Evitements et compensations

ANC partie 3 sur 4

Sommaire

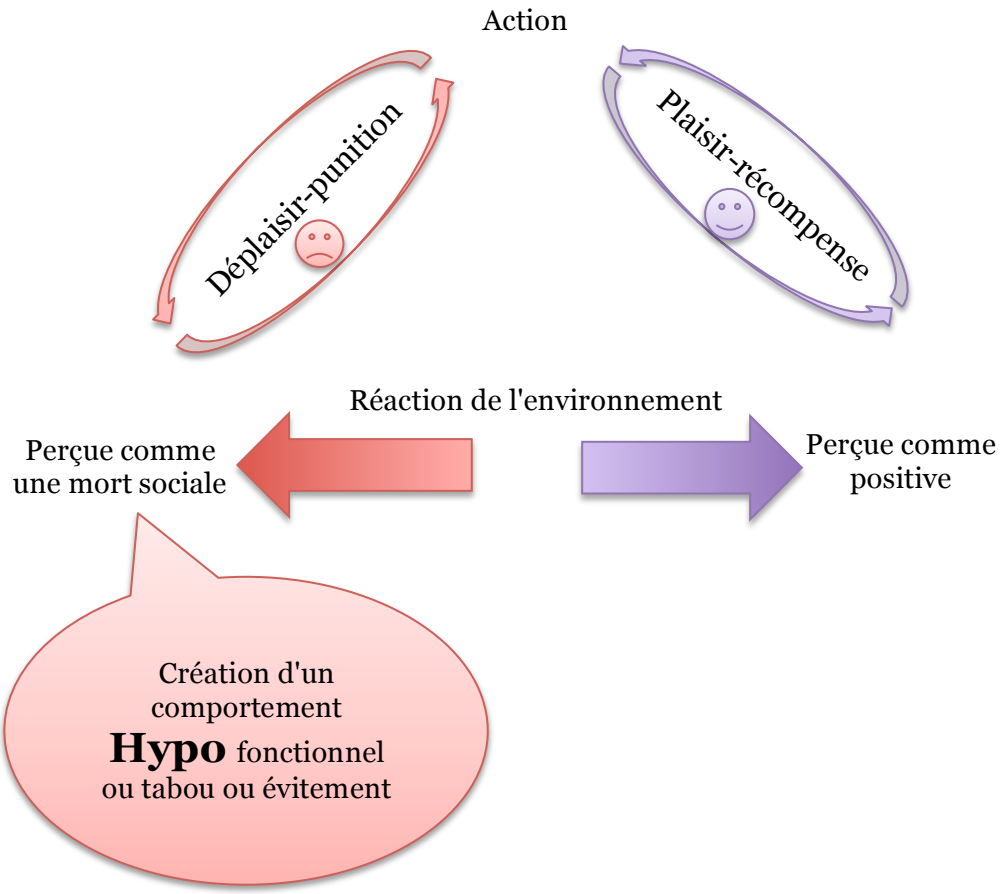
Définitions et genèse des évitements et des compensations 3
Hypo 3
Hyper et répression d'hyper 3
Un exemple de la littérature : Don Juan 5
Hypo 5
Hyper 5
Répression d'hyper 5
Hypo-hyper-répression d'hyper, synthèse 6
Hypo 6
Caractéristiques d'un hypo 6
Comment retrouver ses libertés perdues ? 7
Hypos versus liberté 7
3 grandes raisons d'affronter ses hypos 7
Confrontation à un hypo 7
Comment diagnostiquer un hypo ? 8
Protocoles de diagnostic d'un hypo 8
Le diagnostic par la résonnance d'hypo 8
Le diagnostic par l'affrontement d'hypo 9
Questions pour trouver un hypo 9
Gérer un hypo 10
Conclusion 11
Hyper : comment reconnaître un hyper ? 12
Contenants d'hypers 12
Répression d'hyper 12
Exemples d'hyper 13
Protocoles 14
Comment différencier un hypo, un hyper et une répression d'hyper ? 14
Comment retrouver l'hypo de l'hyper ? 14
Hyper 15
Liste d'hyper 15
Diagnostic d'hyper 15
Phases d'hyper 15
Contenants d'hypers 15
Tableau, 3 colonnes : 15
Gérer les hypers 15
Répression d'hyper 16
Gérer les répression d'hypers 16
Hypo 17
Exemples d'hypos 17
Diagnostic d'hypo 17
Questionnaire sur les résonances émotionnelles 18
Recherche d'hypo 18

Définitions et genèse des évitements et des compensations

Hypo

Un comportement hypo fonctionnel ou Hypo est un comportement qui va être enregistré dans les territoires néolimbiques, et généré par l'interaction de l'individu avec son l'environnement.

Le conditionnement est réalisé selon les mécanismes plaisir-récompense ou déplaisir-punition. La perception de la réaction de l'environnement va être déterminante. Si l'individu perçoit la réaction comme le menaçant de mort sociale, il va s'interdire l'action qui l'a initié. Cette interdiction, une fois fixée va rendre l'action inaccessible, de façon inconsciente. Il s'agit d'une liberté perdue, d'une inhibition neuronale, verrouillée à long terme.



L'individu met alors des comportements compensatoires en place.

