

Art de pleurer et de sangloter

Mrs. Cole, directrice de l'orphelinat en parlant du jeune Tom Jédusor, futur Lord Voldemort :- C'était un drôle de bébé aussi. Il ne pleurait presque jamais. Et quand il a un peu grandi, il est devenu...bizarre. *J.K.Rowling. Extrait de Harry Potter et le Prince de Sang-Mêlé. Éditions Gallimard p.296*

Il n'est pas facile d'éviter la peine. Mais la peine doit s'extérioriser. Les enfants réussissent facilement lors de peines passagères. Ils pleurent, puis quelques minutes plus tard, on les voit recommencer à jouer et à rire. Ils ont retrouvé la joie. La peine ne doit pas rester coincée en nous, refoulée psychiquement ou étouffée physiquement. On pleure et/ou on sanglote quand on a de la peine. La peine est un sentiment qui s'exprime par une émotion : pleurs et sanglots. Pleurer et sangloter n'est pas avoir de la peine, c'est s'en débarrasser. On ressent la libération. *Lorsqu'on pleure ou sanglote, on ressent le sentiment de la peine disparaître à condition de ressentir les larmes couler ou l'appareil respiratoire pulser. Il faut donc être centré sur les sensations qui accompagnent l'émotion et non sur les circonstances qui ont déclenché le sentiment et l'émotion. Il faut éviter la cognition, mettre de côté le souvenir, ne pas répéter dans sa tête l'événement attristant. Voici un exemple : votre chien se fait écraser par une voiture. Il est mort. Vous assistez à l'accident. C'est la séparation définitive. Vous pleurez. Tous les souvenirs de bons moments passés avec votre chien vous assaillent, vous font pleurer. Si vous réussissez à pleurer en ressentant votre corps, vous ressentirez la libération et vous allez pleurer moins longtemps. Si vous êtes centrés sur le souvenir de votre chien étalé mort dans la rue, vous reproduisez, par le souvenir, l'événement et les sanglots repartiront. Comme si votre chien était mort autant de fois que vous vous remémorez l'accident. Il faut donc être dans la sensation et non dans la cognition. Il faut rester dans le moment présent du ressenti de l'émotion. Il faut également se méfier d'essayer de penser à

autre chose. Par exemple : -De toutes façons, il était vieux. (Dissonance cognitive) ou essayer de penser à quelque chose de positif. Il ne faut pas se distraire de l'émotion ni l'étouffer en contractant les muscles de la cage thoracique.

Dans certains milieux, il est mal vu de pleurer. Souvent les enfants, les garçons surtout, sont menacés ou ridiculisés s'ils pleurent. La peur les amène à bloquer les sanglots ou les larmes. Un réflexe conditionné s'installe. Il peut s'en suivre une dissociation de l'affect ou un conflit dans les muscles impliqués (le diaphragme et les muscles intercostaux s'opposent). Il s'installe également un conflit entre le SNA (Système Nerveux Autonome) et le SNC. (Système Nerveux Central) La respiration s'en trouvera restreinte. Les systèmes nerveux seront perturbés. Voici un exemple: Un jeune homme ayant consulté pendant six mois une sexologue pour un problème érectile sans amélioration vient me consulter. Il était imposant et faisait peur. Sa cage thoracique était coincée. Il l'avait bloquée dans l'inspiration. Le SNA Sympathique était trop activé. Or, c'est le SNA Parasympathique qui permet l'érection. Il fallait donc qu'il expire. On a travaillé ensemble plusieurs mois et un jour, il a fait une imagerie: Il a vu un cyclope, puis le visage de son père. Des souvenirs de violence sont alors apparus. Son père lui faisait peur et le battait. Il s'est mis à sangloter. Sa cage a été mobilisée. Je savais que son problème sexuel était résolu. La semaine suivante, il s'est présenté en souriant, les yeux brillants. **

Pleurer ou sangloter est aussi une forme de communication. C'est une forme très primitive qui se présente dès la naissance. *Cela veut dire maman bobo*. Ce n'est pas parce qu'on a appris à parler verbalement qu'il faut abandonner ce langage primitif. Il peut nous procurer la compassion, le réconfort et la consolation. Voici un exemple: Une secrétaire s'est fait réprimander injustement par son patron. Elle me dit qu'elle est allée pleurer dans son cubicule. Je lui ai demandé pourquoi elle n'avait pas pleuré devant son patron. – Cela ne se fait pas, répondit-elle. Je lui ai suggéré de prendre une chance si une situation semblable se présentait. Elle l'a fait. Le patron mal instrumenté devant ce débordement ne savait

pas quoi faire. Il était désemparé. On ne donne pas de cours sur ce sujet, même au niveau du MBA! Comme c'était un homme sensible, il lui a demandé ce qui la rendait si triste et à travers ses sanglots, elle a pu lui expliquer la raison de sa peine. Il s'est excusé et l'a invité dans un beau restaurant le lendemain.

