

la BIO-LOGIQUE du SURMOI

la peur de l'Autre et de son éventuelle sanction

par Laurent Daillie - publié dans NéoSanté n°13/14/15 - Juin/Juillet/Sept 2012

1^e Partie : la 5^e Gravité

A l'évidence, nous venons tous au monde avec quelques peurs très primitives héritées de nos lointaines origines animales et préhistoriques et que nous maîtrisons avec plus ou moins de succès. Nous avons peur des serpents puisqu'ils peuvent être mortels ; nous avons peur de la nuit puisqu'elle est l'instant de tous les dangers ; nous avons peur de l'eau puisqu'elle est le lieu de résidence de quelques terribles prédateurs ; nous avons peur du vide puisque la chute peut être mortelle ; etc. Et toutes ces peurs sont là pour nous rendre vigilants afin d'éviter ces dangers.

Mais nous naissons aussi avec une autre peur : la peur de la sanction en termes de rejet ou de violence, une peur omniprésente et si puissante qu'elle dirige finalement chaque instant de notre vie, de la naissance jusqu'à notre dernier souffle, et sans que nous ne nous en rendions compte le plus souvent. A tel point qu'elle est, à mon avis, la cause de presque tous nos blocages existentiels et donc, par conséquence, de nombreux symptômes physiques, psychiques ou comportementaux, des plus anecdotiques aux plus graves.

Nous sommes tous concernés

Nous sommes tous concernés à des degrés divers par cette peur, dès que par exemple : on craint le regard de l'autre ; on est timide ; on rougit facilement ; on brille par notre discrétion ; on se justifie sans cesse ; on manque de confiance en soi ; on redoute de prendre la parole en public ; on culpabilise ; on se sent honteux ; on est perfectionniste ; on ne sait pas dire non ; on pratique le mensonge (*voir Néosanté n°5 - Oct. 2011*) ; on est pudique ou superstitieux ; etc. etc.. La liste est longue pour ne pas dire infinie.

la 5^e Gravité

Que l'on soit animal ou humain, je classe l'éventualité d'une sanction en termes de rejet ou de violence en cinquième position dans l'échelle des gravités :

- **la première** est de manquer d'oxygène : espérance de vie extrêmement limitée, à peine quelques minutes pour ce qui concerne notre espèce.
- **la deuxième** est de manquer d'eau : la déshydratation est rapidement mortelle, à peine quelques heures chez le nourrisson et quelques jours pour l'adulte.
- **la troisième** est de manquer de nourriture : c'est également mortel, d'autant qu'après quelques jours, on manque d'énergie pour trouver sa pitance et échapper au danger.
- **la quatrième** est de se retrouver dans la gueule du prédateur : même si on a parfois la chance d'en réchapper, c'est néanmoins le plus souvent mortel.
- et **la cinquième** gravité est donc d'être sanctionné : c'est une situation critique, plus particulièrement en milieu naturel.

Considérant qu'aujourd'hui nous avons peu de chance de mourir asphyxiés, que nous ne risquons de manquer ni d'eau ni de nourriture et qu'il n'y a plus de prédateurs dans nos contrées, cette peur de la sanction est devenue notre principale préoccupation.

le Rejet

Être rejeté, banni, équivaut dans la nature à la peine capitale : un individu rejeté, quel que soit son âge, est condamné à mort. Car nous sommes des mammifères et notre survie dépend donc de notre mère au début de la vie : nos chances de survie sont réduites à zéro si elle nous rejette avant que nous soyons autonomes et indépendants. Aussi nous sommes des animaux sociaux, cela impliquant que nous dépendons des autres toute notre existence : un individu rejeté par son groupe n'a aucun espoir de survivre plus de quelques jours.

Et le fait que nous ayons inventé l'orphelinat pour recueillir les enfants rejetés par leur mère et que nous vivions dans un monde où l'on peut parfaitement survivre même quand on est rejeté par son groupe n'y change rien. Notre cerveau archaïque nous croit en très grand danger dès lors que nous sommes confrontés au rejet d'une manière ou d'une autre ; lorsque nous sommes effectivement rejetés ; lorsque nous nous sentons rejetés ; ou encore lorsque nous avons peur d'être rejetés. Mais dans tous les cas, nous nous retrouvons à gérer une peur profonde pour notre vie sans forcément nous en rendre compte.

Il est donc normal que les petits enfants se sentent si mal dès l'instant où ils sont séparés de leur mère puisque que, du point de vue de leur cerveau archaïque, le giron de la mère est le seul endroit où on a une toute petite chance de survie. Et il ne faut pas s'étonner que les enfants de la D.D.A.S.S soient tellement en souffrance : ils vivent toute leur enfance dans cette peur pour leur vie sans même le savoir puisque leurs besoins vitaux sont tous satisfaits.