Hyper et répression d'hyper

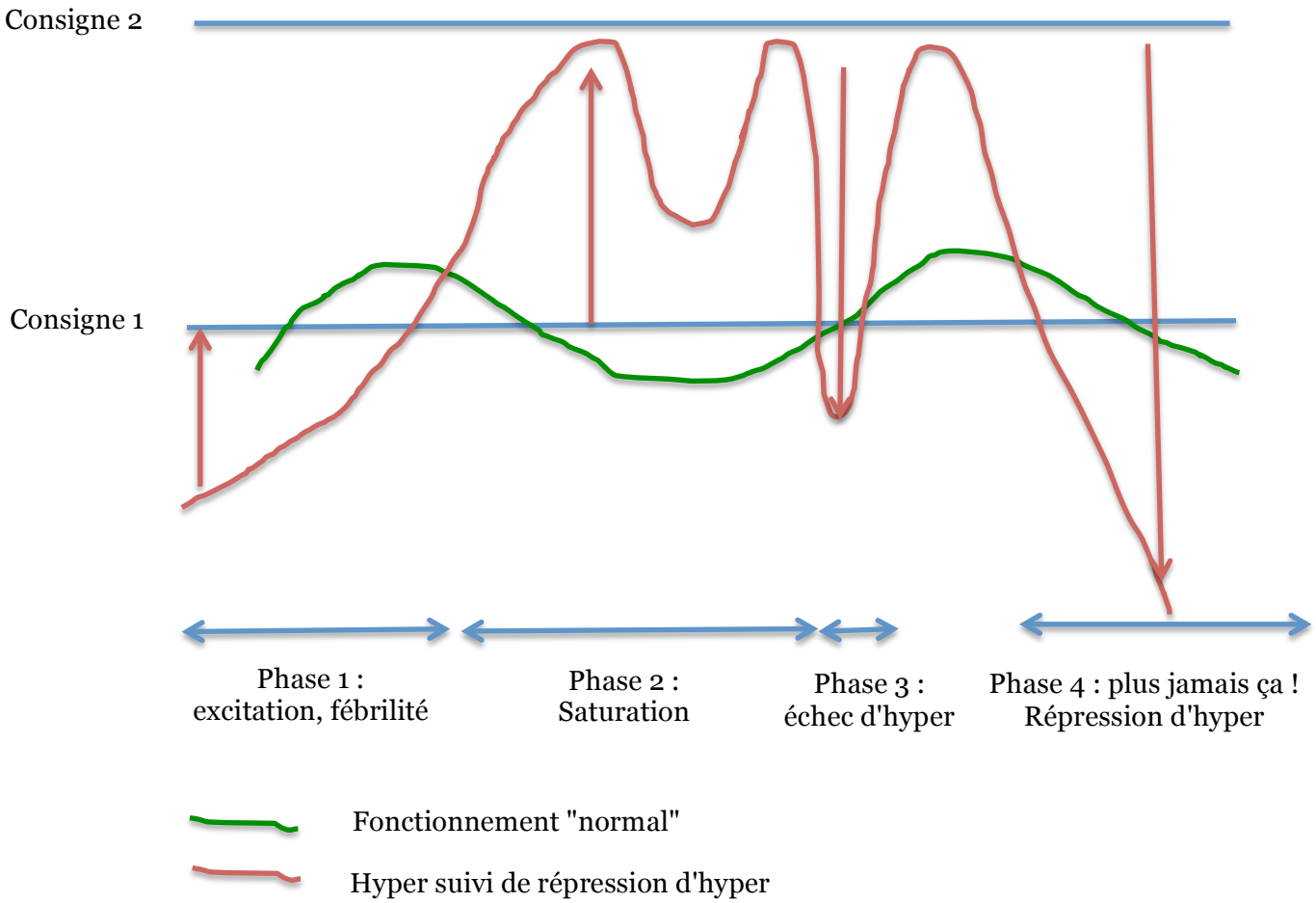
Les comportements hyper-fonctionnels sont des comportements de **compensation** des Hypos. Ils sont de nature **obsessive**.

Ils sont caractérisés par différentes phases :

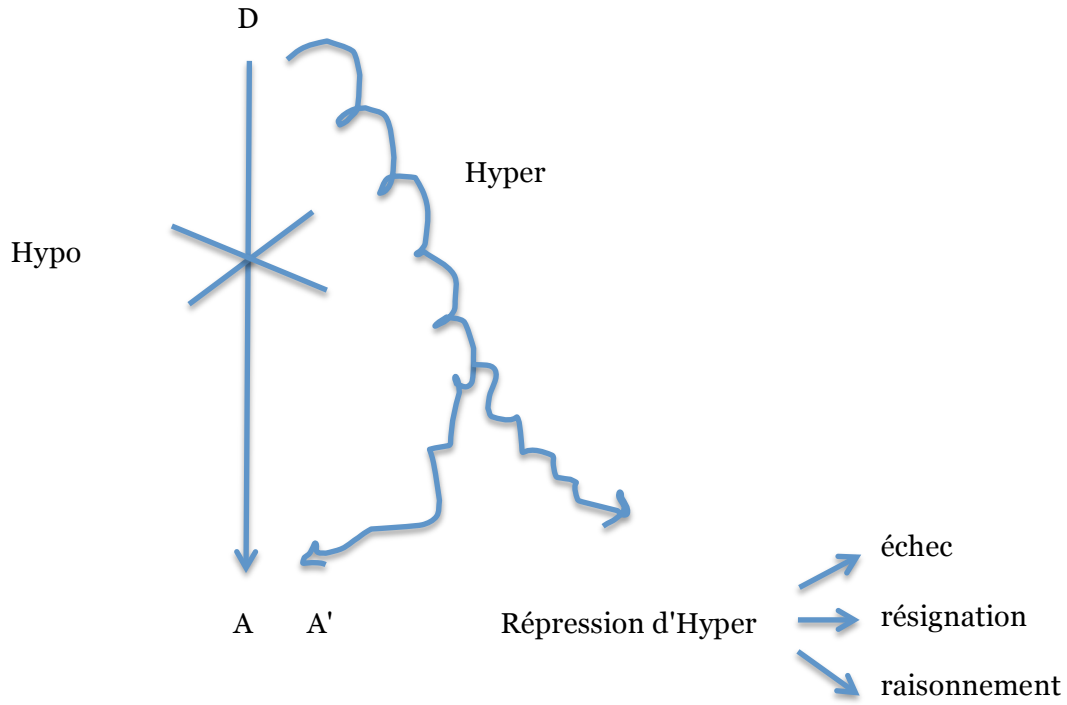
- Phase 1 : Excitation, fébrilité, dans l'idée d'atteindre le but de l'hyper
- Phase 2 : Saturation de l'hyper ; le but semble presque atteint
- Phase 3 : Constat de l'écher d'hyper, insatisfaction malgré un résultat apparent correct
- Bouclage vers la première étape ou vers la phase suivante
- Phase 4 : Répression d'hyper : plus jamais ça !

La répression d'hyper est un mécanisme **décompensatoire**, il est associé à un comportement à caractère **dépressif**.

Dans un fonctionnement "normal", l'action oscille autour du point de consigne 1, conscient, avec des phases hautes et basses, qui s'équilibrent autour du point de consigne, qui s'auto-régulent.
Dans le fonctionnement d'évitement et de compensation, cela se passe comme s'il y avait une oscillation entre deux points de consigne : consigne 1 et consigne 2. Mais la consigne 2 est inaccessible, donc, il y a rechute et poursuite du cycle avec une ou plusieurs phases de saturation, puis phase de répression d'hyper, extrêmement douloureuse. Puis, plus tard, reprise du cycle global.



