

JULIE DESROSIERS Ph. D.



Mieux se comprendre
pour surmonter
les crises de la vie

TRÉCARRÉ 

JULIE DESROSIERS Ph. D.

Y A
COMME
UN VIDE
EN MOI

TRÉCARRÉ

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	13
PREMIÈRE ÉTAPE – RECONNAÎTRE LE VIDE EN SOI	17
Chapitre 1 RECONNAÎTRE LE SENTIMENT DE VIDE EN SOI	19
DEUXIÈME ÉTAPE – SE COMPRENDRE	29
Chapitre 2 COMPRENDRE COMMENT SE CONSTRUIT LE SENTIMENT DE VIDE	31
TROISIÈME ÉTAPE – DEVENIR BIENVEILLANT ENVERS SOI-MÊME	43
Chapitre 3 <i>L'INDISPENSABLE ET LE VIDE D'ABANDON</i>	49
Chapitre 4 <i>L'ENTREPRENANT DÉTERMINÉ ET LE VIDE D'ÉCHEC ET DE HONTE</i>	65
Chapitre 5 <i>L'INDESTRUCTIBLE ET LE VIDE DE DÉCONNEXION</i>	81
Chapitre 6 <i>LE FASCINANT ET LE VIDE D'ENNUI</i>	95
QUATRIÈME ÉTAPE – SE CONNECTER À SOI ET AUX AUTRES	109
Chapitre 7 SE CONNECTER À SOI	111
Chapitre 8 SE CONNECTER AUX AUTRES	125
RÉFÉRENCES	135
REMERCIEMENTS	143

INTRODUCTION

Pour qui l'a déjà vécu, un sentiment de vide intérieur est quelque chose de douloureux. Si désagréable, en fait, que nous sommes prêts à tout pour ne plus le ressentir. Certaines personnes s'étourdiront dans une multitude d'activités pour ne pas y faire face; d'autres développeront des dépendances de toutes sortes (substances, relations, médias sociaux, etc.). Quel que soit le moyen utilisé pour l'affronter, tous ressentiront ce vide et les émotions qui y sont liées comme quelque chose de honteux.

Cette honte, elle est d'abord face à soi-même et fait qu'il est même difficile de **reconnaître** que l'on peut avoir des besoins, que l'on peut ressentir un état de manque et que l'on a tant besoin d'attention, de reconnaissance et d'amour. Elle nous incite à nous blâmer d'être habité d'un vide intérieur, et il est alors très inconfortable de chercher à **comprendre comment s'est construit et s'est maintenu** ce vide, car nous ne trouvons dans ce processus que plus de honte encore. Cette honte fait aussi en sorte que l'on puisse manquer de **bienveillance** envers soi-même lorsque surgissent des émotions liées au vide intérieur; ce manque s'exprimera par une plus grande exigence envers soi, par une tentative de taire ses besoins et de les refouler. Finalement, puisqu'elle est incommunicable, la honte aura tendance à nous isoler et nous maintiendra déconnecté des gens qui nous entourent.

Pour apprendre à vivre plus sereinement avec le vide intérieur, ce livre propose un processus par étapes, où le lecteur

sera accompagné par les témoignages de plusieurs personnes ayant pu vaincre la honte liée au vide intérieur.

PREMIÈRE ÉTAPE : RECONNAÎTRE LE VIDE EN SOI

L'impression de vide et la honte qui y est associée font qu'il est très difficile de reconnaître ces sentiments. Le chapitre 1 est consacré à cette première étape si importante. Pour aider le lecteur dans l'exercice de reconnaissance, nous avons d'abord misé sur quelques données théoriques afin de dresser un large éventail des multiples formes que peut prendre le vide. Ces dernières sont aussi illustrées par des témoignages qui accompagneront le lecteur tout au long de l'ouvrage. Des extraits de chansons connues sont également proposés, car c'est souvent dans l'art, la musique et d'autres médiums que nous pouvons découvrir une résonance par rapport à ce que nous ressentons et faire les premiers pas pour trouver les mots qui exprimeraient l'indicible.

DEUXIÈME ÉTAPE : SE COMPRENDRE

Au chapitre 2, des données théoriques expliquent comment se construit et se maintient le vide intérieur. Celles-ci sont illustrées à l'aide d'un schéma qui en simplifie la compréhension et qui permet aux chapitres suivants de décrire les formes particulières que peut prendre le vide intérieur, ainsi que les différentes façons d'y faire face selon la personnalité de chacun.

TROISIÈME ÉTAPE : DEVENIR BIENVEILLANT ENVERS SOI-MÊME

Certains traits de personnalité sont associés de manière plus importante au sentiment de vide intérieur. L'originalité des chapitres qui suivent est de présenter la personnalité non pas dans ses aspects potentiellement pathologiques, mais plutôt comme un ensemble de traits et de façons de faire pouvant être des qualités et des forces. Ces chapitres aideront le lecteur à mieux se reconnaître et à se comprendre d'abord et, nous

l'espérons, à reconnaître comment son comportement par rapport au vide peut l'avoir conduit à développer de grandes forces afin de faire face aux différentes crises de la vie.

