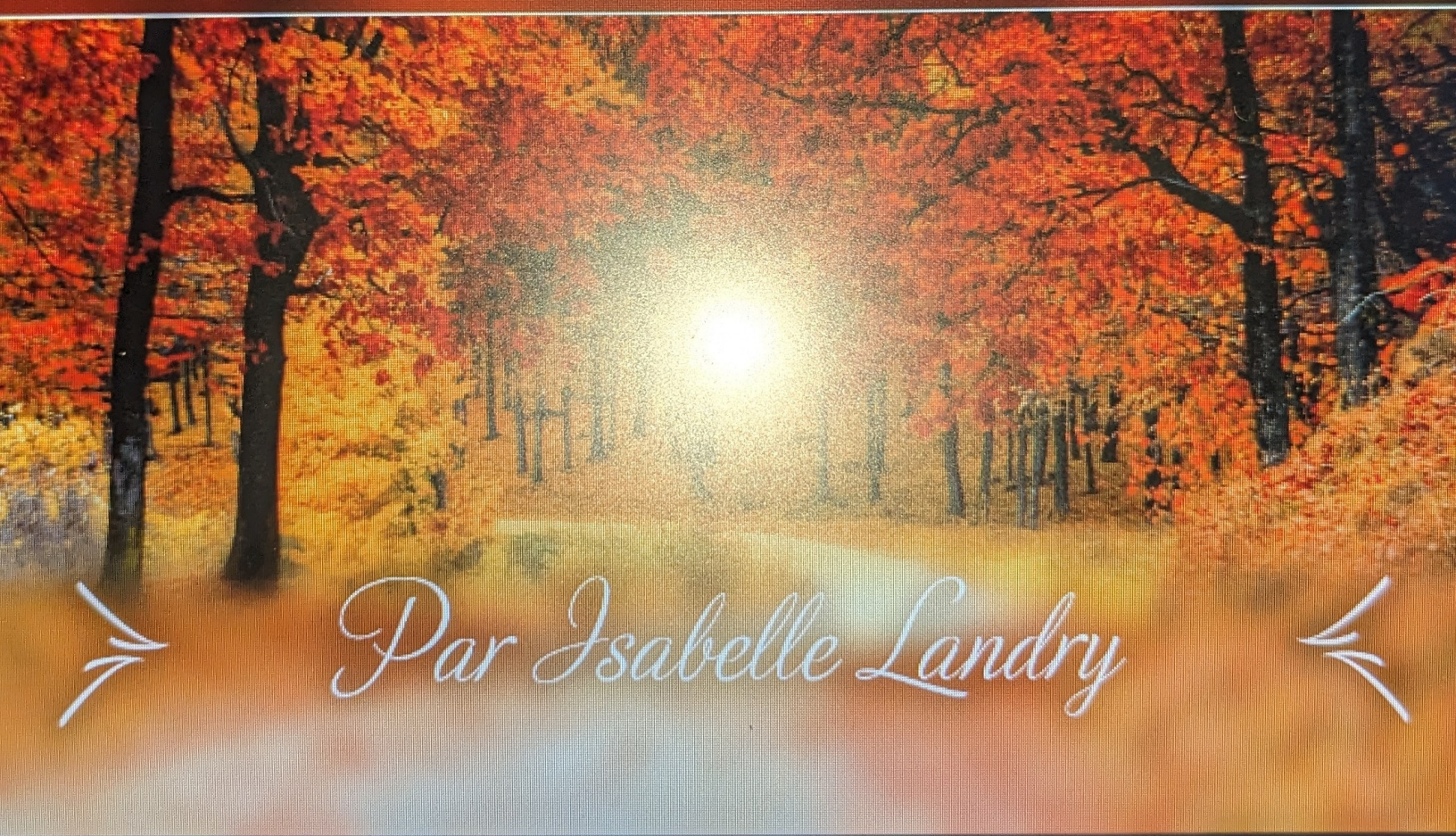


La thérapie,
petit guide pratique



Par Isabelle Landry



Isabelle Landry

La thérapie, petit guide
pratique

© Isabelle Landry, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4763-1

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.

