



La répétition des scénarios de vie

Nous rencontrons tous des problèmes ; et souvent les mêmes.

Prenons la division de l'existence humaine en huit stades. Chacun de ces stades s'organise autour de deux pôles contradictoires qui peuvent donner lieu à des contradictions, des tensions ou des conflits.

La perception d'un échec ou d'un sentiment de réussite résulte alors de l'issue plus ou moins heureuse de ces oscillations.



Ces 8 stades :

1. de 0 à 1 an : oscillations entre la méfiance et la confiance.
2. entre 1 et 3 ans : tension entre la dépendance et l'autonomie.
3. entre 4 et 5 ans : contradictions entre la culpabilité et l'initiative.
4. entre 6 et 11 ans : tensions entre sentiment d'infériorité et compétences.
5. lors de la puberté et de l'adolescence : conflits entre la confusion des rôles et l'identité personnelle.
6. chez les jeunes adultes : contradictions entre la recherche de l'isolement et les capacités relationnelles.
7. à l'âge adulte moyen : tensions entre la stagnation et la créativité.
8. à l'âge adulte tardif : conflits entre le désespoir et le sens de son unité existentielle.



Cette division peut paraître un peu trop systématique car elle ne donne pas une vue détaillée de chaque situation. Néanmoins, elle rend assez bien compte des difficultés rencontrées à chaque âge et que chacun devra surmonter.

Quelques personnes vont ressortir victorieuses de ce face-à-face entre le problème et l'homme.

L'épisode va s'inscrire dans leur histoire de vie et la vie poursuivre son cours. En revanche, d'autres ne réussiront pas à surmonter la crise (mauvais choix, procrastination...) ; l'épisode va donc figer leur histoire de vie et la vie s'enliser d'où l'impasse.

C'est ainsi que vont se répéter les mêmes comportements et que les scénarios de vie apparaissent.



Le cycle des répétitions

La personne semble jouer un rôle non désiré. Ainsi scénarisée, la personne figée dans son personnage, va maintenir des relations insatisfaisantes et stéréotypées avec les autres, surtout si ce rôle a une fonction dans un groupe.

Si la personne souffre de cette situation, elle aura alors à se modifier elle-même mais aussi à changer ses relations avec son entourage, voire à changer d'entourage.

Engrenage

Avoir une personnalité consiste à répéter des paroles, des émotions, des comportements ou des pensées.

Toute personnalité est un cadrage sélectif et reflète des valeurs personnelles, des choix et une interprétation des faits.

Il semblerait qu'une vie qui tourne en circuit fermé ou qui tourne mal, résulte d'erreurs de choix et d'interprétation en rapport avec un style de personnalité.

En fait, personne n'est à l'abri ; chacun peut se retrouver prisonnier d'un scénario.

Généralement, on s'en sort assez rapidement mais ce dégagement peut être difficile et le scénario peut devenir l'affaire d'une vie.



L'agencement de la personnalité se fait à partir du tempérament qui représente la base biologique des comportements. Néanmoins, la personnalité se construit aussi à partir des schémas cognitifs c'est-à-dire de systèmes personnels d'interprétation qui résultent de l'éducation et de la culture environnante.

Une des origines des répétitions de nos scénarios de vie provient entre autre du fait que l'homme stocke et reproduit des informations.

La répétition de la tradition technologique, morale ou artistique est une des forces de l'espèce humaine mais c'est aussi sa faiblesse car elle classe chacun sur les rails d'un scénario préétabli. Toute éducation, toute culture imprime en chacun de nous des scénarios utiles à la survie mais aussi des comportements standardisés dont le sens nous échappe et des idées reçues sans examen . En effet, comme ils ont toujours été là, ils représentent pour nous la réalité.

La personnalité de chacun est faite de croyances irrationnelles souvent inconscientes qui sont à l'origine des scénarios de vie dont l'effet est la répétition d'échecs personnels.

Le retour incessant des scénarios de vie

Un scénario de vie est une situation piège dans laquelle on se débat sans pouvoir en sortir et qui se répète. C'est également le produit de l'activité mentale par laquelle on reconstruit son histoire et lui attribue une valeur négative, avec la sensation d'être prisonnier d'événements qui se reproduisent à son détriment.

Dans le mot de scénario, il y a l'idée que les faits s'enchaînent d'après un plan défini et bien arrêté.

Il y a répétition des situations pénibles sans changement, sans déroulement, ni évolution. Les mêmes événements se répètent et finissent par donner lieu à un style de vie stéréotypée, les relations avec les autres sont toujours les mêmes. Il s'agit fréquemment de la répétition d'échecs ou de conduites à risques.

L'analogie avec le cinéma d'où vient le terme de scénario s'explique par deux perceptions : l'impression que c'est toujours le même film qui repasse et l'idée de contraintes, de perte de liberté. Tout comme un acteur qui répète un texte écrit par quelqu'un d'autre, la personne qui subit un scénario de vie a la sensation d'être prise dans une histoire qui n'est pas la sienne et qui lui est imposée.

Le sentiment alors dominant est celui d'avoir vu le piège et d'y être quand même tombé.

Cet enchaînement identique des faits donne une impression de malchance.



Les personnes prises dans un scénario de vie sont le plus souvent conscientes d'avoir intériorisé des règles de fonctionnement qui leur sont nuisibles et qu'elles ne peuvent qu'appliquer. Elles se reconnaissent une part de responsabilité dans leur scénario mais cela ne suffit pas.

La répétition des mêmes conflits et échecs révèlent un problème de fond qui peut persister depuis l'enfance ou résulter d'événements récents, actuels face auxquels la personne n'a pas les ressources d'adaptation nécessaires et suffisantes.

Les grands thèmes

Certains ont établi une liste des principaux scénarios. Ces situations peuvent en effet sembler banales mais ce qui ne l'est pas c'est leur répétition, leur fréquence et le fait qu'elles n'entraînent pas la mise en oeuvre de mécanismes de désengagement ou de défense, comme si la personne prise dans son scénario n'apprenait rien de l'expérience.

Les sentiments :

- le rejet de partenaires qui s'effectue de façon stéréotypée et répétitive.
- la recherche incessante et continuellement déçue de l'amour parfait.
- le rejet par les partenaires successifs pour des raisons identiques.
- les mariages suivis de divorce et de remariages incessants.
- l'incapacité à prendre une décision ou à faire un choix.
- la sexualité à répétition sans amour et satisfaction.
- le choix de partenaires aux caractéristiques identiques et toujours insatisfaisantes.

Au travail :

- l'incapacité à se dégager de situations pénibles.
- l'incapacité à rebondir après un échec professionnel.
- la perte de plaisir, l'épuisement.
- l'ambition professionnelle qui se heurte aux mêmes conflits.
- la peur du contact avec les autres.
- les conflits répétés avec les collègues sans réelle raison.
- l'incapacité à accepter la réussite sans dévalorisation personnelle et angoisse.



Les conduites impulsives et à risque :

- la prise incontrôlée et régulière d'alcool ou de drogue.
- les accidents de voiture à répétition.
- l'agressivité et violences répétées.

Les traumatismes :

- les traumatismes physiques à répétition.
- les traumatismes psychologiques répétés.
- l'incapacité à prendre de la distance par rapport à un traumatisme.

La poursuite du malheur

Un scénario de vie s'inscrit dans un registre dramatique.

