

Le pratico-pratique de la Catharsis glaudienne

Qu'est-ce que la Catharsis glaudienne et d'où cela vient-il ?

La Catharsis glaudienne est une approche et même, une thérapie des profondeurs qui retourne dans ce qui a été vécu précédemment pour libérer ce qui est enfermé et qui est enfermé jusqu'à parfois l'occultation. C'est-à-dire le fait d'avoir rayé de la mémoire consciente un événement ou une partie d'événement ou les émotions liées à la mémoire consciente. Et cette douleur enfermée continue à agir en nous, surtout si des événements de la vie de même résonance les réactive.

L'occultation, c'est la même chose que le refoulement ?

Non c'est une couche plus profonde, c'est vraiment rayé de la mémoire consciente. Cette approche est née en 1978 et c'est peut-être il y a un an ou deux - puisque l'approche elle, est née sur le plan clinique purement, créée par Albert Glaude - et ce n'est qu'il y a un an ou deux que j'ai pris connaissance des travaux de la psychiatre Muriel Salmona qui confirme au niveau scientifique qu'il y a l'amygdale qui contient - donc un élément du cerveau - qui contient la mémoire douloureuse enfermée et qui fait que cela ne peut pas passer vers l'hippocampe qui traite la mémoire autobiographique. Et donc toutes ces douleurs, ces affects douloureux qui n'ont pas été traités, continuent à agir en nous. Et donc la Catharsis glaudienne, du nom de Glaude, qui a été le découvreur de la Catharsis avec la découverte du Tunnel. Après, il a mis évidemment au point la méthode plus en détails.

Et donc l'occultation, c'est donc un niveau plus profond que le refoulement, mais en même temps, le fait d'occulter comme de refouler, c'est un processus de protection de soi, de défense qui est très positif quand même ?

Oui et même de survie, ce qui permet, parce que la première occultation survient quand on est petit, quand on est enfant, ça permet de ne pas être dans un déséquilibre psychique important.

Et donc si à ce moment là c'est utile, plus tard dans notre vie, c'est pas forcément utile et en plus, ça peut-être des tonnes de symptômes dans notre vie ?

Exactement, ce que évidemment si c'est utile, il y a des décisions pathétiques qui peuvent être prises. Je me souviens d'une petite fille qui avait été abusée, que j'ai rencontrée en consultation et qui disait : « Plus tard, je n'aurai pas d'enfant ». Nous avons été soulagés de pouvoir travailler cela avec elle directement. Elle n'avait pas occulté et elle avait eu un entourage qui avait de l'écoute pour elle.

Nicole Lecocq-François, interview réalisée par Benoît Dumont, Guide du Mieux-Etre (Belgique). Sur You Tube : <http://www.youtube.com/watch?v=v1fuL-w8HVQ>

DEUXIEME SEQUENCE :

Concrètement, comment se passe le travail ?

Concrètement, la personne qui me consulte a forcément des symptômes, des choses qui ne vont pas et donc là focalisation est mise là-dessus et nous allons faire une évaluation pour vérifier si c'est bien la Catharsis glaudienne qui est indiquée. Dans cette évaluation, il n'y a pas d'analyse, il n'y a pas de jugement, il n'y a pas d'interprétation. On part de ce

qui est là. C'est vraiment une question de connexion. Et donc, après un temps de face à face, elle va aller au divan pour pouvoir être connectée avec le corps, parce que évidemment quand j'occulte, ce n'est pas mon rationnel, ce n'est pas ma pensée qui fait cela. Cela se fait en moi, c'est dans mon corps. Et par le corps, nous allons retrouver les sensations et les connecter avec ce qui s'est passé « avant » et qui est à l'origine des problèmes. C'est **le corps** qui est vraiment le grand moyen d'accompagner la personne, en connexion, moment après moment, là où elle est, sans jamais d'analyse et d'exercice quel qu'il soit. Et aussi **le Tunnel**, qui est ce symbole que chacun peut voir et qui est le transfert au fond de tout ce qui est douloureux. C'est un peu la cartographie de la souffrance enfouie, si je puis dire.

D'accord, c'est un peu comme un accompagnement de ce que je vis, en quoi ? en orientant vers une période de ma vie, ou ?

En n'orientant pas, c'est un accompagnement d'un processus, parce que ce que nous avons vécu de douloureux, nous avons besoin de le ressortir. Et c'est parce que ce n'est pas ressorti que cela reste douloureux. Et donc, c'est permettre à la personne de le ressortir en revivant ce qui a été. Alors, nous avons évidemment ce postulat que les symptômes et les réactions étant très forts dans les « mal-être » de la vie, il y a du passé derrière. Et nous proposons au subconscient de faire le lien avec ce passé. Et nous laissons émerger. Et nous ne savons évidemment pas du tout à l'avance ce qui va sortir.

Est-ce qu'on peut imaginer que ce ne soit pas judicieux pour le subconscient de la personne de libérer une expérience traumatisante ?

On peut l'imaginer. Maintenant, ce qui nous montre que le subconscient veut le sortir, c'est qu'il envoie le symptôme de cette manière-là. Le symptôme, c'est au fond le début d'une régression, mais qui n'aboutit pas, parce qu'on analyse, que l'on donne une médication pour empêcher les manifestations et on ne va pas au bout du processus. Le subconscient, il ne faut jamais l'oublier, c'est qu'il a un rôle magistral de protection : il est capable de faire occulter la personne c'est bien de la protection. Mais on ne peut pas demeurer dans une situation confortable toute une vie, du moins quand ce qu'on a vécu est réactivé, sans que cela ne doive ressortir. Et c'est le subconscient qui au fond initie que cela ressorte. Et on ne va jamais ressortir quelque chose qu'on ne peut pas intégrer parce que sinon cela ne sort pas. **Le système de protection continue à être efficace, on ne force pas, c'est simplement si cela peut se faire, cela se fera.**

Nicole Lecocq-François, interview réalisée par Benoît Dumont, Guide du Mieux-Etre (Belgique). Sur You Tube : <http://www.youtube.com/watch?v=E-oZxogXZ-Y>