

## SAUT EN DUO - Christine H

### « Le cocktail de la prédation »

Une première étape est franchie après la prise de conscience suite à l'AVC de Stéphane ([voir nos partages précédents](#))... Je me suis exposée en acceptant de me mettre à nue et regarder en face la peur de ce qu'on va penser de moi. Cette peur qui m'a tellement envahie et bloquée si souvent dans ce qui vibrait en moi.

Je n'avais pas conscience au moment de l'envoi de ce premier témoignage de l'intensité des expériences que j'allais vivre dans les deux semaines qui ont suivi !

Notre vie familiale a forcément été réorganisée par le fait que Stéphane soit en rééducation en hôpital de jour et qu'il ne peut pas encore reconduire. Me voilà donc en charge des trajets pour les enfants mais aussi du quotidien de la maison, car la rééducation le fatigue beaucoup. Mais tout cela ne me faisait pas peur, ayant toujours expérimenté une bonne capacité d'organisation et d'efficacité quand je m'engage à faire quelque chose... C'était sans compter sur mes programmes inconscients qui allaient être mis à jour douloureusement.

Je suis efficace c'est sûr mais avec un degré d'exigence envers moi moi-même dont je ne mesurais pas toute l'ampleur. C'est la mise à jour de ce que j'ai cru être des attentes inconscientes qui va me permettre d'en prendre conscience. Il fallait en faire l'expérience par une succession de contrariétés et d'indices qui se sont accumulés sur plusieurs jours.

Mardi soir après le travail, j'arrive assez tard à la maison, étant passé chez mes parents pour récupérer des légumes de leur jardin que mon père nous donne avec une grande générosité. Il y avait 3 caisses... Il pleuvait, je fais les allers-retours à la voiture et quand je demande de l'aide à mon fils aîné de 16 ans, il retourne s'asseoir sur le canapé avec son téléphone sous prétexte qu'il n'a pas compris ce que je lui demandais.

La table n'est pas mise et le repas reste à finaliser. Stéphane se lève lorsqu'il entend que je commence à élever la voix sur les enfants pour activer le repas. Je demande si les devoirs de notre fille de 9 ans sont faits et Stéphane me répond qu'il lui a demandé de les faire. Ne pouvant être partout à la fois, je demande à sa sœur de 14 ans de regarder. Et là elle me dit que sa sœur a fait les devoirs pour la semaine prochaine !! Et pas ceux pour le lendemain.

Je sens une colère monter en moi, me disant que s'occuper de contrôler les devoirs ce n'est pas ce qui est le plus fatiguant. Après tout ce que je gère, Stéphane pourrait au moins faire ça ! Je finis par exploser sur lui et les enfants les accusant de ne pas s'impliquer chacun à son niveau dans ce qu'ils pourraient faire. Puis je finis par m'en vouloir de prendre conscience que j'ai des attentes que tout le reste de la famille se comporte comme je pense qu'il faudrait. En même temps, je réalise que je suis la seule à avoir une exigence à un tel niveau. Ce qui devient

simplement invivable pour les autres et pour moi aussi... Mais je ne suis pas encore prête à lâcher mon programme d'exigence et d'efficacité !

J'ai forcément raison dans mon organisation, je suis efficace et pourquoi tout le monde ne se donne pas la peine de rechercher la même efficacité !! Je ne réalise pas à quel point cette exigence m'emprisonne.

Il faudra attendre le lendemain et une autre succession de contrariétés pour que je comprenne par quels mécanismes mon prédateur utilise le programme d'efficacité pour me maintenir sous une tempête émotionnelle lorsque tout ne se déroule pas comme je crois qu'il faudrait !

Le lendemain, je dois faire 3 allers-retours dans la matinée à la ville voisine à une dizaine de kilomètres : à 9 heures pour accompagner Maéline au collège, à 10h30 pour accompagner Stéphane à un examen à l'hôpital et à 12h pour aller le chercher et récupérer d'abord Lucine à l'école primaire puis Maéline au collège. Tout devait bien s'enchaîner ! C'était sans compter sur l'absence de Lucine à la sortie de l'école primaire. J'attends plus de 20 min. Je vais voir dans sa classe. Elle n'est pas là. Stéphane m'attend à l'hôpital et je finis par l'appeler totalement paniquée de ne pas savoir où elle pouvait être. Il envisage alors qu'il y a peut-être eu un problème de compréhension avec une autre maman qui devait la ramener la semaine prochaine. Effectivement, c'est bien ce qui s'est passé et je finis par la retrouver en pleurs devant la porte de notre maison. Très contrariée et remontée, je laisse Stéphane se débrouiller avec le taxi à l'hôpital et retourne chercher Maéline au collège.

Je suis à nouveau pleine de colère pour ces contretemps inacceptables selon mes critères d'exigence. Je rumine que je dois définitivement tout faire moi-même si je ne veux pas faire face à toutes ces contrariétés !! Je ne vois pas mon intransigeance à ce que tout fonctionne comme je pense que ça devrait fonctionner. Non, je me dis que justement, je fais assez d'efforts pour que tout fonctionne. Quel beau programme que celui de l'efficacité, de l'exigence qui est en train de se mettre à jour. Mais je ne suis toujours pas prête à le lâcher...  
Qu'à cela ne tienne, les contrariétés vont donc continuer.