Le plus spécifique dans les scénarios de vie, c'est la perception pénible d'être limité par un trouble intérieur mal défini, par les obstacles de la vie et par cette perception de ne pouvoir se réaliser totalement.

À l'inverse des sentiments négatifs éprouvés ou du malaise au niveau du vécu, le scénario de vie n'est presque jamais perçu par celui qui le subit. Quand l'anxiété et la dépression surviennent, elles ne favorisent pas la prise de distance et l'analyse du problème. Même si la personne réalise qu'il y a quelque chose d'inadéquat dans son fonctionnement, elle a des difficultés à donner un sens global à ce problème et à sa vie. Et quand elle voit quelquefois le piège, c'est la porte de sortie qui n'est pas trouvée.

Certaines situations peuvent bloquer toute évolution :

- On subit une contrainte liée aux circonstances économiques ; notamment chez les personnes victimes de harcèlement professionnel. Comme elles ont peur de perdre leur travail, elles sacrifient leur intégrité psychologique et morale au lieu de faire la seule chose vraiment efficace, qui est d'attaquer en justice leur harceleur.



Cependant, l'argent sert aussi quelquefois de prétexte à rester piégé : une personne harcelée peut avoir intériorisé la violence qui lui est faite et éviter la porte de sortie en raison d'une mauvaise image d'elle-même et d'un faible niveau d'affirmation de soi.

- Il faudrait parfois quitter un lieu de travail, des personnes chères, un groupe social... La peur de ressentir des émotions douloureuses (liées à la séparation) empêche alors de sortir du piège. En effet, abandonner une partie de soi, se séparer, passer pour un traître sont effectivement des situations difficiles à affronter. Reconnaître ses erreurs, renier un engagement passé est pénible à vivre même si on sait que c'est la meilleure solution à long terme.
- On se croit à tort persécuté. La personne ignore qu'elle provoque elle-même des rétorsions agressives de la part des autres par ses attaques systématiques ou sa méfiance.

Ces scénarios sont de type persécuteur-persécuté : celui qui se vit comme le persécuté est en réalité le persécuteur. Ce sont les scénarios les plus difficiles à définir clairement et surtout à modifier, notamment quand ils se produisent dans un climat d'enjeux de pouvoir ou de rivalités professionnelles.

- Une mauvaise estime de soi ôte toute liberté d'action. Le sentiment de dévalorisation est fréquemment l'élément qui ferme la porte. Quelquefois, des femmes battues préservent pour cette raison la relation qu'elles ont avec l'homme qui abuse d'elle.

Plus subtilement, une personne mal affirmée et timide peut se laisser exploiter en échange de quelques compliments, d'une amitié ou de la sécurité d'une relation stable.

- On vit dans une dépendance abusive et ancienne (exemple : relation mère-fille adulte).

Cette propension à répéter le même scénario sans pouvoir s'en libérer peut également résulter de l'incapacité à différer ou à inhiber un comportement ou une pensée face à une situation . Ceci est appelé impulsivité avec passage à l'acte.

L'inhibition de l'action peut provenir du fait que la personne ne comprend pas ce qui lui arrive et qu'elle est incapable de déchiffrer le sens de son histoire. Il peut s'agir également d'une manière de faire impact avec l'entourage pour conserver coûte que coûte de bonnes relations au détriment de soi-même.



Une autre raison peut provenir de ce que la personne est soumise à une situation qui a provoqué chez elle une réponse de stress.



Biologiquement, ce stress peut endommager la mémoire et l'attention de la personne et de ce fait modifier sa pensée logique, l'efficacité dans la résolution d'un problème et entraîner à plus long terme un état de passivité où la personne n'a plus les moyens biologiques de réagir.

Principes communs entre les scénarios de vie et de film

1. **dramatisation et destinée** : le scénario occasionne des conséquences tragiques ou pénibles pour la personne qui se trouve prise dans un piège qu'elle ne comprend pas. Le scénario de vie donne à cette personne l'impression d'une fatalité, elle a le sentiment de perdre le contrôle sur sa propre vie.

Aborder les scénarios de vie en déterminant la part exacte de sa responsabilité personnelle par rapport à d'autres facteurs comme l'environnement familial, social ou la génétique est important. Il est souvent possible d'agir sur les facteurs personnels.

2. **le masquage du ressort dramatique** : un scénario de vie représente un enchaînement de séquences dont le sens et la logique échappent au sujet car il inclut dans son organisation même l'impossibilité de réellement le comprendre et surtout d'y échapper. Ainsi, la personne est coincée et le seul dénouement est la mort quelquefois recherchée et souhaitée.



Le ressort caché est difficile à percevoir ou à exprimer pour la personne parce que cela active chez elle davantage de dépression, de désillusions ou d'angoisse. Il est plus aisé à percevoir pour une personne extérieure ou un thérapeute, qui analyse à froid le chemin central masqué par des péripéties sur lesquelles s'étend indéfiniment le patient, sans repérer le conflit dont elles résultent.

Ce type de scénario correspond généralement à une situation dans laquelle un groupe ou une famille ont falsifié un événement qui reste d'autant plus actif qu'il doit rester caché. C'est ce que l'on observe dans les scénarios de violence familiale cachée ou les adoptions non révélées ou d'abus sexuels.

Démasquer le ressort caché et combattre cela est important.

3. **la morale positive** : chaque crise personnelle est une crise de valeurs touchant tous les domaines de vie.

Tirer la morale d'une crise, c'est modifier un ancien schéma cognitif dont le fonctionnement s'est avéré désastreux. Par conséquent, c'est changer ses systèmes de croyance et de valeur et agir autrement.

Les scénarios les plus intéressants et complexes sont ceux où la personne elle-même est son propre opposant.

Cette division interne produit des conséquences où une personne fabrique, involontairement et quelquefois inconsciemment, son propre échec.

Scénarios de vie et personnalité



Au cours de la vie chaque personne rencontre des événements qui sont des défis aux capacités d'adaptation. En ce sens, les scénarios de vie peuvent être compris comme la traduction des difficultés que rencontre la personne pour affronter ces défis.



Certains événements dépendent directement de la personnalité (une femme choisira systématiquement un partenaire dont elle sait qu'elle ne pourra pas vivre avec lui). D'autres événements dépendent avant tout du "hasard" (exemple : accident de voiture...). D'autres encore vont dépendre de facteurs biologiques (terrain ou tempérament) . Enfin, d'autres événements vont dépendre à la fois de ces trois facteurs : choix personnel, terrain et ironie du sort.

La personnalité (autrefois, le caractère) se définit comme un ensemble stable d'émotions, de pensées en réaction à l'environnement, de comportements, qui caractérise chaque individu.

Quant au terme de tempérament, il correspond à l'ensemble des prédispositions innées physiques, qui représentent le socle biologique sur lequel va se développer la personnalité. Sous l'influence des événements de la vie, de l'éducation, la personnalité va s'organiser à la fin de l'adolescence et gardera une certaine constance au cours de la vie.

Les problèmes apparaissent quand un individu présente des traits caricaturés ou exagérés. Chez lui, tout est plus accusé, plus stable et surtout plus résistant au changement. On parle alors de personnalité difficile ou présentant un trouble de la personnalité.



Comment repérer un trouble de la personnalité ?

Des critères consensuels existent aujourd'hui malgré les difficultés à préciser ce type de problèmes psychologiques :

- les difficultés relationnelles sont multiples. Plusieurs domaines sont touchés : la sensibilité, l'affectivité, la manière de percevoir ou de penser, le contrôle des impulsions, les relations avec les autres.
- les problèmes sont persistants.
- les débuts sont précoces : enfance ou adolescence.



