

LE CABINET D'HYPNOSE

HYPNOLETTER 10 04/19

NOS DETTES INCONSCIENTES ET LEURS SACRIFICES.



"Les paroles entraînent une dette ineffaçable." J. LACAN

Mauvaise rencontre entre un individu faillissant face à ses désirs insatisfaits et une offre émotionnelle aguichante, la gestion de la redevabilité inconsciente s'impose comme un pivot fondamental de l'équilibre psychique. Alors, soyons curieux et explorons ensemble ce sujet du jour.

Considérons ici que L'être humain est d'abord constitué par une dette symbolique, sa naissance. Toutefois et bien heureusement, la reconnaissance de cette dette et le sentiment de culpabilité sont d'intensité variable et elle passe souvent inaperçue. Pour nourrir nos propos, voyons cela



comme un tribut que son tributaire n'a pas contracté et pourtant il se sent redevable de rembourser, souvent à perte. On va y inclure aussi les autres dettes. Être en dette pour soi mais pas seulement car le destin de l'humain est également d'éponger les dettes de l'Autre, notamment dans son histoire trans-générationnelle. Ainsi le sujet redevable se substitue à l'Autre, le vrai débiteur, pour payer la dette non destinée en établissant la fixation d'un "juste prix" à payer pour s'en acquitter. Cette dette se veut bien souvent "inconsciemment inhonorable", permettant ainsi de maintenir un solide menottage, un attachement forcé auprès du débiteur et/ou du créancier. L'endettement entraîne inéluctablement un paiement sans fin usitant une monnaie métaphorique comme

le symptôme chronique ou encore une forme d'inertie existentielle que subit le supplicié.



"Quand je paye une dette c'est un devoir que je remplis; quand je fais un don c'est un plaisir que je donne." J-J. ROUSSEAU

Plus précisément, c'est comment ?

Une mère qui se "sacrifie", un patron qui nous donne notre chance... Et parce que l'on se sent redevable, il semble impossible de rompre ces liens. Vous savez, ces phrases et pensées que l'on s'impose comme : "je ne peux pas faire autrement, je me suis engagé(e), je me dois d'être présent(e) pour..." On croit que notre liberté est pourtant à ce prix. Pourtant, par définition, un crédit par son engagement contraint nous ampute inexorablement de toute liberté. C'est la première clause du contrat! Cela peut aller jusqu'à biaiser nos convictions profondes et venir juguler l'écoute de nos valeurs structurantes. En l'absence d'acquiescement, des schémas limitants et répétitifs se maintiennent apportant toujours le même résultat. Il y a quelque chose de l'ordre de la répétition comme synonyme de "la mensualité". Cette redevabilité peut ainsi influencer négativement nos priorités en les déclassant au profit du dû.



"Examine si ce que tu promets est juste et possible, car la promesse est une dette." CONFUCIUS

Vous l'avez compris, ces obligations qu'on s'inflige de remplir vis-à-vis de nos parents, conjoint, fratrie, amis ou collègues sont ce qu'on appelle en psychologie les "dettes inconscientes". Ce sont ces missions qui nous poursuivent constamment et qui peuvent nous empoisonner durablement la vie. La gravité et la lourdeur de ces dettes dépendent évidemment des missions que l'on se sent obligé d'assumer. Par exemple, ça peut être une mission familiale : dans une fratrie, un enfant qui se sent obligé de compenser la dépression de la mère en jouant l'amuseur familial. Un autre qui, en raison d'une défaillance paternelle, prend en charge tous les enfants cadets. Cela peut aussi faire partie de la sphère amicale : on se sent parfois obligé de sans cesse dire oui à un ami, d'être là

pour lui,... et je vous laisse continuer ce paragraphe car cela vous fait écho, n'est ce pas !



"La reconnaissance est une dette que les enfants n'acceptent pas toujours à l'inventaire." BALZAC

Etre parent, le passage au surendettement :

Etre parent est, dans l'ordre des choses, un souhait conscient, un objectif de vie. Pourtant ce désir réalisé, il peut se générer un surendettement si l'on tient compte de la dette originelle que nous avons déjà envers nos parents. Là, c'est un coup à être fiché à la Banque de France! Résumons : on doit à nos parents de nous avoir donné la vie et on doit à nos gamins de leur avoir donné la leur. Si certains voient cette vie comme une transmission légitime, d'autres auront plutôt tendance à se reprocher de cet état de fait. Certains parents eux-mêmes vont jouer là-dessus et vont jusqu'à se culpabiliser auprès de leur progéniture de ne pas donner tout ce qu'ils "devraient donner". On peut affirmer ici que la vie à un coût.