Avant propos

Avant d'aborder le sujet principal, je souhaite partager une facette de ma personnalité qui nécessite toujours une consultation pour en modifier le comportement. Malgré mes connaissances et expériences, ce défaut persiste, soulignant ainsi la difficulté à le surmonter en solitaire.

La connexion humaine authentique se présente pour moi comme une danse entre avancer et reculer, un processus où je teste les liens en avançant puis reculant, une dynamique que j'ai observée dès mon passé dans la cour d'école, où inconsciemment je provoquais parfois le rejet. Malgré ma croissance, mes compréhensions et mes analyses, je partage aujourd'hui quelques réflexions après des années de travail sur moi-même, d'études, de douleurs et d'expériences professionnelles. Cependant, je reste incapable de me gérer totalement, ayant tardivement découvert la valeur de la thérapie continue et complète. À mon avis, dans un monde souvent chaotique, la thérapie devrait être accessible à tous gratuitement. Cela étant dit, revenons à mon cheminement.

Au fil des années, ma propension à m'isoler s'est développée, motivée par la crainte des motifs sous-jacents dans les interactions humaines, souvent marquées par des situations exceptionnelles. Cette réserve découle d'une accumulation de déceptions et de blessures, me poussant à ériger des mécanismes de protection pour préserver ma quiétude intérieure. Bien que cette approche ne soit pas une solution, une condition de santé m'a contraint à faire une pause, me confrontant à moi-même et analysant chaque aspect de ma vie.

J'ai appris à apprécier la quiétude et la paix d'esprit, me perdant parfois dans cette solitude. Mon cerveau a enregistré que j'étais en sécurité, préférant désormais rester seule, même dans le silence total, et refusant tout stresser ou bisbille.

Les relations abusives, amoureuses, familiales ou amicales, ont laissé des cicatrices profondes, érodant ma confiance en autrui. Les pertes matérielles et financières ont renforcé ma méfiance envers ceux qui semblent s'approcher. Malgré mon travail dans le domaine de la relation d'aide, je réalise que je ne peux pas m'en sortir seule. J'ai besoin d'aide, de rationalité et d'accompagnement pour espérer surmonter ces défis.

La trahison a été une compagne constante, minant les fondations de la confiance que j'avais accordée. Les pertes successives ont créé une atmosphère de vulnérabilité constante, m'incitant à ériger des murs émotionnels. Les abus sexuels ont laissé des séquelles psychologiques profondes, nourrissant ma quête désespérée d'isolement.

Ces événements traumatisants ont jeté les bases de ma propension à m'isoler, cherchant refuge dans la solitude pour assurer ma sécurité émotionnelle. Malgré les bénéfices de cet isolement, il est difficile de ne pas ressentir le vide palpable de l'absence de connexion humaine authentique, amplifiant paradoxalement ma douleur.

La réalisation de cette dualité complexe m'a poussé à réfléchir sur la nécessité de rétablir un équilibre entre l'ouverture aux autres et la préservation de mon bien-être émotionnel. Ces expériences douloureuses ont forgé une inclination à l'isolement, une tentative de se préserver des écueils des relations humaines. Cependant, au-delà de cette quête solitaire, je reconnais la possibilité de guérison, de reconstruction des liens brisés, et peut-être, d'une réconciliation avec la confiance envers autrui et moi-même.

En 2021, mon isolement a pris une tournure inattendue avec l'apparition de la Covid longue. Cette maladie a imposé une solitude forcée, testant la solidité des liens que j'avais tissés. Mon isolement, causé par la maladie, a révélé des fissures dans une relation que je croyais solide depuis un an. Ma condition médicale a été un catalyseur involontaire mettant à l'épreuve la compréhension

et la solidité des relations. La difficulté résidait dans l'acceptation de ma vulnérabilité face à la maladie, créant un fossé émotionnel qui a conduit à des malentendus sur mes intentions.

Au cours de ma convalescence, la relation qui aurait pu être un soutien s'est effondrée. Mon partenaire, persuadé à tort de mon manque d'intérêt, a cherché consolation ailleurs. La douleur de la trahison, une fois de plus, s'est rajoutée à l'angoisse physique, cette fois-la, de ma convalescence, créant un cocktail émotionnel dévastateur à l'intérieur de moi. Bien que mon travail sur moi-même au fil des années m'ait aidé à garder un certain sang-froid, la découverte de cette infidélité a été un autre coup dur pour mon ego déjà fragilisé.