Une autre illustration de cette cascade hypo-hyper-répression d'hyper est la suivante :



- L'individu part du point D pour arriver au point A. Mais le chemin DA lui est interdit : c'est l'hypo.
- Pour tenter d'y parvenir quand même, il va emprunter une autre chemin, DA', avec un point A' plus ou moins proche de A. C'est l'hyper. C'est un objectif conscient et socialement admis voire valorisé.
- L'individu va donc s'approcher de A, sans jamais l'atteindre à cause de l'hypo.
- L'étape suivante est donc la répression d'hyper, soit par échec, soit par résignation, soit par raisonnement.

Un exemple de la littérature : Don Juan

Hypo

Enfant, Don Juan déclare se trouver beau lors d'une réunion de famille. Il est ridiculisé par ses cousins et humilié par son père. Il en déduit que s'aimer, s'estimer, revient à une mort sociale, cela devient donc un tabou. Il se l'interdit, inconsciemment, désormais.

Hyper

Pour compenser, il multiplie les conquêtes féminines, y consacre tout son temps, son énergie et son argent, de manière obsessive. Inconsciemment, une conquête devrait combler son besoin de s'estimer qui lui est interdit. Mais personne ne peut l'aimer assez pour combler ce vide, donc une fois conquise, il se détourne de sa conquête.

Répression d'hyper

Après chaque échec, il se sent aigri, frustré, et renonce à tenter à nouveau de séduire "plus jamais ça". Il entre dans une phase de répression d'hyper qu'il met du temps à surmonter...
Puis il repart à la conquête d'une nouvelle femme.

Hypo-hyper-répression d'hyper, synthèse

	Origine	Mobile	Comportement associé
Hypo	interdit social précoce enfance-adolescence	peur du ridicule	évitement **automatique** durable
Hyper	présence d'un hypo	mécanisme compensatoire	comportement à caractère **obsessif**
Répression d'hyper	échec du comportement hyper (éventuellement cyclique)	mécanisme décompensatoire	comportement à caractère **dépressif**

Hypo

Caractéristiques d'un hypo

Les hypos sont générés à l'âge de l'enfance ou de l'adolescence[1]. A ces périodes de la vie, la valorisation par le groupe ou la famille, ainsi que l'acceptation des codes, normes et valeurs qu'il véhicule revêt une importance capitale.
En outre, à cette période, l'enfant ou l'adolescent n'a pas la maturité neurobiologique nécessaire pour prendre du recul sur la situation, donc une situation de ridiculisation risque fort de créer un hypo... Après l'adolescence, le mode mental adaptatif prend le relais, donc, il n'y a plus de création d'hypos.

Nous avons tous, sans le savoir, des hypos ! Ils sont les reflets, inconscients, de notre histoire.

Cependant, tous les hypos n'ont pas le même **impact** sur la vie de l'individu :

- un hypo sur le fait de manger avec les doigts sera compensé durablement et efficacement par l'utilisation de couverts, et en occident ne sera pas un souci, socialement.
- un hypo assez répandu, mais pas forcément gênant, est celui de se mettre nu en société. On ne le fait pas, voire on évite à tout prix, mais ce n'est pas gênant en société car on y est habillé. Cet hypo ne conduit alors pas nécessairement à la création d'un hyper.
- Par contre, un individu **affectif** qui aura un hypo sur le fait de "demander de l'affection" pourra être considérablement handicapé tout au long de sa vie, et mettre en place des mécanismes compensatoires coûteux en temps et en énergie.
- Histoire de la vieille dame avec son chien au parc : elle a un hypo pour entrer en relation avec les gens, elle est vieille, ne travaille plus, et considère que parler à des inconnus c'est honteux, ridicule ; alors elle achète un chien qui lui permet de rentrer en contact, donc elle adore son chien qui lui permet de rencontrer des gens, donc qui est très important dans sa vie ; si elle perd son chien, non seulement elle est triste de cette perte, mais c'est encore plus grave car elle perd sa capacité à rentrer en contact avec d'autres. En traitant son hypo, elle pourrait apprendre à entrer en relation avec d'autres, elle pourrait avoir un autre chien et une relation avec lui pas aussi excessive.
- Hypos et personnalités : un hypo sur "faire des câlins" n'aura pas la même incidence sur un **participatif** (forte) que sur un **gestionnaire** ou un **novateur** (faible) ; de même, un hypo sur une personnalité primaire est plus fort que sur une personnalité secondaire.

[1] Les hypos ne sont plus générés à l'âge adulte.
[2] Le blanc mental est caractérisé par un instant où on ne disposer momentanément plus de sa capacité

Les hypos sont donc **plus ou moins handicapants**. Ces sources d'empêchements, ces **pertes de libertés** sont inconscientes et ne sont donc pas vécues comme telles par l'individu, qui peut :

- les percevoir comme une intolérance, une aversion, une dévalorisation, parfois une admiration larmoyante à l'égard de ces sujets tabous
- ne pas les percevoir du tout