"S'inquiéter, c'est comme payer une dette que vous ne devez pas." M. TWAIN

Pendant que nous nous sentons "responsables" de nos parents, de nos amis, de nos enfants, de nos collègues, nous nous imposons des devoirs, des obligations et des missions qui nous empoisonnent l'existence quand, au fond, personne ne nous a rien demandé ! Les adultes qui se sentent obligés de prendre les autres en charge ont occupé, bien souvent pendant leur enfance, la place du protecteur, du sauveur ou du médiateur, prêt à se sacrifier pour le bonheur des autres. Alors, de qui, de quoi sommes-nous débiteurs ? D'où viennent ces dettes que nous ne nous formulons pas explicitement, mais que nous acquittons en vain ? C'est comme dans toute gestion de budget, nous faisons l'économie sur certains postes de dépenses au détriment d'un remboursement non souhaité.

Pour me répéter volontairement, la première créance à devoir est contracté envers nos parents. C'est la fameuse "dette de vie". Certes, ils nous ont fait un cadeau inestimable en nous mettant au monde et nous nous sentons avoir des obligations envers eux. Mais est-ce une raison pour leur vouer une dévotion et une reconnaissance

éternelles ? Connaissons nous les raisons de notre venue. Pour qui faisons nous un enfant ? Pour le couple, pour soi ou pour toute possible forme de compensation existentielle, pour les parents et la transmission de l'histoire familiale ou simplement pour la vie à perpétuer ? Est-ce un acte égoïste ou universaliste ? Devenir adulte, c'est se dire, une bonne fois pour toutes, que l'on ne doit pas rendre à nos parents tout ce qu'ils ont fait pour nous et si nous ne nous sentons pas libre d'obligation, nous prenons ce cadeau qu'est la vie en gage. Comme échéance, nous introduisons du symptôme comme de la dépression, de l'anxiété, des conflits de valeurs, de la toxicomanie ou encore d'autres manifestations psychosomatiques et blocages en tout genre. Tout parent devrait savoir que l'amour qu'il porte à ses enfants est un cadeau désintéressé. D'autant que la vie qu'ils nous ont donnée, ils l'ont eux-mêmes reçue. On est dans la transmission et non dans le dû. C'est très libérateur de comprendre que ce que l'on ne peut rendre à nos parents, on le donne à nos enfants, qui le redonneront aux leurs. Notre devoir n'est pas de rendre aux générations passées mais aux générations futures, à l'avenir.

Ouais, c'est bien beau tout ça, mais concrètement ?

Concrètement, vivre selon son désir oblige à considérer fermer des portes, à tirer un trait sur des relations qui se sont appauvries ou qui ont cessé de nous intéresser. A pouvoir dire, "Aujourd'hui, je désire me tourner vers d'autres gens, d'autres espaces, d'autres possibles." Il ne s'agit pas là d'égoïsme mais, au contraire, d'une ouverture au monde. Bien entendu, l'attachement au passé et la fidélité sont des valeurs importantes, qui créent une continuité dans notre existence. Les témoins de notre vie sont des repères réconfortants qui aident à tenir debout, à affronter un avenir inconnu. Il n'est absolument pas question de faire table rase du passé, de renier ses amis, ses origines, sa famille, son histoire, mais tout simplement de se défaire de ce qui nous retient afin de nous rendre autonome.



"Une dette n'est rien si elle ne vous prive de rien". A. DUVAL

La culpabilité comme étalon visible de la dette :

Une des lectures que l'on peut poser sur la culpabilité, ici comme sentiment, est un marqueur mesurable de l'impossibilité de pouvoir rembourser cette dette inconsciente. C'est dans cette culpabilité que l'on peut voir une forme de "masochisme moral" qui pousse à expier indéfiniment une faute inconsciente. En effet, elle viendrait matérialiser l'absence de passage à l'action pour se dégager de cette dette infligée. Consciemment, elle impose la freination voire l'inaccession à des projets de vie, professionnels ou sentimentaux car l'endetté coupable ne se sent pas légitime à pouvoir s'engager ailleurs.



"Paix et liberté ne peuvent être séparées, car personne ne peut être en paix tant qu'il n'est pas libre." MALCOM X

Comment sortir de ces processus inconscients ?

La première chose à faire quand on veut se défaire de ces dettes inconscientes, c'est d'identifier les situations de vie où l'on se sent redevable et dans lesquelles on continue à agir de la même façon sans trop savoir pourquoi. Dans quelle situation me dis-je "J'aurais dû être ou faire quelque chose." Ensuite, c'est de mettre des mots et de voir de quelle façon on pourrait apporter une solution car il est judicieux de savoir mettre des limites concrètes à cette dette. En l'absence de solution, on peut aussi décider que ce n'est pas sain pour nous et que l'on préfère arrêter de rembourser. Rompre avec les rôles qu'on assume depuis longtemps ne veut pas dire "trahir" mais accéder à une forme de liberté. Chacun met derrière le mot liberté ce qu'il souhaite. Car, c'est comment la liberté pour vous ? Que faut-il rajouter en plus ou en moins pour s'en rapprocher davantage ?

Puis il y a aussi et surtout votre inconscient comme allié, l'hypnose Ericksonienne et mon écoute si vous en ressentez le besoin.

Bien à vous,

Sébastien O.

Retrouvez cette HYPNOLETTER avec les autres sur

----- www.hypnosite.fr -----