Cela dit, on peut se sentir rejeté pour moins que cela : il suffit d'avoir une mère froide même si par ailleurs elle nous aime et s'occupe bien de nous ; de croire à tort ou à raison qu'on n'a pas été désiré ; d'être confronté à l'arrivée du petit frère ou de la petite sœur parce qu'alors toute l'attention des parents se tourne vers le nouveau-né ; d'être victime de la moquerie des autres ; d'être confronté à une rupture ; d'être licencié ; d'être mis à la retraite ; etc.

la Violence

Être sanctionné par la violence est le plus souvent un moindre mal : mieux vaut prendre une bonne raclée plutôt qu'être rejeté ; c'est juste un mauvais moment à passer. Sauf que la violence peut être mortelle (*surtout quand on est enfant*) ou provoquer de graves blessures, ce qui revient au même en milieu naturel : un individu blessé est le plus souvent condamné à mort.

Et le fait que nous ayons statistiquement peu de chances d'être assassinés et que nous ayons inventé l'hôpital pour nous y faire soigner le cas échéant n'y change rien : notre cerveau archaïque nous croit en très grand danger dès lors que nous sommes confrontés à la violence d'une manière ou d'une autre, que l'on soit effectivement violenté ou que nous ayons seulement peur de l'être. Mais dans tous les cas aussi, nous nous retrouvons à gérer une peur profonde pour notre vie sans forcément le savoir.

Il ne faut pas non plus s'étonner si les enfants battus sont autant en souffrance puisqu'ils vivent en permanence dans cette peur pour leur vie sans vraiment le savoir. Cela dit, il suffit d'avoir "seulement" un père colérique par exemple pour être confronté au même problème car notre cerveau archaïque considère la colère de l'autre comme potentiellement mortelle puisqu'elle est souvent génératrice de violence.

à suivre

J'affirme que cette peur de la sanction en termes de rejet ou de violence dirige notre vie: je ne manquerai pas de vous expliquer comment et à quel point dans les mois à venir.

2^e Partie : Plaire et ne pas déplaire

Résumé de l'épisode précédent - Parmi toutes les peurs primitives avec lesquelles nous venons au monde, il en est une omniprésente : la peur de la sanction en termes de rejet ou de violence. Pour d'excellentes raisons liées au contexte de nos lointaines origines, notre cerveau archaïque considère cette éventualité comme critique puisqu'être rejeté par la mère au début de la vie ou ensuite par le groupe équivaut à une condamnation à mort. Quant à la violence, elle peut être mortelle ou provoquer de graves blessures, ce qui revient au même.

la Peur Anticipatoire de la Sanction

Nous avons très peur dès que nous sommes concrètement confrontés à la sanction en termes de rejet ou de violence, et même si notre vie n'est pas réellement en danger. Dans ce cas, notre cerveau nous croyant en très mauvaise posture, nous nous retrouvons à gérer une peur profonde sans forcément le savoir. Cela peut avoir de sérieuses conséquences si cela s'inscrit dans la durée, comme pour les enfants rejetés ou battus par exemple.

Nous avons aussi très peur lorsque nous nous sentons menacés d'une sanction même si ce n'est pas le cas. Il suffit qu'un proche reste silencieux ou qu'il fasse une colère pour nous faire craindre son rejet ou sa violence, même si nous savons qu'il a des soucis ou qu'il fulmine contre son patron. Dans ce cas aussi, notre cerveau nous croit en danger, comme si une sanction était imminente.

Mais surtout, nous consacrons l'essentiel de notre existence à craindre l'éventualité d'une sanction. Pour le meilleur et pour le pire, cette peur anticipatoire de la sanction dirige tout simplement notre vie puisque nous devons absolument éviter d'être sanctionnables. Cette peur est omniprésente. Vous êtes sceptiques ? Alors demandez-vous quelle question vous vous posez le plus souvent dans votre vie ; vous constaterez que c'est : "*Mais que va-t-on penser de moi ?*".

Plaire et ne pas déplaire

Car nous sommes complètement obsédés par l'obligation de plaire et surtout de ne pas déplaire puisque finalement notre vie en dépend. Dès l'instant où nous sommes en relation à l'autre, nous nous efforçons de lui plaire afin qu'il nous apprécie et à ne surtout pas lui déplaire afin de ne pas risquer son rejet ou sa violence.

En permanence, nous mettons tout en œuvre pour d'abord séduire l'autre afin de nous concilier ses bonnes grâces et s'en faire un allié : ne soyons pas dupes. A noter que la

séduction n'a pas seulement pour utilité de mettre les beaux garçons et les jolies filles dans son lit : il suffit d'observer les enfants pour s'en convaincre ; ce sont d'incroyables séducteurs. Quant à la diversité des outils de séduction dont on peut faire usage, elle est tout simplement infinie.