- les conséquences sont importantes : souffrance personnelle ou celle de l'environnement. Elles peuvent affecter le fonctionnement social et professionnel. le problème est relatif à une culture donnée.
- le problème ne résulte pas d'un trouble psychiatrique ou d'une maladie physique.

Le scénario de personnalité difficile

Voici la classification la plus utilisée : il existe trois grands groupes de personnalité :

- les personnalités bizarres et excentriques : paranoïaque, schizoïde, schizo typique.
- les personnalités désorganisées, émotionnelles et dramatiques : histrionique, limite, narcissique et antisociale.
- les personnalités peureuses et anxieuses : dépendante, obsessionnelle-compulsive, évitante.

À ces trois grands groupes de personnalités peuvent être superposés trois grands types de scénario de vie.

Ces systèmes actuels de classification des troubles de la personnalité peuvent être considérés avec relativisme mais aussi avec une certaine validité.

Les scénarios éloignés de la réalité : ils sont peu fréquents. Le problème est essentiellement ici la logique et l'interprétation de la réalité. Souvent, pour ces personnes, la pensée semble magique. Leur positionnement par rapport à autrui est difficile ; elles se tiennent et tiennent les autres à distance car elles vivent les relations humaines comme dangereuses et intrusives.

- Les personnalités paranoïaques : les paranoïaques sont caractérisés par une méfiance systématique envers les autres qu'ils soupçonnent d'intentions malveillantes. Chez eux, l'agressivité, l'orgueil et le mépris d'autrui se traduisent par des violences qui résultent souvent d'un sentiment profond de persécution.

Les réactions agressives suscitées en retour, justifiées renforcent la méfiance de la personnalité paranoïaque et l'enferment dans un scénario persécuteur-persécuté.

- Les personnalités schizoïdes : un détachement des relations sociales les caractérise. Ces personnes ont des émotions appauvries et fuient les autres. Généralement, elles vivent seules et n'ont pas de vie sexuelle.



Elles se voient comme se suffisant à elle-même dans leur solitude. Elles ont besoin d'espace entre elles et les autres car les relations proches sont source de confusion.

- Les personnalités schizothymiques : ici il est question d'une gêne importante dans les relations proches, par des perceptions étranges, souvent liées à l'occultisme et la magie et par des conduites excentriques.

Les scénarios de vie impulsifs : les caractéristiques essentielles sont l'impulsivité, la dramatisation, le théâtralisme et la perte de contrôle.

On retrouve ces scénarios dans les personnalités antisociales : chez les individus qui ont commencé très jeunes par de la petite délinquance ou des actes de violence sur des animaux ou des personnes faibles.

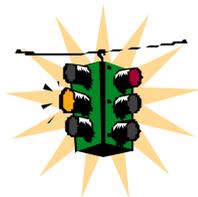
À l'âge adulte, elles sont caractérisées par la transgression des droits d'autrui et le mépris.

Ce sont généralement des délinquants qui considèrent les autres comme de simples proies qu'ils peuvent utiliser à leur gré et au mépris des lois.

Le début est souvent précoce, vers l'âge de quinze ans. On retrouve fréquemment une incapacité à se conformer aux normes sociales ; des arrestations, des comportements illégaux. Une autre tendance consiste à tromper par plaisir ou par profit, ce qui se traduit par l'utilisation de pseudonymes, des mensonges répétés ou des escroqueries.

L'inaptitude à planifier à l'avance ou l'impulsivité prend la forme de l'agressivité ou de l'irritabilité, dont l'indice est la répétition des agressions. La personne antisociale présente aussi régulièrement un mépris inconsidéré pour sa propre sécurité et pour celle d'autrui. Son irresponsabilité persistante est caractérisée par une incapacité continue à honorer des obligations financières ou à assumer un emploi stable.

Il n'y a pas de remords mais de l'indifférence ; aucune justification à ces actes n'est recherchée.



- Quant aux personnalités limite (borderline) elles se manifestent surtout par l'instabilité de l'humeur, de l'image de soi, des relations interpersonnelles, des affects avec impulsivité. Par conséquent, les instabilités sociales et familiales sont aussi importantes. L'impulsivité peut apparaître dans des tentatives d'auto-mutilation et de suicide, la toxicomanie, le jeu pathologique, l'alcoolisme, la boulimie ou les dépenses impulsives. La délinquance (violences diverses et vol) est fréquente. Stables dans l'instabilité, ces personnes oscillent sans cesse entre les extrêmes. Il s'agit par conséquent d'un tableau souvent complexe parce qu'il reflète les différentes facettes de l'impulsivité qui est le trait psychologique dominant de ces personnes quelquefois séduisantes.
- Les personnes histrioniques ou hystériques, se caractérisent par des réponses émotionnelles excessives, une superficialité dans les relations et une quête exagérée d'attention. Pour ces personnes, le monde est un théâtre et elles doivent être au centre de l'intérêt d'un public admiratif.
- Les personnalités narcissiques présentent, elles, une inflation de soi et des comportements grandioses, un manque de perception des problèmes d'autrui et un besoin d'être admiré. Les autres sont régulièrement utilisés à des fins personnelles, méprisés et traités en objet ; la société se divise en admirateur et en critique, en maître et en serviteur.

Les narcissiques savent très bien utiliser les autres pour les abandonner ensuite. Si leurs manipulations sont mises à jour par l'entourage et suscitent le rejet, ils peuvent essuyer des échecs sociaux répétés et connaître des épisodes dépressifs. C'est alors seulement qu'ils prendront conscience de leurs problèmes relationnels et entreprendront de changer de scénarios.

Les scénarios marqués par la peur, l'anxiété, le sentiment d'infériorité, l'évitement des autres, le sentiment d'imperfection, de nos valeurs personnelles et la faible estime de soi :

Le sentiment d'infériorité présente la conviction persistante et intime d'occuper un rang toujours inférieur par rapport aux autres, en ce qui concerne les capacités physiques, intellectuelles et le mérite. Les qualités et la valeur personnelle qu'on possède sont alors sans cesse sous-estimées.

- les personnalités évitantes : souvent associées à une phobie sociale généralisée, c'est un problème fréquent qui provoque des scénarios de vie marqués par l'échec sentimental, social ou l'inhibition.



Ces personnes souffrent d'un sentiment d'infériorité, d'inhibition sociale et d'une hypersensibilité au jugement des autres, qu'elles imaginent toujours négatif. Elles fuient les activités professionnelles impliquant le contact social par peur de la désapprobation, de la critique et du rejet. Il leur est difficile d'avoir des relations avec autrui, sauf si elles sont sûres d'être aimées car elles ont peur d'être ridicule, d'avoir honte ou d'être critiqué. Leurs sentiments d'infériorité et d'imperfection font qu'elles se considèrent comme socialement peu attirantes et incompetentes. Toute activité nouvelle ou socialement risquée est évitée.

Ce retrait social aboutit généralement à l'échec ou à la solitude, quelquefois la dépression, voire au suicide et aux grandes souffrances.



