

« Stress, choc, bloc »

La trilogie : stress, choc et bloc peut être considérée comme l'aboutissement d'un travail d'intégration (à la fois théorique et pratique) du Dr Meyer à propos des principales psychopathologies. Cet aspect de son œuvre constitue un apport théorique majeur, vademecum dans la pratique et réellement utile dans la clinique. Je vous en présente quelques aspects.

-La trilogie : stress, choc, bloc

-Quand je subis un choc, interne : une idée, une sensation, à laquelle je ne m'attendais pas, je me retrouve en confusion, amalgame.

C'est « **l'état de choc** », à savoir la réaction intérieure en lâcher prise. Je peux aussi être en choc suite à un événement venant de l'extérieur.

-**Quand je suis stressé**, l'énergie monte+++ → Je finis par faire 10.000 trucs en même temps, sans être présent à rien → je suis en dissociation.

-**Quand il y a un bloc** : « je suis bloqué ». Je suis entre 2 phases. Entre le choc et le stress. Il y a de l'incertitude.

Deux autres trilogies me paraissent intéressantes en tant que trilogie, celle de Lacan avec le Réel, l'Imaginaire et le Symbolique et celle de la CNV avec les faits et besoins, les sentiments et la demande, nous ne pouvons pas assimiler ces trilogies à celle des trois processus pathologiques ; ce sont des fonctions et des comportements utiles pour soigner ces pathologies.

La trilogie de Lacan : le réel, l'imaginaire et le symbolique.

Réel : le réel du corps, quelles sont mes sensations physiques ?

Imaginaire : qu'est-ce que j'imagine, quelles sont mes images, mes ressentis, mes émotions et sentiments ?

Symbolique : mes pensées, leur sens ?...

-Une autre lecture est aussi possible avec la CNV (Communication Non-Violente).

Qu'est-ce que j'ai **fait**, qu'ai-je senti dans mon corps, quels sont mes **besoins** ?

Ce que j'ai ressenti comme **émotions, sentiments** ?

Ce que j'en ai pensé, ce que j'en ai fait comme **demande**.

-Le stress = une tentative de maîtrise qui échoue.

Auparavant, chez Freud : les symptômes évoqués étaient : hystérie, paralysie,...

Symptômes liés à la société de l'époque : dans laquelle la pudeur était +++.

Aujourd'hui : les symptômes rencontrés sont davantage : fatigue chronique, maladie de Crohn, spasmophilie, fibromyalgie... nouveaux symptômes hystériques.

Qu'est-ce qui vous stresse ? Ce repérage peut déjà apaiser votre stress.

Quels sont mes moyens de me déstresser, de me détendre ? Les approches de relaxation sont souvent les meilleurs traitements du stress.

Depuis quand êtes-vous stressé dans votre vie ?

La temporalité de référence est présente pour le stress.

-Etat de choc

Pourquoi est-il difficile de se libérer d'un **choc** ? Parce qu'il est aussi chargé en énergie. Le choc est également en lien avec le système de jouissance qu'il impacte et charge.

« Un évènement hédonogène (générateur de Jouissance) interne explosif submerge le système de jouissance jusqu'à la panique pour en évacuer le trop-plein et le restabiliser...

(1) Pour la panique, on envoie le SAMU qui administre un anxiolytique au lieu de rassurer, tenir, prendre dans les bras » (2) R. Meyer. Accueillir, établir un contact avec la respiration haute qui souvent se bloque dans ces situations.

Lorsqu'il y a choc, il est donc toujours important de le débriefer au plus vite, si possible le jour même, avant qu'il ne se retrouve enkysté dans l'inconscient et amène des cauchemars, des symptômes. Et de verbaliser l'énergie liée aux sensations et émotions.

Un deuil : est toujours d'abord un choc. Il n'y a plus d'énergie émotionnelle qui est suscitée. Le sommeil peut-être mauvais, de nouveaux symptômes apparaissent.

Dans les 2 symptômes : stress et choc :

Il y a eu surcharge d'énergie.

Quand l'énergie est recherchée → elle provoque du stress.

Quand elle est inattendue → c'est le choc.

-Le bloc

Est un stop à la volonté d'expansion. Le sujet est coincé et part en même temps dans les 2 directions : dissociation-amalgame.

Le patient est prêt à changer mais quelque chose cale. Puis les patients vont voir ce qui cale.

Puis ils en reviennent...autrement.

Quand quelqu'un est en bloc, les 2 sont présents en mêmes temps : le stress et le choc.

Il est au stade de l'ambivalence. Le corps parle réellement mais personne ne comprend.

Cela peut aussi indiquer, dans la thérapie, que le patient est proche d'un passage.

Un conflit = aussi un bloc. Quand quelqu'un est en bloc il se renforce, il ne voit plus ce qui se passe autour de lui.

C'est là qu'il peut être utile d'essayer d'y voir clair avec un thérapeute.

Jean-Luc Deconinck
Psychanalyste pléni-intégratif.

Article de mon livre à paraître : Le corps en psychothérapie.

Bibliographie :

Le Docteur Richard Meyer a publié plusieurs livres dont :

Le manifeste de la psychothérapie intégrative. Dangles, 2010.

Stress, angoisse, pulsion de mort. Dangles, 2011.

Nouvelles pathologies psy. Dangles, 2012.