

E N T R E   N O S   S É A N C E S

# Pourquoi je vous pose ces questions

*Ce que je cherche quand je vous demande ce que vous ressentez. Et pourquoi il n'y a rien à réussir.*

## **Dr Daniela Silva Moura**

Psychologue clinicienne : docteure en psychologie

46 rue Trousseau, 75011 Paris · RPPS 10008931916 · ADELI 759346679

## Sommaire

---

|                                                             |   |
|-------------------------------------------------------------|---|
| Une remarque, d'abord .....                                 | 3 |
| Trois fils vers le même endroit.....                        | 3 |
| Pourquoi l'émotion .....                                    | 3 |
| Pourquoi le corps .....                                     | 4 |
| Pourquoi ce que vous pensez de vous .....                   | 4 |
| Pourquoi je remonte parfois à l'enfant que vous étiez ..... | 5 |
| « Je n'ai rien pensé, c'était juste difficile ».....        | 5 |
| Observer, sans se mettre la pression.....                   | 6 |
| Si les mots manquent.....                                   | 7 |

## Une remarque, d'abord

Vous l'avez peut-être remarqué : il m'arrive de vous interrompre, doucement, pour vous poser presque toujours les mêmes questions. Qu'avez-vous ressenti, à ce moment-là ? Où, dans le corps, cela se logeait-il ? Et cette situation, qu'est-ce qu'elle vous a fait penser de vous ?

Ces questions reviennent, et je comprends qu'elles puissent dérouter. Parfois elles tombent à un moment qui vous semble étrange : vous me racontiez un fait, un souvenir, une scène de la semaine, et voilà que je vous ramène vers l'intérieur. Ce document est là pour vous expliquer pourquoi je fais cela. Et pour vous dire une chose, avant tout le reste : il n'y a pas de bonne réponse. Rien, ici, n'est à réussir.

Je le précise parce que c'est souvent le premier réflexe, surtout chez celles et ceux qui ont l'habitude de bien faire : chercher la réponse juste, celle qui conviendra. Ce réflexe, aussi précieux soit-il ailleurs, ne sert à rien dans ce travail. C'est la **confiance de faire** qui cherche à bien répondre ; ce que nous travaillons ici tient à tout autre chose. Je ne cherche pas une performance. Je cherche seulement à voir avec vous ce qui se passe, tel que cela se passe.

## Trois fils vers le même endroit

Quand je vous pose ces questions, je suis en réalité trois fils à la fois : une **émotion**, une **sensation dans le corps**, une **pensée sur vous-même**. Ce ne sont pas trois épreuves. Ce sont trois portes qui donnent sur la même pièce.

Cela compte, parce que ces portes ne s'ouvrent pas également pour tout le monde, ni au même moment. Certains jours, l'émotion vient facilement, mais le corps reste muet. D'autres fois, vous sentez une tension sans savoir la nommer. Vous n'avez pas besoin d'ouvrir les trois : une seule suffit à entrer. Et si aucune ne s'ouvre aujourd'hui, ce n'est pas un échec, c'est simplement une information de plus.

## Pourquoi l'émotion

On croit souvent qu'une émotion est un bruit qui gêne, quelque chose à faire taire pour réfléchir tranquillement. C'est presque l'inverse. Une émotion est un renseignement. Elle signale ce qui compte pour vous, ce qui a été touché, ce dont vous aviez besoin sans peut-être le savoir. La colère parle souvent d'une limite franchie ; la tristesse, d'une perte ; la peur, d'une menace. Avant d'être un problème, une émotion est un message.

Et il y a mieux. Mettre un mot précis sur ce que l'on ressent ne fait pas qu'informer : cela apaise. Les travaux de Matthew Lieberman sur la labellisation affective l'ont montré : nommer une émotion diminue l'activité des circuits de l'alarme et redonne la main aux régions du cerveau capables de nuance. Autrement dit, quand je vous demande de nommer, je ne réclame pas un compte rendu. Le fait de nommer est déjà, en soi, une partie du soin.

C'est pourquoi « je vais mal » et « je me sens humilié, et un peu impuissant » ne se valent pas. Le premier soulage peu. Le second commence déjà à alléger. Chercher le mot juste n'est pas un exercice de style : c'est ce qui rend une émotion habitable.