La pratique de la résilience émotionnelle a été une alliée précieuse dans cette épreuve, comme dans toutes épreuves d'ailleurs. Les années d'introspection m'ont permis de développer une capacité à enfin prendre du recul, à évaluer la situation avec objectivité et à trouver des mécanismes de coping plus sains. Plutôt que de céder à des réactions impulsives, qui a chaque fois m'ont causés des maux de têtes par la suite, j'ai choisi la voie de la réflexion et de l'acceptation, reconnaissant que la vie ne se déroule pas toujours comme prévu. Au plan de l'amitié, j'ai également eu à faire face à des défis phénoménaux.

Malgré cette force intérieure, la trahison a approfondi davantage les crevasses de mon isolement. L'expérience m'a renforcé dans ma résolution de me préserver, dans un anéantissement de mon désir de vouloir me réinvestir dans aucune autre relation, d'aucun type et de me blottir dans le confort de mon chez moi sécurisant. La confiance, déjà mise à mal par les épreuves passées, s'est érodée davantage, alimentant le sentiment que la proximité émotionnelle est un terrain trop risqué pour moi qui fait régulièrement de mauvais choix relationnels.

Ma réflexion sur ces événements douloureux a constitué une partie intégrante de ma démarche personnelle. L'isolement, à la fois subi et choisi, me confronte à mes propres limites émotionnelles et a soulevé en moi des questions fondamentales sur la nature des humains, des relations humaines et aux raisons pour lesquelles l'humain veut toujours pisser plus loin que son voisin au lieu de

se satisfaire de ce qu'il a. En dépit des défis, il est évident que la solitude m'a offert une opportunité cruciale de croissance personnelle.

Ainsi, bien que les épreuves aient exacerbé mon isolement, elles ont également été des catalyseurs pour une introspection plus profonde. La recherche d'un équilibre entre la préservation de soi et l'ouverture aux autres demeure un défi constant, mais c'est peut-être dans cette dualité que réside la clé d'une vie émotionnelle plus riche et plus épanouissante.

Depuis ma tendre enfance, le fil tragique de ma vie s'est tissé avec une régularité déconcertante. Les événements douloureux se sont multipliés, jetant une ombre persistante sur mon développement émotionnel, psychoaffectif et psychosexuel. Dès les premières années de ma vie, la fragilité de ma construction intérieure était évidente, une sorte de toile sensible exposée aux aléas d'un monde souvent impitoyable.

Les situations tragiques qui ont ponctué mon parcours semblaient échapper à toute logique compréhensible. Des pertes précoces, des mauvais choix, j'ai blessée, j'ai été profondément blessée, des épreuves familiales déchirantes et des traumatismes marquants ont façonné les contours de ma personnalité de manière douloureuse. Loin d'être bien construite émotionnellement, mes valeurs elles étaient solides et j'ai porté le fardeau de ces expériences comme autant de cicatrices invisibles, pesant sur ma capacité à vouloir établir des relations saines.

Les défaillances dans la construction de mon être intérieur se sont manifestées à plusieurs niveaux durant toute ma vie. Sur le plan émotionnel, la confiance en autrui a été sapée dès le plus jeune âge. Les relations qui auraient dû être des assises solides ont été ébranlées par des drames récurrents, créant un terrain fertile pour la méfiance et l'appréhension.

Sur le plan psychoaffectif, la recherche de liens significatifs a souvent été entravée par des attachements instables et des dynamiques relationnelles complexes. Les modèles affectifs défaillants de mon passé ont influencé la

manière dont je me suis connectée avec les autres, alimentant des schémas de comportement qui semblaient parfois insurmontables.

Le domaine psychosexuel n'a pas été épargné, devenant le reflet des tumultes émotionnels que j'ai traversés. Les traumatismes vécus ont laissé des empreintes profondes sur ma perception de l'amitié, de l'intimité et de la sexualité, créant des barrières difficiles à franchir dans mes relations amoureuses.