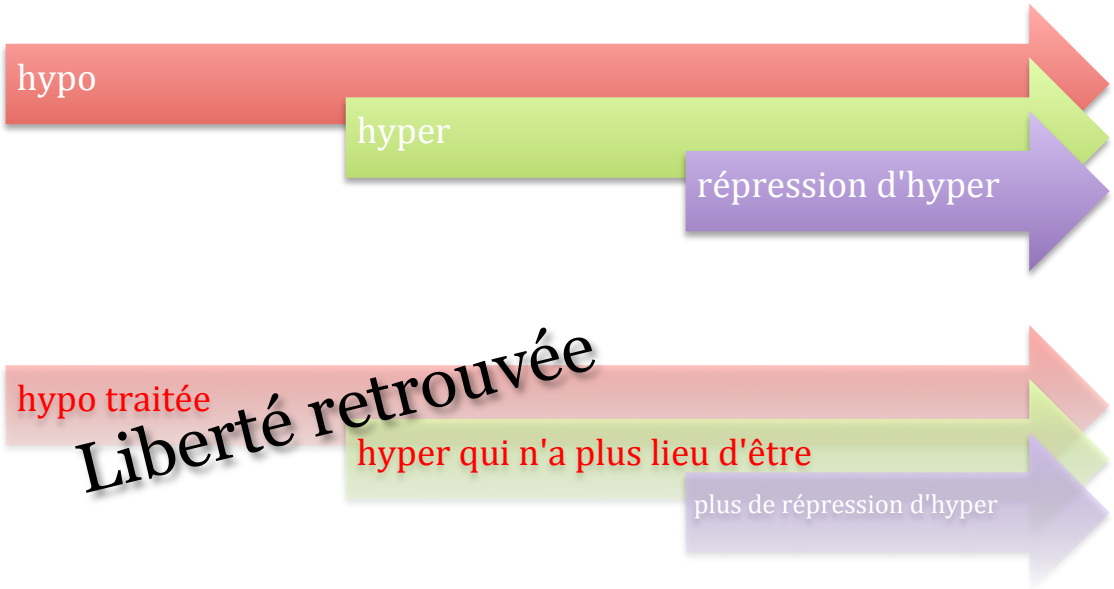
Comment retrouver ses libertés perdues ?

Hypos versus liberté

Selon le modèle de l'ANC, Hypo->Hyper->Répression d'Hyper, traiter un Hypo permet d'éliminer le caractère obsessif de l'Hyper qui perd alors sa raison d'être, ainsi que d'éliminer les répressions d'hyper, souvent très douloureuses.

3 grandes raisons d'affronter ses hypos

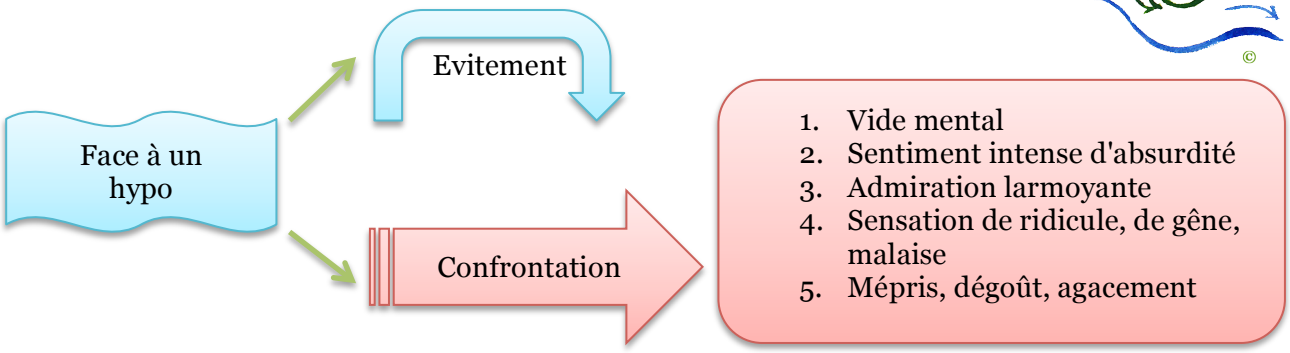
1. acquérir des **libertés** (ce qui ne veut pas dire les utiliser systématiquement)
2. être plus **tolérant**
3. diminuer l'hyper, très consommateur en **énergie**



Attention, une liberté retrouvée ne signifie pas systématiquement que cette liberté va être exercée, mais seulement qu'elle n'est plus interdite.
Par exemple si j'ai l'hypo "manger avec les doigts", alors je ne le fais jamais et je suis dégoûté-e par les gens que je vois le faire. Si j'ai retrouvé la liberté de manger avec les doigts, cela signifie que je peux le faire si on me demande de le jouer, mais je ne vais pas forcément le faire de façon courante. Enfin, je ne serai plus dégoûtée par les personnes qui le font sous mes yeux.

Confrontation à un hypo

Le mécanisme spontané face à l'hypo est l'évitement, mais il se peut que l'individu soit confronté à un hypo.
Ses émotions sont alors plus ou moins intenses.



Face à un hypo, qui ne peut être évité l'individu réagit avec différentes intensités :

- Vide mental : l'individu ne ressent plus rien, il a comme un blanc mental
- Sentiment intense d'absurdité : ce sentiment est profond et irrationnel, sans explication ni finalité
- Admiration larmoyante "oh, comme c'est beau, courageux..." mais pas pour moi !
- Sensation de ridicule, gêne, malaise : les regards des autres pèsent sur la situation
- Mépris, dégoût, agacement : c'est le vécu d'hypo le plus profond

Par **exemple**, une personne qui a un hypo sur la **prise de parole en public** va chercher à l'éviter à tout prix. Si elle est confrontée à l'obligation de prendre la parole, elle risque de ressentir un blanc mental et diverses émotions, comme l'absurdité d'être là devant tout le monde, être mal à l'aise.
Ou encore face à quelqu'un qui prend la parole en public, être admirative "ho, c'est tellement courageux, je ne pourrais jamais faire cela si bien..." ou encore être agacé par cette personne "qui prend la parole à tout bout de champ...".

Comment diagnostiquer un hypo ?

Il est assez complexe d'auto-diagnostiquer un hypo, puisque justement il est inconscient et non invisible au niveau comportemental, puisqu'automatiquement évité.
Par contre, il peut-être observé par la **résonnance émotionnelle** qui apparaît lorsque l'individu est spectateur non impliqué d'un acte tabou pour lui.
Il peut s'agir de situations telles qu'une manière de parler, de se comporter... perçues dans la rue, au restaurant, dans le métro, dans un magasin au cinéma, à la radio...

Alors que l'individu n'est pas concerné par la situation, il ressent certaines des émotions suivantes :

- agacement
- malaise
- gêne
- mépris
- admiration

Protocoles de diagnostic d'un hypo

Le diagnostic par la résonnance d'hypo

- **non implication** : l'individu n'est pas concerné par la situation, il n'est ni l'acteur, ni lié émotionnellement à celle-ci, il en est spectateur
- **comportement social** : la teneur de la résonnance porte sur l'action : son contenu et la manière de faire et non l'acteur
- **automatisme** : la réaction est involontaire, et déclenchée par la confrontation à l'acteur qui se donne cette liberté que l'individu n'a pas

L'hypo est **fixe, spécifique et reproductible**. Ainsi, ses caractéristiques le rendent identifiable. Le facteur déclenchant de l'hypo, ou principe actif doit être précisément identifié pour un travail d'affrontement efficace.

