



L'INTIMITÉ VUE COMME UN DIAMANT

Article tiré d'une conférence, journée ASAT-SR, novembre 2018

Dans cet article, je vais vous présenter ma compréhension d'un modèle de Richard Erskine, le **modèle du Soi-en-Relation**, appelé aussi **diamant**, et je ferai le lien entre ce modèle et l'intimité.

Richard Erskine est ostéopathe de formation de base. Il n'a jamais passé son examen final d'ostéopathie pour éviter d'être mobilisé à la guerre, et a recommencé des études de psychologie. Il est Dr en Psychologie clinique, TSTA en psychothérapie et certifié en gestalt thérapie. Il a reçu trois fois le prix Eric Berne, la dernière fois cette année, pour ses recherches sur le scénario et l'attachement. Il a développé son propre courant psychologique qu'il a nommé psychothérapie intégrative.

Le modèle du Soi-en-Relation s'appuie sur la notion de **contact**, concept emprunté à Fritz Perls, fondateur de la gestalt thérapie. L'être humain a fondamentalement besoin de relation et le contact est le moyen par lequel ce besoin est satisfait.

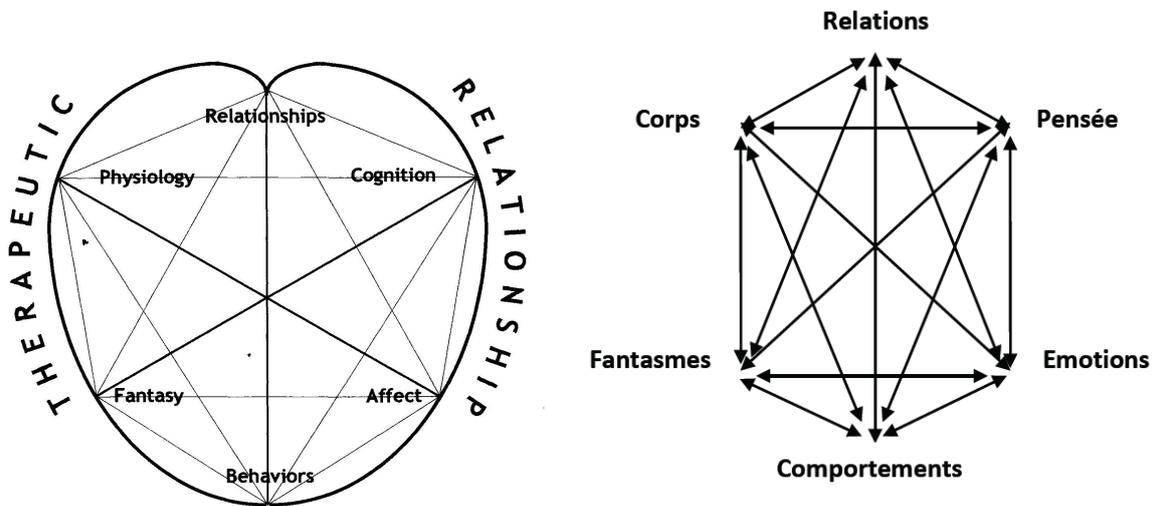
DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Lorsque le contact manque entre la personne qui élève un enfant et celui-ci, soit par un maternage insuffisant ou excessif, soit par un défaut d'appréciation pleine et entière du caractère unique de l'enfant, soit parce que cette personne n'est pas en contact avec elle-même, les besoins physiques, émotionnels et sociaux de celui-ci, cruciaux pour son développement sain, ne sont pas satisfaits. Des mécanismes de défense appelés **interruptions de contact** sont alors créés, à titre de protection contre l'inconfort lié aux besoins non satisfaits. Ces défenses datant de l'enfance, une fois fixées, vont limiter dans la vie d'aujourd'hui le contact interne, c'est-à-dire la conscience de soi de la personne, ainsi que le contact externe, la conscience de soi avec l'environnement. Selon l'âge où les interruptions de contact ont eu lieu, et selon le type d'interruptions de contact, les défenses se situeront à un niveau corporel, émotionnel ou cognitif. L'INTERRUPTION DE CONTACT EST LA MEILLEURE SOLUTION POUR L'ENFANT A CE MOMENT-LA. ELLE EST POUR LUI UNE PROTECTION VITALE.

DESCRIPTION DU MODELE DU SOI-EN-RELATION

Commencez par imaginer que vous achetiez un ordinateur extrêmement performant, le tout dernier Macintosh par exemple, et que vous n'utilisiez que Word relativement bien ainsi qu'un petit peu Excel. Quand vous utilisez Powerpoint, c'est tellement laborieux que vous perdez plus d'énergie que vous n'avez d'efficacité. D'autres programmes, vous ne les utilisez pas. Et d'autres encore, vous ne savez même pas qu'ils existent.