Je rentre le soir, avec la ferme intention de ne pas polémiquer avec Stéphane et d'accepter que si je veux que les choses se passent bien, il me faut les faire moi-même. Sans m'en rendre compte, je fais le choix de m'enfermer encore plus dans mon exigence d'efficacité (« Je vais le faire moi-même », « On n'est jamais mieux servi que par soi-même... » Oui mais qui je sers avec ce type de raisonnement ?) plutôt que d'accepter que tout ne se déroule pas toujours comme je le souhaite. Je suis à ce moment, totalement sous l'emprise de mon prédateur. J'envisage de prendre une douche bien chaude et de me préparer un caïpirinha (cocktail brésilien à base de cachaça et de citron vert). Il me faut bien un remontant après tout ça ?!

En écrivant ce texte, j'ai eu la curiosité de chercher l'origine de ce cocktail, il fait référence à un terme portugais en lien avec le fait qu'il était consommé au départ par les paysans dont le synonyme historique est « serf », 1er indice d'une servitude.

Arrivée à la maison, la polémique prend le dessus avec Stéphane et je finis excédée par aller à la douche. Et là, pas d'eau chaude !! La chaudière avait été arrêtée le matin pour une maintenance et personne (moi la première !) n'a pensé à la remettre en marche. C'est l'explosion interne. Je réalise que rien depuis quelques jours ne fonctionne comme je le veux. L'intensité émotionnelle est telle que je revis comme depuis toujours ce débordement qui ravage tout à l'intérieur de moi. Je suis dans un état d'auto-attaque qui me met en prostration. C'est le sabotage de ce que j'avais envisagé pour me faire plaisir. C'est comme si une voix intérieure me punit.

Stéphane vient me voir pour m'aider à aller à contre-pied de ce programme. De l'extérieur, il a cette vision bien plus claire que moi de mon prédateur qui activant le programme d'efficacité, m'enferme dans cet état d'autopunition lorsque tout ne se déroule pas comme prévu et qui génère évidemment beaucoup d'émotions. Lorsque je suis soumise à ce programme, je me punis et n'arrive plus à accéder à ce qui me ferait plaisir. Stéphane très simplement me dit et pourquoi tu ne prendrais pas le temps de faire le cocktail, puis tu prends ta douche. La chaudière aura eu le temps de refaire de l'eau chaude. Cette proposition toute simple me paraît inaccessible. Et je réalise à ce moment, la puissance de l'interdit posé comme un verrou à l'intérieur de moi.

Stéphane me montre une autre voie afin de sortir de ce programme d'autopunition. Mais je suis la seule à pouvoir m'y engager. Il ne peut rien faire de plus. Il n'y a que moi qui peut amener la partie figée (l'alter bloqué dans ce vécu), la prendre par la main pour revenir à mon envie initiale de me faire plaisir. C'est dire à mon prédateur, j'ai vu où tu voulais m'enfermer une fois de plus, mais cette fois, je vais m'autoriser à assouplir mes exigences et accepter que tout ne soit pas comme je pense que je le veux.

En fait, qui pense que les choses devraient être comme ceci ou comme cela ? Si je crée dans ma bulle de perception autre que ce que je pense qui devrait être, quel est l'enseignement à tirer derrière ?

Avec beaucoup de difficultés, mais avec la conscience qu'il n'y a que moi qui peut faire le choix d'expérimenter autre chose, je commence à préparer les cocktails. Et par cette action posée, je ressens un allègement dans mes émotions. Je sors de cette guerre intérieure et j'ai accepté de voir et d'accueillir la partie punitive mais aussi la partie punie. Pour la première fois, je sens une amorce d'ouverture et de libération au plus profond de moi.

Il m'a fallu quelques jours pour digérer cette expérience, revenir sur mon vécu et en discuter avec Stéphane. Il a cette phrase très juste : *« Ton prédateur, il te noie d'exigences pour que surtout tu ne le voies pas agir. »*

Je réalise que quelque soit l'activité, je suis toujours sous l'emprise d'une ultra exigence que ce soit pour réaliser mon activité professionnelle, une conférence, un atelier et maintenant dans l'intendance, la gestion de la maison et des enfants.