- les personnalités dépendantes : sont caractérisées par des comportements soumis voire « collants », liés aux besoins excessifs d'être pris en charge. Ces personnes cherchent coûte que coûte un personnage tutélaire à qui s'accrocher et qu'elles ont peur de perdre.
- les personnalités obsessionnelles-compulsives : se préoccupent avant tout de perfection, d'ordre et de contrôle. La rigidité dans le contrôle de soi-même et les règles inflexibles qui gouvernent leur vie rendent leurs relations avec autrui difficiles. Leur perfectionnisme réduit leur efficacité. Leurs critiques incessantes concernant l'incompétence ou la légèreté des autres finissent par lasser et créer des tensions. Le travail passe avant tout, aux dépens du plaisir. Le sens exagéré du devoir accompli et l'excès de zèle entraînent régulièrement des conflits familiaux. Une dépression ou un divorce seront le point de départ vers une réévaluation du scénario de vie.

Les scénarios de vie en relation avec des troubles de la personnalité, n'aboutissent pas tous à de la souffrance ou à des échecs. L'évolution dépend généralement de la tolérance du milieu ou de la décision entre le type de personnalité et le milieu. Car le milieu social peut être tolérant : la personne sera aimée malgré et parfois à cause de ses « travers », quand ils sont utiles au groupe.

Le harcèlement professionnel en est le résultat et il n'est pas toujours possible à la victime de sortir sans dommage de ce scénario, surtout s'il s'agit d'une personnalité anxieuse.



Une personne histrionique ou narcissique peut aussi s'épanouir dans le show business ou les médias et ne pas avoir envie de changer. C'est la venue de l'insuccès qui déclenchera une réévaluation du scénario de vie.



Part de l'inconscient dans les scénarios de vie

C'est souvent à son propre insu et malgré elle qu'une personne répète des scénarios de vie, telle une vidéo qui tourne en boucle. La première explication qui vient à l'esprit est d'invoquer la destinée ; la seconde, qui replace le problème sur le plan individuel, consiste à aller voir du côté de l'inconscient.

La destinée

La croyance en la destinée existe depuis toujours. La notion de destin renvoie au problème central qui nous préoccupe : nos actions sont-elles complètement déterminées par un scénario qui nous contraint à agir ou bien sommes-nous libres ?

Le dilemme responsabilité-irresponsabilité apparaît dans toutes les conceptions du destin qui se présente sous forme contradictoire.

L'inconscient

À première vue, la notion d'inconscient laisse peu de place à la responsabilité et à l'autodétermination, surtout si on estime que tout se joue dans les trois ou les cinq premières années de la vie.

Deux notions sont fondamentales pour comprendre la notion d'inconscient : la division de l'esprit en différentes structures et le fonctionnement automatique de la majeure partie des pensées, des émotions et des comportements. En effet, la conscience n'est que la partie peu émergée d'un iceberg qui flotte sur une mer d'inconscience. La plus grande part des comportements humains et des processus de traitement de l'information se fait de manière automatique.

Le fonctionnement de l'inconscient permet à chacun de vivre dans l'instant présent.



La conscience, elle, intervient en cas de difficultés. Le problème essentiel est alors de savoir pourquoi et comment une représentation devient consciente. La conscience gère l'ensemble de la personnalité et quand elle échoue, la fragmentation de la personnalité apparaît.

Un certain nombre de théories ont expliqué les contradictions, les aberrations et les oscillations du comportement humain, par la présence cachée de phénomènes inconscients.

Chacun de nous possède un inconscient rempli de désirs refoulés. Ceux-ci sont reliés aux instincts biologiques primaires, essentiellement sexuels, que le surmoi, la censure, maintient hors de la conscience. Le conflit entre cette censure et ces désirs crée les symptômes : la dépression, divers troubles physiques, l'anxiété envahissent le « moi », provoquant ainsi des scénarios de vie autodéfaitistes.

La névrose de destinée proposée par Freud explique les conduites d'échecs répétés, c'est-à-dire la compulsion de répétition. Pour lui, il existe deux types de compulsions : active et passive.

La première se réduit au caractère de l'individu qui provoque toujours les mêmes situations ; la seconde apparaîtrait dans des événements identiques qui arrivent sans la participation du sujet.

Selon Freud, cette compulsion de destinée, qui pousse à répéter le malheur et l'échec renvoie à des facteurs purement inconscients : la pulsion de mort et le masochisme.

Comme généralement dans les écrits psychanalytiques, si la description des comportements est adéquat, l'interprétation en reste purement spéculative. En effet, il n'est donné aucune explication vraiment spécifique permettant de comprendre pourquoi quelques personnes ont un montage psychologique qui les conduit à répéter le malheur et d'autre non.

Les processus biologiques (neurochimie cérébrale, génétique, fonctionnement des réseaux des neurones) organisent les comportements qui ont lieu sans intervention de la conscience. L'ensemble des réponses des individus aux stimuli externes ou internes relève de conditionnements établis et se déroule, souvent, hors de la conscience. De la même manière, le traitement de l'information par le cerveau, s'effectue, surtout, selon des processus automatiques qui n'impliquent aucun effort de la conscience.



Le champ de la conscience est par conséquent, tout comme le champ visuel, un cadrage limité de la réalité interne et externe. Tout ce qui est hors champ n'est pas perçu et enregistré par la conscience, même si cela peut laisser des traces dans la mémoire sous forme de conditionnement ou de pensées subconscientes qui, dans les cas extrêmes, vont diviser la personnalité du sujet.

Il arrive que la conscience et ses fonctions de gestion de la réalité soient désagrégées du fait de phénomènes biologiques ou de traumatismes environnementaux répétés. Des automatismes perturbés vont alors apparaître, correspondant à une fragmentation de la personnalité. Dans cette hypothèse, les scénarios de vie correspondraient à la mise en actes de la fragmentation de la personnalité : le sujet est divisé, illogique, contradictoire et semble agir contre lui-même.

Les différentes formes d'inconscience

Selon certains, il semblerait qu'il soit possible de distinguer trois formes d'inconscient, dont les fonctions et l'origine sont différentes, bien qu'ils soient reliés les uns aux autres :

- un inconscient environnemental, correspondant aux influences extérieures qui conditionnent les attitudes psychologiques et les comportements : il inclut l'éducation, les éventuels traumatismes graves qui peuvent imprimer leurs marques sur la personnalité de chacun et conduire aux scénarios de vie les plus contraignants.
- un inconscient cérébral ou biologique, qui correspond à l'activité neuronale automatique et au fonctionnement neuroendocrinien : il sous-tend les processus cognitifs conscients et inconscients ainsi que les émotions.
- un inconscient cognitif : qui correspond à l'ensemble de processus mentaux automatiques : c'est lui qui, en s'articulant aux deux autres, produit des scénarios de vie.



Le processus des émotions automatiques

L'ensemble des réponses émotionnelles relève de ce conditionnement par lequel un stimulus neutre est associé automatiquement à certaines manifestations physiques. La conscience joue peu de rôle dans ce type d'apprentissage, qui s'effectue dans deux structures neurologiques appartenant à des structures primitives du cerveau (le thalamus, noyau situé à la base du cerveau qui est un relai dans l'intégration des stimuli sensoriels, et les amygdales, qui se trouvent dans le lobe temporal fait partie du cerveau émotionnel (système limbique)).

Nous sommes conditionnées par tout ce que nous voyons. La représentation télévisée du règlement systématique des conflits humains par la violence peut favoriser l'extériorisation immédiate de l'agressivité.

