

Thierry Gaubert

L'assujetti ou l'oubli de soi



**Le chemin pour
se retrouver**

Table des matières

Introduction	9
PREMIÈRE PARTIE	
Quelques notions indispensables	13
Chapitre 1	
Les croyances et la façon de percevoir le monde	15
Les besoins fondamentaux	16
Les figures d'attachement	17
Les trois critères à prendre en compte dans la construction d'un enfant.	23
L'origine des dysfonctionnements	31
Chapitre 2	
Les émotions, otages de nos pensées	37
Définition de l'émotion.	38
Le point de vue neurobiologique	41
Les émotions et les perceptions	42
La popularité des émotions	45
Chapitre 3	
Des comportements victimes de nos émotions	47
L'action versus l'inaction	47
L'impact de l'inaction, de la réaction et de l'action sur le plan corporel.	49
Chapitre 4	

Le processus pensées-émotions-comportements (PÉC) . . .	53
---	----

DEUXIÈME PARTIE

Le dysfonctionnement inhérent à l'assujettissement . . .	55
--	----

Chapitre 5

Portrait d'un assujetti	57
-----------------------------------	----

Entre l'inné et l'appris	58
------------------------------------	----

Les origines possibles de l'assujettissement	62
--	----

Chapitre 6

Deux façons de s'assujettir	65
---------------------------------------	----

L'assujetti par culpabilité	66
---------------------------------------	----

L'assujetti par crainte	68
-----------------------------------	----

La porte ouverte à	70
------------------------------	----

Chapitre 7

Pourquoi est-on un assujetti ?	73
--	----

L'arbre de vie	74
--------------------------	----

Le besoin d'amour	76
-----------------------------	----

Le besoin de reconnaissance	78
---------------------------------------	----

Le besoin d'appartenance	78
------------------------------------	----

Chapitre 8

Les ancrages du dysfonctionnement	81
---	----

Les distorsions comme repères	82
---	----

Les tentatives de solutions	83
---------------------------------------	----

L'insupportable indifférence	93
--	----

Le stress et l'anxiété, des facteurs d'aggravation	96
--	----

La dépression, un facteur de non-changement	101
---	-----

Déséquilibre sur la balançoire	104
--	-----

Chapitre 9

Ces « bouts de nous » qui font « nous »	109
---	-----

Les trois modes internalisés	110
--	-----

Des « bouts de nous » atrophiés	111
---	-----

Le maintien de l'enfant dans son mode enfant	114
--	-----

La passion-fusion	116
-----------------------------	-----

Chapitre 10	
De l'inaction à la réaction.	119
Des passifs en puissance	120
De probables agressifs	123
La colère et l'agressivité: les faux amis	129

TROISIÈME PARTIE

Vers de nouveaux apprentissages.	133
---	-----

Chapitre 11

Reconditionner les croyances	135
Votre réalité n'est pas la réalité	136
Un retour aux sources	137
L'identification du niveau d'oppression.	140
L'Échelle du niveau d'oppression (outil ÉNO)	143

Chapitre 12

Accepter de désapprendre	145
Les préambules au changement	146
Se respecter n'est pas synonyme d'égoïsme et de méchanceté.	159
Des débuts hésitants	160
Les faux espoirs.	162
Quelques petits outils à avoir dans sa poche	163

Chapitre 13

Des mots justes pour dire vrai	167
Les deux niveaux de communication.	168
La manipulation, une subtile perversion	174
Un trop lourd secret de famille.	176

Chapitre 14

Rééduquer les émotions	179
La régulation émotionnelle	179
Je suis timide mais je me soigne	183