L'être humain a quelque chose de similaire. Il a d'énormes ressources et souvent, sous l'influence de son scénario, il ne les utilise que partiellement ou inefficacement. Certaines il ne les utilise pas du tout.



Ce diamant représente l'être humain dans ses différentes dimensions. Il montre les pôles qu'il a à sa disposition d'un point de vue psychologique : le pôle de la pensée, le pôle des émotions, le pôle des sensations corporelles, le pôle du comportement, le pôle relationnel et le pôle du fantasme. Au centre de ce diamant se trouve le Soi, la vraie personne que nous sommes. Les pôles sont les différentes facettes, les différentes manifestations du Soi.

Ce modèle image à la fois le **contact interne**, la relation avec soi-même, et le **contact externe**, la relation avec l'extérieur. Le contact interne représente ce que nous percevons en nous, la conscience de nous. Chaque individu a tous les pôles à sa disposition, mais il ne les perçoit pas tous. Chacun de ses pôles est plus ou moins ouvert au contact. Parfois, chez certaines personnes, un ou plusieurs pôles sont fermés au contact. Vous trouverez des exemples de ces propos plus bas dans l'article.

En regardant ce schéma, je vous propose de vous poser les questions suivantes :

Quel est le pôle qui pour moi fonctionne vraiment bien ?

Quel est le pôle dont j'ai bien conscience ?

Quel est le pôle que je néglige ou que j'ignore régulièrement ?

Quel est le pôle plutôt inconnu ?

Par mes questions, je vous invite au contact interne, au contact avec vous-même.

Le contact externe signifie la conscience de ce qui se trouve dans l'environnement, la conscience de l'autre. En vous posant les questions ci-dessus, je vous ai apporté du contact externe.

Pensez maintenant à une personne que vous connaissez bien, votre mari, votre femme, une collègue, un ami, ou autre... Dans votre observation de cette personne, quels pôles, chez elle, sont ouverts et quels pôles sont fermés au contact ? Par cette réflexion, vous vous ouvrez au contact externe.

Les traits entre les différents pôles montrent qu'ils sont en liens. Dans le meilleur des cas, quand tous les pôles sont ouverts au contact, ceux-ci vont pouvoir se relier les uns aux autres. La personne peut alors penser, ressentir, sentir son corps, être connectée à ses fantasmes et agir en conséquence.

LORSQUE TOUS LES POLES SONT RELIES, LA PERSONNE A ACCES A TOUTES SES DIMENSIONS ET EST EN CONTACT AVEC SON VERITABLE SOI, SON SOI AUTHENTIQUE.

Les pôles peuvent être ouverts au contact **de manière authentique**, c'est-à-dire en réponse adaptée à la situation. Ils peuvent aussi être fermés au contact ou encore ouverts **de manière scénarique**.

Si une personne vit une difficulté et qu'elle la rumine telle une obsession, son pôle de la pensée est ouvert de manière scénarique. C'est aussi le cas si elle est en prise avec une croyance, comme par exemple « c'est toujours à moi que ça arrive, c'est pas possible ! ». Si elle met de côté cette difficulté et évite d'y penser, son pôle de la pensée est fermé. Si elle y réfléchit de sorte de résoudre le problème de manière adéquate, son pôle est ouvert authentiquement.

Lors d'angoisses, d'hyperémotivité, de phobie, de violence, le pôle émotionnel est ouvert de manière scénarique. En cas d'anesthésie, le pôle émotionnel est fermé. Ce pôle n'est pas forcément ouvert pour toutes les émotions. Il peut être par exemple ouvert authentiquement pour la tristesse, fermé pour la colère et ouvert de manière scénarique pour la peur.

Le pôle corporel peut être fermé au contact, lors de la dissociation par exemple. Il peut être ouvert scénariquement lors de tensions, de somatisations, de maladies et ouvert authentiquement lorsque les sensations corporelles sont accessibles et écoutées.

Le pôle du fantasme est le pôle le plus intime de tous. Les personnes le gardent secrètement en eux et acceptent de le dévoiler uniquement lorsque la confiance relationnelle est installée depuis longtemps. Ceci pour se protéger du sentiment de honte.

L'intimité avec soi-même existe lorsque tous nos pôles sont ouverts de manière authentique et reliés entre eux. Penser sur ce que nous ressentons, ressentir ce que nous pensons, être en contact avec nos sensations corporelles, agir en cohérence avec notre vécu interne.