Mais nous devons surtout être irréprochables afin de ne pas déplaire. Alors en permanence, avant *d'être ou de ne pas être - de faire ou de ne pas faire - de dire ou de ne pas dire*, nous nous demandons toujours au préalable si ce que nous avons l'intention *d'être ou ne pas être - faire ou ne pas faire - dire ou ne pas dire* ne risque pas d'être mal perçu. Cela occupe finalement l'essentiel de notre existence.

Ainsi par exemple, à l'instant où j'écris ces mots, je suis très préoccupé par la nécessité de vous plaire et de ne surtout pas vous déplaire tant sur le fond que sur la forme de mon propos. Cela me fait choisir chaque mot avec beaucoup de soin et être très attentif à ne pas faire de faute. Sans compter que je dois aussi respecter les délais et ne pas dépasser le budget caractères, sans quoi je risque de déplaire au rédac-chef : j'vous dis pas la prise de tête tous les mois...

Conséquences

Elles peuvent être "anecdotiques" comme ce petit exemple de ma vie quotidienne mais aussi tellement plus handicapantes. Cette peur de la sanction et la nécessité de plaire et ne pas déplaire peuvent nous compliquer passablement l'existence au point de nous bloquer dans notre évolution :

Par exemple : elle est déjà l'origine de la timidité et du rougissement qui pourrissent la vie de certaines personnes au point parfois de les empêcher d'avoir une vie sociale. Ce sont les deux principaux signes cliniques de cette peur.

Par exemple : elle peut empêcher de prendre la parole en public, ce qui peut avoir de fâcheuses conséquences au niveau professionnel. Et elle handicape beaucoup certains artistes quand ils doivent monter sur scène.

Par exemple : elle nous fait souvent mentir pour modifier la réalité et nous éviter une sanction, ou encore pour l'embellir afin de nous faire aimer, jusqu'à la mythomanie parfois (*voir mon article au sujet du mensonge dans Néosanté n°5 - Oct 2011*)

Par exemple : elle est à l'origine de beaucoup d'échecs scolaires puisque le système éducatif classique est basé sur la sanction : t'as cinq fautes t'as zéro. Mieux vaut savoir qu'il est impossible d'apprendre et de restituer quand on a peur.

Par exemple : elle peut nous faire suivre un parcours professionnel qui ne nous convient pas puisqu'on l'aura choisi, avec ou sans conscience, pour plaire ou ne pas déplaire à papa/maman, ou encore pour rester fidèle à une tradition familiale.

Et Cætera : car cette peur est à l'origine de tellement de difficultés, comme la culpabilité, la honte, la dévalorisation, la superstition, le bégaiement, l'éjaculation précoce (*voir Néosanté n°1 - Mai 2011*) et beaucoup d'autres.

Dans le meilleur des cas, cette peur nous vaut "seulement" de ne pas être nous-mêmes puisque nous avons l'obligation de plaire et/ou de ne pas déplaire. Mais elle peut avoir de bien plus graves conséquences :

Par exemple : elle est à l'origine de beaucoup de névroses sociales si fortes qu'elles nécessitent un internement en hôpital psychiatrique, la personne ne pouvant être en relation avec l'autre tellement elle en a peur.

Par exemple : elle mène parfois au suicide, soit pour éviter l'opprobre de la famille ou de la société en cas de fautes graves, ou encore pour ne pas donner une image dégradée de soi, en cas de faillite ou de maladie par exemple.

Mais surtout, cette peur est finalement la véritable cause de tellement de somatisations, des plus bénignes aux plus mortelles.

à suivre

C'est précisément ce dont je vous parlerai la prochaine fois : comment cette peur de la sanction en termes de rejet et de violence est si souvent la cause de la cause, c'est-à-dire l'origine de notre conflit intérieur qui nous vaut de somatiser en fonction de sa tonalité spécifique.

3^e Partie : la Cause de la cause

Résumé des épisodes précédents - Nous sommes des mammifères sociaux et, de ce fait, nous sommes tous, à des degrés divers, concernés par une peur très primitive : la peur de la sanction en termes de rejet ou de violence. Notre cerveau archaïque considérant cette éventualité comme critique, nous avons viscéralement peur, avec ou sans conscience, dès que nous sommes confrontés à la sanction d'une manière ou d'une autre. Et par conséquent, nous sommes obsédés par la nécessité de plaire et de ne pas déplaire pour nous faire aimer et pour ne pas être sanctionnables.