## À RETENIR

Une émotion n'est pas un obstacle à la pensée : c'est une information sur ce qui compte. Et la nommer, même approximativement, fait déjà partie du travail. Vous ne me devez pas la bonne réponse ; nous cherchons ensemble le mot le plus juste.

### o 4

## Pourquoi le corps

Il y a une raison très concrète pour laquelle je vous demande souvent où, dans le corps, quelque chose se loge. Le corps enregistre avant que l'esprit ne nomme. La gorge se serre, le ventre se noue, les épaules montent, bien avant qu'un mot soit disponible. L'émotion est d'abord une affaire de corps ; le mot vient après, quand il vient.

Cela rend le corps particulièrement utile, pour une raison paradoxale : quand on ne trouve pas ses émotions, on peut souvent trouver ses sensations. « Où est-ce que ça se sent ? » ne demande aucun vocabulaire. C'est une porte plus basse, plus facile à passer. Et elle mène au même endroit.

Je pense en particulier à celles et ceux qui vivent beaucoup « dans la tête » : qui analysent vite, comprennent tout, tiennent le ressenti à distance par l'intelligence. C'est souvent le cas des personnes très douées, très performantes. Pour elles, le chemin des mots passe parfois plus sûrement par le corps que par l'analyse. Descendre dans la sensation, c'est court-circuiter un instant la machine à expliquer.

### o 5

## Pourquoi ce que vous pensez de vous

C'est peut-être la question qui surprend le plus : dans cette situation, qu'est-ce que cela vous a fait penser de vous ? Pourquoi m'intéresser à cela, plutôt qu'aux faits ?

Parce que, le plus souvent, la charge d'une situation ne vient pas de la situation elle-même, mais de ce que nous en concluons sur nous. Deux personnes reçoivent le même message un peu sec : l'une le range dans « il était pressé », l'autre l'entend comme « tu n'es pas important ». Le fait est identique ; ce qui blesse, c'est la phrase silencieuse que l'on se dit sur soi. La situation, c'est l'étincelle. La pensée sur soi, c'est ce qui l'amplifie, ou l'éteint.

Ces phrases sont souvent brèves, et si familières qu'on ne les entend plus : « je ne suis pas à la hauteur », « je vais finir par être abandonné », « je dérange », « ce n'est pas ma place ». Ce sont elles, bien plus que les événements, qui organisent la souffrance. C'est pour cela que je les cherche : ce sont les charnières sur lesquelles tourne le travail. Une fois qu'on les entend, on peut enfin les examiner. Tant qu'elles restent tapies, elles gouvernent sans qu'on le sache.

## À RETENIR

Ce n'est presque jamais l'événement seul qui fait mal, mais la conclusion que l'on tire sur soi. Ces conclusions sont souvent muettes, et anciennes. Les rendre audibles, c'est déjà commencer à les desserrer.

## Pourquoi je remonte parfois à l'enfant que vous étiez

Il m'arrive de vous poser la même question au passé, et même très loin : cet enfant que vous étiez, dans cette scène-là, qu'a-t-il pu se dire de lui-même ? Ce n'est pas pour le plaisir de fouiller l'enfance. C'est parce que ces phrases silencieuses sur soi ne sont presque jamais nées hier.

Un enfant qui traverse quelque chose de difficile n'a pas les moyens de se dire « mes parents sont débordés » ou « cette situation est injuste ». Il fait ce que font tous les enfants : il donne du sens avec les outils qu'il a. Et bien souvent, la conclusion la plus simple, la plus à portée, c'est « c'est de ma faute », « je suis de trop », « il y a quelque chose qui ne va pas chez moi ». Cette phrase, tirée trop tôt, a pu s'installer et rester. Beaucoup de nos empêchements d'adulte sont des conclusions d'enfant qu'on n'a jamais rouvertes.

Revenir à cet enfant, ce n'est donc pas rouvrir une blessure pour la rouvrir. C'est retrouver l'endroit où la phrase a été écrite, pour vérifier aujourd'hui, avec un regard d'adulte, si elle était vraie. Le plus souvent, elle ne l'était pas.

