

La rupture, une opportunité de se libérer

Gaëlle FILIPPI

Gestalt-praticienne
en formation à l'EPG.
Intervient auprès d'adultes,
adolescents et couples,
en français et en anglais.

gaelle.filippi@dbmail.com

La rupture ! La rupture représente pour moi un moment « privilégié » dans nos existences, malgré la peur et la souffrance qu'elle génère. Elle ouvre un espace de questionnement sur notre manière d'être au monde.

Pour moi, la rupture survient lors d'une répétition de trop. Alors qu'il nous faudrait pouvoir trouver une nouvelle réponse par un ajustement créateur à une situation invalidante, nous allons refaire ce que nous connaissons par cœur mais cette fois-ci, cette réponse inadaptée va faire en sorte que le fond s'écroule et empêche une quelconque figure d'émerger. Nous coulons.

Et si nous faisons l'hypothèse que las d'être pris dans nos engrenages, une part de nous provoquait la rupture ? Une part que nous n'aurions pas laissée parler et qui un jour dirait : « ça suffit je veux m'exprimer et pour que tu m'entendes je vais te faire chuter. »

Pour éclairer mon propos je vais vous parler de Gabriella, 32 ans, d'origine tchèque. Lorsqu'elle vient me voir, il y a un peu plus de 2 ans, elle est en burn out. Elle ne travaille plus, sort de chez elle avec beaucoup de difficultés, dort beaucoup. Elle est épuisée physiquement et psychologiquement. Elle vit en France

mais ne parle pas français, elle n'a que très peu d'amis et une famille qu'elle dit très soutenante qui vit en République Tchèque. Elle n'accepte pas ce qui lui arrive. Elle se croit forte et il lui semble impossible qu'une dépression prenne possession d'elle sans qu'elle ne puisse exercer aucun contrôle dessus. De plus, depuis l'âge de 14 ans suite (à un régime ?) Gabriella souffre de boulimie non vomitive qu'elle combat par des périodes de restrictions drastiques afin de reprendre un poids acceptable. Elle atteint des variations de poids pouvant aller jusqu'à 20 kg. Lorsque je la rencontre cette boulimie s'est transformée en ce qui me semble plus de l'hyperphagie. Malgré la compulsion à manger elle n'a plus la capacité de contrôler son poids.

Tout ce qu'elle croyait être, n'est plus, ne fonctionne plus.

Il y a une rupture qui confronte Gabriella à ses limites. Elle n'est plus capable de se mettre en action, ni d'avoir une pensée logique. Elle se sent vide, perdue et sans volonté.

Au début de notre parcours thérapeutique Gabriella se débat et me raconte en minimisant, souvent en rigolant, son état qu'elle ne comprend pas. Je dois insister pour savoir ce qu'il se passe pour elle et lui fais remarquer le décalage entre ce qu'elle montre (elle fait un effort surhumain pour montrer que tout va bien) et ce qu'elle vit intérieurement.

Je lui demande de se laisser aller à visiter avec moi ce vide qui l'appelle et qu'elle combat jusqu'à épuisement. Elle se sent éparpillée, pas entière et comme étant nulle part. Elle lutte pour ne pas rester dans cet endroit : un puits sans fond, froid, noir qui la happe et pourrait l'engloutir. Alors pour y échapper, elle construit dans sa tête des listes de choses insurmontables à faire (refaire son CV, chercher un travail, faire le ménage, faire des courses). Ses pensées lui ordonnent de bouger, mais son corps ne peut plus répondre. La mobilisation de l'énergie n'est pas possible.

Elle parvient à sentir dans son corps ce conflit. Elle identifie une part d'elle qui bouillonne et une partie d'elle gelée. Cela l'étrangle et la fige. Et lorsque l'intensité de ce conflit intérieur est trop forte elle pense à son rituel d'hyperphagie qui va l'apaiser l'espace d'un instant...

L'hyperphagie : une révolte silencieuse

Il est intéressant de considérer le symptôme comme une représentation du cycle du contact. Comment Gabriella introjecte-t-elle massivement le toxique de l'environnement ?

