaines situations, notre réponse émotionnelle, récurrente et inappropriée, nous échappe. Ce schéma répétitif nous plombe. Pourquoi et comment en sortir? Nos réponses.

PAR ANNE DEVAUX

«L'inconfort psychique, c'est comme une entorse: quand on le néglige, à la fin, on perd l'équilibre. Pourtant, cela se soigne très bien.

Nous avons toutes et tous notre lot de mauvaises expériences. Cela commence dès l'enfance. Nous passons par-dessus, et avec le recul, nous pouvons même en rire. Mais le cerveau n'oublie pas que telle situation a provoqué une émotion négative. Comme il fonctionne à l'économie, il a créé un raccourci. Lorsqu'une situation similaire se produit, il lance une alerte rouge réactivant le ressenti émotionnel d'origine. C'est ainsi que nous trébuchons un paquet de dettes émotionnelles non réglées.

Nous pouvons décider que c'est aux autres de s'adapter, ou d'arrêter de payer les agios affectifs qui freinent nos investissements relationnels plus fructueux. Rompre les processus récurrents dans lesquels nous sommes engoncés exige toutefois une prise de conscience et de l'aide professionnelle.

«Le cerveau représente 2% de la masse corporelle et consomme 20% d'énergie, mais c'est un grand feignant», affirme le neuroscientifique Alexandre Pinault, cofondateur de l'association Neuracademia.

En se basant sur la théorie du cerveau bayésien, selon laquelle le cerveau est une super boîte à prédictions qui ajuste en temps réel les certitudes acquises par l'expérience, nous construisons des biais cognitifs. Ceux-ci nous ouvrent une véritable auto-

route pour prendre des décisions rapides.

Dans l'ensemble de nos activités quotidiennes, cela fonctionne plutôt bien. Mais dans nos interactions relationnelles, où les émotions liées à de mauvaises expériences se réactivent avant même que nous puissions les raisonner, les raccourcis mentaux nous amènent à répéter des comportements inadaptés.



Ce n'est pas parce que je connais ma personnalité et mon ego que cela va marcher différemment.

ALEXANDRE PINAULT
NEUROSCIENTIFIQUE

«Ce n'est pas parce que je connais ma personnalité et mon ego que cela va marcher différemment», souligne Alexandre Pinault. La psychothérapie permet de travailler sur la base, «de qui je suis, ce que je peux changer, pourquoi et comment», ajoute-t-il. En effet, il s'agit bien de soi et non des autres.

Se distancier

Ce que notre mémoire a catégorisé en blessures dans l'enfance éclaire les besoins et attentes insatisfaites à l'âge adulte, que ce soit dans sa vie affective, sociale ou professionnelle.

A Morges, la psychologue Gaëlle Besson utilise la métaphore de la paire de lunettes, «qui représente un schéma» à



La psychologie peut aider à régler nos dettes émotionnelles (image d'illustration). ADOBESTOCK/PROSTOCK-STUDIO

travers lequel nous interprétons la réalité. Elle donne deux exemples très communs: le dénigrement entre enfants d'une même fratrie ou une mauvaise expérience avec un ou une enseignante à l'école. A l'âge adulte, une réflexion dans le cadre familial ou professionnel suffit à déclencher une réaction négative

automatique, sans prise de distance.

«En thérapie, nous identifions le schéma à l'œuvre et nous changeons le regard sur la situation actuelle, ce qui modifie le ressenti émotionnel et la réaction qui l'accompagne», explique-t-elle. En effet, la situation d'origine n'existe plus. L'objectif est de développer la sécurité intérieure pour ne plus laisser l'enfant blessé, devenu adulte, dicter des comportements inadéquats.



Apprendre à se respecter soi-même amène l'autre à nous respecter et à savoir se mettre en sécurité.

GAËLLE BESSON
PSYCHOLOGUE

D'ailleurs, il est également bon de revisiter ce que notre mémoire a catégorisé en blessures du fait des autres. Gaëlle Besson donne un autre exemple très courant, propice au développement d'un schéma répétitif: les carences affectives créées par des besoins personnels auquel les parents n'ont pas pu ou su répondre et dont ne souffrent pas les frères et

sœurs. «Il faut aussi se poser des questions sur ses attentes d'adultes qui viennent de l'enfance», relève la psychologue.