Au mieux tout cela nous complique juste plus ou moins l'existence mais ce peut avoir de bien plus graves conséquences, comme de conduire à l'hôpital psychiatrique ou mener au suicide. Mais surtout, la peur de la sanction et la nécessité de plaire et ne pas déplaire sont finalement, directement ou indirectement, l'origine de presque tous nos symptômes ; huit fois sur dix. C'est du moins mon avis.

la Logique du Cerveau

Il convient d'abord de rappeler que notre cerveau archaïque fonctionne à sa façon. Que nous soyons effectivement sanctionnés en termes de rejet ou de violence même si cela ne nous vaut pas d'être réellement en danger ; que nous soyons effectivement menacés d'une sanction même si elle ne se concrétise pas ou ne risque pas d'être dangereuse ; que nous nous sentions rejetés même si ce n'est pas le cas ; ou que nous ayons seulement peur d'une éventuelle sanction : tout cela revient strictement au même.

Car notre cerveau ne tient pas compte de toutes ces subtilités : il ne retient que la notion de sanction, de rejet ou de violence, et donc de danger. Et il se base sur l'intensité de notre stress conscient ou inconscient pour évaluer la gravité de la situation et il réagit en fonction.

LA CAUSE

La sanction ou son éventualité est très souvent la cause directe du symptôme, qu'il soit physique, psychique ou comportemental. C'est en tout cas ma constatation et je pourrais vous raconter des centaines d'histoires pour l'illustrer. En voici quelques unes :

Par exemple : une jeune femme ne supporte pas les portes qui grincent au point d'avoir toujours une burette d'huile sous la main. Durant l'enfance, elle a été maltraitée par un grand frère sadique dont la porte de chambre grinçait. Depuis, elle se sent menacée au plus profond d'elle dès qu'elle entend une porte couiner.

Par exemple : une petite fille sachant déjà lire et écrire à son entrée au CP grossira de dix kilos en un mois parce que l'institutrice par ailleurs très gentille lui dira seulement : "*Pas toi Nathalie*", sous-entendu "*Laisse les autres répondre puisque tu sais déjà*". L'enfant le vivra comme un profond rejet.

Par exemple : une dame basculera dans une forte dépression à cause d'un conflit avec sa sœur et surtout parce que sa mère l'en tiendra pour responsable alors qu'elle n'y est pour rien. Dans ce cas, le symptôme est induit par l'immense peur que vit cette femme qui se sent rejetée par sa famille (*j'appelle cela une dépression de peur*).

Par exemple : un leader syndical à l'origine d'une grève qui paralysera son entreprise plusieurs jours fera un lymphome peu de temps après du fait d'une peur profonde et inconsciente des représailles. Dans ce cas, le symptôme est induit par l'éventualité d'une agression et la nécessité d'y faire face.

Par exemple : une femme fera une pneumopathie sévère suite à une grosse dispute avec son mari et surtout parce que ce dernier ne lui adressera pas la parole pendant trois jours. Ce silence vaudra à cette femme une peur de la sanction en termes de rejet si intense que sa biologie a cru qu'elle était en danger de mort.

Par exemple : une autre fera un cancer du sein juste après avoir parlé de divorce à son mari et qu'il l'ait menacée des pires représailles. Elle se sentira piégée comme un animal à la merci de son prédateur et sa biologie réagira d'après un réflexe très archaïque de production de substances répulsives (*voir "le Sein : de l'Allaitement à la Répulsion" à la rubrique Publications sur biopsyen.com*).

LA CAUSE DE LA CAUSE

Bien plus souvent encore, la peur de la sanction est à l'origine du blocage qui nous vaut d'être en conflit intérieur au point de somatiser en fonction de la tonalité spécifique du problème :

Par exemple : un patron fera un "burn out" sévère après s'être battu seize heures par jour et sept jours par semaine pendant quinze ans pour maintenir à flot l'entreprise à la tête de laquelle il a succédé à son père. Bien que sachant la mission impossible du fait de la conjoncture, il s'acharnera quand même pour ne pas décevoir son vieux père.

Par exemple : une pianiste virtuose fera des tendinites au bras droit juste avant des concerts ou des enregistrements importants. Dans ce cas, le symptôme est typiquement le signe d'un conflit de déficit de performance, lequel est induit par la peur de ne pas être à la hauteur.

Par exemple : une femme développera un fibrome utérin du fait de sa profonde frustration de ne pas faire l'enfant qu'elle désire de peur qu'une grossesse ne la mette en délicatesse avec son employeur. Dans ce cas, le symptôme est typiquement le signe d'un désir d'enfant inassouvi mais il est induit par la peur de déplaire.

