

Erika BEAUMEL YAMAMOTO

La thérapie pour les éponges émotionnelles



Apprendre à s'auto-protéger,
se détacher émotionnellement

Lauréat
Savoir et vie pratique

Prix des
ÉTOILES
— Librinova —

Erika BEAUMEL YAMAMOTO

La thérapie pour les éponges émotionnelles

*Apprendre à s'auto-protéger, se détacher émotionnellement et créer
un équilibre relationnel*

© Erika BEAUMEL YAMAMOTO, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-2855-5

Image de couverture : Freepik.com

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction

Pourquoi une personne hyperempathique peut devenir toxique pour elle-même et son entourage ? La gentillesse, le sens du sacrifice, la générosité sont des traits de caractère que l'on retrouve régulièrement chez la personne empathique. Ces aptitudes si souvent appréciées et socialement valorisées, ne sont-elles pas en réalité un inconvénient dans nos relations privées, et plus généralement dans notre rapport aux autres ? **Pourquoi ces « qualités » m'ont apporté tant de situations à problèmes et de la souffrance au point de me sentir malheureuse ?** Pourquoi a-t-il fallu que je change pour ne plus souffrir de mon hyperempathie dans mes relations ?

Je vais vous faire part de quelques souvenirs de mon histoire relationnelle. En me livrant ici, j'espère que cela permettra de lever le voile sur l'empathie et réaliser l'envers du décor d'une personne hyperempathique, qui est souvent perçue par la société comme une personne totalement « bonne ». Je vous donne un aperçu de la part « mauvaise » et toxique d'une éponge émotionnelle qui est encore dans le déni de sa part d'ombre.

Je ne savais pas à l'époque que j'étais une éponge émotionnelle. Je me suis toujours sentie différente, plus sensible aux émotions et consciente des pensées cachées de mon entourage. Quelqu'un m'a dit un jour : « tu es trop bonne pomme ». Mon incompréhension de l'humain dans sa part d'ombre faisait dire à mon entourage que j'étais trop naïve. De mon côté, j'étais persuadée que je pouvais guérir les autres en donnant mon amour et mon savoir. J'étais très intrigué par les problèmes des autres par curiosité et soif de connaissance. Aujourd'hui, je comprends pourquoi l'on m'a longtemps averti de ne pas trop donner aux autres et qu'une gentillesse sans limites cache ses défauts et de nombreuses peurs d'enfant.

L'expérience qui a déclenché en moi une avalanche de pensées négatives et suicidaires, et laissé longtemps un goût amer, a été la trahison et l'abandon dans mes amitiés fusionnelles. Je pense avoir le plus souffert lorsque je me suis rendu compte que je ne pouvais compter sur aucun être humain sur Terre. Mes amis représentaient à l'époque tout pour moi. Elles étaient la seule chose à laquelle je

me raccrochais pour rester vivante et souriante, car la famille, censée être notre premier soutien ne l'était pas. Pire, je ne pensais qu'à m'enfuir de l'enfer familial. Cela faisait longtemps que j'avais fait une croix sur ma famille et leur capacité à être émotionnellement présent et bienveillant.

De la primaire jusqu'au collège, je partais à l'école en ayant l'intention de retrouver ma meilleure amie. Cette obsession m'a créé des problèmes de concentration à l'école. En toute honnêteté, j'étais seulement intéressée par les moments de jeu et de retrouvaille avec elle, « ma moitié ». J'avais l'impression que c'était tout ce qui m'importait. Je voulais être en permanence avec elle, nous étions vraiment très collées. Au début, cela ne posait aucun problème puisque nous le désirions. Mais quand l'une d'entre nous a tenté de s'éloigner, ce fut le début des soucis.