Si la société et le milieu familial sont des prescripteurs des règles de fonctionnement rigide qui se trouve à la base des scénarios de vie, il faut cependant nuancer leurs effets. En effet, un environnement éducatif partagé ne permet pas de prédire pour l'ensemble d'une fratrie un même type de personnalité et de vie pour tous les frères et sœurs : les parents n'élèvent pas leurs enfants de la même manière et ils s'adaptent au tempérament, génétiquement déterminé, de chacun.

Les données actuelles de l'épidémiologie laissent à penser que le développement de la personnalité résulte en réalité d'événements personnels et particuliers. Par rapport à l'éducation, l'environnement non partagé (événements singuliers vécus et auxquels le tempérament biologique doit s'adapter) serait prépondérant dans l'évolution de la personnalité et des scénarios de vie.

Par conséquent ce sont les événements de vie habituels (séparation, deuil, promotion, hasard des rencontres) qui façonnent les attitudes et les comportements. La répétition d'événements traumatiques, qui oblige à affronter la perte d'identité ou la mort, aura un rôle très négatif. Même une personne qui ne présente pas de vulnérabilité génétique et des troubles psychologiques risque de craquer dans un environnement social où s'accumulent des traumatismes.



Le traumatisme

L'environnement social peut, progressivement, induire des changements subtils de personnalité qui vont enfermer un individu dans un scénario de vie. Néanmoins, quelquefois, des empreintes indélébiles se créent et sont appelées "traumatisme".

Un traumatisme psychologique est un événement ou une série d'événements réel, localisé dans le temps, qui met en cause la vie, la sécurité, l'intégrité ou l'identité d'une personne. Il joue un rôle important dans les scénarios de vie en figeant l'individu dans le rôle de la victime et parfois du bourreau.

Il suffit d'un événement intense, qui annonce l'imminence de la mort, pour plonger durablement une personne, sans problèmes psychologiques antérieurs, dans un monde irréel. Elle revivra, en rêve aussi bien qu'en état de veille, la situation traumatique.

Les personnes qui ont ainsi développé un stress post-traumatique chronique se distinguent de celles qui ont une simple réaction temporaire par le fait qu'elles organisent leur vie autour du trauma. Le problème central dans le stress post-traumatique est le bouleversement des relations avec la réalité.

La ré exposition compulsive aux traumas est fréquente. On constate en effet, régulièrement, dans les suites d'un traumatisme, des comportements autodestructeurs, violents ou de revictimisation. La violence à l'égard d'autrui se voit dans un tiers des cas ; l'autodestruction non liée à un sentiment de culpabilité mais à des rapports infantiles de violence, se manifeste par des tentatives de suicide, l'automutilation, la grève de la faim.... Quant à la victimisation, elle peut se manifester de façon directe ou plus subtile (des soldats traumatisés deviendront mercenaires ou s'engageront dans la police,...).

Dans ce type de scénarios répétitifs, la personne peut aussi bien endosser le rôle de la victime que celui du bourreau.



Quant au passage des traumatismes à la génération suivante, il semble malheureusement bien réel.



Un traumatisme s'inscrit dans le fonctionnement psychologique et biologique, inconscient et conscient, par le biais du conditionnement. Si la personne qui en est victime présente des troubles de la personnalité antérieures, elle risque davantage de développer un stress post-traumatique.

Cependant, le phénomène inverse est aussi vrai : le stress post-traumatique peut lui-même provoquer des troubles de la personnalité et laisser une cicatrice psychologique et biologique.

Dans les deux cas, l'évolution dépendra des stratégies d'adaptation personnelle, du soutien social rencontré, des interventions pharmacologiques et psychothérapeutiques.

Certaines victimes cherchent désespérément à compenser les effets du traumatisme par un scénario de vie dominé par la revanche et qu'ils remboursent du prix de leurs souffrances. D'autres développent une misanthropie à la mesure du sentiment d'abandon qu'elles ont ressenti au moment du traumatisme.

D'autres encore deviennent exactement l'inverse de ce qu'elles étaient auparavant. Malheureusement, de nombreuses personnes restent prisonnières d'un temps immobile, celui du flash-back perpétuellement ressassé : pour elles, la vie s'est arrêtée le jour où le traumatisme a eu lieu ; depuis, les mêmes films passent et repassent en boucle.

Pour expliquer qu'une personne se fige dans un fonctionnement inadapté et rigide, divers processus doivent intervenir pour maintenir en place des schémas précoces dysfonctionnels.

Les informations qui proviennent de l'extérieur sont filtrées pour servir le schéma. Celles qui confirment le schéma sont retenues, magnifiées, surgénéralisées et personnalisées. Celles qui vont à l'encontre du schéma sont modifiées ou rejetées.



Les principaux schémas :

- surconnexion : un lien excessif avec les autres
- incompétence : fusion, infériorité, dépendance, vulnérabilité.
- déconnexion c'est-à-dire perte du lien avec les autres : méfiance, déficience, inhibition émotionnelle, privations émotionnelles, peur de perdre le contrôle, abandon.
- autocontrôle insuffisant.
- perfectionnisme : sacrifice de soi, idéaux exigeants.

L'intensité des émotions négatives qui sont associées au déclenchement du schéma précoce peut conduire une personne à développer des procédés automatiques ou conscients, qui bloquent toute connaissance du schéma.

L'évitement peut être affectif, cognitif, comportemental ou les trois à la fois.

Ce maintien des schémas peut se faire par un double système de contrôle, interne et externe.

- un système de contrôle interne fait d'auto-injonctions, d'auto-évaluations, de prédictions concernant les autres, les événements futurs et soi-même.

- un système de contrôle externe, représenté principalement par le renforcement social du schéma, qui résulte des interactions avec autrui

Mieux comprendre l'origine des schémas cognitifs permet de voir plus clairement la triple origine des scénarios de vie.

Les schémas correspondent à des structures adaptatives sélectionnées par un environnement et devenues inadaptées à un autre environnement. Ils ont présenté une valeur de survie dans l'histoire de l'individu ou bien de l'espèce et se sont ensuite maintenus par-delà leur utilité pratique (sélection naturelle).

Les schémas peuvent être familiaux, personnels, religieux, culturels, liés à la profession ou au sexe.

La dépression, par exemple, survient généralement chez des sujets qui ont un schéma perfectionniste de fonctionnement : quel que soit le résultat, ils les jugeront toujours insuffisants, tellement leur idéal est élevé.

Or l'étude des parents de personnes déprimées a montré qu'ils étaient exagérément froids et centrés sur la performance de leurs enfants. Peu d'encouragements, peu d'affection, beaucoup de critiques et l'assignation de buts élevés constituent la recette pour créer des dépressions durables quand l'enfant deviendra adulte.

Qu'il s'agisse d'expériences d'éducation ou traumatiques, les croyances peuvent tirer leur légitimité d'un groupe familial, social, professionnel, éthique, de la culture d'une nation. Ces croyances sont profondément imprimées dans la conscience de



chacun par la vie de tous les jours. Du fait de leur installation par le sur-apprentissage et de leur renforcement par l'entourage social, elles ont force de loi et règlent le fonctionnement.

Quelquefois, il n'est pas aisé de distinguer ce qui appartient vraiment aux règles habituelles du groupe et ce qu'interprète abusivement une personne. Dans la mise en lumière des schémas cognitifs, une grande attention doit par conséquent être portée au récit biographique, qui est une reconstruction personnelle plus qu'une énumération des faits. Ce récit donne accès aux scénarios de vie et à la structure des schémas qui sont à évaluer en fonction du contexte culturel.