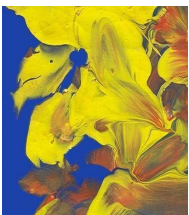
Par exemple : une adolescente fera des colopathies à cause d'un profond ressentiment ignoré qu'elle éprouve vis-à-vis de son petit frère trisomique par ailleurs adorable mais qui "pourrit" la vie de la famille. Dans ce cas, le symptôme est typiquement le signe d'un ressentiment mais il reste inaccessible puisqu'il serait injuste d'en vouloir à ce petit garçon qui n'est pas responsable de sa trisomie.

le Conflit Verrouillant

Enfin, dans certains cas, cette peur de la sanction peut être le conflit verrouillant qui nous empêche de sortir du problème et donc parfois de guérir du symptôme : j'ai par exemple reçu une dame diabétique depuis qu'elle est mariée à un homme violent et violeur, cette hyperglycémie étant là pour l'aider à faire face à l'adversité. Et quand je lui ai demandé si elle avait envisagé de divorcer, alors sa réponse a fusé : "*Mais c'est absolument impossible !.. Ma mère ne me le pardonnerait jamais*". C'est donc la peur d'être rejetée par sa mère qui l'oblige à rester avec son bourreau.

à suivre

Je vous raconterai bientôt comment la culpabilité et la dévalorisation prennent racines dans cette peur de la sanction en termes de rejet ou de violence.



Dévalorisation et Culpabilité des peurs animales

par Laurent Daillie - publié dans NéoSanté n°16 & 17 - Oct. & Nov. 2012

la Dévalorisation

Ce thème demande qu'on l'aborde afin de peut-être se rendre compte qu'on utilise ce mot le plus souvent à tort, et plus particulièrement nous autres 'décodeurs' et 'décodeuses' : on en abuse pour parler de tellement de choses différentes, le plus souvent sans aucun rapport avec une dévalorisation. C'est en tous cas un mot que j'évite d'utiliser : je préfère le mot peur.

Car c'est presque toujours une peur qu'on trouve finalement à la racine du problème et non pas une affaire de valeur. Ainsi par exemple, je pense qu'une tendinite – *quand elle est d'origine conflictuelle bien sûr puisque ce n'est pas toujours le cas* – est avant tout la résultante d'une peur liée à un déficit de performance et non pas à une dévalo quelconque. Et je suis certain que la timidité est avant tout l'expression de la peur de l'autre et non pas d'une mauvaise image de soi.

le Conflit de Performance

Il faut encore et toujours revenir au contexte de nos lointaines origines animales et préhistoriques et se souvenir que la vie en milieu naturel n'est pas une sinécure : le danger y est omniprésent et la moindre défaillance se paye cash. Et même si nous n'en sommes plus là, notre cerveau archaïque continue à le croire.

De ce fait, dès lors que nous sommes en déficit de performance à un niveau ou à un autre, ou lorsque nous nous sentons défaillants même si ce n'est pas le cas, alors notre

cerveau peut nous croire en danger et réagir en fonction pour nous "aider" à être plus performant : c'est typique de la tendinite conflictuelle.

Exemple : une pianiste virtuose souffre de tendinites au bras droit juste avant des concerts ou des enregistrements importants et jamais avant des rendez-vous de moindre importance. La logique du symptôme est évidente : cette femme éprouve une grande peur de ne pas être à la hauteur pianistiquement ; son cerveau archaïque en déduit qu'elle est en danger à cause d'un déficit de performance de son bras droit ; et sa biologie met en œuvre un renforcement des tissus péri-articulaires, jusqu'à la tendinite malheureusement puisque cette femme ne sort pas de sa peur.

C'est donc un conflit de déficit de performance géré en renforcement de la fonction, en revalorisation, soit finalement l'inverse exact d'une dévalo. Vous penserez que je chipote ? Peut-être, mais il me semble que le mot clé de l'affaire est la peur et non pas la dévalorisation. En tout cas, on aidera cette femme en lui expliquant sa peur viscérale et ses conséquences plutôt qu'en soulignant la mauvaise image qu'elle a d'elle-même.

Que l'on soit animal ou humain, ce conflit de performance est omniprésent, le plus souvent du fait d'un déficit mais aussi parfois à cause d'un excès de performance. Et c'est cela qui définira le symptôme que la biologie choisira de mettre en œuvre pour "aider" l'individu. Voir plus de précisions à ce sujet pages 252 et suivantes de mon livre "*la Logique du Symptôme*" ou dans l'article "*la Biologisation du Conflit*" à la rubrique *Publications* de www.biopsygen.com

la Peur de la Sanction

Cela dit, nos peurs liées à la performance sont le plus souvent la conséquence d'une autre peur : la peur de la sanction. Car dans le cas de cette artiste et au-delà de sa peur de ne pas être assez performante physiquement, le véritable problème est sa peur profonde des conséquences si elle ne joue pas assez bien puisque cela pourrait lui valoir d'être sanctionnée d'une manière ou d'une autre. En effet, sa peur est très liée aux sanctions physiques que sa mère lui infligeait jadis quand elle ne jouait pas assez bien. Je rappelle que l'éventualité d'une sanction en termes de rejet ou de violence est considérée par notre cerveau archaïque comme potentiellement mortelle.