La voie de la psychothérapie

On peut se demander pourquoi toute la lucidité et une excellente capacité d'analyse ne suffisent pas à sortir de ces mécanismes répétitifs. On les connaît, on peut même les voir venir, on les vit mal, on s'en veut et on recommence.

«Pour progresser, nous ne pouvons pas avancer tout seul», répond Alexandre Pinault. En effet, comprendre est un prérequis, mais il faut les bons outils «pour réparer les parties blessées», ajoute Gaëlle Besson.

La psychothérapie ne se réduit pas à soigner les traumatismes les plus graves. Elle se décline en modèles adaptés aux situations: individuels, collectifs, longs, courts. «Apprendre à se respecter soi-même amène l'autre à nous respecter et à savoir se mettre en sécurité», précise Gaëlle Besson.

Concrètement, cela se traduit par l'acquisition de ressources mobilisables en fonction des situations dans lesquelles la fragilité émotionnelle est susceptible de prendre le dessus. En les utilisant, d'autres biais cognitifs plus adaptatifs se mettent en place, «car nous

ne pouvons pas vivre en état d'hypervigilance, les biais participent à notre survie», insiste Alexandre Pinault.

Les chatbots psychologues

Notre super cerveau prédictif se heurte en permanence à l'imprévisibilité émotionnelle, plus précisément au manque de contrôle. C'est ce qui nous distingue de l'intelligence artificielle. La qualité des chatbots psychologues dépend des algorithmes qui les nourrissent. De plus en plus en vogue, ils peuvent s'avérer utiles, notamment par leur disponibilité 24/24h. En revanche, ils ont leurs limites. Leurs réponses stéréotypées ne sont pas toujours appropriées, surtout en cas de profond mal-être. Quand ces machines donnent l'illusion très réelle de compatir à un état de tristesse ou de colère, il ne faut pas oublier qu'elles ne connaissent rien du ressenti émotionnel vécu, contrairement à un ou une thérapeute en chair et en os. Par ailleurs, il convient de rester attentif à la gestion et à la sécurité des données personnelles.

Côté sexo

En amour et dans les relations sexuelles, la répétition des schémas est fréquente. Fabian Salazar, sexologue au Centre de sexologie et couple de La Côte, remarque: «Les personnes attirent des partenaires qui résonnent avec leurs modèles observés pendant l'enfance, auxquels s'ajoutent leurs expériences passées.»

Ce processus de reconnaissance conduit à la fausse croyance que nous attirons les personnes que nous méritons. Il donne des exemples de modèles délétères de représentation de l'amour construits pendant l'enfance: conditionnel, distant, et/ou marqué par des conflits.

«Même si la répétition de ce modèle fait souffrir, il reste rassurant car il est familier, et le cerveau préfère toujours rester en terrain connu», affirme-t-il. Ces schémas inconscients, qui influencent directement la sexualité, sont difficiles à déraciner.

La sexualité mécanique

Lorsque la proximité affective est associée, par exemple, à l'insécurité, la sexualité pallie le vide émotionnel. «Elle devient un outil

mécanique pour créer de la proximité.

On fonctionne, et la sensation est rassurante, mais le partage avec l'autre n'existe pas», explique le sexologue.

Il constate que s'interroger sur ce qui ne marche pas est un premier pas, qui reste loin du travail d'introspection nécessaire pour rompre le schéma. En effet, la plénitude amoureuse et sexuelle ne peut s'épanouir sans un sentiment de sécurité intérieure. Lorsque les blessures émotionnelles et les croyances sont profondes, il est difficile d'accéder à cette confiance essentielle au partage du plaisir sexuel. Tout ce qui touche à la relation amoureuse et à l'intimité sexuelle reste difficile à aborder. Révéler ses failles, ses fragilités et ses tensions dans ce domaine se raconte plus facilement quand ce qui est dit est couvert par le secret professionnel. Et comme le rappelle Fabian Salazar, en thérapie, le travail se fait pour soi et non en fonction des autres. Malgré toute la bienveillance dont peuvent faire preuve les proches auxquels on peut se confier, ils n'auront jamais la neutralité professionnelle des sexologues, sans parler des compétences.