QUATRIÈME PARTIE

STOP ou Savoir faire taire l'oppression exercée

par les proches 185

Chapitre 15

Se reconsidérer soi ainsi que les autres. 187

La volonté, moteur du changement 188

L'estime de soi 190

L'acceptation des autres 193

Chapitre 16

L'inévitable conflit. 197

Les premières tentatives. 198

Et après... 200

Le conflit, source de lien social. 201

Quelques règles pour une communication
désassujettissante 204

Chapitre 17

L'indispensable colère. 207

La mauvaise image de la colère 208

Un acte de communication 209

Les caractéristiques de la colère 210

CINQUIÈME PARTIE

Et demain. 215

Chapitre 18

Cultiver le changement. 217

Donner un sens à sa vie 218

Développer sa créativité. 222

Éveiller ses sens 229

Cultiver le plaisir et la gaieté. 231

Cultiver l'optimisme 232

Avoir de l'empathie 234

Chapitre 19	
La place du passé	237
Accepter n'est pas oublier	238
La notion de résilience	239
Renoncer à l'impossible	241
SIXIÈME PARTIE	
Les 11 règles du STOP	247
Chapitre 20	
11 comme 1 + 1 ou 1 = 1	249
Nous ne sommes pas des « Robinson » sur une île	250
Nous recevons ce que nous avons donné	250
Chapitre 21	
Les 11 règles fondamentales	253
SEPTIÈME PARTIE	
Itinéraires de trois assujettis	259
L'histoire de Nicole	259
L'histoire d'Éric	261
L'histoire de Valérie	262
Conclusion	265
Bibliographie	271
Informations pratiques	274

CHAPITRE 7

Pourquoi est-on un assujetti?

Les personnes assujetties sont très souvent engluées dans ce que j'appelle la *triade affective* : assujettissement, carence affective et abandon : « Je ne dis rien, je suis gentil, serviable, non contrariant, parce que je veux être apprécié et aimé pour ne pas prendre le risque d'être non reconnu et donc mis à l'écart et abandonné ». Voilà la phrase type, caricaturée certes, mais bien réellement pensée ! Ainsi, il y a cette crainte farouche de déplaire et donc d'être délaissé ; autrement dit, de ne pas être aimé. Vouloir mettre fin à une situation assujettissante renvoie inmanquablement à la peur de se retrouver seul, sans amour et sans validation externe du système de croyances. L'assujetti est alors dans la confusion, et le dicton *Il vaut mieux être seul que mal accompagné* devient *Il vaut mieux être mal accompagné que seul*. Tenter dès lors d'apprendre à vivre des moments pour soi est extrêmement difficile car laisser l'autre au profit de soi, c'est aussi accepter de perdre le contrôle de l'autre.

Cette peur de l'abandon est très souvent le fruit d'une expérience vécue comme un réel abandon au cours de l'enfance. Rappelons que l'enfant intérieur souffrant de ses failles fait grandir des gens inquiets de l'amour qu'on leur prodigue, en quête de relations passionnelles et fusionnelles. Les trois éléments de la triade n'interviennent pas forcément avec la même intensité ou au même moment. En effet, certains assujettis seront plus en carence affective alors que d'autres seront plus abandonniques.

C'est alors que s'active ce que j'appelle *l'attirance négative*. Vous avez compris que les dysfonctionnements des personnes s'attirent et s'aiment. Quoi de plus beau et de plus intense en apparence que l'union d'un abandonnique et d'un carencé ! En étant ce qu'il est, l'autre me permet d'être ce que je suis. Il confirme, valide, utilise mes failles et en même temps les sanctionne. Ainsi, l'alchimie des dysfonctionnements croisés marche à merveille et fait des merveilles, effaçant petit à petit l'espace pourtant nécessaire à chacun. L'intense besoin de l'autre et un possible contrôle de l'autre permet à l'assujettissement de tisser sa toile pour camoufler la peur du vide existentiel.

L'ARBRE DE VIE

Les quatre domaines – amoureux, familial, social et professionnel – essentiels à toute existence humaine sont un peu comme les quatre branches d'un arbre. Le tronc, quant à lui, se nomme *l'affect*. Il part de nos racines constituées par les fondements affectifs que nous avons bâtis à partir de nos figures d'attachement. Ces racines permettent de grandir en âge pour nourrir des branches harmonieusement épanouies. Or, il est difficile de s'élever vers le ciel lorsque l'on manque de repères affectifs signifiant son appartenance ; c'est un peu comme si l'arbre végétait par manque d'enracinement. Milan Kundera, dans *Le livre du rire et de l'oubli*, affirme que les gens sans passé sont des gens sans nom. En ce sens, j'ai d'ailleurs souvent constaté que les patients dont les figures d'attachement ont été absentes ou défaillantes racontent leur vie d'une manière décousue, sans aucune précision de dates et avec des grosses lacunes en ce qui concerne le temps ; leurs souvenirs sont flous et certaines périodes de l'enfance sont plongées dans le noir.

