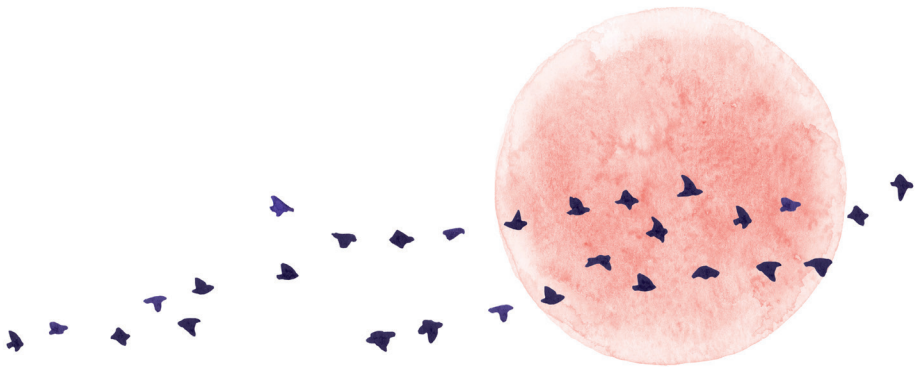


Ariane Calvo
Psychothérapeute

PRENDRE SOIN DE SON ADULTE INTÉRIEUR

Les 5 étapes pour être libres et heureux



« Rencontrer et prendre soin de son adulte intérieur, c'est s'engager sur un chemin exigeant, patient, mais aussi passionnant, plein de bienveillance envers soi et de liberté retrouvée. »

Au fur et à mesure que nous avançons dans la vie, nous découvrons des vérités existentielles qui semblent réduire notre champ d'épanouissement et de liberté. Nous perdons notre toute-puissance d'enfant pour devenir adultes et affronter ce que cela implique : nous sommes seuls, imparfaits, nous nous sentons condamnés à être responsables, à trouver du sens à notre vie et à en accepter son terme.

Une réaction de protection nous pousse naturellement à nier ce que nous considérons comme des limites, alors même que nous les partageons tous ! Or, comprendre ces cinq limites et accepter de les vivre en conscience, nous permet d'avancer sur notre chemin personnel de sagesse. C'est ce que nous propose Ariane Calvo dans cet ouvrage : prendre soin de notre adulte intérieur et l'aider à franchir ces cinq étapes pour devenir pleinement nous-mêmes, adultes, heureux et libres.

Ariane Calvo est psychologue et psychothérapeute, spécialisée en résilience et transition de vie. Elle a créé un cabinet collectif à Paris favorisant la pluralité et la complémentarité des accompagnements thérapeutiques. Elle est également instructrice en méditation de pleine conscience, auteure de plusieurs ouvrages et formatrice.

Prendre soin
de son adulte intérieur

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration
d'Anne Bazaugour

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57140-0

Ariane Calvo

Prendre soin de son adulte intérieur

Les 5 étapes pour être libres et heureux

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Introduction	1
Étape 1 – La finitude	7
J'ai peur de mourir.....	9
<i>Le déni</i>	11
<i>L'évitement</i>	13
<i>La peur du « comment mourir »</i>	14
Quelles sont nos stratégies d'évitement ?	18
<i>Éviter le changement</i>	18
<i>Contourner la réalité</i>	20
<i>Un hyper-contrôle</i>	22
Merci, la mort !	23
<i>Se recentrer sur l'essentiel</i>	25
<i>Réalisation de Soi et transmission</i>	27
Étape 2 – La solitude	29
Je déteste me sentir seul (et vide)	30
<i>La solitude, une donnée universelle</i>	31
<i>Derrière la solitude</i>	34
<i>Solitude et isolement</i>	36
Le tourbillon qui remplit ma vie.....	39
Ce que la solitude me permet	43
<i>La récupération de mes capacités de création</i>	44
<i>La possibilité de prendre des décisions</i>	46
<i>La récupération d'énergie et la conscience de soi</i>	49
<i>La possibilité d'une vraie liberté</i>	51