C'est d'ailleurs intéressant de voir que je mets à jour ce programme en m'impliquant à nouveau dans la gestion de la maison suite à l'AVC de Stéphane ([voir témoignage de Stéphane](#)). J'avais

cru, naïvement, que mon exigence pour la tenue de la maison était réglée. Stéphane s'en occupait et j'acceptais son organisation et sa gestion. Et au moment où je dois reprendre en main cette gestion, mon programme d'ultra efficacité me pète à la figure. Je réalise que j'ai fait 3 ans de déni (car cela fait 3 ans que Stéphane s'occupe de la maison) : je n'ai rien entendu, je n'ai rien vu, et je n'ai rien dit... comme les 3 singes (Contribution de Stéphane à la relecture : « Phonétiquement on pourrait entendre « *l'étroit saint je* » - une façon de se donner bonne conscience et de se rassurer que c'est forcément la bonne chose à faire ) :



J'imagine qu'à la lecture de mon récit, on peut avoir le sentiment que les contrariétés qui se sont accumulées étaient justifiées... Et c'est justement là, que je vois le piège de la prédation, car sous couvert d'une certaine légitimité, l'exigence intérieure devient totalement destructrice pour moi. Et ce n'est que dans ces situations qui génèrent une déferlante émotionnelle extrême que je peux en prendre conscience.

Encore une fois, le prédateur devient mon enseignant.

Cette exigence que je porte en moi à toujours interpellée mes parents qui me demandaient bien moins que ce que je m'exigeais. Ma maîtresse de CP reste encore interpellée 40 ans plus tard par mes pleurs de petite fille qui vivait le drame de sa vie lorsqu'elle me rendait une copie où j'avais eu un 9,5/10 !

Je recherche depuis toujours à être efficace pour donner satisfaction et je ne suis jamais satisfaite... car j'attends de l'extérieur une reconnaissance qui ne vient jamais à la mesure de ce que j'ai fait pour l'obtenir.

Lors de la mise en lumière, suite à ce vécu, de mon programme d'exigence dont je suis victime depuis ma plus tendre enfance, Stéphane me demande si je n'ai pas une mémoire d'esclave, de servitude, vu ma grande exigence et mon efficacité pour les tâches quelles qu'elles soient. Un peu comme Cosette ou Cendrillon...

Et à ce moment de notre échange, il amène un nouvel indice qui va mettre le doigt sur une nouvelle compréhension. Il s'est promené ce matin dans le quartier et « par hasard » il a regardé les boîtes aux lettres des voisins. A ce moment il me dit, « Sais-tu comment s'appellent nos voisins ? » Mr et Mme Thénardier...

Ce qui est intéressant c'est que ce nom va m'orienter évidemment sur Cosette. Mais au moment de l'écriture de ce texte, Stéphane va vérifier l'orthographe du nom de famille et revient totalement surpris en me disant c'est incroyable j'avais mal lu : il n'y a finalement que le début et la fin de nom qui sont communs avec Thénardier. Comme quoi quand on doit avoir un signe il arrive jusqu'à nous par des voies parfois improbables.

Je vais par curiosité regarder sur internet et découvre avec surprise et stupeur l'existence du « Syndrome Cosette » qui atteint l'enfant exploité à des fins ancillaires ou de servitude.

Source : <https://www.cairn.info/revue-laennec-2008-1-page-26.htm>

Et comme si cela ne suffisait pas, Stéphane m'interpelle en me demandant « Et quel est ton nom de jeune fille ? Phonétiquement c'est « Mon seau ». Le seau du ménage mais aussi le sceau qui enferme et qui est à briser pour me libérer.

Et là je réalise que je porte en moi ces mémoires de servitude, d'exploitation, d'exigences et qu'elles sont tellement engrammées dans ma génétique, que je n'ai pas eu besoin de les revivre dans mes relations avec mes parents. Elles se sont réactivées de moi à moi. Et mon entourage s'est trouvé d'ailleurs démuni face à l'exigence que j'ai toujours exprimée !

Cette prise de conscience éclaire tous mes souvenirs : mon exigence à l'école, le rangement excessif de ma chambre, mon interdit de m'amuser avant que tout soit fini. Stéphane me rappelle aussi cette habitude que j'avais lorsque je m'occupais du jardin de ma grand-mère : il fallait toujours que je commence par balayer TOUTE la cour avant de faire quelque chose qui me plaisait...

Ma vie entière prend aujourd'hui un sens nouveau avec cette prise de conscience.

Le jeu de piste des indices, depuis le cocktail des paysans (serf) brésiliens, jusqu'au seau de mon nom de famille et le seau du ménage de Cosette, me renvoie à mes mémoires de servitude. Et la question qui me vient : Au service de qui je suis aujourd'hui ? Au service de mon prédateur ou de ma guidance ? En orientation SDS ou SDA ?

Mes exigences sont le programme de la prédation pour m'enfermer. Dans le faire, je suis mise aux fers et c'est l'enfermement. Et je réalise que je peux sortir de ce programme par la parole (sous forme orale ou écrite) car c'est ce qui permet de mettre en lumière les enfermements. Une fois le programme mis à jour, j'ai expérimenté le choix de l'alimenter (continuer à m'auto punir et m'exiger encore plus d'efficacité) ou accepter et être avec ce qui se passait comme une occasion de sortir de l'emprise de l'efficacité.

Au final, c'est accepter de lâcher le contrôle et d'accepter la guidance de mon « En-Je ». Je vais donc faire l'expérience de terminer ce soir la rédaction de mon partage alors qu'une petite voix intérieure exigeante demanderait encore et encore à le retravailler...

Christine H ([Inscrite au cénacle - dépt 74](#))