Le scénario de vie est une structure cognitive inconsciente rigide, pilote caché des répétitions.

Il résulte de la somme des processus qui relient entre eux les trois inconscients (inconscient biologique, cognitif et environnemental).

La mémoire est aussi bien le dépositaire des apprentissages et du sens de l'identité personnelle que des structures du langage ou des schémas cognitifs. Ceux-ci sont situés dans une partie particulière : la mémoire sémantique, qui représente la mémoire culturelle. Cette mémoire est inconsciente ; c'est la mémoire des interprétations et du sens. C'est à son niveau que l'on trouve les cadres conceptuels, les structures linguistiques et les schémas cognitifs. Les scénarios qui vont orienter les actions, y sont stockés eux aussi. C'est donc là que se situent les schémas qui régulent les actions simples de la vie ainsi que les plans d'action très complexes.

Les situations à forte charge émotionnelle vont activer cette partie de la mémoire et les schémas.

Les émotions sont contrôlées par des stimuli qui, sans que nous le sachions consciemment, vont les déclencher.

Le contrôle par des stimuli tactiles, gustatifs, visuels, olfactifs, auditifs des émotions est une forme de conditionnement dont nous n'avons pas immédiatement conscience. Des affects apparaissent sans relation apparente dans le contexte et sans pensées. Un travail sur le contexte qui évoque les souvenirs et les émotions peut aider à en retrouver la signification.

Les traits héréditaires et biologiques (ou tempérament) sont les éléments à partir desquels sont bâtis les différents types de personnalités. C'est l'environnement social et familial qui en demeure l'architecte silencieux. L'inconscient cognitif va se fonder sur les effets des modèles sociaux, de l'éducation, des événements singuliers, des traumatismes, qui vont y déposer leur empreinte.

L'inconscient cognitif est fait de croyances qui aboutissent à des règles de comportements plus ou moins rigides selon la personnalité, les scénarios de vie et les circonstances.



Le dénouement et la lecture des scénarios

Il suffit à chacun d'examiner ses propres souvenirs malheureux ou heureux et d'en discuter avec des témoins dignes de foi pour se rendre compte que le temps en a réécrit le scénario et à transformer les images du film de notre vie. La mémoire ne retrouve parfois pas le temps perdu mais parvient à le recréer. Le tout est de savoir si cette recréation contient suffisamment de vérité.



Nous finissons souvent même par croire aux histoires que nous racontons ou qui nous ont été racontées, alors que la vérité factuelle diverge complètement de la vérité narrative.

De ce point de vue, tout scénario de vie représente la vision du monde d'un individu à travers sa culture.

Il se traduit alors volontiers en images.

En psychothérapie, des rappels de fiction ou des métaphores apparaissent fréquemment de façon inattendue dans le discours des patients. Ceux-ci veulent alors délivrer un message facile à comprendre, car celui-ci renvoie à la mythologie commune et à l'inconscient collectif. À l'inverse, le thérapeute peut utiliser les mythes, les romans ou les films pour aider une personne à accroître sa compréhension de sa propre situation.

Les scénarios personnels constituent le remake de quelques scénarios fondamentaux qui se répètent à l'intérieur d'une culture et circulent d'une culture à l'autre : il s'agit des contrastes entre la pensée logique qui s'oppose à la pensée magique ; le narcissisme et l'impulsivité qui s'opposent à l'autocontrôle ; la dépendance qui s'oppose à l'autonomie.

Le changement des scénarios de vie

Il est insuffisant de retrouver le sens perdu du scénario de vie ou de restaurer les souvenirs.

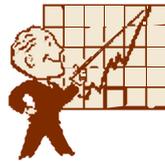
Il est nécessaire d'installer des capacités nouvelles de traitement de l'émotion qui permettront d'aller au-delà de la situation répétitive sur laquelle la personne bute.



La thérapie cognitive propose entre autres de déconstruire le scénario de vie, en partant des émotions négatives qu'il suscite. C'est une façon de lui donner une signification. L'étape suivante consiste à tirer la morale de l'histoire et à trouver le versant positif de la vie, en aidant la personne à modifier les schémas cognitifs inadaptés.

Par conséquent, un thérapeute est proche d'un metteur en scène ou d'un scénariste. En effet, il doit construire avec son patient un sens à ce qui, à première vue, n'en a pas : les conflits répétés, les symptômes et l'histoire d'une vie racontée de façon décousue. Il doit donc aider la personne en thérapie à transformer ses images émotionnelles en une histoire qui pourrait s'écrire comme un bon scénario de film ; de là des actes novateurs s'en dégageront.

Les bases d'un accompagnement "coaching" :



Les huit étapes d'une séance :

1. la séance commence par l'évaluation des tâches cognitives et des expériences comportementales prévues lors de la séance précédente. Comment la personne a-t-elle fonctionné entre les deux séances ? Existe-t-il des événements nouveaux positifs ou négatifs dans sa vie ?
2. l'agenda de séance est établi. Il consiste à demander au patient de choisir un thème de travail qui correspond à un problème psychologique personnel.
3. il lui est alors proposé de choisir des situations spécifiques où le problème en question se manifeste.

Des récapitulations fréquentes sont effectuées par l'accompagnant de façon à avoir un consensus sur le contenu et à aider la personne à aller plus loin, en se fondant sur ce qu'elle a dit.

4. des techniques émotionnelles, interpersonnelles, comportementales et cognitives sont proposées pour modifier les schémas cognitifs.
5. un résumé de la séance est effectué par le sujet en fin de séance. Il lui est proposé de définir ce qu'il retient d'important dans la séance qui vient de se dérouler.



6. un commentaire est demandé au sujet de ce qui lui a plu ou déplu dans les interventions de l'accompagnant. Ce commentaire est suivi de l'élaboration commune des problèmes relationnels qui ont pu survenir durant la séance.
7. les programmes des tâches cognitives et des expériences comportementales sont discutés afin de les mettre en oeuvre dans la réalité pour modifier les schémas cognitifs.
8. un agenda de la prochaine séance est fixé en fonction des résultats de cette séance : thèmes à aborder en priorité ou situations cibles à envisager lors du début de la prochaine séance.

La résolution de problèmes, la modification des pensées négatives et des communications constituent, quant à elles, les grandes techniques générales.

Comme le scénario de vie régit l'existence d'une personne, il faut l'analyser et en préciser les différentes composantes à travers l'histoire personnelle du sujet, ses relations avec sa famille, ses amis, ses partenaires sexuels ou ses collègues, son éducation, son travail et éventuellement, mettre ces divers éléments en relation avec des événements traumatiques.



Les questions à se poser

La première question que doit se poser l'accompagnant en écoutant le récit de la personne est :

de quelle histoire cette vie est-elle le remake ?.

Et, il faut par ailleurs noter que la personne qui se fait accompagner fait d'elle-même souvent l'analogie avec un film, un roman ou un mythe.



D'autres questions se posent alors :

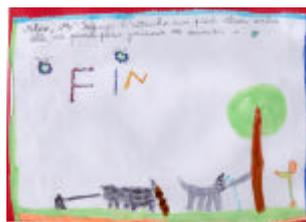
qu'est-ce que le scénario peut représenter pour la personne ?
qu'est-ce que le scénario représente dans le contexte socio-culturel de la personne ?
à quelle structure mythique se rattache-t-il ?
quelle est l'image ou la métaphore centrale du scénario ?
quelle est la fonction du scénario : s'agit-il de maintenir le cours de la destinée, d'entretenir le suspens ou d'en préserver les sensations, de dédramatiser sa vie, d'éviter certaines émotions ?

