

C'est ton amour propre qui apprend aux autres comment te traiter (Partie 2)

🌸Déculpabiliser sans se figer, comprendre sans se juger

Dans la continuité de la première partie, il est important de rappeler une chose : comprendre ses fonctionnements relationnels ne signifie pas qu'il suffit de "décider" de faire autrement.

Les relations humaines sont complexes, parce que nous le sommes aussi. Nos réactions ne sont pas uniquement rationnelles, ni toujours conscientes. Elles s'inscrivent dans une histoire, un corps, un système nerveux.

Est-ce que vous avez déjà eu l'impression de savoir ce qu'il faudrait faire... sans réussir à le faire pour autant ?

🧠 Pourquoi ce n'est pas si simple de changer

En psychologie, on sait que les comportements relationnels s'organisent très tôt.

La théorie de l'attachement montre que l'enfant développe des stratégies pour maintenir le lien avec ses figures importantes, même lorsque ce lien est fragile ou insécurisant.

Par exemple :

- S'adapter beaucoup pour éviter de déranger,
- Faire passer les besoins de l'autre avant les siens,
- Éviter le conflit pour préserver la relation.

Ces stratégies ne disparaissent pas à l'âge adulte. Elles deviennent automatiques et se réactivent dès qu'un lien important est en jeu. Ce n'est donc pas un manque de volonté, mais un fonctionnement appris, inscrit dans le psychisme et le corps.

Est-ce que vous reconnaissez certaines de ces stratégies dans vos relations actuelles ?

🌸Déculpabiliser : ce que dit la clinique

La culpabilité apparaît souvent lorsque l'on demande à une personne d'agir "contre" son système de protection.

En clinique, on observe que plus une personne se juge pour ses réactions, plus celles-ci se rigidifient.

Le jugement interne active le stress, et le stress renforce les schémas connus.

À l'inverse, lorsque la personne comprend pourquoi elle réagit ainsi, le système peut commencer à s'assouplir. La compréhension ne justifie pas tout, mais elle ouvre un espace de choix. Déculpabiliser, ce n'est pas se dire que tout est acceptable. C'est reconnaître que chaque réaction a une logique, même si elle n'est plus adaptée aujourd'hui.

(Vous vous souvenez du talk sur la cause et l'origine...allez jeter un coup d'œil et revenez ici 😊).

Le corps comme preuve vivante

Les recherches en psychologie et neurosciences montrent que les expériences relationnelles s'inscrivent dans le corps. Le système nerveux détecte souvent la sécurité ou le danger avant que la pensée consciente n'intervienne.

Par exemple, des études ont observé que lorsque des personnes sont confrontées à des situations socialement menaçantes (comme voir un visage en colère), leur corps peut spontanément se figer physiquement, avec une réduction de mouvement et des changements physiologiques, même sans que la personne ait commencé à réfléchir à la situation.

Source : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7478949/>

Et on observe aussi très concrètement :

- Un corps qui se fige face à un conflit,
- Une respiration qui se bloque lorsqu'il faut dire non,
- Une posture qui se referme quand une limite est franchie.

Dans l'espace de danse, ces réponses deviennent observables. Elles ne sont pas jouées, elles émergent spontanément. Cela permet de voir que la difficulté n'est pas seulement mentale, mais psychocorporelle.

Changer uniquement par la réflexion peut donc être insuffisant. Le corps a besoin de vivre une expérience différente pour intégrer une nouvelle possibilité.

Changer sans radicaliser

En psychologie, le changement durable est rarement brutal. Il se fait par micro-ajustements répétés, dans un cadre suffisamment sécurisant.

Par exemple :

- Oser une **limite légère** avant une limite ferme,
- Rester en lien tout en **se positionnant différemment**,
- Ressentir l'inconfort **sans se forcer** à agir immédiatement.

Mais cela concerne surtout les situations où le lien reste possible et où la sécurité n'est pas menacée.

Dans des contextes plus complexes ou plus dangereux, il peut être nécessaire d'agir de manière plus ferme, plus rapide, voire plus radicale, pour se protéger.

Le changement n'est donc pas une règle unique.

Il s'adapte à la situation, à l'histoire de la personne, et surtout au niveau de sécurité.

L'idée reste la même : se respecter. Parfois par des ajustements progressifs, parfois par des décisions plus tranchées.

Conclusion

L'amour-propre n'est pas une injonction, ni un état à atteindre.

C'est un processus vivant, influencé par l'histoire, le corps et les relations.

Comprendre ses mécanismes permet de sortir de la culpabilité, et de ne pas remplacer une adaptation ancienne par une rigidité nouvelle.

La danse, associée à des repères psychologiques clairs, devient alors un espace d'observation et d'expérimentation.

Un espace pour ressentir, comprendre et transformer progressivement la relation à soi et aux autres, sans se juger.

Merci

Shaïna