

## ***Quand le mental prend le dessus...***

Marie\* et son ami François\* viennent me consulter pour un problème de couple. Tous deux vivent ensemble depuis 3 ans, s'aiment beaucoup et paraissent en bonne santé. Ces derniers viennent me voir pour tenter de résoudre une difficulté qu'ils rencontrent dans leur sexualité depuis un certain temps. Après quelques entretiens en couple puis une fois chacun séparément, Marie me confie avoir subi, entre 11 et 13 ans, un abus sexuel. Elle me précise avoir déjà « réglé » ce sujet lors d'une thérapie il y a de cela 2 ans environ. Après une évaluation de sa sexualité en général, je constate que ces épisodes d'abus n'ont quasiment plus de répercussion dans ce domaine. Toutefois, elle me partage vivre par moment des crises de colère incontrôlée, crises dont elle ne sait la raison. Je questionne, nous cherchons ensemble et finissons par découvrir qu'elle n'a jamais eu l'occasion d'exprimer toute sa colère à propos de cet abus. Elle me dit avoir résolu la question en « pardonnant » à l'abuseur aujourd'hui, mais à aucun moment n'avoir exprimé son ressenti. Et c'est là qu'il faut faire très attention.

*« Notre mental, à la différence de notre réflexion, constitue rarement une aide fiable. Bien au contraire, le mental nous coupe du moment présent et par conséquent de nos ressentis. Il crée l'appréhension, la peur, la panique, les regrets ou la culpabilité. Il se manifeste par la confusion des idées et l'incapacité de décider. Créé principalement par notre éducation, il se nourrit d'un amour basé sur la condition. Enfin, il nous coupe de notre être profond et nous empêche de reconnaître, de ressentir et d'exprimer nos émotions. » ("Les barrages inutiles", du Dr Daniel Dufour).*

Marie avait « appris » (dans son mental) que se mettre en colère était quelque chose de déplacé, qu'il était plus louable de pardonner sans s'emporter... C'est aussi ce qu'elle avait entendu dans la culture judéo-chrétienne qui l'entourait...

Pour les thérapeutes que nous sommes à Horizon 9, permettre à la personne de ressentir et d'exprimer une émotion fait partie intégrante du processus thérapeutique. La colère n'est en soi ni bonne ni mauvaise. Elle existe, elle veut dire quelque chose qui doit être entendu par la personne qui la retient captive. La thérapie est là pour faciliter cette mise en mots, afin que la personne soit libérée des contaminations de son histoire passée, et puisse gérer ses situations actuelles de manière nouvelle, intelligente et constructive.

*\* noms d'emprunt*

*Yves Dufour*

*© Horizon 9 / Mars 2007*