Les échecs relationnels et conjugaux qui ont jalonné mon parcours n'ont fait qu'accentuer le poids de ma fragilité intérieure me laissant croire que je valais rien. Les choix que j'ai faits, souvent teintés d'une recherche inconsciente de réparation, ont eu des conséquences parfois désastreuses. Plutôt que de m'élever, ces choix m'ont tirée davantage vers le bas, créant un cercle vicieux de déceptions, de honte, de culpabilité et de souffrances.

L'accumulation de ces échecs a également renforcé ma propension à l'isolement. La peur des relations tumultueuses a instillé une prudence excessive dans mes interactions avec les autres, réduisant les opportunités de connexion authentique. La solitude est devenue à la fois une protection et une prison, offrant un refuge temporaire.

Cependant, au milieu de ces ombres, une lueur d'espoir persiste. La prise de conscience de ces schémas destructeurs est le premier pas vers la continuité de ma transformation personnelle. Les années de travail sur moi-même ont jeté les bases d'une reconstruction graduelle, visant à corriger les déséquilibres émotionnels et à guérir les blessures profondes, toutefois, lorsque je suis tombée malade, l'isolement m'a apparue être la solution ayant été obligé de m'y confondre, j'y ai trouvé une profonde paix intérieure

En somme, l'intersection de tragédies récurrentes, de fragilité émotionnelle et de choix malheureux a tracé un chemin difficile. Cependant, au cœur de cette complexité, réside la possibilité de rédemption, de croissance et de guérison. La route vers une construction intérieure solide reste un défi continu, mais c'est dans

la compréhension de ces dynamiques passées que je crois pouvoir trouver la clé pour bâtir un avenir plus équilibré et épanouissant.

En réalité, je considère que mon profil actuel est marqué par des traumatismes récurrents, des séquelles post-traumatiques, des cauchemars, des difficultés dans la construction émotionnelle, ainsi que certains choix qui ont abouti à des échecs relationnels et conjugaux. Ces éléments peuvent être conceptualisés comme un parcours de vie marqué par des tragédies et des schémas de comportement répétitifs. On peut associer mon parcours à des concepts tels que la blessure émotionnelle, la répétition de schémas toxiques, voire le traumatisme intergénérationnel, en fonction de la nature et de l'origine de mes expériences vécues.

En psychologie, ces situations peuvent être explorées à travers des cadres théoriques variés, tels que la psychodynamique, la psychologie du développement, ou encore la thérapie cognitivo-comportementale. Le choix de l'approche dépend souvent des préférences et des orientations des professionnels de la santé mentale avec lesquels je collabore depuis le début de ma vie adulte. Mes premières consultations ont débuté lorsque j'avais environ 16 ou 17 ans.

La thérapie

La thérapie, également connue sous les termes de psychothérapie ou counseling, constitue un processus professionnel où un individu collabore avec un thérapeute qualifié pour explorer, comprendre et résoudre des problèmes émotionnels, comportementaux ou relationnels. Son objectif principal réside dans l'amélioration du bien-être mental et émotionnel de la personne, tout en favorisant des changements positifs dans sa vie.

Diverses formes de thérapie existent, influencées par différentes approches théoriques et techniques. Certaines se concentrent sur la résolution de problèmes spécifiques, tandis que d'autres privilégient l'exploration des sentiments, pensées et comportements plus profonds. Les thérapies peuvent être individuelles, de couple, familiales ou de groupe, adaptées aux besoins spécifiques du client.

Les thérapeutes, formés pour offrir un espace sécurisé et confidentiel, permettent à leurs clients de partager leurs préoccupations, d'explorer leurs expériences passées et présentes, et d'acquérir des compétences pour faire face aux défis de la vie. La relation thérapeutique repose souvent sur l'empathie, le respect, le non-jugement et la confidentialité.

Les raisons de rechercher une thérapie sont variées, allant de la gestion du stress, de l'anxiété ou de la dépression à la résolution de conflits relationnels, au traitement des traumatismes ou à la recherche de développement personnel. La thérapie peut être un outil puissant pour favoriser la croissance personnelle, améliorer les relations et renforcer les compétences face aux défis de la vie.

Les signes tels que des émotions persistantes, des difficultés relationnelles, des