

• Question du 08/02/21 :

Ça fait plusieurs mois que j'ai des pensées qui tournent en boucle dans ma tête... J'ai l'impression que je vais faire quelque chose d'horrible alors que je sais que je ne suis pas comme ça, comme si ce n'était pas moi... Du coup j'ai très très peur de faire ces choses-là, que ces pensées finissent par me pousser à passer à l'acte alors que je ne le veux pas. Et pourtant je n'arrive pas à chasser ces idées qui reviennent encore et encore. J'y pense tout le temps...je stresse et j'arrive plus à lutter. J'en peux plus...

La réponse de la psy :

*Il arrive que certains événements de vie laissent des **marques indélébiles et qui ne parviennent pas à s'effacer.***

Lorsqu'il s'agit de faits qui ont été choquants ou profondément incompris, cela peut créer des traumatismes qui vont s'installer en toile de fond, sans qu'il y ait une prise de conscience. Ces contenus vont être refoulés.

*Les éléments refoulés peuvent malgré tout refaire surface en étant déguisés. C'est-à-dire qu'ils vont se **manifester par d'autres moyens, plutôt que de parvenir jusqu'à vous de manière très directe. C'est précisément ce qui se joue dans la phobie d'impulsion : vous n'avez pas de souvenirs clairs ou des phrases éclairées mais des idées persistantes qui s'imposent à vous, souvent brouillons mais violentes.***

D'ailleurs, les phrases répétées sont systématiquement en lien avec le traumatisme auquel elles se réfèrent : " j'avais le frapper ", " j'ai envie de lui faire du mal ", " t'es pareille que ton agresseur.e, fais-le fais-le fais-le !!! ". Bref, les pensées s'acharnent et se déchaînent. Leur tyrannie vous pousse à développer une peur terrible de vous-même : peur de céder et de finir par faire ce que ces pensées vous dictent.

Ce qui vous amène jusqu'à ce stade, c'est la conséquence de la non-intégration de ces événements dans votre historique de vie.

*En voulant maintenir à l'écart quelque chose qui a pu beaucoup vous impacter, cela a créé un **effet « cocotte-minute »** qui un jour implose. En l'occurrence, il s'agit dans votre cas de ces pensées obsédantes que vous ne maîtrisez plus et qui prennent énormément d'espace dans votre esprit, via la phobie d'impulsion.*

L'accumulation du stress causées par ces idées fait progressivement émerger un état d'angoisse, qui vous plonge à son tour dans une spirale sans fond. Cet état d'angoisse permanent est à l'origine de la phobie d'impulsion, où vous vous mettez à avoir peur de faire ce que vous ne feriez pas.

*Illogique, me diriez-vous ? Eh bien pas du tout ! Au contraire, la création de cette **phobie particulière agit comme un garde-fou, qui à la fois vous alerte sur un traumatisme irrésolu, tandis qu'il vous préserve d'éventuels résidus dans votre vie de ce même traumatisme.***

*Nous sommes bien d'accord que cette solution de l'Inconscient est loin d'être idéale et qu'elle constitue plus de souffrance qu'elle n'aide. C'est pourquoi **il est essentiel que la phobie d'impulsion ne vous mure pas dans le silence que ce soit par honte, culpabilité ou crainte de ce que vous pourriez dire.***

En parler vous soulagerait de ce poids et briserait l'emprise de ce schéma de pensées sur votre comportement. La phobie d'impulsion se soigne. Si vous éprouvez le besoin de vous en délier et de comprendre ce qu'il vous arrive, n'hésitez pas à vous tourner vers une aide psychothérapeutique.

© 2021 par Satinka Sanson - Tous droits réservés