PRENDRE SOIN DE SON ADULTE INTÉRIEUR

<i>La possibilité de se sentir aimé pour de vrai</i>	53
Exister !	61
Étape 3 – L'imperfection	63
Entre absolu et réalité	63
<i>Pouvoir et dépendance</i>	64
<i>Le burn-out, symbole du déni d'imperfection</i>	67
<i>Les dangers d'une quête impossible</i>	69
Accepter ses limites pour aller plus loin	74
<i>À plusieurs, c'est mieux !</i>	76
<i>Sortir de la comparaison</i>	78
Lorsque je suis imparfait, je suis meilleur	81
<i>Gagner en confiance et en estime de soi</i>	83
<i>Compassion et auto-compassion</i>	87
<i>Être soi-même</i>	90
Étape 4 – La responsabilité	93
C'est trop lourd de se sentir responsable	94
<i>À la recherche de l'équilibre</i>	95
<i>Dettes et responsabilité</i>	96
<i>La tendance à la déresponsabilisation</i>	98
<i>Vers une responsabilité assumée</i>	100
Responsable ou coupable ?	102
Se donner la possibilité d'évoluer.....	105
<i>Commencer par s'écouter</i>	105
<i>Vers l'autonomie</i>	107
<i>Se protéger de la manipulation</i>	110
<i>S'affirmer et évoluer</i>	112
La responsabilité, c'est la liberté !	115
<i>Se faire confiance</i>	115
<i>À la rencontre de sa puissance</i>	116
Étape 5 – La quête de sens	119
Je déteste les non-sens	121

SOMMAIRE

<i>Est-ce utile ?</i>	121
<i>Mais pourquoi ?</i>	123
<i>Le besoin de cohérence</i>	127
Résilience et quête de sens	130
<i>Donner un sens à nos épreuves</i>	131
<i>Donner du temps au temps</i>	134
Le véritable lâcher-prise.....	137
<i>S'abandonner</i>	138
Sens et spiritualité.....	141
<i>Un exercice de l'esprit</i>	144
<i>Accepter le réel pour ce qu'il est</i>	145
<i>Partager quelque chose de plus grand que soi</i>	147
<i>Revenir à soi</i>	148
Conclusion	151
Remerciements	155
Bibliographie	157

*« Au milieu de l'hiver, j'ai découvert
en moi un invincible été »*

Albert Camus

Introduction

*« L'étonnant paradoxe,
c'est que lorsque je m'accepte simplement tel que je suis,
alors je peux changer. »*

Carl Rogers

Ce livre a vu le jour grâce à une patiente. Une patiente qui a terriblement peur de la mort. Elle me rencontre car son père est en train de s'éteindre à petit feu, et elle est traversée par de violentes angoisses. Des cauchemars se succèdent toutes les nuits, sans qu'elle parvienne à se souvenir des détails précis, en dehors d'une sensation lancinante d'ambiance de « fin du monde ». Elle est prise de crises de panique sans raison apparente, plusieurs fois par semaine, puis plusieurs fois par jour, à chaque fois qu'elle se retrouve dans un lieu un peu étriqué ou confiné : un ascenseur, le métro, même un magasin un peu trop petit provoquent en elle l'impression d'étouffer, de manquer d'air, de cœur qui s'emballe. Elle est perdue en permanence dans ses pensées, déconnectée du monde. Elle prend des risques étranges, inconscients, comme traverser la route sans regarder si une voiture passe et se retrouve une fois face à un véhicule qui pile à quelques centimètres de son corps sans savoir

comment elle est arrivée là. Elle a peur de s'endormir, marche une bonne partie de la nuit à l'extérieur pour éviter les crises d'angoisse et s'écroule dans un profond sommeil au petit matin, ce qui rend de plus en plus difficile la fluidité de sa collaboration au travail. Bien qu'elle soit indépendante et à son compte, les clients commencent à trouver fatigant qu'elle se présente à des rendez-vous uniquement en fin de journée et réponde à leurs messages à 3 heures du matin...

Peu à peu, nous comprenons que ces angoisses la concernent elle, et sa propre limite, sa finitude. Elle est d'abord prise d'un sentiment de honte en réalisant que la mort prochaine de son père déclenche en elle l'angoisse de sa propre mort. Elle se sent égoïste et incapable de vivre aux côtés de son père ce qu'il traverse aujourd'hui. Le débordement émotionnel provoqué par l'anticipation de sa propre fin la déconnecte du deuil douloureux que s'appête à vivre sa famille, et la plonge dans le sien, ce qui ne fait aucun sens pour elle ! Aucun progrès n'est constaté dans les symptômes qu'elle vit après ce premier constat. Au contraire, les crises de panique s'accroissent, invalidant de plus en plus sa vie quotidienne.

Le travail que j'effectue avec elle au sujet de la peur de mourir me rappelle un livre que j'avais dévoré durant mes études de psychologie clinique, *Thérapie existentielle*, du psychiatre américain Irvin Yalom. En plus de la contrainte de finitude, il y traite quatre autres « contraintes » qu'il qualifie d'existentielles : elles seraient, d'après lui, des marqueurs psychiques du passage à l'âge adulte et de la compréhension de notre statut d'êtres humains. Nous partagerions donc universellement cinq aspects de notre condition humaine :

le fait de mourir (la finitude), mais aussi la solitude, la liberté et la responsabilité qui y est associée, l'imperfection et la quête de sens, un besoin insatiable.