L'identification de principe actif peut de faire de 2 façons :

- questions **ouvertes**, descriptives et explicatives :
  - quoi, quand, comment, où, avec qui ?
  - préciser les motivations conscientes du comportement : qu'est-ce qui ?
- questions **fermées** analytiques
  - tester un à un tous les paramètres imaginables, et retenir ceux qui déclenchent des symptômes de résonnance

Par exemple : un individu rentre en résonnance face à une situation où un enfant est insolent.

- questions sur le concept :
  - qu'est-ce qui vous gêne dans l'insolence ? *Le fait de prendre de la place*
  - qu'est-ce qui vous gêne dans le fait de prendre de la place ? *Se mettre en avant*
  - qu'est-ce qui vous gêne dans le fait de se mettre en avant…
- questions réinjectant le principe actif identifié dans une autre situation :
  - que pensez-vous des "one man shows" ?

Le diagnostic par l'affrontement d'hypo

Le protocole de diagnostic est le suivant :

- Interroger sur les habitudes face à l'hypo, si la réponse est **je ne fais jamais**, cela peut être le signe de l'évitement
- **affrontement de l'hypo**
  - sensation de ridicule, de honte, de mépris pour ce type de comportement, grotesque, ennui mortel, fou rire
  - rougeur, chaleur, sourire (appelé tête d'hypo)
- **évitement automatique**
  - blanc mental[2] : comment vais-je répondre à cette situation ? C'est difficile de le faire…
- **soulagement immédiat** dans l'évitement, c'est à dire soulagement à l'arrêt de la situation
- **résonance d'hypo** : c'est la réaction quand il n'y a pas d'implication de l'individu dans la situation, par exemple lorsqu'il voit quelqu'un dans cette situation
  - admiration larmoyante (résonance en inhibition), "c'est trop beau pour moi", "il/elle le fait trop bien '"…
  - gêne (résonance en fuite) "c'est honteux, grotesque, ridicule…"
  - mépris (résonance en lutte), agacement…

Questions pour trouver un hypo

- résonance d'hypo = "qu'est-ce que tu penses quand tu vois des gens qui font cela ?"
- évitement automatique = "est-ce que tu fais parfois ce truc là"
- ressenti de l'affrontement = "et si je te demandais de le faire ?" ; OK ! ; "fais-le !"
- soulagement dans l'évitement = "fais-le", puis "arrête" ; "comment tu te sens ?"

Par **exemple** :

- je demande à mon interlocuteur s'il lui arrive de se curer le nez, ou je lui demande de jouer un animal de zoo qui vient d'être libéré de sa cage (hypo "faire le pitre en public")
- je lui demande de le faire, quelle est la tête d'hypo ?
- est-il en évitement automatique ?
- quelle est sa réaction à l'arrêt de la demande ? indifférence/soulagement
- qu'en pense t-il si je le fais devant lui ? indifférence/réaction de gêne, mépris, admiration

[2] Le blanc mental est caractérisé par un instant où on ne disposer momentanément plus de sa capacité à gérer ses pensées, à avoir un esprit critique, accéder à ses connaissances ou à ses souvenirs.

Autre exemple : dire en public combien l'on s'aime.

intensité de la résonance d'hypo	la moins intense	moyenne	la plus intense
vécu	admiration larmoyante[3] émotion montée de larmes sensation de beauté, de sublime	gêne, malaise fou rire sensation d'être face au ridicule	agacement, mépris sensation d'être face à la bêtise sentiment de supériorité
cible	personne qui fait ce qu'on ne peut faire soi même	personne qui semble ridicule	personne qui fait quelque chose pour laquelle on ressent une profonde aversion
sentiment, réaction	"c'est trop beau, mais j'en suis incapable"	"je suis gêné-e pour lui !"	"quel idiot-e, ça n'a aucun sens de se comporter ainsi !"
remarque	bouffée de chaleur, larmes d'admiration incontrôlables	gêne empathique ou fou rire irrépressible de forte intensité	parfois atténué culturellement par une tolérance condescendante
résonnance associée à l'état de :	inhibition de l'action	fuite	lutte

Gérer un hypo

La gestion des affrontements d'hypos est très subtile, car si la personne est confrontée trop rudement à son hypo, cela va le renforcer, lui confirmer par l'expérience donc aller exactement dans le sens opposé à celui voulu !

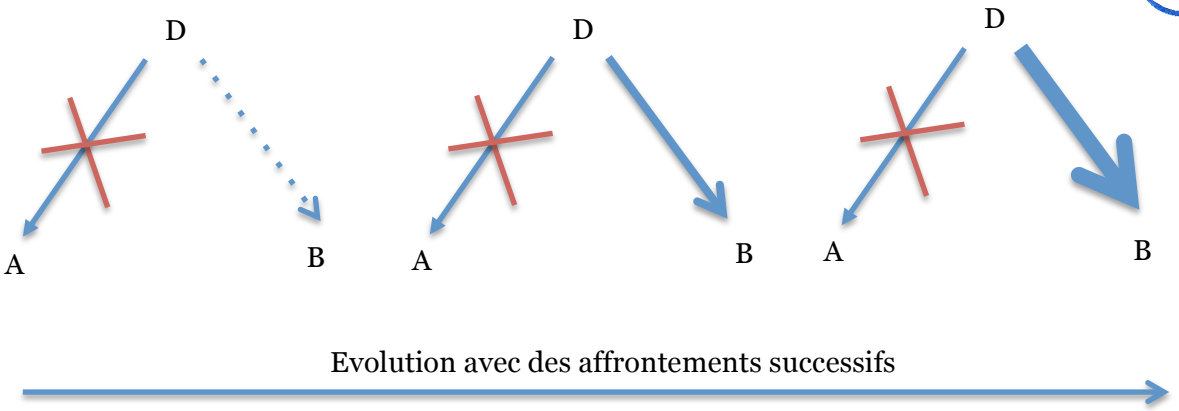
Au début, on réalise un affrontement à minima, dans un cadre protégé, sans risque d'avoir un retour négatif, puis petit à petit on fait évoluer ces paramètres.
Les spécialistes considèrent qu'il faut au moins une vingtaines d'affrontements pour régler un hypo.

