

Comment puis-je savoir que j'ai changé ?

Paru dans le journal de l'IAT (février 2008)

Dans un premier élan, j'ai envie de répondre à cette question : Je le sais, c'est tout ! De cet élan, je retiens que le changement est propre à chacun. Néanmoins, dans le cadre d'une psychothérapie, le changement a comme objectif un mieux-être, une meilleure qualité de vie.

Le changement a donc pour moi une visée positive, non pas dans le sens d'une norme à atteindre, mais d'un vécu interne agréable, chaleureux, dans lequel les trois états du moi (structuraux) y trouvent leur compte, peuvent collaborer en douceur. Je peux bien entendu modifier (ou pas) certains de mes comportements, apprendre à ressentir et à exprimer mes sentiments authentiques, à développer une pensée lucide. Ces changements – car nouveaux dans ma vie - sont importants, ce sont des découvertes qui jalonnent le processus thérapeutique. Et il est important de les reconnaître comme tels, de me féliciter du chemin déjà parcouru. Pourtant, ces changements s'accompagnent souvent de moments difficiles, je suis bousculé, il y a des deuils à faire, mes repères s'effacent. Le changement n'est pas que joie et sérénité. Il s'accompagne de peurs, de colère, de tristesse, de culpabilité, entre autres. Et ces sentiments, tous bien légitimes, que je ressens, que j'accepte comme multiples, sont le signal que je change. Mais aussi que la mutation interne doit encore suivre son cours. Certaines injonctions archaïques sont encore présentes (P1). Les impasses vacillent mais n'ont pas encore pu être totalement levées.

Le processus se poursuit. De nouvelles décisions s'ancrent petit à petit (E1). Les permissions remplacent les injonctions. Le parent introjecté (P1) a maintenant un regard bienveillant (ou mieux-veillant). La lutte entre les désirs et besoins de l'enfant intérieur et les messages inhibiteurs des parents introjectés se transforme en apaisement. Tout paraît plus fluide. Bien sûr, des doutes subsistent, ceux qui font avancer, qui m'aident à me remettre en question. Mais je m'accepte enfin (plus), j'ose (plus) me montrer comme je suis, je m'affirme (plus), j'aime (plus), je crée (plus) et je réalise de nouveaux projets. J'ai plus de plaisir, de satisfaction dans ma vie. Je me respecte (plus) et je respecte (plus) l'autre. Je suis mieux avec moi et avec les autres. Et je me dis que j'ai parcouru un beau chemin. J'en suis fier. Je sais aussi que la vie ne sera pas toujours comme je le souhaite, que je ne suis pas tout-puissant, que je devrai composer avec des éléments et des événements extérieurs. Et je sais que je suis capable de gérer ma propre vie, avec ces aléas. Je le sais parce que je le vois, je le sais parce que je le sens.

Alors, comment puis-je savoir que j'ai changé ? Je le sais, c'est tout !

Jérôme Jadot - 2008