Elle achète au supermarché tout ce qu'elle va ingurgiter le soir même. Il lui est impossible de me raconter comment elle mange, la honte est trop forte. Elle a d'ailleurs toujours réussi à se cacher, personne en dehors de moi n'est au courant de son hyperphagie. En revanche toute sa famille a pu être témoin de ses variations de poids sans s'en inquiéter.

Lorsque toute la nourriture achetée est engloutie une bulle de bien-être va pouvoir se créer... Cette bulle ne dure que très peu de temps, mais c'est un moment d'apaisement. Gabriella dans cet espace ne sent plus de conflit, ne sent plus rien.

Puis la bulle disparaît et très vite Gabriella doit aller se coucher incapable de supporter la haine, le dégoût d'elle-même de s'être laissée agir par ce qu'elle nomme son addiction. Et, elle se relève le matin dans le vide. Un vide pas encore fertile...

Lorsque Gabriella essaie d'imaginer ce que pourrait dire la bulle, elle dit spontanément : Laissez-moi de l'espace, laissez-moi respirer !

Gabriella comprend vite que son hyperphagie est ambivalente et paradoxale. C'est la seule solution qu'elle ait trouvée pour se rebeller, pour oser être différente et échapper aux injonctions familiales. De cette manière elle crie silencieusement au monde qu'on la laisse exister telle qu'elle est. Mais d'un autre côté la solution trouvée ne fait que renforcer le fait qu'elle ne se sente pas à la hauteur et donne raison à sa mère lorsque cette dernière lui fait remarquer qu'elle n'est pas capable de s'occuper d'elle-même, qu'elle est trop petite.

A cette période de sa vie, il me semble qu'il s'agit d'hyperphagie car le burn-out fait qu'elle n'a plus l'énergie pour suivre un régime ou faire du sport de manière intensive afin de stabiliser son poids¹. Cela permet un premier lâcher prise sur un contrôle de soi excessif qui tendait vers l'anorexie.

1. Marielle Peuch, 2006, p88

La toute puissance – L'impuissance – la recherche de perfection

J'essaie de comprendre Gabriella, de la rejoindre dans ce qu'elle vit mais nous ne quittons pas le cognitif. Je vais alors lui proposer de dessiner son état intérieur.

Elle dessine alors un soleil et une toute petite bougie. Elle est la bougie mais voudrait tant être le soleil ! Pour elle aucune autre possibilité n'est acceptable. Accepter d'être une bougie c'est accepter d'être petite, fragile, sensible, de pouvoir se tromper, de connaître des échecs. Ce qui dans son monde, dans sa famille est inacceptable.

Elle se rend compte que la route vers le soleil s'éloigne de plus en plus, ce qui augmente son angoisse. Sa représentation d'elle (fonction personnalité) vacille : comment peut-elle être si fragile ?

Frustration... désillusion de rêves de grandeur et, je le comprends aujourd'hui, une impossibilité à s'identifier aux membres de sa famille ce qui est de l'ordre de l'intolérable. Elle n'a plus le choix. Elle sait qu'en continuant à vouloir être le soleil, elle pourrait s'y rebrûler (burnout). Mais, elle n'a aucune envie d'être une petite bougie ! Elle n'accepte pas encore sa vérité. Elle n'est nulle part. Elle n'a pas encore à sa disposition de nouvelles solutions. Elle s'enfonce dans la dépression. Ce qui est positif car qu'elle cela lui permet de s'accrocher de plus en plus à moi. Elle reconnaît que seule elle n'y arrive pas. Elle finit également par accepter un traitement anxiolytique léger sur les conseils de son médecin traitant.

Nous sommes très souvent revenues au long de la thérapie sur ce dessin qui m'a fait comprendre qu'il cachait une impasse de contact. Si elle accepte d'être une petite bougie elle n'existe pas car sa mère ne veut pas la reconnaître à cet endroit, et si elle continue à vouloir être le soleil elle n'existe pas car elle renonce à devenir elle-même.