Au niveau cérébral, d'autres connexions neuronales se créent, et à force d'être pratiquées, elles finissent par devenir **préférentielles**, et vont être automatiquement empruntées.

Tel un chemin dans la nature, qui est d'abord une succession de pas, puis petite trace au milieu des herbes folles, puis qui devient un passage, puis un large chemin à force d'être fréquenté.

Par **exemple**, un hypo sur **l'initiative relationnelle** va être affronté par le fait de rentrer en contact dans la rue avec des inconnus via des conversations banales sur la météo, puis s'enrichir au fur et à mesure des affrontements réussis par des conversations plus personnelles.

[3] Un larmoiement sans admiration n'est pas une résonnance d'hypo, mais une émotion forte ; une admiration sans émotion, de caractère intellectuel ou esthétique, qui traduit l'estime ou l'admiration n'est pas non plus une résonnance d'hypo.



Conclusion

On ne supprime pas l'hypo mais on le traite, par un travail d'affrontement cognitif et comportemental.
En outre, l'ANC travaille sur le contenant[4] dont le nombre est limité, et non sur le contenu[5] dont le nombre est illimité. Le contenant est ici le mécanisme hypo, qui est identique, quelque soit le contenu. Ainsi, une fois que l'hypo est traité, il l'est quel que soit le contenu, donc la situation.

L'auto diagnostic d'hypo est quasi impossible, car les auto-perceptions d'hypo et d'hyper ne sont biaisées : l'individu en hypo a toujours le sentiment d'en faire trop, et en hyper a le sentiment de ne pas en faire assez !

[4] Le contenant est l'ensemble des émotions liées à la situation
[5] le contenu est la situation elle même, le contexte de ressenti des émotions

Hyper : comment reconnaître un hyper ?

Contenants d'hypers

Un Hyper est caractérisé par une anxiété d'anticipation avec une attente du résultat et une peur de l'échec.

Les caractéristiques sont :

1. une **ambivalence**, avec :
   -> une **tendance obsessionnelle** ou l'importance excessive[6] accordée à une ambition
   -> une **excitation**, une **fébrilité**, une **impatience** : on aime beaucoup et en même temps, il y a :
      a. si ***succès*** : une **insatisfaction malgré un bon résultat, un succès tangible**, papillonnage, désintérêt, mépris, changement d'objet
      b. si ***manque*** : une **augmentation très forte du désir en cas de manque**
      c. si ***expérience malheureuse*** : **anxiété d'anticipation**[7], par peur de l'échec, allant jusqu'à l'abandon par auto-répression d'hyper
      d. des phases de **répression d'hyper** : "plus jamais ça !", puis on recommence, éventuellement, sur le même type de situation ou une autre.
2. une **intrusivité cognitive** : on y pense beaucoup, ça nous empêche de dormir, on a besoin d'en parler beaucoup ; une **grande anxiété d'anticipation**[8], une angoisse excessive de l'échec, on a très peur d'échouer avant de faire la chose en rapport à l'objet de l'hyper (hyper "être reconnu" -> anxiété d'être vu comme incompétent, ou de n'être pas reconnu).
3. une **évolution de l'excitation en fonction du temps** : très forte au début, elle s'émousse très vite. L'hyper a également un côté redondant et chronique
4. Une succession **cyclique** de "toujours plus", "jamais assez", "plus jamais ça"...

Le schéma proposé en début de document explicite ces 4 phases.

Répression d'hyper

La répression d'hyper peut avoir plusieurs modalités avec des manifestations différentes :

- Répression d'hyper **d'échec** : amertume, aigreur, traumatisme moral, pseudo-phobie, agressivité
- Répression d'hyper **morale** : culpabilité
- Répression d'hyper **raisonnable** : résignation "pseudo-raisonnable" et douloureuse

La répression d'hyper peut aussi contenir un évitement, mais ce n'est pas systématique comme pour un hypo, et surtout, il n'apporte pas de soulagement. L'évitement est alors conscient, volontaire, lent et douloureux et est caractérisé par une rumination obsessionnelle. L'individu va tenter de ne plus penser à l'objet de son évitement, mais le côté obsessif de l'hyper rend cela impossible à long terme.

En ANC, la répression d'hyper est vue comme la cause centrale des principaux troubles de l'humeur, notamment, de la **dépression** et de **l'agressivité** chroniques, ainsi que des **dépendances** de toutes sortes.
En psychanalyse, on va chercher à comprendre l'événement déclencheur de l'hypo. En ANC, on ne s'intéresse pas au contenu, seulement au contenant.
En thérapie cognitive et comportementale "traditionnelle", le thérapeute va aider le patient à accompagner les phases de l'hyper, à y être moins inconfortable, à soulager les phases de répression d'hyper. Cependant, ce travail ne résout pas définitivement l'hypo à l'origine de

[6] Cette estimation est extrêmement complexe à auto-évaluer, car une hyper sera toujours vue par l'individu comme une action insuffisante, il sera tenté d'en faire toujours plus
[7] L'anxiété d'anticipation signe l'hyper : c'est à dire que s'il y a un hyper, il y a une anxiété d'anticipation, et vice versa, une anxiété d'anticipation est la marque d'un hyper
[8] Elle peut être absente dans une hyper naissante chez les enfant ou parfois chez les adolescents

l'hyper.
Par exemple, quelqu'un de très investi dans son travail, qui consulte suite à un licenciement douloureux, va être accompagné pour reprendre confiance en lui, et va repartir en en répression d'hyper sous une autre forme.

Enfin, notez qu'un aspect positif de l'hyper est que la personne va devenir vraiment bonne dans son domaine, car elle y passe beaucoup d'énergie et de moyens !

Exemples d'hyper

Les hypers de reconnaissance et d'attente sont très fréquents, avec beaucoup de retentissement dans des situations professionnelles.