Rappelons que durant les premières années de sa vie, l'enfant, incapable de se défendre contre toutes les agressions extérieures, a besoin de proximité et de soins rapprochés pour ne pas se sentir vulnérable. Par proximité, j'entends la disponibilité et la

réceptivité. Comme nous l'avons expliqué au début de ce livre, la mère est le premier pilier fondateur de bons schémas cognitifs, émotionnels et comportementaux et son absence est probablement marquante. John Bowlby estimait qu'il valait mieux avoir une mauvaise mère que pas de mère du tout. Le rapport négatif semble moins douloureux à gérer que l'absence totale. Toutefois, et sans connaître l'horreur vécue par les « enfants-placards », l'enfant rejeté ou délaissé par sa mère et par son père gardera des traces de privation affective profondément ancrées et aura tendance à développer une non-confiance en lui et en les autres. Plus tard, il risquera fort de transposer dans ses nouveaux liens ce qu'il aura vu et appris, ou bien il consacrera une multitude d'efforts à gagner cette affection qu'il n'a jamais eue et deviendra un parfait assujetti.

Pour autant, une présence effective mais n'offrant pas de disponibilité ne résout en rien les peurs de l'enfant. C'est d'un milieu stable et sécurisant dont il a besoin afin de développer un sentiment de confiance en lui et en les autres. On dit d'un tel enfant qu'il est « sécurisé ». Boris Cyrulnik⁸ parle de « rêve de Magritte » pour les enfants qui connaissent leurs parents sans vraiment les connaître, comme si ces parents avaient un trou à la place du visage.

Bien qu'en grandissant l'enfant arrive de mieux en mieux à tolérer la frustration, il faudra attendre l'adolescence pour qu'il acquière une relative indépendance cognitive. C'est en effet à cet âge qu'en osant porter un regard critique sur ses parents, il développe son affirmation de soi. Mais son passé pèse déjà sur ses épaules, si bien qu'en fonction de celui-ci, l'affirmation de soi sera plus ou moins aisée à conquérir. Le futur adulte aura facilement tendance à remettre en question sa propre valeur.

Mais revenons à l'exploration de l'arbre de vie. Sans racines correctement développées, donc sans vrai sentiment d'appartenance, il me semble difficile d'avoir un arbre sain. *Un affect mal nourri, c'est comme un tronc malade, calleux, tordu, malingre.*

8. Boris Cyrulnik, *Les nourritures affectives*, op. cit., p. 87.

« N'appartenir à personne, c'est ne devenir personne... Quand un enfant n'appartient à personne, il se retrouve hors société, privé des structures qui auraient dû étayer son sentiment de familiarité et son désir de filiation⁹ », affirme encore Boris Cyrulnik. Un individu avec une vie affective abîmée est en quelque sorte un « écorcé vif » qui aura tendance à se sacrifier pour les autres afin de leur démontrer et se démontrer qu'il est gentil et digne d'intérêt et d'amour. Savoir dire Non est une attitude qu'il ne peut ni accepter ni s'autoriser car il craint alors de perdre les autres ou d'en être la proie.

Si l'appartenance « filiatrice » est essentielle, elle doit permettre à chacun de développer son autonomie pour n'appartenir à personne. Aucun individu ne peut vous enlever ce droit, même au nom de l'amour ! De même, chaque branche — amoureuse, familiale, sociale, professionnelle — pourra être élaguée, voire coupée si elle fait trop d'ombre ou si elle pousse mal. Cela concerne la notion d'*incompatibilité* à laquelle nous reviendrons plus loin. Il y a donc un équilibre à trouver entre le respect de soi et l'appartenance à un groupe d'individus symbolisant le lien social. Cet équilibre est indispensable au désassujettissement. Il permet, par exemple, d'éviter à tous ces assujettis d'intégrer des sectes et de se faire prendre dans les beaux discours d'un gourou soi-disant protecteur et inoffensif.