Les règles

Gabriella étaye sa vie grâce à des règles rigides. Toutes ses actions sont dictées par une conduite à tenir. Il n'y a aucune

place pour la spontanéité. Si ses amies ne la préviennent pas suffisamment à l'avance elle refuse de sortir. Il faut manger à heures fixes, même si elle n'a pas faim. Sa mère avait l'habitude de la gaver de nourriture lorsque c'était l'heure de manger. Il ne faut manger que de la nourriture « saine ». Il est impossible de ne pas se donner à 250% dans son job. Elle doit faire bonne figure à n'importe quel prix (même avec moi). Elle doit faire plaisir, ne jamais montrer son désaccord. Ce qui pour elle est la définition de la perfection. Le plaisir est absent. Tout doit avoir une utilité. Seul le travail compte !

Gabriella divise le monde entre ce qui est bien et ce qui est mauvais. Elle-même est très clivée. Elle se déteste et en même temps a une haute opinion d'elle-même. Ses relations sont figées : la relation avec sa famille est forcément bonne, les relations avec ses collègues de travail doivent rester strictement professionnelles. Le cadre est un peu plus souple avec les amis proches mais l'intimité y est très limitée. Toute forme de contact est préétablie. Avec moi, elle se doit d'être une patiente parfaite.

Il est vrai que j'ai beaucoup de plaisir à la voir car je la sens très engagée dans son travail thérapeutique et en même temps je sens qu'elle ne m'investit pas. Elle prépare à l'avance les séances, elle ne laisse aucune place à l'imprévu et je sens que ma place de thérapeute est très ténue car je dois rester « la bonne thérapeute ».

Il en est de même pour les aliments. Il y a les aliments sains et les aliments « junk » food. Elle ne doit manger que des aliments sains ce qui implique une discipline très stricte. Elle a construit une longue liste d'aliments à bannir (dont le sucre bien évidemment) qui l'empêche de se faire plaisir et de pouvoir sortir, par exemple au restaurant avec ses amis. Tenir cette hygiène alimentaire l'enferme dans un monde fade, sans saveur. Une prison.

Ces sélections sont faites aléatoirement, sans expérimentation selon les dires de sa famille ou de ce qu'elle a pu lire. Elle n'a jamais fait l'effort de sentir par elle-même ce qu'elle peut aimer. Seule la pensée de manger « sain » prime sur le goût.

Ce renoncement aux bonnes choses fait qu'immanquablement elle craque. Son rituel d'hyperphagie n'est composé que d'aliments interdits.

Je vais donc remettre en question absolument tout ce qui fait loi et demander à Gabriella sur quoi elle se base pour décider de faire rentrer dans la case « bon ou mauvais ».

Je vais privilégier l'humour en me moquant gentiment d'elle à chaque fois qu'une nouvelle règle sort de nulle part. Ce à quoi Gabriella répond bien et elle commence à voir le ridicule de toutes ces obligations. Il est important néanmoins pour elle de garder des règles. Cela la tient car elle ne sait pas s'orienter par elle-même.

Lorsque je lui demande qu'elle serait la partie d'elle qui impose ces règles, elle visualise une épée qui a le pouvoir de la blesser si elle échoue. Elle constate que l'épée s'exprime comme sa mère. Ecouter l'épée, c'est faire plaisir à sa mère au point de nier sa propre existence. Sa mère qui ne cesse de vouloir la « dresser » à son image. Mais à la demande d'abandonner l'épée la réponse est nette : « je ne veux pas, j'aime ma prison » !

Je lui propose de garder ce système de règles mais avec l'objectif de trouver des règles plus douces, en acceptant de prendre en compte ses ressentis. Par exemple, « il faut attendre de sentir la faim avant de manger ». Elle accepte et cela fonctionne. Elle n'est pas encore capable d'établir seules ces nouvelles règles douces. Je dois lui donner mes points de vue que nous mettons en discussion. Je lui explique qu'une restriction trop sévère implique forcément de craquer, ce qui débouche sur une nouvelle règle : elle devra désormais s'autoriser un aliment « interdit » hors rituel d'hyperphagie.