Pour trouver l'hypo lié à cet hyper, rechercher l'actif du passif :

Hyper d'attente de reconnaissance :

- j'attends de la **reconnaissance** -> est-ce que je sais me donner de la reconnaissance ?
  - oui, = ce n'est pas l'hypo de l'hyper d'attente ;
  - non = c'est probablement l'hypo de l'hyper d'attente
- dans un monde imaginaire (**l'hyper est saturé**), que ferais-tu que tu ne fais pas actuellement ? si ton **hyper était complètement réussi dans un monde imaginaire pour toujours**, qu'est-ce que ça te permettrait de faire que tu ne te permettrais pas de faire maintenant ? (pas que tu as envie de faire -c'est interdit-, mais qui pourraient être un peu permises)
- *j'irais me balader, prendre mon temps pour moi, sans contraintes -> être plus* ***insouciante***
- on revient sur les **critères d'hypo** pour vérifier : est-ce que tu le fais de temps en temps dans ta vie ? *rarement*
- que penses-tu des gens qui le font ? *irresponsables ! futiles, n'exploitent pas leurs talents,* ***insouciants****, se laissent aller*
- **théâtre** : jouer le rôle de la personne qui ne fait rien de sa vie, fume des pétards, je vis aux crochets des autres, jouer comportementalement, et ajouter les mots qui vont avec : si c'est impossible à faire, c'est bien un hypo ! si la gène diminue, on a atteint quelque chose, on peut le rejouer pour renforcer avec des critères pour augmenter la difficulté ; on n'a pas eu la sanction négative, donc le rocher qui bloquait l'écoulement de l'eau s'effrite, et la rivière reprend un peu le cours de son lit. Attention, si cela devient agréable, ce n'est pas un hypo.
- si **tu te donnes le droit de faire**, cela **allège**, ne rend plus indispensable l'hyper, indépendamment des compétences réelles, cela ouvre le choix, la possibilité de le faire

Protocoles

Comment différencier un hypo, un hyper et une répression d'hyper ?

- Critères limbiques :
  - En **hypo**, l'évitement est fixe et spécifique
  - En état de **stress**, notamment en stress de fuite, l'évitement est global et fluctuant
- Hypo ou phobie ? Ce sont deux évitements automatiques avec apaisement immédiat, mais
  - **L'hypo** s'inscrit dans la dimension sociale : crainte du ridicule, sentiment de honte
  - La **phobie** s'inscrit dans une dimension de survie : peur, angoisse de mort
- Réversibilité
  - L'hypo est réversible : affronter un tabou permet de le faire disparaître
  - L'hyper et la répression d'hyper sont moins réversibles, et sont plutôt traitées indirectement par la résorption de l'hypo qui leur est liée
- Fixation
  - L'hypo se fixe sur un principe, un comportement
  - L'hyper se fixe sur la réalisation d'un objectif, la possession d'un objet
- Evitement
  - En hypo, l'évitement est **passif**, involontaire et l'apaisement immédiat
  - En répression d'hyper, l'évitement est **actif**, conscient et sans apaisement
- Acceptation
  - **L'acceptation** de la réalité, caractéristique du mode adaptatif est différente
  - De la **résignation** meurtrie de la répression d'hyper
- Hypo ou anti-valeur ?
  - Je n'aime pas réaliser une **anti-valeur**, mais je peux le faire
  - Pour l'hypo, je ne peux pas le faire
- Hyper ou personnalité primaire ?
  - Si c'est une personnalité primaire, l'action est menée sans effort
  - Si c'est un hyper, il est accompagné de **souffrance**, de stress, d'anxiété d'anticipation, de souffrance en cas d'échec

Comment retrouver l'hypo de l'hyper ?

L'hyper a l'avantage d'être visible ! Il va donc servir à détecter l'hypo qui lui est invisible.

Pour cela, on peut procéder de deux façons différentes :

- **saturation de l'hyper** :

  Dans un monde imaginaire où votre hyper serait acquis pour toujours et à jamais, qu'est ce qui serait différent dans vos pensées, vos actions et votre vie ? Que feriez-vous, si vous obteniez tout ce que vous attendez de votre hyper ? Quelle liberté supplémentaire vous serait donnée ? Que penseriez-vous, que vivriez-vous? "
- **sevrage de l'hyper** :

  Dans un monde imaginaire où le concept de votre hyper n'existe pas et n'a jamais existé, quelle liberté perdriez-vous ? Quelles autres choses que l'hyper vous manqueraient ? Quels seraient les changements de vos pensées, actions et dans votre vie si votre hyper n'existait pas. Quelle liberté serait alors supprimée, de quels plaisirs seriez-vous privé, qu'est-ce qui vous manquerait ?

Hyper

Liste d'hyper

- bien faire, perfectionnisme
- authenticité
- amour
- reconnaissance
- tendresse
- efficacité
- intelligence
- liberté
- avoir
- ordre
- harmonie
- être original
- rendre service
- attention
- sécurité
- attention
- compétence
- sécurité
- défis
- maîtrise

Diagnostic d'hyper

Phases d'hyper

- Phase 1 : hyper excité, très envie de la chose, très plaisant !
- Phase 2 : saturation
- Phase 3 : échec d'hyper
- Phase 4 : répression d'hyper

Contenants d'hypers

- tendance **obsessionnelle**
- intrusivité **cognitive** : on y pense beaucoup, ça nous empêche de dormir, on a besoin d'en parler beaucoup
- **fébrilité**
- **ambivalence** : on aime beaucoup et en même temps, il y a une grande anxiété d'anticipation, très peur d'échouer avant de faire la chose par rapport à l'objet de l'hyper (hyper être reconnu -> être vu comme incompétent, n'être pas reconnu)
- **insatisfaction** malgré un bon résultat
- augmentation très fort du désir en cas de **manque**
- **alternance** avec des phases de répression d'hyper (plus jamais ça, puis on recommence), éventuellement

Tableau, 3 colonnes :

critiques que je ne supporte pas, qui me vexent	**ce que j'aimerai entendre**	**le dire avec JE :** si on arrive à le faire facilement, ce n'est pas un hypo, sinon, c'est un hypo

Puis, en se plaçant dans la formulation de la 3è colonne, quelle réaction à la réception de nouvelles critiques : exemple « c'est pas terrible ce que tu as fait… » : diminue la sensation douloureuse en situation d'échec de l'hyper.