À l'époque, je ne savais pas que j'imposais mon désir de fusion à l'autre, qui était en réalité de l'oppression déguisée sous le masque de la loyauté et de la fidélité. « Tu es ma meilleure amie n'est-ce pas ? » demandais-je souvent. Je ne le pensais pas consciemment, mais si j'attribue des pensées à mon inconscient passé, il devait sûrement penser ainsi : « Tu m'appartiens, n'est-ce pas ? Pourquoi as-tu besoin d'aller voir d'autres personnes que moi ? Ne te suffis-je pas ? Pourquoi me trompes-tu ? N'es-tu pas une amie fidèle et loyale ? Pourquoi ne réponds-tu pas à ma détresse ? ». L'amour passionnel et fusionnel a laissé place à la haine lorsque je me rendais compte que je n'étais plus la personne la plus importante pour elle. J'étais si fâché que j'imaginai la punir par un moyen suffisamment méchant pour espérer la faire revenir, bien je ne le fus pas. J'étais fâché intérieurement pour camoufler ma tristesse car je ne supportais pas cet éloignement. J'ai longtemps interprété les éloignements et les manques comme un acte de trahison de l'autre, plutôt que la peur de souffrir et que mes anciennes blessures se ravivent. Comment le voir comme une oppression quand je pensais qu'il était normal d'être toujours ensemble, en permanence émotionnellement connecté, et là pour l'autre en cas de besoin ? Comment ne pas le voir comme une trahison quand je pensais qu'il était normal de se rendre des comptes et que cette loyauté signifiait la réciprocité des sentiments ? Ce n'est que bien plus tard que j'ai réalisé que toutes mes croyances et mes évidences, tout ce en quoi je croyais être « normal » dans mes relations intimes qu'elles soient familiales, amicales ou amoureuses, étaient toxiques. C'est à cause de ces « mauvaises » croyances et illusions sur les relations proches que j'avais une façon de me connecter aux autres qui était beaucoup trop passionnée, trop collée, trop intense,

et souvent dangereuse autant pour moi que pour l'autre.

Aussi, j'avais pour habitude d'être très aidante et généreuse. Je devais souvent faire ce qu'elle me demandait et cela me rendait joyeuse. Je lui faisais plaisir et grâce à cela, j'entretenais ce lien fusionnel, intime et rassurant. Plus l'autre était en attente de mon soutien, plus j'étais rassurée qu'elle n'allait pas m'abandonner. Je me rassurais à l'idée qu'elle ne pourrait me quitter car elle aurait trop besoin de moi. **J'utilisais mon aptitude à être empathique et à l'écoute pour aliéner l'autre à moi.** Je savais qu'elle n'allait pas m'abandonner tant que je répondrai à ses besoins. Je savais aussi qu'elle se plaisait à avoir ce sentiment de supériorité et de contrôle sur ma personne. Je me sentais rassurée d'être aimée et même idolâtrée, être l'élue, mise sur un piédestal. Eh oui, c'est agréable d'être chouchoutée ! **J'étais sécurisée car j'étais persuadée d'avoir le contrôle de la relation, grâce à ma capacité à être empathique, ma gentillesse et mon intelligence émotionnelle, qui faisaient de moi, une bonne confidente.** On m'adorait car j'étais la maman bis parfaite et le mentor rassurant.

Ma relation fusionnelle avec cette amie avait pris une tout autre tournure au bout de quelques années et s'est transformée progressivement en relation nocive. Mon amie devenait de plus en plus exigeante, plus autoritaire et sévère, car elle n'était plus habituée à des moments où elle gérait seule ses angoisses et sa frustration. J'étais devenue une figure de substitution parentale, tantôt sa mère, quand elle avait besoin de soutien et d'écoute, et tantôt son père, quand elle avait besoin d'un mentor pour être guidée et épaulée dans ses relations avec les autres. Je l'ai laissé totalement dépendre de ma présence. Ainsi, je devenais par moments son souffre-douleur, quand elle ne supportait plus mes absences ou quand je ne répondais pas à ses attentes. Même si je ressentais sa réaction injuste, je me sentais si coupable et responsable que j'ai sacrifié et accepté beaucoup de choses, alors que je n'aurais jamais dû. Croyant qu'il était mon devoir d'être présente et être son soutien « inconditionnel » pour elle, je m'excusais et redoublais d'efforts pour regagner son estime. Je remarquais qu'elle était devenue souvent irritable et jamais satisfaite. J'étais triste et à la fois en colère. Je me sentais rejetée et au plus bas de mon estime, car ma valeur dépendait de son jugement. J'étais de moins en moins joyeuse à ses côtés car j'avais l'impression d'être dénigrée, non reconnue dans mes efforts. Je passais de moins en moins de moments agréables au point de douter de notre relation. Je me demandais s'il était normal que l'autre ne pense jamais à moi, ou que l'autre ne se soucie réellement de mes ressentis et sentiments. Alors, j'ai commencé à

tester l'autre, pour savoir comment elle percevait notre relation et à quel point j'étais importante à ses yeux. Cela a été la descente aux enfers car je fus fortement déçue quand j'ai eu suffisamment de preuves qui m'ont fait comprendre que je n'étais pas considérée, respectée, jusqu'à ce que je comprenne que je n'ai pas vraiment été aimée, du moins comme je l'avais imaginé. J'ai cru que l'autre m'avait seulement utilisée pour assouvir ses besoins égoïstes et que je n'avais jamais vraiment existé pour elle. Je commençais donc à prendre peu à peu de la distance. Cette situation m'a valu de nombreuses fois des coups de colère, de l'accusation, de la malveillance à mon égard et inversement. Je répliquais en retournant la situation et en multipliant les gestes de l'autre. Elle a continué jusqu'au jour où j'ai refusé d'offrir mon aide et ai choisi de mettre fin à la relation.