Les pleurs, comme phénomène de communication, invitent la consolation. Maman prend son enfant dans ses bras et le berce. À tout âge on a besoin de cela. Mais si on ne pleure plus, on a peu de chance de recevoir du réconfort. La consolation par un tiers est interrelationnelle et c'est l'idéal. Il existe aussi un mouvement du bassin que j'ai observé très souvent dans les MMA (Merveilleux Mouvements Autonomes), le bassin roule doucement d'un côté et de l'autre comme dans un bercement. J'ai appelé ce mouvement auto-consolation. ***

Parlons maintenant des gens insensibles. En fait, les gens insensibles sont des gens insensibilisés. Ils ont du s'insensibiliser. ** Ils ont bloqué leurs propres peines. Ainsi, lorsqu'une personne (même un enfant) pleure devant eux, ils sont rejoints à travers leur carapace et cela active leurs peines refoulées. C'est comme les triangles musicaux: si on en place deux suspendus côte à côte et qu'on fait résonner le premier puis qu'on l'arrête de vibrer, le second vibrera par résonance. Si une personne sanglote devant une personne insensibilisée, ses sanglots réveilleront la peine refoulée de la deuxième et si celle-ci ne veut pas ressentir ce sentiment, elle deviendra agressive et prendra les moyens pour arrêter la personne de pleurer.

Un autre exemple : Un homme d'affaire de 57 ans se présente avec son épouse. Elle l'emmène en thérapie de force! La veille, il lui a lancé une assiette. Celle-ci lui a frôlé la tête et est restée plantée dans le mur. Cet homme avait fait un infarctus l'année précédente. Je pense à mon article, l'Ordre des émotions. Je lui demande – Quand avez-vous pleuré la dernière fois? Il me répond –J'avais cinq ans. Mon père m'a dit que j'étais un homme et que je devais m'abstenir de pleurer et que je devais me retenir. Cet

homme n'avait pas eu une vie facile et avait eu bien des occasions de pleurer. Refouler la peine peut amener à la violence, à la rage et préparer le terrain aux désordres psychosomatiques. La culture ne doit pas s'opposer à la nature.

Pleurer, vaut la peine

La joie venait toujours après la peine.

Guillaume Apollinaire.

Les larmes des phénix ont de grands pouvoirs de guérison.

Dumbledore : *Harry Potter et la chambre des Secrets* Folio junior p.221

Se retenir de pleurer c'est se faire violence. Être menacé parce qu'on pleure c'est encore de la violence. Se retenir c'est la violence de notre environnement intériorisée. La culture affronte la nature...

Du point de vue des contrôlants, pleurer c'est perdre le contrôle. Mais pleurer éclaire les idées et relaxe le corps et l'esprit.

Selon le dictionnaire Larousse,

Pleurer: c'est répandre des larmes.

Sangloter: c'est pousser des sanglots, pleurer en sanglotant.

Sanglots: ce sont des contractions spasmodiques du diaphragme par l'effet de la douleur physique ou morale suivies de l'émission brusque de l'air contenu dans la poitrine.

Les sanglots viennent du diaphragme qui est un muscle au fonctionnement autonome ou involontaire comme le battement du cœur. Les muscles

involontaires sont innervés par le Système Nerveux Autonome et l'hypothalamus. Pour arrêter les sanglots, il faut contracter volontairement des muscles volontaires. Ces muscles sont innervés par le Système Nerveux Central (SNC) Les muscles volontaires impliqués dans l'arrêt des sanglots seront ceux de la cage thoracique qui sont innervés par le néocortex (les deux hémisphères). Ainsi quand nous bloquons des sanglots nous créons un conflit entre les deux systèmes nerveux. Il en résulte des tensions corporelles dans la musculature du diaphragme et des muscles intercostaux. La respiration est alors perturbée et partiellement dysfonctionnelle. Ce blocage produit aussi des déséquilibres dans les systèmes nerveux et a un effet sur le caractère : rigidité, propension à la colère et à l'agressivité.

J'ai remarqué que les petites filles sont plus sautillantes et légères que les petits garçons. Comme elles pleurent plus, elles sont plus légères ou moins hypertoniques. Les femmes vivent en moyenne plus longtemps que les hommes. Ce n'est pas parce qu'elles ont moins souffert mais parce qu'elles ont plus pleuré.

Plutôt que d'apprendre le maniement des armes, mieux vaudrait apprendre le maniement des larmes.

*Trembler de peur ce n'est pas avoir peur mais s'en débarrasser.

Voir les livres et vidéos de Peter Levine.

** Voir mon article: L'Ordre des émotions. L'objectif de la thérapie est d'inverser cet ordre et de retrouver la joie.

*** Voir mes textes et ma vidéo sur les Merveilleux Mouvements Autonomes ainsi que les témoignages cités.