L'intimité entre deux personnes se passe lorsque des pôles communs sont ouverts au contact. Ainsi, la relation est facilitée. La situation devient difficile lorsqu'il n'y a pas de pôles communs ouverts au contact.

Je vais vous donner l'exemple d'un couple. Dans ce couple, la femme a un pôle émotionnel très ouvert au contact. Elle a donc envie de partager son enthousiasme et sa joie avec son mari sur un sujet qui lui tient à cœur. Malheureusement pour elle, ce dernier a un diamant avec un pôle émotionnel assez fermé. Il ne parvient donc pas à accueillir les émotions de sa femme avec l'intensité qu'elle souhaite, ni lui partager les siennes. Par conséquent, du côté de la femme, ça fait « flop » ou « glurp ». Son enthousiasme ainsi que son désir de relation sont coupés. Elle ressent alors à l'intérieur d'elle une **interruption de contact**. Elle ne se sent pas accueillie dans ce pôle. Son enthousiasme et sa joie se transforment en une intense déception. Pour éviter de ressentir ce sentiment authentique douloureux, celle-ci peut utiliser ses stratégies scénariques connues, et ainsi renforcer son scénario : au niveau du pôle de la pensée, elle peut se dire des phrases comme « il s'en fout de moi ! » ou

« à quoi bon, il ne me comprendra jamais ! ». Elle peut investir scénariquement le pôle émotionnel en ressentant de l'angoisse, de la résignation ou de l'agressivité. Elle peut investir le pôle du comportement en s'activant à faire quelque chose, le ménage par exemple, en allant courir ou en s'agitant.

Couper sa déception authentique et investir les pôles du diamant de manière scénarique l'empêche de partager sa réelle déception avec son conjoint et ensuite de lui faire une demande. Cela l'empêche aussi de questionner son conjoint sur son vécu dans cette situation et de comprendre ainsi son diamant différent du sien.

L'INTIMITE AVEC SOI-MEME EST UNE CONDITION ESSENTIELLE POUR AVOIR UNE REELLE INTIMITE RELATIONNELLE. Il faut avoir la capacité d'ouvrir tous ses pôles au contact, et de les mettre dans la relation pour être intime avec l'autre.

LE DIAMANT DANS L'ACCOMPAGNEMENT

Le processus thérapeutique permet d'apprendre au client à ouvrir authentiquement ses pôles fermés au contact ou ouverts de manière scénarique. Dans les moments de stress, le client retombe dans son scénario. Il y retrouve alors son diamant tel qu'il l'avait construit au départ, avec les interruptions de contact, comme par exemple se couper de son corps, ne plus ressentir ses émotions, s'agiter, crier, s'évader dans le fantasme, devenir passif... Avec le thérapeute, il explore l'état de ses différents pôles afin de les ouvrir davantage.

Le thérapeute intégratif est attentif aux différentes notions décrites ci-dessus. Il a en tête le schéma du diamant comme grille de lecture et son objectif est d'aider son client à rallumer les pôles éteints.

LES POLES DE L'ENFANT SE SONT ETEINTS DANS DES RELATIONS, ILS VONT ETRE RALLUMES DANS LA RELATION THERAPEUTIQUE.

Ceci en tenant compte que le thérapeute a lui aussi son propre diamant...

Il influence ainsi le travail thérapeutique, positivement ou négativement. Avec un pôle fermé identique à celui de son client, il peut empêcher ce dernier d'ouvrir ce pôle au contact. Il peut contaminer le client avec ses pôles ouverts de manière scénarique, ou empêcher le travail de décontamination. Les clients qui ont des pôles ouverts et fermés au contact très différents de ceux du thérapeute sont souvent des clients difficiles pour lui. C'est le signe qu'il a besoin d'ouvrir davantage certains de ses pôles. LES CLIENTS AVEC DES POLES DIFFERENTS SONT POUR LE THERAPEUTE LA PLUS GRANDE SOURCE DE CROISSANCE ET D'EVOLUTION.

CONCLUSION

Quelqu'un qui est très différent de soi, c'est-à-dire qui a construit un diamant différent, est souvent dérangent. Encore plus si nous avons beaucoup d'espoir relationnel avec cette personne, si nous espérons vivre l'intimité avec elle. Rappelez-vous, l'intimité commence avant tout avec soi-même. Ouvrir davantage ses propres pôles à un contact authentique permet de vivre les relations aux autres de manière moins scénarique, par conséquent avec plus de curiosité, d'intérêt et de tranquillité. Avec plus d'intimité.

Et la différence peut ainsi devenir passionnante !