



Résumé de la rencontre mensuelle du 16 Novembre 2022.

Henri : Bonjour à vous tous, toutes. Comment allez-vous ? (18 personnes présentes).

- Moi, ça va doucement, je vais peut-être subir une opération de la thyroïde.
- C'est difficile en ce moment car je souffre de solitude
- C'est pareil pour moi. A part la femme de ménage, je ne vois personne.
- Si nous sommes ici ensemble, c'est que ça va pas mal (rires).
- Moi, depuis le début du mois, je suis retraité et je suis allé chez le coiffeur pour la 1^{ère} fois depuis longtemps, c'est la **bonne** nouvelle. Par contre, mauvaise nouvelle, j'ai reçu la visite de mon frère aîné qui est une personne épouvantable, détestable qui se permet de contester mes souvenirs ! Je suis le plus jeune des enfants et il ne sait pas ce que j'ai vécu. Ma mémoire est précieuse et je veux être compris et ne plus fréquenter mes frères et sœurs et lui en particulier. Je ne l'avais pas rencontré depuis 5 ans et je me portais mieux. A ses yeux, je suis un « déchet psychiatrique ». A chaque fois que je le rencontre, ça me « déglingue » le cerveau. C'est une ordure que je n'attendais pas et il m'a fait bien du mal !
- Etre en conflit, contradiction avec sa famille est courant.
- Moi, très souvent, je suis confrontée à mes enfants car ils n'ont pas vécu la même chose que moi.
- On ne peut changer que son propre comportement, on n'a pas de prise sur celui de notre entourage.
- Le couple de mes parents était divisé mais c'était mes parents. Mon frère a démolé 30 ans de travail sur moi et mon passé.
- Fermer la porte à ton frère était-il possible ? pourquoi sont-ils venus te voir ?
- Il faut peut-être aller au bout de cette coupure ?
- Ton frère a donc de l'emprise sur toi ? Pourquoi l'avoir laissé entrer ?
- Mon père s'est suicidé devant mon frère !
- Pourquoi ne pas le signaler à la gendarmerie ?
- Impossible faute de menaces ou actes de violence.
- Mon frère a une fille de 40 ans qui a rompu avec lui.

Henri : Au-delà de ce cas personnel, est-ce que la dépression peut être causée, rattachée à des conflits familiaux (ouverts ou feutrés) dans sa jeunesse ?

- Moi, j'avais une mère colérique et un père effacé. L'image des parents est différente selon chaque enfant. De plus, il y a une dynamique plus ou moins saine entre frères et sœurs.
- Le rang de naissance agit beaucoup. Le cadet n'accepte pas l'emprise de l'aîné. Ton frère a imposé sa présence et tu as souffert.

- On souffre mais nos proches familiaux ont eux aussi souffert et parfois, quand on le comprend, on pardonne.
- Il faut se sauver soi-même faute de pouvoir changer les autres.
- Ma mère a trompé mon père. Elle a aussi refusé de me voir pendant 2 ans et plus et je l'ai surprise à mettre de la lessive dans mon plat.



- As-tu écrit ton histoire ? Fais-le !
Cela m'a fait du bien. J'ai pris du recul.

- Oui, moi, j'ai beaucoup écrit après la mort de mon mari.

- Ecrire c'est accoucher d'émotions, pensées, souvenirs et ensuite brûler son texte comme le font les manouches.

Henri : Y-a-t-il d'autres activités saines pour apaiser, réparer ses douleurs, souvenirs, peurs ?

- Oui, trouver des activités, marcher, s'inscrire dans une asso, fréquenter un « café philo »...

- Méditer, se rapprocher de la

nature, favoriser des liens sociaux, se trouver soi-même.

- Se trouver un idéal de vie, s'affranchir des proches toxiques, refuser les contraintes malsaines.
- Ton problème, c'est que tu n'étais pas un enfant désiré ?
- Ce que tu nous racontes, c'est un réveil brutal d'émotions et le seul « empoisonné » c'est toi. Sois au-dessus des autres et capable de les comprendre.
- Oui, j'ai accepté le sort de mes parents mais pas les réactions de mes frères et sœurs.
- Jeune, j'étais « désirée » et j'ai fini par suivre une thérapie groupale au Québec auprès d'une sage-femme. Dans un exercice, j'ai été capable de me mettre en fœtus, je souffrais et les autres criaient comme des bébés ! J'étais en réalité un « désiré » au masculin, le petit garçon que ma mère avait perdu. Elle m'avait dit : « Il a bien fallu que je t'accepte ». J'étais donc un enfant de substitution. J'ai pardonné à ma mère. J'ai compris que nous sommes tous des enfants blessés.
- Moi aussi, je suis un enfant de remplacement.
- Moi aussi, j'ai eu un frère mort-né qui n'a jamais été évoqué. Les morts prennent autant de place que les vivants.

Henri : Quel lien voyez-vous entre les blessures psychiques familiales et la dépression ?

- J'ai le sentiment d'être un faire-valoir de mon entourage ou un bouc émissaire, un « punching-ball ».
- C'est le besoin d'être reconnu ! j'étais timide à l'école et mon institutrice m'a aidé à sortir de moi.
- Moi, je ne peux pas accepter un compliment depuis mon jeune âge mais on peut arriver à faire avec. C'est une blessure personnelle définitive.
- Un prêtre m'a reconnu et éclairé comme un être humain et je l'ai fréquenté pendant 20 ans.
- A propos du cas soulevé par.... en début de rencontre, pourquoi ne pas chercher un conciliateur ? Vous aidez à vous parler ensemble pour apaiser les conflits ?