la Peur de l'Autre

Il est dit couramment que la dévalorisation est un manque de confiance en soi ? Il me semble que c'est plutôt un manque de confiance en l'autre et donc finalement une peur de l'autre. C'est typique de la timidité par exemple : on se sent sous le regard d'autrui, on craint son jugement (*négligé bien sûr*) et on est paralysé par la peur de lui déplaire et donc qu'il nous rejette ou nous viole.

la Soumission à l'Autorité

Le plus souvent, ce que l'on croit être de la dévalorisation n'est finalement rien d'autre qu'un comportement très archaïque de soumission à l'autorité, d'allégeance au plus fort. Souvenez-vous par exemple de la dernière fois où vous avez eu à faire avec la Police de la Route pour une infraction : en principe, vous vous êtes mis en '*position basse*' et vous avez '*baissé les oreilles*' pour échapper à la sanction autant que faire se peut. Vous étiez donc en dévalo caractérisée ? Certes et fort heureusement ! Mais vous étiez surtout en état de peur.

les Dévalorisations Stratégiques

Avez-vous remarqué combien certaines personnes communiquent en permanence sur leur moindre valeur ? Elles se disent nulles, incapables, bêtes, inintéressantes, petites, moches, etc. Ne nous y laissons pas prendre. C'est une stratégie de séduction très efficace puisqu'elle ne manque pas d'attirer l'attention de quelques bonnes âmes compatissantes toujours prêtes à soutenir les dévalorisé(e)s et à leur répéter combien ce sont des personnes formidables et merveilleuses. Mais c'est encore une peur qui motive cette attitude : la peur de ne pas être (*assez*) aimé.

Cette stratégie est aussi une excellente solution pour éviter la sanction puisque ces personnes auront prévenu de leur nullité et de leur incompetence : on ne pourra donc rien leur reprocher par la suite. Cette incompetence officialisée peut aussi servir à s'exempter de quelques corvées ennuyeuses, typiquement chez l'enfant.

Mais cette stratégie peut aussi sauver la vie au sens strict : c'est en tout cas l'histoire d'une patiente qui durant l'enfance a dû se structurer en dévalorisation totale afin de survivre face à un père fou qui ne supportait pas que sa fille puisse lui être supérieure. Ainsi cette enfant prenait-elle des roustes sévères quand elle rentrait de l'école avec de trop bonnes notes ! Dans son cas, le fait d'avoir de la valeur était tout simplement synonyme de danger de mort.

l'Impuissance-Abdication

Le seul cas de figure où l'on pourrait (*éventuellement*) parler de dévalorisation est un état d'esprit particulier qui va de l'impuissance ("*je n'y arriverai jamais*") jusqu'à l'abdication ("*je renonce*"), ce qui finalement revient à attendre la mort. C'est typique de certaines pathologies osseuses, de l'ostéoporose au cancer lytique de l'os.

la Culpabilité

On dit beaucoup de choses sur cet état d'âme qui ronge certaines personnes jusqu'à la folie ou la maladie ; mais peut-être pas toujours l'essentiel : la culpabilité est une peur animale très profonde et non pas un sentiment humain. Il suffit pour s'en convaincre d'observer un chien par exemple : nous saurons qu'il a fauté, simplement en observant son attitude coupable.

Car la notion du bien et du mal est très ancienne, bien plus que l'humanité. Elle nous accompagne depuis que nous sommes mammifères et davantage depuis que nous vivons en société. Le problème se pose dès l'instant où nous dépendons de l'autre, de notre mère au début de la vie et du groupe toute notre existence et dès lors qu'une faute commise peut nous valoir d'être sanctionnés.

la Peur de la Sanction

La culpabilité n'est finalement rien d'autre qu'une peur de la sanction en termes de rejet ou de violence. Dès que notre cerveau archaïque détecte cette émotion viscérale très spécifique, il en déduit que nous sommes menacés de sanction, une situation qu'il considère comme mortellement dangereuse.

Car être rejeté est tout simplement dans la nature une condamnation à mort : l'enfant est condamné s'il est rejeté par sa mère et l'adulte également s'il est exclu du groupe.

Quant à la violence, elle est le plus souvent un moindre mal puisque mieux vaut une bonne raclée plutôt qu'être rejeté ; mais la violence peut provoquer la mort ou de graves blessures, ce qui revient au même en milieu naturel.

Cela dit, il faut savoir distinguer la culpabilité effective que nous vivons parfois et la peur anticipatoire de la culpabilité qui dirige finalement notre vie, en sachant que notre cerveau archaïque les considère de la même façon.

la Culpabilité Effective

Nous l'éprouvons lorsque, à tort ou à raison, nous pensons avoir commis une faute. A tort ou à raison car ce qui est une faute pour l'un ne l'est pas nécessairement pour l'autre : cela dépendra de nos croyances. Par exemple certains pensent que câliner avant le mariage est une faute majeure et d'autres ne partagent pas cet avis.