L'accompagnant doit chercher à préciser comment les expériences de la personne ont façonné ses convictions vis-à-vis d'elle-même, des autres, de son avenir. Il peut aussi lui demander d'écrire l'histoire de sa vie comme un scénario en se référant à des films ou à des personnages de romans emblématiques de son problème.

Vivre sans se tromper de scénario

Les personnes qui ne parviennent pas à vivre leur vie ont l'impression de s'être trompé d'histoire. Confusément, elles sentent qu'un piège s'est refermé sur elles et qu'elles vont répéter, à contrecœur et à l'infini, un rôle qui n'est pas celui qu'elles auraient choisi.

Certes, le rôle actuel a des avantages, qu'il faudra bien peser avant de chercher à modifier le scénario. Changer, c'est renoncer à une partie de soi et quelquefois à des relations très proches.



Le désir de changement peut conduire à sortir du piège que représente un scénario de vie débutant, généralement consciemment vécu, bien que la personne qui en subit les effets est du mal à trouver la porte de sortie. Il sera activé par un sentiment d'ennui, lié au fait de toujours répéter les mêmes situations, par l'impression d'avoir déjà vu jouer le film ou d'avoir déjà donné, ou encore par la perception de sa propre souffrance. La pression de l'environnement aura, parfois, un rôle déterminant mais rien ne se fera sans une motivation personnelle forte et réelle.



Méthode de changement en 7 étapes :

Voici une méthode progressive de changement, qu'il est possible de gérer par soi-même. C'est une méthode en sept étapes, qui demande un peu de temps : elle peut vous aider à identifier la nature de votre problème et à dégager des solutions. En cas d'insuccès ou si c'est trop difficile, il faudra pour sortir du scénario, envisager une thérapie.

- 1) s'interroger sur l'existence réelle ou non, d'un problème répétitif.
- 2) définir le scénario.
- 3) évaluer l'impact du scénario sur la qualité de vie.
- 4) développer les motivations au changement.
- 5) déconstruire le scénario.
- 6) utiliser la résolution de problèmes.
- 7) réécrire le scénario.

1) Y a-t-il réellement un problème ? :

La vie est faite de problèmes ; cependant tous les problèmes ne sont pas des scénarios de vie répétitifs dommageables. C'est pourquoi, toute personnalité et même tout trouble de personnalité ne justifie pas le changement. La première question à se poser est la clarification du scénario et des problèmes qu'il pose.

Pour savoir si on est vraiment pris dans un scénario de vie, il faut prendre du recul et jeter un regard distancé sur sa vie, et ce n'est pas toujours agréable ou aisé. Le mieux est de s'extraire des conditions relationnelles qui provoquent ou entretiennent le problème pour mieux réfléchir (un voyage, une retraite ou une séparation dans un lieu isolé pendant quelques jours permettent de mener à bien cela).

Rappelez-vous bien qu'une maladie bénigne ou qu'un accident sans gravité est le signe qu'il faut prendre le temps de se ressourcer en se mettant à l'écart du monde.

Se mettre à l'écart du problème et de nos habitudes est une première étape vers le changement.

Cet isolement volontaire permettra ensuite de trouver une solution satisfaisante pour soi, pour se dégager de son scénario de vie.

Néanmoins, rien ne se fait tout seul, l'action est nécessaire et les vieilles habitudes se battent pour survivre.

Il faut par conséquent du courage et des efforts, remettre en cause un fonctionnement ancien, auquel on s'est habitué, et faire un travail sur soi. Tout cela entraîne souvent des désillusions et désabusements.



C'est pourquoi il est si nécessaire, avant de tourner la page, de définir clairement le problème et son intensité, et de sentir une vraie motivation à aller jusqu'au bout du processus de changement.

2) l'existence d'un scénario de vie :

Si votre scénario est répétitif, il est important d'indiquer le nombre de répétitions qui s'accompagnent du sentiment de ne pouvoir faire autrement.

Les scénarios de vie les plus fréquents concernent la vie sentimentale, sexuelle, la vie professionnelle, les conduites impulsives, à risque et les traumatismes.

3) l'impact du scénario sur la qualité de vie :

La marque d'un scénario de vie est l'altération de la qualité de vie. Cinq domaines sont prioritairement affectés : la vie familiale, sexuelle, le travail, les loisirs individuels et collectifs.

Si vous êtes pris dans un scénario de vie, demandez-vous comment votre problème perturbe ces domaines. Plus les perturbations sont importantes et plus il est nécessaire de sortir de la situation piège.

4) le développement de la motivation au changement :

Il existe six étapes pour changer de comportement. Elles aident à préciser votre niveau de motivation au changement :

a) pré-observation : Ici la personne n'envisage pas de changer de comportement. À ce niveau, se sont des motivations extérieures qui déclenchent les processus de changement : différentes phases de la vie, changement de statut social, maladie, changement physique.

La pression exercée peut être telle qu'on est pratiquement obligé de considérer la possibilité du changement.

b) observation : elle commence quand on considère à la fois qu'on a un problème et qu'on réfléchit aux possibilités et au coût du changement. À ce stade, la personne envisage de changer dans les six mois à venir et s'y prépare. Les processus de changement, à ce niveau, sont l'observation des autres, la recherche d'informations, la prise de conscience, la confrontation au problème, parfois l'entrée en thérapie.



c) l'étape de la décision : au fur et à mesure qu'on progresse, on envisage les actions à promouvoir pour son changement. À ce stade, la personne développe la résolution ferme de passer aux actes. Cette solution est influencée par les expériences passées et les tentatives antérieures de changement. Tous ceux qui ont fait plusieurs tentatives, sans succès, de changement, ont besoin d'encouragements pour se décider à reprendre le cycle du changement.

d) l'action : on commence à modifier son comportement face au problème. À ce stade, qui normalement dure entre trois et six mois, le processus de changement est essentiellement l'autocontrôle, c'est-à-dire le degré personnel d'autodétermination et la capacité à agir sans se laisser influencer par l'extérieur. L'image de soi et la croyance en son pouvoir d'actions sur le monde jouent également.

e) le changement maintenu : on a passé avec succès la phase d'action. Ici, le principal processus de changement vient de la capacité à organiser son propre environnement. Une personne qui change de scénario de vie sera obligée de modifier son quotidien (mettre son numéro de téléphone sur liste rouge, changer d'appartement, de travail ou de reconstruire ses relations avec les autres en indiquant clairement les limites à ne plus dépasser).

f) la rechute éventuelle : quand l'ensemble des efforts ont échoué, il faut reprendre tout le cycle.

5) la déconstruction du scénario :

Pour changer, il faut réellement regarder en face sa propre histoire et se donner du temps pour écrire sa propre biographie. Il ne s'agit pas de contemplation passive ou de ruminations stériles sur le passé, les échecs et tout ce qui a pu mal fonctionner, mais d'une écriture active qui cherche à préciser les circonstances réelles de sa propre histoire de vie. C'est donc plutôt son histoire personnelle, telle qu'elle a été vécue, qui doit être analysée.



Il est important d'analyser le déroulement de son histoire :

Les scénarios de vie évoluent en trois temps : l'exposition, le nœud de l'intrigue et le dénouement.