*Un mot important : ce retour vers le passé se fait ici, ensemble, à votre rythme. Rien dans ce document ne vous demande de replonger seul dans des souvenirs douloureux. Si un souvenir devient trop intense, nous nous arrêtons, et nous revenons d'abord au calme et à la sécurité, avant toute chose. Certaines approches de retraitement du souvenir, comme l'EMDR, ne se pratiquent jamais seul : elles se font uniquement en séance, accompagnées.*

## « Je n'ai rien pensé, c'était juste difficile »

C'est sans doute la page la plus importante de ce document. Il arrive très souvent que, à mes questions, vous répondiez quelque chose comme : « je n'ai rien pensé de particulier sur moi, j'ai juste trouvé ça difficile ». Je veux vous dire deux choses à ce sujet, et aucune n'est un reproche.

La première : nous nous disons toujours quelque chose sur nous-mêmes, mais l'essentiel se passe sous le seuil de la conscience. Ces pensées sont automatiques : rapides, discrètes, tellement habituelles qu'on ne les entend plus, comme un bruit de fond auquel l'oreille a fini par s'habituer. Ne pas les remarquer ne veut pas dire qu'elles sont absentes ; cela veut dire qu'elles sont bien rodées. Ce que la thérapie cognitive, depuis Aaron Beck, appelle les **pensées automatiques**, ce sont exactement ces phrases-là : présentes, agissantes, et presque toujours inaperçues.

Et « c'était difficile » n'est pas un échec de réponse : c'est déjà une porte. Difficile comment ? Difficile pour qui ? Qu'est-ce qui, dans ce moment, était menacé ? Souvent, en tirant doucement ce fil, la phrase cachée apparaît : difficile parce que j'avais peur de mal faire, parce que je me sentais jugé, parce que je craignais de décevoir. Le « difficile » était le couvercle ; dessous, il y avait une pensée sur vous.

La seconde chose : l'esprit ne parle pas toujours en phrases. Parfois, ce qui se dit sur soi ne prend pas la forme de mots, mais d'une image, d'un serrement, d'une envie de disparaître ou de fuir. Cela compte tout autant. Et parfois, sincèrement, vous ne trouvez rien. « Je ne sais pas » est une vraie réponse, utile, que j'accueille sans réserve. Le blanc lui-même est un renseignement : il dit souvent qu'à cet endroit précis, quelque chose est trop sensible, ou trop ancien, pour se laisser approcher tout de suite. Nous avons tout notre temps.

## À RETENIR

« Je n'ai rien pensé » ne signifie presque jamais qu'il n'y avait rien : cela signifie que la pensée était trop rapide, trop familière, ou trop enfouie pour être entendue du premier coup. « Je ne sais pas » est une réponse légitime. Ne rien trouver n'est pas rater.

### o 8

## Observer, sans se mettre la pression

Repérer tout cela est une compétence, pas un don. Elle se développe lentement, par petites touches, et elle ne se force pas. Voici quelques appuis, à prendre comme des permissions, non comme des consignes.

**Vous avez le droit d'approximer.** Si vous ne trouvez pas le ressenti exact, essayez « si je devais deviner... ». La version approximative, à dix pour cent, compte déjà : on l'affine ensuite, ensemble.

**Ressentir maintenant n'est pas obligatoire.** On peut nommer ce que l'on a ressenti alors sans avoir à le revivre, comme on décrit une scène de loin.

**La lenteur est bienvenue.** Un silence, le temps de chercher, n'est jamais une gêne pour moi : c'est souvent le moment où quelque chose se dépose. Vous n'avez pas à remplir le vide.

**Et si rien ne vient, on le note, et on avance.** Ce que vous ne trouvez pas aujourd'hui reviendra peut-être la fois suivante, ou dans six mois. Ce travail n'a pas d'horaire.

## SI LES MOTS MANQUENT

**Du côté des émotions :** colère, peur, tristesse, honte, joie, et leurs nuances plus fines : agacement, inquiétude, découragement, gêne, soulagement, tendresse.

**Du côté du corps :** gorge, poitrine, ventre, épaules, mâchoire. Gorge serrée, poids, chaleur, vide, nœud, picotements.

**Du côté de la pensée sur soi, on commence souvent par :** « je suis... », « je ne suis pas assez... », « on va... », « ce n'est pas... ».

*Vous n'avez pas à choisir dans ces listes. Elles sont là pour vous appuyer les jours où le premier mot ne vient pas.*

Je ne vous pose pas ces questions pour vous évaluer, mais pour voir avec vous ce que, seul, on ne remarque pas toujours. Prenez ce document comme une carte, non comme un test : il n'y a rien à réussir, seulement à observer, ensemble, un peu plus clairement à chaque fois.