Ce travail implique de développer petit à petit son awareness (en parallèle de la thérapie elle commence des cours de yoga et de méditation, ce qui l'aide énormément).

Travail d'awareness – Sensibilisation du corps

En début de séance, nous commençons par respirer ensemble, lentement afin d'établir un pré-contact en présence. Je lui propose de poser ses mains sur son ventre pour sentir le mouvement de son ventre lors de l'inspiration et de l'expiration. Elle accepte aussi que je tapote son corps en se concentrant sur ses sensations.

Cela lui permet peu à peu de sentir l'énergie dans son corps qu'elle croit mort. J'essaie d'échapper au cognitif de Gabriella, très actif, pour donner voix au corps oublié.

Une autre fois, je lui propose de dessiner son corps. Elle dessinera un corps totalement coupé, la tête ne reliant pas le buste, les jambes étant détachées du corps et un grand vide au niveau du bas ventre. Elle me répète que son corps est mort. Elle se sent incomplète.

Tout en restant avec cette sensation, elle va petit à petit vouloir relier les membres de son corps. Cela lui crée une douce sensation de chaleur. Elle est capable de me dire : « je dois prendre en compte mon corps, je dois aussi l'écouter ». Le travail de sensibilisation corporelle se fait... Son corps devient un peu plus vivant. Cela lui permet d'écouter son ressenti.

Elle propose alors d'elle-même de nouvelles règles : arrêter de regarder son ordinateur lorsqu'elle mange et se concentrer sur la sensation de manger (ce qui lui permettra de mieux sentir la satiété) et de prendre du plaisir en mangeant, d'aller régulièrement au yoga, de refaire du sport mais en douceur ! Elle comprend que ces nouvelles règles qu'elle doit créer en fonction de ses sensations vont l'aider à se respecter. Elle sent qu'il y a là une voie pour changer.

Peu à peu Gabriella envisage le monde avec plus de souplesse et de douceur mais l'hyperphagie résiste !

Comme l'épée dont elle a besoin, elle ne peut pas se séparer de son symptôme. Nous érigeons donc une nouvelle règle : elle doit cesser de combattre son rituel d'hyperphagie et se laisser le vivre pleinement en conscience. Gabriella l'accepte. C'est une manière de reprendre un peu de contrôle sur son addiction.

Mais lorsque je propose d'apporter de petits changements dans le rituel... Elle s'y oppose fermement en me disant : « NON ! Ça non c'est impossible ! ».

C'est un formidable non, empli d'énergie. Je lui dis qu'elle a raison, je n'ai pas à attaquer son symptôme. Je la félicite d'avoir osé ce non. Elle a été capable de sentir sa limite et de me montrer un stop. Elle est témoin aussi du fait que je suis faillible. Elle prend le risque de se positionner et cela va changer fondamentalement

quelque chose pour elle. Elle aliène enfin quelque chose de son environnement (ma proposition).

Cela participe à renforcer notre lien. Elle constate que je l'accepte telle qu'elle est !

Et puis un jour, Gabriella est là devant un rayon de chocolat et... elle sent son corps lui dire qu'il ne veut plus ingurgiter cette nourriture. Elle n'achète pas ce soir-là, ni tous les soirs suivants, les ingrédients de son orgie quotidienne. Nous en pleurons de joie et je suis encore émue en l'écrivant.

C'est encore une rupture avec le connu, elle sent qu'elle peut changer un fonctionnement qu'elle croyait immuable. Elle peut décider de se libérer en choisissant ce qu'elle veut mettre à l'intérieur d'elle.

La désillusion du lien mère-fille

Accepter de se libérer de la nourriture, et d'assouplir ses règles rigides, c'est commencer aussi à questionner ses liens toxiques et à regarder d'un peu plus près sa relation avec sa mère. Elle avance lentement sur le chemin d'une rupture encore plus douloureuse : la désillusion sur le lien mère-fille.