Henri : Il est 12H10 et c'est le déjeuner après ces beaux échanges ! (22 membres présents).

Après-midi : Conférence de Sabine de Beudrap

« Peurs et blessures psychiques »

- Quelle est votre plus grande peur ? (Chacun l'énonce sur une petite feuille et l'animatrice reporte les réponses sur le tableau).
- Il y a des peurs biologiques, psychologiques, sociales.
- Les peurs sont : essentielles ou secondaires, axées sur des objets, variables selon l'âge (peurs du noir, du loup, de l'inconnu, de mourir...) « La peur d'avoir peur » n'a pas d'objet donc c'est une angoisse.
- Les peurs font partie des cinq émotions majeures : joie, tristesse, peur, colère, surprise. Ces émotions sont contagieuses, elles ont un impact corporel ressenti et suscitent des réactions. Les trois réactions primaires, animales sont : la fuite, l'attaque, la sidération (paralysie). Elles sont rattachées au cerveau primaire (archaïque) et provoquent donc des actions réflexes ou automatismes. Noter que, jusqu'à 25 ans environ, le cortex n'est pas complet et que les émotions prédominent donc. Les fonctions complexes du néocortex sont peu actives face aux émotions. La dépression est principalement rattachée à l'émotion « tristesse » et sous l'influence de pensées persécutives du cortex. Elle influence donc notre perception de soi et d'autrui. Deux hormones, (cortisone et adrénaline) sont principalement activées. Maintenant, comment lier les peurs aux blessures psychiques ? Voici les principales blessures psychiques classées selon un niveau croissant de gravité.



- a) **Rejet** : la personne adopte alors le masque « du fuyant ». La peur peut devenir panique, fuite.
- b) **Abandon** : La personne adopte le masque « du dépendant ». La peur en jeu est la solitude.
- c) **Injustice** : La personne adopte le masque « du rigide » et la peur est l'incapacité d'agir.
- d) **Trahison** : La personne adopte le masque « du contrôlant-perfectionniste » et la peur est la dissociation, séparation.
- e) **Humiliation** : La personne adopte le masque « du masochiste » et la peur est la froideur guerrière.

En regard de ce classement, deux rappels majeurs :

1. Notre cerveau archaïque a peur de l'inconnu donc il recherche une « certaine » zone de confort réelle ou imaginée.
2. Nos réactions, émotions peuvent se rattacher au doute (c'est la névrose) ou à la certitude irrationnelle (c'est la psychose).

Attention, il n'y a pas de lien clairement établi entre les blessures et LA dépression (il y a plusieurs modes dépressifs).

Que faire face à nos peurs, blessures de déprimé (e) ? les regarder, les comprendre et les soigner !

Rappels :

- 90% des peurs, dangers sont surtout imaginaires, grossis.
- Se justifier ne fait pas avancer et ne sert pas beaucoup.
- La confiance en soi se remplit et se vide tout le temps mais elle mérite nos efforts.
- La comparaison, c'est le poison facile mais nocif.
- S'aimer avec plein d'actions répétitives est essentiel pour réduire, éteindre les peurs avec le temps.
- Lisez « la confiance en soi » de **Charles Pépin**.

Notes prises par **Henri** (23 membres présents et enchantés).

Texte recommandé par Mimi

L'humanité tout entière a besoin de toi, car tu es unique et irremplaçable

« Si la note disait : ce n'est pas une note qui fait une musique...il n'y aurait pas de symphonie.

Si le mot disait : ce n'est pas un mot qui peut faire une page...il n'y aurait pas de livre.

Si la pierre disait : ce n'est pas une pierre qui peut monter un mur...il n'y aurait pas de maison.

Si la goutte d'eau disait : ce n'est pas une goutte d'eau qui peut faire une rivière... il n'y aurait pas d'océan.

Si le grain de blé disait : ce n'est pas un grain de blé qui commence un champ... il n'y aurait pas de moisson.

Si l'homme disait : ce n'est pas un geste d'amour qui peut sauver l'humanité... il n'y aurait pas de bonheur.

Comme la symphonie a besoin de chaque note, comme le livre a besoin de chaque mot, comme la maison a besoin de chaque pierre, comme l'océan a besoin de chaque goutte d'eau, comme la moisson a besoin de chaque grain de blé...l'humanité toute entière a besoin de toi, là où tu es, là comme tu es, avec ta joie, ton espérance, ta souffrance, ta misère...



L'humanité toute entière a besoin de toi car tu es unique et irremplaçable.

MERCREDI 21 DÉCEMBRE 2022

JOURNÉE RENCONTRE- Salle Bel Air
Rue Fernand Jacq – Métro le Blosne

Elle débutera à 10h45

Matinée de partage.

Après-midi

Comme chaque année, Mariété organise un atelier de bricolage sur le thème de Noël et un goûter festif. Venez nombreux!



Important : A cette occasion il est recommandé de s'inscrire au déjeuner au restaurant Le **Pommeret le 18 Janvier 2023 prochain.**

Le prix est de **25 euros** par personne (apéritif et vins inclus). **Merci. Henri**