LE BESOIN D'AMOUR

Recevoir de l'affection est délicieux et même si nous ne devons pas en être dépendants, ce besoin est indispensable à l'évolution affective et sociale de chaque être humain, de la naissance à la mort. Ne pas connaître l'amour des autres, c'est vivre avec un grand vide à l'intérieur de soi et s'apprêter à mourir un jour dans une pauvreté affligeante.

Nos sociétés avides de gain et de rentabilité placent la technologie sur la plus haute marche du bonheur ; une technologie

9. *Ibid.*

individualiste au détriment de relations affectives stables. Laisser les enfants jouer avec une Playstation ou un ordinateur rend certes la vie des parents plus facile mais tellement moins riche de liens affectifs. Il n'est pas rare aujourd'hui, dans une cellule familiale, de voir chacun enfermé dans son espace, les yeux rivés sur son écran virtuel. Nous cherchons ailleurs, parfois dans des rencontres planétaires, ce que nous ne cultivons pas là, si près, dans la pièce d'à côté. Si l'on consulte les nouveaux outils tels que Facebook, on constate que certains internautes disent avoir des centaines d'amis! Mais qu'en est-il en réalité? Est-ce cela le lien affectif?

Nous avons tous besoin d'amour. Cela est une évidence. C'est une manière de se sentir impliqué dans une vie amoureuse, familiale, sociale et professionnelle et de se sentir appartenir à une famille, un groupe, une entreprise, une société... Les figures d'attachement en sont les inséminateurs mais l'assujetti en a sûrement manqué et en réclame certainement plus que de raison. Puisque l'amour ne peut se traduire par des mimiques et des expressions lisibles sur le visage, l'assujetti inquiet questionne et demande souvent: «Est-ce que tu m'aimes?»

.....

Un patient me dit un jour: «Je demande de l'amour comme un pigeon quémande quelques miettes à la terrasse d'un café.»

.....

Les signes d'affection que les autres peuvent lui adresser sont des stimulations indispensables; tels les clins d'œil rassurants sur ce qu'il est ou plutôt sur ce qu'il croit être. C'est ainsi que beaucoup d'assujettis, encouragés par une société d'exigence, cultivent l'«avoir plus» et le «faire davantage»; ils se livrent à une course au perfectionnisme dans le but d'en extraire de l'amour comme une pierre rare et précieuse. Cette nourriture affective en provenance de l'extérieur, bien qu'indispensable, ne saurait toutefois être son seul carburant. Il doit en effet être son propre carburant s'il veut découvrir l'«être mieux».

Sensible, anxieux, vulnérable et exigeant, l'assujetti manifeste un intérêt excessif à satisfaire les besoins des autres au détriment des siens. « Non » est un mot qu'il n'utilise pas, ou mal. En perpétuelle quête de reconnaissance, capable de grandes choses mais otage de lui-même, de son environnement et de la société moderne, l'assujetti peine à trouver sa place et à donner un sens à son existence. Ce livre dresse le profil psychologique inédit de ces personnes qui, par culpabilité, par crainte ou par sentiment de devoir, agissent contre leur propre intérêt. En s'appuyant à la fois sur des bases théoriques solides et sur ses propres observations, l'auteur propose une méthode complète pour comprendre la source de cet oubli de soi et pour se libérer de son emprise invisible et corrosive. Sachez dire ce que vous pensez, osez vous affranchir des diktats que vous vous imposez et découvrez enfin le sens d'une vie à votre véritable image.



Thierry Gaubert utilise les méthodes qu'il a développées à des fins de formation et de thérapie individuelle. Il est actuellement directeur du Centre d'Hypnose et de Thérapies Brèves et fondateur du Centre de Gestion des Émotions où il donne de nombreux stages et conférences.