Idem pour l'évaluation de la gravité de notre faute : certains pensent qu'avoir jadis dérobé quelques sous dans le porte-monnaie de Maman est impardonnable et d'autres que ce n'est pas si grave. Idem pour l'estimation de notre responsabilité : certaines mères se sentent systématiquement responsables des difficultés existentielles de leurs enfants et d'autres beaucoup moins.

Si le plus souvent nous culpabilisons pour des broutilles, il est des cas extrêmes bien plus difficiles à gérer : comme d'avoir effectivement commis une vilénie ou un crime ; d'être à l'origine d'une catastrophe ; d'avoir provoqué un accident mortel ; de n'avoir pu sauver un proche ; etc.

En tous cas, notre cerveau archaïque nous croit en grand danger dès que nous nous sentons coupables puisque cela sous-entend pour lui que nous sommes fautifs et qu'une sanction est imminente. Faites-en l'expérience : souvenez-vous de votre plus grande faute ; vous constaterez un profond malaise du fait de votre peur de la sanction.

Et si jamais vous traînez justement quelques culpabilités, je vous invite à vous en libérer au plus vite : c'est très mauvais pour la santé ! En sachant qu'il suffit juste parfois de parler de notre faute pour nous en libérer, et d'autant plus si on ne l'a jamais fait. C'est d'ailleurs et entre autres la fonction des psychothérapeutes et des prêtres que d'entendre nos confessions sans nous juger. Et pour les cas les plus graves, il peut être salutaire de tout avouer à la police.

À noter que les notions de honte, de regret et de remords sont finalement très proches de celle de culpabilité. Bien qu'il y ait de subtiles nuances, notre cerveau archaïque considère tout cela de la même façon : comme le signe d'une faute commise et donc d'une sanction imminente.

la Peur Anticipatoire de la Culpabilité

Mais nous sommes surtout préoccupés par la peur d'être coupables. Je me souviens d'une personne me consultant pour "*culpabilité chronique*" et je m'attendais donc à ce qu'elle me confesse quelques terribles fautes : il n'y en avait pas une seule dans toute son histoire ! Par contre, elle était obsédée par la peur anticipatoire de la culpabilité.

La faute étant sanctionnable et la sanction pouvant avoir de graves conséquences, nous sommes donc programmés pour faire en sorte d'être aussi irréprochables que possible

afin de ne pas être coupables : nous y consacrons beaucoup de temps sans vraiment nous en rendre compte. Cette peur dirige tout simplement notre vie.

Car en permanence, avant *d'être ou de ne pas être – de faire ou de ne pas faire – de dire ou de ne pas dire*, nous nous demandons toujours au préalable si ce que nous avons l'intention *d'être ou ne pas être – faire ou ne pas faire – dire ou ne pas dire* ne risque pas de déplaire. A noter que le problème se pose même parfois en termes *de penser ou ne pas penser* puisqu'on peut être coupable d'une mauvaise pensée.

Ce remarquable mécanisme est celui qui nous empêche de contrevenir à la loi, pour le meilleur et pour le pire. Pour le meilleur puisqu'une société ne peut être et devenir sans que soient respectées certaines règles, y compris de payer ses impôts. Et pour le pire car nous obéissons parfois à des lois limitantes, voire totalement iniques, que nous avons prises en compte sous l'influence des éducateurs de notre enfance et auxquelles nous nous évertuons à obéir parfois toute notre vie.

On peut par exemple rester bloqué *ad vitam* au niveau sexuel pour obéir à la loi d'une mère 'anti-sexe' ou par rapport à l'argent pour respecter celle d'un père 'anti-capitalisme', le tout sans en avoir la moindre conscience bien sûr. Dans ce cas, chaque fois qu'il sera question de sexe ou d'argent, notre cerveau nous rappellera quelle est la loi afin que nous ne la transgressions pas. Et le fait que nos référents ne soient plus derrière nous pour surveiller nos actes ou même qu'ils soient décédés n'y change rien tant que nous ne sommes pas conscients du problème.

Cette peur anticipatoire de la culpabilité nous empêche bien souvent d'être nous-mêmes puisque nous calculons toujours tout en fonction de l'autre afin de ne pas lui déplaire. Cela peut éventuellement nous bloquer dans notre évolution et parfois même nous valoir de somatiser plus ou moins gravement.

À noter que ce propos est un résumé de mon deuxième livre :



Plus de précisions pages suivantes

la LOGIQUE du SYMPTÔME II

la BIO-LOGIQUE du SURMOI

ou la peur de l'Autre et de son éventuelle sanction

La psychanalyse freudienne définit le Surmoi comme étant une structure morale et judiciaire induite par notre éducation nous faisant avoir la notion du bien et du mal. À moins que ce soit une peur animale avec laquelle nous venons tous au monde. Il suffit d'observer le comportement des mammifères sociaux pour s'en convaincre : eux aussi, ils évitent autant que possible de transgresser l'interdit pour ne pas être sanctionnés.