Cette histoire fut loin d'être la dernière relation toxique. J'ai répété maintes et maintes fois des situations similaires, dans les relations amicales et amoureuses, et aussi dans mon couple actuel. Plus mes blessures étaient ravivées et plus mon attention se portait sur des personnes négatives et en souffrance. C'est ambivalent car à la fois je ressentais du déplaisir face à la négativité, et à la fois du plaisir comme si, j'avais besoin de retrouver ce que je connaissais depuis toujours. J'étais à la fois rassurée de ne pas être seule à souffrir de la sorte mais malheureuse de ne pas connaître le véritable amour et désespérée de ne pas voir mon état s'améliorer. J'ai ainsi longtemps cru que mon empathie, ma grande sensibilité et ma capacité d'écoute, était un handicap et une malédiction contrairement à ce que l'on m'en disait car elles attiraient des personnes toxiques et émotionnellement immatures.

Je me sentais systématiquement concernée par la souffrance et l'injustice dont était victime la personne en face, car elles résonnaient avec mes blessures. Et cela me faisait encore plus de mal et assombrissait progressivement ma vision de la réalité. D'un autre côté, j'aimais fréquenter des personnes souffrantes dans leur famille ou en règle générale, car je les ressentais plus matures et réalistes, tandis que les autres vivaient en toute insouciance de la réalité sombre de l'humain et se contentaient de prodiguer des conseils superficiels. Je voyais que les personnes qui avaient douloureusement souffert dans leur passé connaissent la meilleure façon de reconforter une personne en mal-être. Je me sentais être en bonne compagnie, en tout cas être sur la même longueur d'onde avec les personnes blessées et dépressives. J'étais aussi l'une des meilleures médiatrices au sein d'un groupe et je voulais sauver les personnes victimes d'injustice, ou

d'un conflit issu d'une mauvaise interprétation. Confidente au collège et « psy » ou écoutante au lycée, j'adorais aider les personnes vulnérables, discriminées et victimes de malveillance. Je me sentais presque appelée et obligée de répondre à leur détresse tellement il m'était insupportable de ressentir leurs souffrances. J'étais dans l'attente qu'on me sauve et protège de la même façon.

Puis un jour, j'ai vécu une violente prise de conscience qui a provoqué l'effondrement de tous mes repères et m'a plongé dans une profonde mélancolie. Une longue saison de solitude et d'isolement glacial s'est installée. Une relation m'a fait prendre conscience que le problème venait de moi-même et que j'étais la seule à avoir le pouvoir de me sauver de cette situation de malheur relationnel. J'ai commencé à remettre absolument tout en question, tout ce que je considérais comme « normal » venant de l'autre et de ma part. J'ai compris que je ne savais rien, ni sur l'autre, ni vraiment sur moi-même. Ce n'est que lorsque j'ai été dans la position du contrôlant abuseur que j'ai compris qu'il y avait réellement un travail de guérison à continuer. Parfois l'on pense que contrôler son partenaire en choisissant une personne bienveillante, autrement dit non menaçante, nous permet de résoudre le problème. C'est une illusion. Vous comprenez que même quand votre partenaire est plus respectueux et bienveillant, si vous n'êtes pas guéri de vos blessures passées, il ne vous sauvera pas de votre mal-être.

Cela a été le début de mon éveil, le début de mon travail sur soi.

J'ai compris que j'ai été victime de malveillance, de persécution ou d'invasion émotionnelle de l'autre parce que j'avais moi-même accepté cette situation par besoin de sécurité et d'amour fusionnel à l'autre, et, à un niveau plus inconscient, parce que j'avais déjà été victime des mêmes situations dans ma sphère familiale. C'était moi, qui m'étais délaissée et sacrifiée pour obtenir de la reconnaissance, de l'amour et l'attention de l'autre. J'ai recherché une personne qui serait susceptible de répondre à mon besoin d'attachement avide qui n'était pas sain. Mes parents ne m'ont ni protégé ni averti puisque ma mère elle-même n'avait pas réussi à couper le cordon avec ses proches et m'a transmis une vision positive de la relation fusionnelle, et que mon père était émotionnellement absent et n'avait lui non plus réussi à couper le cordon avec ses parents. En toute honnêteté, je pense que même s'ils m'en avaient empêché, j'aurais probablement été entêtée à maintenir ce type de relation car elle représentait dans mon fantasme, tout ce que je voulais obtenir à l'époque. Je voulais créer un lien inséparable avec l'autre, à travers le soutien « inconditionnel » ou plutôt en