Une personne qui est prise dans un scénario de vie est bloquée au deuxième temps. La réécriture du scénario permet un changement positif, une vie meilleure.

Pour mieux comprendre ce que vous vivez, vous pouvez vous aider d'un modèle qui permet de mieux comprendre les relations avec ses proches :

- 1) le destinateur : confie une mission au sujet.
- 2) le sujet : désire l'objet.
- 3) l'objet : est désiré par le sujet.
- 4) l'opposant : va contrarier le désir du sujet.
- 5) l'aidant : va aider le sujet.
- 6) le destinataire : représente le système de valeurs auxquelles se réfère le destinateur et le sujet.

Bien sûr, il ne faut pas prendre chaque fonction du récit pour un personnage donné car un même personnage peut changer de fonction. En outre, une fonction peut être remplie par autre chose qu'une personne :

un événement physique comme un accident peut tenir lieu d'opposant dans la vie de quelqu'un. En structurant le récit de sa propre vie suivant ces modalités qui s'adaptent à n'importe quel récit écrit biographique ou fictif, il est possible d'y voir beaucoup plus claire et de prendre des décisions.

6) La méthode de résolution de problèmes :

Elle permet d'échapper au stress. C'est sans doute la méthode la plus coûteuse en temps et en énergie mais c'est aussi la plus efficace. Elle peut paraître simple mais elle est rarement mise en oeuvre car elle exige une certaine discipline personnelle. Elle demande aussi de se confronter à des problèmes que l'on souhaite éviter à tout prix, quelquefois même au prix de sa liberté ou de sa santé. Elle demande aussi de briser des habitudes, des routines de pensées, ce qui représente une dépense d'énergie et la recherche active de solutions originales. Elle fait donc appel à la créativité de chacun.



Cette méthode se fonde sur un modèle circulaire comprenant sept étapes, qui ramènent souvent à l'étape 1 car la première solution trouvée est rarement la plus adaptée. Mise en oeuvre de manière systématique, elle accroît les chances de résoudre une grande variété de problèmes :

- 1) définir le problème : il s'agit d'approfondir le problème, en voir les causes et les conséquences et à intégrer le problème dans son contexte global.
- 2) élaborer les solutions : il s'agit d'inventorier toutes les solutions possibles, sans les censurer ou les évaluer (brain-storming).
- 3) évaluer les solutions : en listant leurs avantages et leurs inconvénients, leurs conséquences à court et à long terme pour les autres et pour soi, leurs implications concrètes (temps, argent)....
- 4) prendre une décision : en optant pour une solution ou un ensemble de solutions. Il est important de rechercher plus le compromis que la solution parfaite et d'éviter la procrastination.
- 5) exécuter la décision : en précisant les tâches liées à l'exécution des décisions et en fixant un échéancier.
- 6) évaluer les résultats.
- 7) recommencer et reprendre la résolution de problèmes : si les résultats obtenus sont insatisfaisants, recommencer à la première étape en redéfinissant et en reformulant le problème non résolu. Dans ce cas, il est important de ne pas considérer le résultat comme un échec mais plutôt comme le signe que le problème doit être reformulé, qu'il faut chercher une meilleure solution, trouver une stratégie de résolution et donc de reparcourir étape par étape, tout le cycle.

Au cours de cette méthode, vous pouvez buter sur des difficultés qui vous empêchent de trouver les solutions.

Voici des conseils pour aider à surmonter l'obstacle.

Au sein de la définition du problème, il est généralement difficile de formuler le problème car on n'en a qu'une conscience fragmentaire, ou pas de conscience du tout. On ressent un malaise vague.

Voici des éléments qui vous aideront à franchir cette étape avec succès :

Vous pouvez vous poser les questions suivantes pour bien préciser votre problème :
Qui est impliqué ?



Qu'est-ce qui se passe ou ne se passe pas qui vous perturbe ?

Où cela se déroule-t-il ?

Quand cela se déroule-il ?

Pourquoi cela se déroule-t-il ?

Quelles sont les raisons ou les causes à ce problème selon vous ?

Quelle est votre réponse à la situation, c'est-à-dire les pensées, les sentiments, les émotions et les actions ?

- n'hésitez pas à simplifier l'information en termes précis et concrets. Cela vous permettra peut-être de commencer à distinguer ce qui est un fait objectif et les interprétations. Il est important d'écrire ces différentes informations.

- vous pouvez aussi utiliser la technique du flash-back au ralenti : on se représente mentalement la situation dans laquelle on se retrouve fréquemment et on note ce que l'on pense et ce que l'on ressent.

- vous pouvez aussi enquêter sur la situation en question.

Au stade de la solution et de la mise en oeuvre, il est courant de constater une discordance entre les faits réels de la solution et les faits attendus. Si c'est le cas, vous pouvez décider de refaire tout le cycle ou de travailler sur un plan qui permette de résoudre les obstacles les uns après les autres. Si vous n'y parvenez pas, il faut peut-être accepter que le problème soit insoluble et, plutôt que de changer l'ordre du monde, tenter de réduire vos émotions face au problème par des palliatifs (thérapie, relaxation, traitements divers...).

Toutefois, on s'aperçoit fréquemment, qu'on s'est fixé des objectifs irréalistes au moment de la définition du problème, ce qui a des effets négatifs dans le processus de résolution. Si vous avez des buts qui sont élevés, inflexibles, irréalistes et strictes, il est évident que vous aurez du mal à atteindre l'adéquation entre les résultats réels et les résultats obtenus.

En fait, l'un des obstacles le plus important à la résolution d'un problème est le perfectionnisme, qui consiste à croire que chaque problème qui se présente à une solution parfaite, que l'on doit forcément chercher, trouver et mettre en oeuvre. Un des aspects positifs de la résolution de problèmes consiste précisément à rétablir des buts plus réalistes et à rediriger son désir vers autre chose.



7) la réécriture du scénario :

Vous devez libérer vos capacités créatives et éviter les pièges qui peuvent englober les changements de scénario.

Sur la voie du changement, une personne peut songer à changer radicalement. En fait, dans ce cas de figure, il n'y a pas véritablement de changement : on reste dans le même schéma qui est simplement inversé.

Alors mieux vaut se poser la question, non pas forcément du juste milieu, mais d'une modification du schéma qui permet de ne pas être pris systématiquement entre deux choix extrêmes.

Quelle que soit son champ d'expression, la créativité consiste à lutter contre les vieux schémas.

Les scénarios de vie sont l'inverse de la créativité. L'imperméabilité des constructions personnelles a pour conséquence la répétition, l'adhésion aux stéréotypes, la rigidité, l'entêtement et surtout l'incapacité à mettre en perspective les événements de sa vie. De nombreuses personnes ont des capacités créatives dans certains domaines de leur vie et n'en ont pas dans d'autres. La capacité de jouer, de passer d'une pensée à son opposé, le goût de l'exploration, de l'incertitude, de la surprise doivent donc être développées pour changer le scénario de vie.

La créativité se traduit par une tendance à l'action, par la capacité à avoir du plaisir, à jouer, à rêver, par une pensée positive et souple, une projection dans l'avenir et un désir de survie.

Si la créativité permet de sortir de certains scénarios, l'extrême créativité peut être un scénario qui polarise toute une vie avec ses propres difficultés.

Une personne qui veut se libérer de son schéma doit, avant toute chose, développer son autonomie par rapport à des standards familiaux, sociaux et personnels.