Le chapitre 3 présente la personnalité de *l'Indispensable*.

Le chapitre 4 présente la personnalité de *l'Entreprenant déterminé*.

Le chapitre 5 présente la personnalité de *l'Indestructible*.

Le chapitre 6 présente la personnalité du *Fascinant*.

QUATRIÈME ÉTAPE : SE CONNECTER À SOI ET AUX AUTRES

Finalement, les derniers chapitres du livre abordent les stratégies pour mieux vivre avec le sentiment de vide. Le chapitre 7 décrit les stratégies pour se connecter à soi-même, être présent à soi-même et se construire grâce à des activités que l'on réalise au quotidien. Le chapitre 8 présente des pistes pour se connecter aux autres, ou se reconnecter, malgré les différents moments de crise de la vie.

Stéphanie, en couple avec Pierre

J'aime beaucoup Pierre, c'est l'homme de ma vie, pas de doute. J'aimerais arriver à le rejoindre, qu'on soit plus proches. J'ai remarqué qu'il était très sensible à la critique, j'essaie d'enrober au mieux mes propos quand j'aborde des sujets plus délicats, mais dès que je lui demande qu'il me parle de lui, c'est comme si je l'accusais de quelque chose.

Pierre est un homme admirable et il aime bien avoir sa cour de groupies autour lui, ce qu'il a habituellement au travail. Je crois que c'est ce qui explique qu'il ait été si malheureux pendant le premier confinement et qu'il n'arrive pas à respecter l'obligation de télétravail. Quand il est coincé à la maison, je dirais qu'il fait deux séances Zoom par jour pour des motifs complètement inutiles, juste pour retrouver ce sentiment d'être regardé, écouté et même admiré.

Depuis qu'on est coincés ensemble à la maison, je ne le reconnais plus, ce n'est pas le bel Adonis flamboyant dont je suis tombée amoureuse. C'est un petit garçon en manque d'attention, que j'ai du mal à admirer encore.

Des recherches faites sur Internet m'ont appris que Pierre correspondait en tout point à la description du trouble de personnalité narcissique. J'ai essayé de lui en parler pour l'encourager à consulter, mais il l'a très mal pris.

Pierre

Hier, ma copine m'a dit sans aucune délicatesse que j'étais narcissique. Moi ? Narcissique ?

Bon, j'avoue que j'ai un ego fort, mais de là à dire que j'ai un trouble de personnalité ! Qu'est-ce qu'il y a de mal à vouloir se montrer sous son meilleur jour ? Je vois le beau côté des choses, moi, je ne crois pas que c'est un défaut. Oui, c'est vrai que j'aime être au-devant de la scène, mais est-ce qu'on va dire que Céline Dion est narcissique ? Que Barack Obama est narcissique ?

Je suis allé voir, moi aussi, sur le Web et, franchement, je ne me reconnais aucunement dans les critères présentés. Par contre, je dois dire que Stéphanie a raison quand elle dit que j'ai un immense besoin de gratification. J'ai le sentiment d'avoir un grand vide à l'intérieur, j'ai besoin de ma dose quotidienne de valorisation pour tenter de le combler. Mais ce n'est jamais assez. Rien n'est jamais assez : ni mes réalisations, ni mes relations... Je me demande d'où ça vient. J'aimerais tellement ne plus vivre avec ce grand vide.

PREMIÈRE ÉTAPE

RECONNAÎTRE LE VIDE EN SOI

RECONNAÎTRE LE SENTIMENT DE VIDE EN SOI

« C'est à cause de mon répondeur
Y a absolument rien su'a cassette
J'te dis qu'à soir, dans mon p'tit cœur
Y fait frette »
Dédé Fortin, *Le Répondeur*

Ressentir un manque, un vide, ou une douleur liée au sentiment d'abandon, ne signifie pas nécessairement être faible ou avoir une maladie mentale¹. En fait, ce sentiment est une expérience humaine universelle que toute personne peut connaître au cours de sa vie.

Le sentiment de vide est un sentiment complexe, que chacun expérimente à sa manière et qui peut être composé de l'impression qu'une partie de soi est manquante ou incomplète, combinée avec celle d'être coupé de soi et de ne rien ressentir². Ce sentiment peut aussi s'accompagner de l'impression d'être coupé ou déconnecté des autres. Étonnamment, ce vide intérieur ne s'accompagne pas d'une absence de sentiments, mais il est plutôt douloureux et apporte son lot de désespoir.

Il est assez curieux que l'on nomme cela un « vide » alors que ce sentiment est si habité et constitué de tant de facettes négatives, telles que la peur, la détresse, l'insuffisance et l'incertitude. Ces multiples sentiments qui remplissent le vide et le constituent sont bien réels, mais leur présence témoigne de l'absence d'autres sentiments plus positifs, comme la connaissance et l'amour de soi, l'acceptation et la connexion avec les autres³.