Car le fondement du Surmoi n'est pas la conscience du bien ou du mal mais *la peur de l'Autre et de son éventuelle sanction en termes de rejet ou de violence*, une situation potentiellement mortelle. Il faut revenir au contexte de nos lointaines origines pour le comprendre : en milieu naturel, être rejeté équivaut à une condamnation à mort ; quant à la violence, elle peut être fatale ou induire de graves blessures.

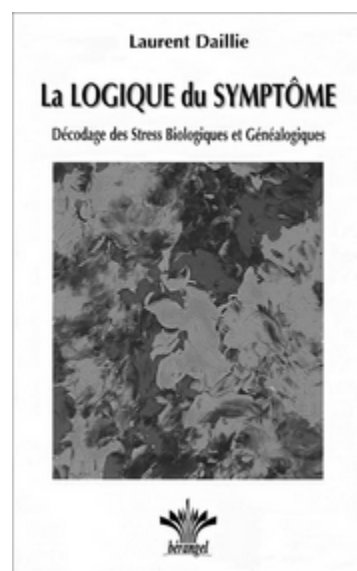
Pour l'éviter, notre cerveau archaïque nous manipule en permanence. Par exemple, il nous fait être obsédés par la nécessité d'être aimables et irréprochables pour plaire à l'Autre et surtout ne pas lui déplaire, en conséquence de quoi nous ne sommes jamais nous-mêmes. Au mieux cela nous perturbe dans notre évolution mais peut aussi nous bloquer au point d'en être malades, au sens propre comme au figuré, de nombreuses somatisations ayant cette cause.

Cette peur nous vaut d'être souvent tourmentés par la culpabilité, la honte, le remords, le regret et l'humiliation. Elle nous fait craindre le regard de l'Autre, être timide et rougir, manquer de confiance en soi et redouter de prendre la parole en public. Elle nous oblige parfois à mentir, nous empêche souvent de dire non et nous fait toujours nous poser la même question : *Que va-t-on penser de moi ?*

C'est le propos de ce livre que d'expliquer tout cela : pourquoi, comment et combien la peur de l'Autre et de son éventuelle sanction dirige notre vie ; et toutes ses conséquences, des plus anodines aux plus graves.



Ce livre est le prolongement du précédent intitulé '**la LOGIQUE du SYMPTÔME** *Décodage des Stress Biologiques et Généalogiques*' publié en 2006 par le même éditeur.



Ces deux livres sont aussi disponibles en langue espagnol

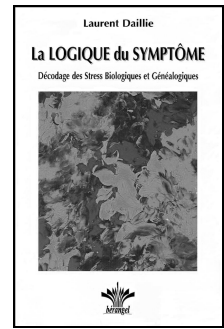
[Voir page suivante les références de ce livre et comment vous le procurer](#)



ISBN 9782370660077
Parution : Nov.2014
321 pages - 20 € TTC
Éditions : BÉRANGEL

Vous pouvez vous procurer ce livre
(*et le précédent*) chez votre libraire
préférré, sur les principaux sites de
vente en ligne ou celui de l'éditeur

**Mais vous pouvez aussi me
le(s) commander directement,
dans la mesure du possible...
puisque c'est ainsi que je gagne
le plus de sous**



ISBN 9782915227048
Parution : Sept. 2006
368 pages - 23 € TTC
Éditions : BÉRANGEL

Bon de Commande

à imprimer ou à recopier sur papier libre
France métropolitaine uniquement (1)

Nom et Prénom :



Adresse :

Code : Ville :

Tél :

Email :

Je commande le(s) livre(s) suivant(s)

Titre	Quantité	Prix Unitaire	Total TTC
 la BIO-LOGIQUE du SURMOI		20 € TTC	
 la LOGIQUE du SYMPTÔME		23 € TTC	
Participation forfaitaire aux frais de port *			
Montant à Payer TTC			

* Tarif "Lettre" : 3,50 € - Tarif "Lettre Recommandée" : 7 €
Ce tarif s'applique pour l'envoi d'un ou plusieurs livres

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Laurent Daillie

Date : Signature :

une facture est envoyée en même temps que le(s) livre(s)
(1) me contacter pour d'autres destinations

Laurent DAILLIE - 8 Place de l'Église - 71700 Farges lès Mâcon - France
03.85.40.52.23 ou 06.88.89.06.17 - skype : laurent.daillie
laurent.daillie@wanadoo.fr - www.biopsygen.com
siret : 441.298.395.00019 - naf : 8559.A
Membre d'une association de gestion agréée - Règlement par chèque accepté