donnant de ma personne démesurément, en dépassant mes propres limites. Je voulais être en sécurité et vivre une relation inébranlable. J'étais prête à beaucoup de sacrifices pour l'obtenir et être aimée en retour. La réalité est qu'il ne s'agissait pas d'un soutien inconditionnel mais un débordement de mes besoins affectifs et mes angoisses sans limites. **J'étais une boulimique de preuves d'amour et une anorexique de mon estime. C'est ce qui m'a poussé à créer des relations toxiques.**

Être la meilleure amie, l'enfant parfait ou la meilleure confidente ne m'a pas protégée de la trahison, de la déception, ni d'être quittée et abandonnée par l'autre. J'ai été abandonnée, j'ai moi-même abandonné à de nombreuses reprises. J'ai été déçue et ai déçu l'autre, malgré toute l'attention et le soutien bienveillant que j'ai pu apporter à l'autre. Malgré tous les efforts pour refuser la réalité, je me suis retrouvée seule, orpheline dans mon esprit. Ce fut le début de mon voyage intérieur. Quand plus personne n'est à l'intérieur de vous, alors vous comprenez que vous êtes le seul maître de vos choix et vous êtes libres. Vous êtes seules. La solitude permet de vous observer et d'observer l'autre avec plus de distance et de lucidité, car désormais, elle est en dehors de vous.

J'ai partagé cette courte histoire de ma vie passée pour vous montrer comment **notre hyperempathie peut nous desservir, quand on l'utilise comme un moyen d'assouvir des besoins affectifs et à camoufler ses peurs d'enfant.** Ce sont ces schémas toxiques et nos peurs d'enfant traumatisé qui font que nous attirons inconsciemment des personnes aussi blessées et toxiques que nous. Notre quotidien peut vite devenir un enfer lorsque nous aidons les autres sans une base solide de connaissance de soi.

Ce livre rappelle la réalité qu'il n'est pas, comme on l'entend couramment, toujours incroyable et génial d'être extraordinairement sensible quand notre enfant intérieur est encore non guéri, et que l'empathie peut devenir un fardeau quand nous sommes psychologiquement instables et très dépendant des autres.

Notre hyperempathie rend difficile la construction de notre estime de soi car la frontière avec les émotions des autres est floue et difficile à déterminer. Si nous avons grandi avec des modèles immatures et des schémas familiaux toxiques, alors nous créons des liens de codépendance toxique dans lesquels on s'oublie totalement, en pensant qu'il s'agit d'un acte altruiste. Les éponges émotionnelles

sensibles imaginent que leur mission de vie est de sauver leur entourage, et même si l'aide qu'elles apportent au quotidien, en fait partie, elles ne doivent pas s'arrêter à la survie pour l'autre. Elles doivent dépasser ce stade infantile et sortir de la vie de l'autre afin de se découvrir seule, se retrouver et s'épanouir. Toute personne hyperempathique passe par ce voyage initiatique en commençant par guérir de ses « mauvaises » rencontres, puis en continuant à s'explorer en profondeur, car elle est destinée à être l'héroïne de son histoire. Elle doit d'abord revisiter son passé pour renaître de ses blessures d'enfance. Elle est vouée à se libérer des « mauvaises » attaches pour reprendre son pouvoir de décision sur sa vie.

Qui êtes-vous sans l'autre ?

À quel niveau devez-vous travailler pour ne plus souffrir de votre hyperempathie ?

La solution est d'apprendre à vous connaître en profondeur.

Par où commencer ?

ÉTAPE 1 :

- Accepter sa différence de sensibilité (CHAPITRE 1)
- Faire le deuil de l'humain uniquement bien intentionné (CHAPITRE 2)
- Arrêter de mettre le voile sur la toxicité de notre entourage (CHAPITRE 3 et 4)

Qu'est-il nécessaire de travailler en profondeur ?

ÉTAPE 2 :

- Reconnaître le mal qui a été fait par notre environnement familial (CHAPITRE 3 et 6)
- Reconnaître ses blessures d'enfance qu'on porte inconsciemment et qui sont responsables de notre toxicité (CHAPITRE 6).