Une particularité de cette impression de vide est qu'il est très difficile de la décrire ou de trouver les bons mots pour en parler lorsqu'on l'éprouve, et c'est peut-être pour cette raison que l'on peut chercher à comprendre dans les mots et les explications des autres le sentiment de ne pas être seul dans cette souffrance. Ainsi, on peut trouver dans un médium extérieur à soi, comme dans la musique ou dans la littérature, un écho à l'expression particulière de son propre état de vide.

Le sentiment de vide intéresse, depuis longtemps, bien plus que le monde de la psychologie. De nombreux artistes, écrivains, musiciens, philosophes, anthropologues et d'autres ont tenté de représenter ou de comprendre ce sentiment si difficile à aborder. D'innombrables œuvres et essais ont traité des thèmes qui gravitent autour du sentiment de vide, tels la solitude, l'isolement, l'ennui, le manque, afin de tenter de le cerner.

Le vide peut s'exprimer sous plusieurs formes que des explications théoriques ne rendront jamais aussi bien que les témoignages de personnes qui le ressentent au quotidien. Dans les pages qui suivent, ces formes sont brièvement expliquées, et des témoignages illustrent de quelle façon est vécu ce sentiment. Des extraits de chansons connues qui l'évoquent ont été ajoutés ; leur lecture vous aidera peut-être à reconnaître la forme que revêt le sentiment de vide pour vous. Voici donc quelques aspects que peut prendre celui-ci.

L'ABANDON ET LA NÉGLIGENCE

Le vide lié au sentiment d'abandon réfère à la perception d'être délaissé ou négligé. C'est une perte de lien ou une déconnexion subie (et non choisie), dont la source est extérieure ; elle se situe entre soi et les autres.

Richard

Richard est très impliqué dans sa communauté en plus d'être engagé dans plusieurs projets d'envergure ; les gens de son

entourage comptent sur lui pour mener à bien toutes ces entreprises. Parfois, lorsqu'il est épuisé de toutes ces tâches, il ressent le vide ainsi.

«J'aimerais tant qu'on prenne enfin soin de moi et que ce ne soit pas moi qui prenne soin des autres, de tout le monde, tout le temps. Je voudrais que quelqu'un s'intéresse vraiment à moi, juste à moi comme personne, pas à ce que je fais dans la vie. Personne ne se soucie vraiment de moi. Je ne suis important ni spécial pour personne. Je pense que ma conjointe pourrait me remplacer par n'importe qui, elle ne verrait pas la différence. Si je la quitte, elle ne se rendra pas compte de ce qu'elle perd. Je pourrais mourir et personne ne se rendrait compte que je ne suis plus là. Lorsque j'en prends réellement conscience, cela me donne presque un sentiment de liberté, car je réalise que je pourrais faire n'importe quoi ou ne penser qu'à moi, moi aussi...»

Enrico

Enrico est un homme d'affaires prospère. Il est reconnu pour sa grande générosité financière. Il se targue d'avoir réussi par lui-même et de ne rien devoir à personne. Il se met souvent à l'épreuve en affrontant ses partenaires financiers. Lorsqu'il se retrouve en situation de conflit, il ressent cette forme de vide.

«Je sens que je suis seul, que je ne peux demander l'aide de personne, que je suis toujours seul face au danger. Ça fait mal, c'est une douleur froide qui m'ouvre la poitrine...»

LA NOSTALGIE DU PASSÉ ET LE DÉSESPOIR PAR RAPPORT À L'AVENIR

L'impression de vide de cette forme fait que le moment présent devient quasi inaccessible. Les pensées sont envahies par des réminiscences du passé, ce qui rend difficile, voire impossible, de se projeter de façon positive dans le futur. C'est aussi une perte de connexion entre soi et les autres.

ACHATS COMPULSIFS, DÉPENDANCE AFFECTIVE, ADDICTION AUX RÉSEAUX SOCIAUX, INCAPACITÉ À TOLÉRER LA SOLITUDE...

La pandémie de COVID-19 aura jeté une lumière sur ces comportements qui traduisent dans le quotidien notre sentiment de vide intérieur. La Dre Julie Desrosiers, ergothérapeute, puise dans ses propres expériences pour offrir ce *guide d'autogestion accompagné*, qui privilégie l'acceptation de soi et des autres, en particulier dans le contexte de crises individuelles ou collectives. Il s'adresse à toute personne qui reconnaît que son sentiment de vide affecte sa vie de tous les jours et souhaiterait mieux se comprendre, ou mieux comprendre un proche.

Des stratégies et des témoignages pour s'aider à développer un dialogue avec soi-même et les autres basé sur l'autocompassion, pour surmonter les moments de détresse que peut entraîner le sentiment de vide.



Auteure principale du livre à succès *Mieux vivre avec la personnalité limite*, Julie Desrosiers est professeure associée à la Haute école de travail social et de la santé de Lausanne, en Suisse. Elle offre également des formations sur la gestion des personnalités difficiles en réadaptation physique et mentale qui ont été données dans plus de quatre-vingts établissements au Québec, en Suisse et en Belgique.