Gabriella est retournée vivre en République Tchèque, n'ayant plus les moyens de rester en France. Nous continuons la thérapie via Skype. Elle me raconte qu'elle fait le ménage tous les jours, qu'elle arrête toutes ses activités pour faire plaisir à sa mère. Lorsque je l'appelle *Cendrillon*, cela la fait rire mais elle sait que de nouveau elle perd le respect d'elle-même. Elle reconnaît la maltraitance qu'elle se fait subir pour satisfaire son besoin de reconnaissance. Cette constatation est déchirante. Aucun enfant ne peut croire que son parent ne l'aime pas pour ce qu'il est. Mais a-t-elle un jour montré qui elle est ? S'est-elle un jour opposée à sa mère ?

La dépression revient. Elle s'inquiète, elle est déçue car elle pensait en être débarrassée. Je la soutiens en lui disant combien il est formidable de « rechuter » car de nouveau il y a une nouvelle opportunité de progresser et de donner encore plus de place à la petite Gabriella et de s'en occuper. Elle a mal mais elle

se sent plus forte intérieurement. Elle est désormais capable de supporter cette tristesse. Car tout le travail sur son ressenti porte ses fruits. Elle ne dénie plus ce qu'il se passe dans son corps. Elle y fait face. Elle accepte cette fragilité.

Enfin presque... Elle ne cesse de me parler de projets professionnels fabuleux qui n'aboutissent jamais. Elle oublie régulièrement les nouvelles règles qu'elle avait acceptées (aller au yoga, prendre deux jours de congé par semaine, rencontrer des amis, prendre du temps pour soi) et me parle toujours de déconnection entre sa tête et son corps.

Elle continue à espérer qu'en étant le soleil, elle sera vue, reconnue par sa mère.

Cette dernière rupture est-elle vraiment possible ? Abandonner l'espoir fou d'une bonne mère nourissante pour accepter la possibilité de s'alimenter ailleurs dans du bon ? C'est en tout cas le chemin que j'aimerais qu'elle suive mais il doit se faire non plus dans la rupture mais au contraire dans une lente construction de soi au contact de l'autre. Ce serait également abandonner l'illusion (la projection) d'une mère toute bonne afin que Gabriella puisse se vivre elle-même dans ses ambivalences. Elle l'a expérimenté avec moi. Elle m'a vécu, en tant que thérapeute, bonne et mauvaise (lorsque je me suis attaquée à son rituel). Récemment elle s'est de nouveau confrontée à moi en rejetant fortement une proposition d'expérimentation et il en est sorti une énergie extraordinaire qui lui a donné la force de confronter sa mère pour défendre ses propres valeurs !

Mais lorsque je lui soumets l'idée d'imaginer de se reposer sur moi, cela lui est encore impossible à concevoir.

Conclusion

Le processus du changement est souvent laborieux mais, grâce à ces ruptures, des opportunités se créent pour se libérer pas à pas d'un comportement archaïque souffrant et inadapté. La première rupture vécue par Gabriella, le burn out, l'a amenée au final à se libérer de son hyperphagie et assouplir ses règles de vie.

Nous avons, grâce au travail sur l'awareness, donné toute la place à la part que Gabriella avait bâillonnée, ses ressentis corporels, sa part « petite bougie » qui lui permet de se différencier de sa mère. Elle sait mieux qui elle est, sa fonction personnalité est plus stable et moins rigide. Le changement ultérieur, qui sera de se séparer de la toxicité du lien maternel, ne sera ni abrupte, ni radical comme l'a été le burn out, mais au contraire une lente construction de soi en développant sa capacité à être au contact de l'autre tout en respectant sa réalité. Car sa vie relationnelle est encore bien vide.

Gabriella reconnaît aujourd'hui que cette dépression lui a été extrêmement bénéfique. Qu'elle ne pouvait plus continuer comme elle l'avait toujours fait. Elle en est heureuse mais le chemin est encore long pour accepter pleinement sa fragilité, son individualité et le soutien de l'environnement.

Bibliographie :

PEUCH M, *Boulimie, hyperphagie, une approche spécifique*,
Revue Gestalt n°31, SFG, Paris, 2006.