



Extraits Choisis

*« Et si c'était possible ? Illuminer sa vie
grâce à la psychothérapie »*

Martine Samama Levy

1ère partie « c'est mon histoire »

« J'ai l'impression d'être dans une voie sans issue. Que je m'imagine rester informaticienne ou faire autre chose ailleurs génère en moi comme une oppression, une angoisse. J'ai été élevée dans une famille où l'extrême prudence flirte avec l'immobilisme, et le besoin de sécurité étouffe le désir d'entreprendre. Dès que je parle de changer de métier, que j'exprime mon mal être, ma famille, tétanisée de peur, avec en tête de file ma sœur, me lance : « tu ne te rends pas compte de la chance que tu as, avec la crise actuelle avoir une place comme la tienne ! », « redescend sur terre et arrête de rêver », « la vie c'est dur qu'est-ce que tu crois ! ». Tel un train cheminant sur ses rails leurs vies s'écoulaient sans aucune possibilité de changer l'aiguillage, et donc la destination..... »

2ème partie « histoire de psychothérapie »

chapitre 1 « quand vient-on consulter ? »

« Il n'est vraiment pas évident de savoir à quel moment nous aurions avantage à entreprendre un travail de psychothérapie, et ce d'autant plus que celui-ci est assez flou dans la tête de la plupart d'entre nous. Une amie à moi, pleine d'humour, avait un jour répondu à une de ses amies qui lui demandait : "mais comment savoir à quel moment il est nécessaire de consulter un psy ?"..... " et bien quand tu te dis, ou je fais quelque chose, ou je sens que je vais me jeter par la fenêtre, alors c'est le moment de consulter !". La souffrance psychique est un des principaux moteurs. »

chapitre 3 « l'E.F.T et le cerveau »

« Il est également fondamental de comprendre qu'au moment où les émotions nous envahissent elles prennent, en quelque sorte, possession de nous, figeant sur place notre cerveau rationnel et pensant. Nous ne sommes alors plus capable de réfléchir à quoi que ce soit, et telle une grosse vague un jour de tempête, c'est un véritable déferlement émotionnel sur lequel, dans l'instant, nous n'avons aucune prise. Attention à la tentation légitime d'apprendre à surfer sur cette "vague", ce qui, en réalité, ne constituerait qu'un refoulement émotionnel générateur d'un bien-être superficiel et de courte durée..... »

chapitre 5 « Bénéfice secondaire et conflit intérieur »

« Quand le déni, le mensonge à soi-même et donc aux autres, cèdent la place à une grande bienveillance aussi bien vis à vis de soi que d'autrui, le miracle du changement et de la transformation intérieure peuvent avoir lieu sur le merveilleux chemin de l'authenticité semé de pétales de bonheur..... Je pourrais compléter cela avec une citation de Confucius : "On a deux vies, et la deuxième commence quand on se rend compte qu'on n'en a qu'une" »

chapitre 6 « Apports thérapeutique »

« Travailler sur soi c'est avant tout apprendre à se connaître, à se reconnaître, savoir qui l'on est à la lumière de nos valeurs et idées fondamentales, faire la plus belle des rencontres : la rencontre avec soi.. Petit à petit, nous apprenons à être à l'écoute de nos besoins, nos désirs, nos frustrations, à nous respecter en refusant des choses qui viennent à l'encontre de notre écologie personnelle, c'est-à-dire qui sont toxiques pour nous. Une personne, une relation, un travail peuvent l'être. Parfois, prendre la décision qui s'impose s'avère être une tâche complexe du fait qu'il y a un conflit entre les valeurs sociétales, notre éducation et notre désir profond..... »

3 ème partie « psychothérapie et spiritualité »

« Je crois qu'il est essentiel de ne jamais oublier que nous sommes tout à la fois une âme et un corps physique qui fait de nous un être incarné, et il est de notre responsabilité de donner du soin et de l'attention aux deux ! Comme dit le proverbe : « prends bien soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester »..... Dans certains milieux que j'ai eu l'occasion de fréquenter, j'ai ressenti un malaise du fait que le corps physique était mis de côté, aussi bien au niveau du soin que du ressenti émotionnel et physique, dans un désir de ne s'attacher qu'à la spiritualité et donc à l'âme. Une personne m'a dit : « quand j'ai une émotion je ne m'y attache pas et je la laisse passer ». Nous aurions donc été pourvus d'une grande richesse émotionnelle, totalement inutile, dont notre seul objectif serait de l'ignorer ! Cela me paraît totalement absurde ! »

4 ème partie « L'amour comme fil conducteur ... »

chapitre 1 « Notre médecine malade d'Alzheimer (ou le serment d'Hippocrate oublié) »

« N'oubliez jamais que vous devez vous sentir bien, en confiance, respecté, entendu, chez n'importe quel praticien, médecin ou non. Souvenons-nous que lorsqu'une personne consulte un psy, elle est un peu comme un grand brûlé, fragile, mais ce n'est pas sa peau qui est endommagée, à vif, c'est son cœur, son émotionnel. Alors il convient, en tant que soignant, de faire attention à chaque mot prononcé, car les mots peuvent être des baumes apaisants et cicatrisants mais aussi des coups de canif. Il est complètement inacceptable qu'un soignant, quelqu'il soit, s'autorise à juger, condamner, diriger son patient, manifestant ainsi une prise de pouvoir infantilisante sur lui. »

chapitre 2 « Ouvrons l'oeil et le bon ! »

« Je reste persuadée qu'une personne, atteinte d'une maladie grave, a nécessairement en elle des vécus émotionnels douloureux et non résolus. Dans cette quête de bonne santé nous pourrions imaginer promouvoir des ateliers de développement personnel, de travail sur soi, source de paix intérieure. La sécurité sociale rembourse des tas d'examens dit de dépistage mais ne rembourse pas les séances de psychothérapie.... On pourrait également imaginer qu'à l'école, très tôt, les enfants apprennent à reconnaître et appréhender leurs émotions, ainsi qu'à bien communiquer avec l'autre, sans violence verbale, et dans le respect de celui-ci. L'école développe le cerveau cognitif, rationnel des enfants et bien trop peu leur cerveau émotionnel, intuitif ainsi que leur créativité. Et pourtant les émotions et la communication avec autrui font partie intégrante du quotidien de tout un chacun, et aucun enseignement n'est proposé sur ces sujets pourtant fondamentaux si l'on souhaite vivre dans une société plus harmonieuse. »

Page auteur Facebook : www.facebook.com/espace.psycho

Site internet : www.espace-psycho.fr