Gérer les hypers

- **écouter** avec empathie,
- faire preuve de **pédagogie** : il est plus facile d'avancer quand on comprend ce qui se passe en nous
- **rassurer** l'hyper : formuler du concret, des éléments objectifs, des faits
  Hyper sur la maitrise : rassurer sur le fait qu'il maitrise déjà les choses, factualiser, montrer la progression
- **recadrer** les attentes : être factuel

redire que le but n'est pas de bien faire, en se trompant on apprend autant de choses qu'en réussissant, et comme on est plus détendu, on se trompe moins

- **pyramide moyen-exigence** pour soi-même : comment tu peux te donner de la reconnaissance, par exemple : demander un feed-back
  tableau 3 colonnes : problème, attentes (hyper) et action (hypo)
- **remettre en action** : moyens

En coaching, une personne va venir avec une problématique d'hyper ou de répression d'hyper. On va alors chercher l'hypo, et la faire affronter. Le soulagement sera alors rapide. C'est d'ailleurs la confirmation de l'hypo.
Pour qu'il soit durable, il faut multiplier les affrontements (plusieurs dizaines).

Quand passer la main à un psychiatre ? Quand on sent que l'hyper n'est pas maîtrisé.

Répression d'hyper

Gérer les répression d'hypers

- **écoute** (a énormément besoin d'en parler, besoin de déverser !)
- **remobiliser** sur les plaisirs encore présents dans sa vie, liés à ses primaires
- **préfrontaliser** : GMM, qu'est-ce que ça t'apprend, prendre du recul, ce sont des contenants, pack aventure, multiplication de points de vue, essayer de préfrontaliser, compliqué en répression d'hyper !
  Sortir du mental, passer par le corps: respiration, art-thérapie… choix des exercices de GMM en fonction de la personnalité
  faire évoluer l'hyper en **bonne case**
- **que faire pour que ça n'arrive plus ?** moyens, éventuellement retrancher sur l'hyper : donner un nouvel objet, qui va soulager le mieux la Répression d'Hyper, et dans un second temps chercher l'hypo
- **pédagogie**

Hypo

Exemples d'hypos

- expression exubérante des émotions
- lenteur
- bêtise
- l'air avachi
- rigidité
- se prendre au sérieux
- la mauvaise foi
- faire du bruit
- s'exhiber
- séduction
- parler pour ne rien dire
- sexy
- homosexualité
- vulgarité
- incohérence
- déclaration d'amour
- insultes
- faire des compliments
- nunuche
- l'incompétence
- la déchéance
- faire la fête
- parler de sa vie intime
- exprimer sa vulnérabilité, sa faiblesse
- insister
- demander de l'aide
- faire des reproches
- donner des ordres
- se vanter
- narcissisme
- le désordre
- sans gêne
- négligé
- sensualité
- parler de sexe
- poser des questions intimes
- se prendre pour un mannequin
- dire des choses méchantes
- américain superficiel
- ne pas avoir d'avis
- avoir un avis
- GO
- pleurer avec du bruit
- chanter du mélodramatique
- neu neu
- parler de manière agitée
- faire la fofolle
- abuser du faible
- ne pas protéger le faible
- dominer
- manger comme un bouc
- crise de nerf
- moi, je
- prétention intellectuelle
- gros lourd
- parler calmement et sincèrement de soi
- donner des conseils
- draguer
- le pape
- l'illuminé
- sex call center
- danseur de Béjart
- la pute
- chanter faux
- danseuse de bar
- la douceur
- la paresse
- se croire drôle
- méchanceté gratuite
- rire forcé
- être irresponsable
- clown
- strip tease
- commère
- gaga des animaux
- saoul
- sortir de chez soi en pyjama
- dire « tu m'emmerdes »

Diagnostic d'hypo

Contenants d'hypo

- **Affrontement** : phobie sociale
  - sensation de ridicule, de honte, de mépris pour ce type de comportement,
  - grotesque, ennui mortel, fou rire
  - rougeur, chaleur, sourire (tête d'hypo)
- **évitement automatique** (poser une question avant de le faire) : je ne le fais jamais blanc mental (quel animal vais-je faire ? difficile de le faire)
- **soulagement immédiat** dans l'évitement (soulagement à l'arrêt)
- **résonance d'hypo** : réaction quand il n'y a pas d'implication
  - gêne (résonance en fuite) honteux, grotesque, ridicule
  - mépris (résonance en lutte), agacé
  - admiration larmoyante (résonance en inhibition), c'est trop beau pour moi

Gérer les hypos

- **pédagogie**, donner des exemples chez d'autres personnes, avec d'autres contenus, expliquer pourquoi on fait cela, on ne va pas forcément dans son sens
- **GMM,** recul travail sur la valeur-antivaleur liée à l'hypo, soulagement de l'hypo, démarre le travail
- **Affrontement à minima**, dans un cadre protégé sans risque d'avoir un retour négatif, commencer en douceur, à petite échelle, pour des petites choses

Questionnaire sur les résonances émotionnelles

Pour aider à cerner des comportements qui pourraient être hypo-fonctionnels, voici un questionnaire simplifié.

		éprouvez-vous des sensations de :			
exemples de situations, dans lesquelles vous n'êtes pas impliqué-e émotionnellement	qualifiez cette attitude par quelques adjectifs	grotesque	bêtise	ridicule	autre
X prend la parole en public, et dit une énormité il ne sais visiblement pas de quoi il parle	*quel con !*		*oui*		
X raconte une blague qu'il trouve très drôle, mais qui ne fait rire que lui	*no comment*				*bof*
Au restaurant, un homme éructe bruyamment à la table voisine	*désagréable mal poli*	*oui*			
Un homme roule des mécaniques et fait des clins d'oeil appuyés à toutes les femmes qu'il croise	*déplacé, agaçant, inadmissible*	*oui*			

Grotesque : c'est choquant, répugnant, ahurissant, méprisable
Bêtise : c'est n'importe quoi, c'est con, lamentable, mortellement ennuyeux
Ridicule : j'ai honte pour lui, je ne sais où me mettre, j'ai un fou rire

On peut aussi compléter cette liste :
Comportements que je trouve **méprisables**, alors que je ne suis pas impliqué-e :

- l'impolitesse

Comportements que je trouve **idiots**, alors que je ne suis pas impliqué-e :

- se mettre en danger

Comportements que je trouve **gênants**, alors que je ne suis pas impliqué-e :

- le bruit

Comportements que je trouve **admirables**, alors que je ne suis pas impliqué-e :

- sauver les autres

Recherche d'hypo

critiques que je ne supporte pas, qui me vexent	**ce que j'aimerai entendre**	**le dire avec JE :** si j'arrive à le faire facilement, ce n'est pas un hypo, sinon, c'est un hypo