C'est ainsi que j'ai eu l'idée de travailler un concept existant en psychologie, l'adulte intérieur, mais en orientant cette notion différemment. En analyse transactionnelle, une théorie psychologique des années 1970, l'adulte désigne la partie de nous-mêmes la plus objective, celle qui anticipe, organise, analyse, comprend, n'interprète pas les événements à partir de son histoire mais en fonction de ce qui s'y déroule réellement.

J'ai alors choisi de considérer la perspective suivante : notre adulte intérieur pourrait être la partie de nous qui a compris et intégré ses limites existentielles et qui en fait une force de vie. Ce concept nous invite à chercher en nous des ressources que nous avons tendance à occulter, à ignorer, voire à détester, tant elles supposent de sentiments de frustration, de contrainte, précisément. En réalité, lorsqu'elles sont bien comprises, ces cinq notions nous permettent d'apaiser un nombre illimité d'angoisses très énergivores puisque nous ne pouvons rien changer à ce fait que nous partageons : nous sommes humains, et donc en partie limités. Mon propos est de vous montrer à quel point, à travers ces limites, vous pouvez déployer des zones de puissance personnelle. Non de toute-puissance, mais de pouvoir faire, pouvoir agir, pouvoir être.

Ainsi, une fois ce premier travail sur la finitude effectué avec cette patiente, nous nous sommes attaquées aux quatre autres *contraintes* de Yalom. Ayant très vite perçu l'intérêt de ce travail pour la question

de la mort, elle s'est volontiers saisie de la démarche pour les autres. De mon côté, enthousiasmée par ce constat, j'ai souhaité que cette recherche devienne un livre, que vous tenez entre les mains.

En effet, ma conviction était la suivante : une fois que ces contraintes sont acceptées et intégrées, nous pouvons fonctionner en autonomie, en sérénité et en souplesse, et ainsi aller vers un épanouissement plus authentique et plus profond. En somme, nous rapprocher de ce que pourrait être le bonheur.

Même si ce processus doit prendre du temps, étant un chemin de maturité et de pleine conscience, il est possible de l'accompagner, de le soutenir, par l'explication et la pratique.

La connaissance vient de l'expérience, j'en suis convaincue. Et l'apprentissage ne se fait que d'une seule façon par l'être humain : par essai-erreur. Ainsi, je vous incite à faire les petits exercices qui ponctuent les chapitres dans une démarche bienveillante vis-à-vis de vous-même. Car, lorsque vous faites les choses avec facilité et fluidité, vous êtes encouragé à poursuivre pour en réussir de plus ardues ; c'est un cercle vertueux. Je vous conseille également de procéder en renonçant à les « réussir » mais plutôt en vous les appropriant tranquillement, à votre rythme, sans renoncer cependant à leur mise en œuvre selon la meilleure façon pour vous, peut-être aussi en prenant le temps de choisir un cahier spécifique pour les réaliser ?

Dans ce même ordre d'idées, je partagerai avec vous des pauses dans le texte pour certains concepts particulièrement importants à intégrer, des sortes de « clés du bonheur », afin que vous preniez le temps de les méditer, d'y penser un petit moment, et leur permettre

de faire leur chemin en vous pour vous les approprier de la façon qui vous parlera le plus.

Devenir adulte, c'est accepter que nous sommes en mouvement perpétuel, en changement, sans savoir exactement quand nous arriverons et comment. En effet, dès que nous laissons la vie prendre sa place, nous acceptons qu'elle est composée à la fois de permanence et de mouvement. Plus nous entrons dans l'accompagnement du mouvement perpétuel caractéristique du vivant, plus nous apprenons, progressons et réussissons à instaurer un calme profond en nous. Lorsque nous l'acceptons et l'accompagnons en confiance, nous allons dans le sens de la vie, et la laissons évoluer ; lorsque nous recherchons la permanence à tout prix, nous entrons dans des logiques épuisantes de maîtrise et de contrôle, qui créent de l'anxiété, de l'agressivité voire des sentiments de panique de peur de ne pas pouvoir le maintenir, dans une lutte inexorable et épuisante à l'encontre de la vie.

Notre monde intérieur peut alors s'ouvrir à sa mission d'épanouissement première, dont la spiritualité est en relation avec ce qui nous dépasse infiniment : la beauté du monde, de la nature, du don d'amour, de la joie... « C'est l'espace du sacré qui touche toujours à la beauté » (Catherine Dolto). Cet espace jaillit au cœur de notre élan vital, celui qui provient de nos aspirations les plus profondes et donne du sens à notre existence.

Rencontrer et prendre soin de son adulte intérieur, c'est s'engager sur ce chemin, exigeant, patient, mais aussi plein de bienveillance envers soi et de liberté retrouvée.