Allergies, angoisses et phobies
Histoire d'une pièce à deux faces

Résumé de la causerie du 22 avril 2021

Dr Philippe DRANSART

ALLERGIES



L'allergie, qu'est-ce que c'est ?

C'est une réaction exagérée de notre système immunitaire face à une substance a priori inoffensive.

Je vous fais grâce de la complexité de cette réaction de défense, si ce n'est pour insister sur deux choses :

D'abord, cette réaction se fait en deux temps. Il y a d'abord la phase de sensibilisation de l'organisme face à un allergène, et lorsque dans un deuxième temps l'organisme retrouve cet allergène il déclenche une réaction massive qui aboutit à la libération d'histamine et de cytokines, ces fameuses cytokines que l'on retrouve également dans les complications du Covid, et qui sont

comme un poison pour détruire les cellules étrangères… sauf que lorsque notre corps en produit en excès, ce poison se retourne contre lui.

Ensuite et surtout, notre système immunitaire est basé sur la capacité de nos cellules de *faire la différence entre ce qui est moi et ce qui n'est pas moi*. Nous avons déjà abordé cette question à propos de la peau, cette enveloppe qui nous délimite entre un "dedans c'est moi, dehors c'est l'autre". Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si la peau est souvent impliquée dans les problèmes allergiques, ce que nous reverrons à propos de l'atopie. Mais ce qui nous intéresse ici, c'est la notion de défense du "Moi".

Un Moi qui est sûr de lui, qui n'est pas dans l'insécurité identitaire, n'a pas de besoin de se défendre au-delà de ce qui est nécessaire. Il peut vivre dans un monde différent sans se sentir remis en question à chaque instant. Il fait preuve de tolérance, d'acceptation, de compréhension. Souvent nous sommes dans cet état d'esprit, dans cette tolérance et cette compréhension qui nous permet de vivre ensemble. Mais *il arrive qu'une blessure nous rende hypersensibles à un endroit précis. Il suffit alors du moindre effleurement en cet endroit pour éveiller une réaction* aussi vive que disproportionnée. *C'est exactement ce qui se produit dans l'allergie, sauf que la blessure n'est pas celle que nous croyons. Il y a une sorte de déplacement* dont nous allons essayer de comprendre le sens à travers différents exemples.

=== Le premier exemple est celui de Jean Michel, un jeune garçon fils unique de 25 ans qui vivait chez sa mère après le départ de son père. Jean Michel souffrait régulièrement de crises d'asthme allergiques qui *alternaient* avec des accès délirants à thèmes paranoïaques : sa mère l'accompagnait régulièrement à ses rendez-vous pour son asthme, jusqu'au jour où elle était venue seule, en m'expliquant qu'il venait d'être hospitalisé en psychiatrie : la veille, en voyant des gens rentrer dans son immeuble, il avait sauté par la fenêtre du 1er étage en croyant voir des policiers en civil venus pour l'arrêter… A l'époque, j'étais jeune médecin et cela m'avait frappé : tout se passait comme si son délire le protégeait de son asthme et réciproquement, ou plutôt, c'était comme une seule et même maladie qui s'exprimait de deux manières différentes. Aujourd'hui, avec le recul, je dirais plutôt que souffrait à la fois d'une omniprésence de sa mère, d'où son asthme avec ses sensations d'étouffement, et d'un manque d'identification et de protection du côté de son père, d'où ses "pertes de repère" qui déformaient sa perception de la réalité et de sa propre place. Nombreux sont ceux parmi nous à avoir vécu la perte d'un "heureux père" si j'ose dire, ce qui

représente à la fois une difficulté mais aussi un atout dans la mesure où cela développe une sensibilité particulière. Mais sans entrer plus avant dans ces subtilités, retenez ceci : ***l'allergie est une sorte de "paranoïa physique".*** *La personne se sent agressée dans* ***ses limites****, ou plutôt dans son* ***espace****,* surtout s'il s'agit d'allergies respiratoires...

=== Le second exemple, je vous en ai déjà parlé, c'est celui de Fabienne et de ses tulipes. Je vous en ai déjà parlé mais j'aimerais y revenir car cette histoire est intéressante à plus d'un titre. Je la rappelle brièvement pour celles et ceux qui ne la connaissent pas : Fabienne avait profité de quelques jours de congés pour rendre visite à sa grande sœur qui habitait loin et qu'elle n'avait pas vu depuis longtemps. En sortant de la gare, elle avait acheté un bouquet de tulipes, mais d'une manière inattendue les retrouvailles ont viré au clash. A l'évocation d'un problème d'argent, sa grande sœur s'était mise dans une violente colère, et Fabienne avait repris sa valise pour rentrer par le premier train… Trois semaines après, elle avait développé une allergie, à quoi ? Aux tulipes, bien sûr… mais allons au-delà de cette évidence : *pourquoi les tulipes ?*

Trois hypothèses possibles :

D'abord, les tulipes faisaient "mécaniquement" partie de la scène, de sorte que le cerveau les a associées à l'agression qu'elle a subie.

Ensuite, elles ne faisaient pas seulement partie de la scène, elles en étaient partie prenante ! Symboliquement elles voulaient dire "Ma grande sœur je t'aime... mais qu'est-ce que j'ai reçu en retour ?"

Enfin et surtout, les tulipes ont *remplacé* ma sœur ! Partagée entre ma colère et mon amour je dois réfréner ma colère, mais comme je n'y arrive pas je vais déplacer cette colère sur un autre objet. Je peux aussi la déplacer sur mon propre amour, car ce n'est pas tant de ma soeur dont je dois me méfier, c'est plutôt de mes propres sentiments !

Bref, faites attention, exprimer votre amour c'est dangereux, surtout avec des tulipes… Sourire.

Le cerveau de Fabienne ne s'est pas trompé quand il a appris à se méfier des tulipes et surtout de ce qu'elles représentent… Le problème n'est pas tant l'hostilité de sa sœur que cet élan d'amour brisé d'une manière incompréhensible… et c'est justement parce que c'est incompréhensible qu'elle n'a pas pu mettre des mots dessus, d'où l'apparition des **m.a.u.x** comme pour tenter d'**exprimer** ce qui **échappe à notre compréhension**.

=== Le troisième exemple est encore plus surprenant. Julien, 9 ans, souffrait d'asthme allergique sévère alors que Claire, sa grande sœur de 11 ans, était en parfaite santé. Il avait rendez-vous un mercredi après-midi chez l'allergologue, et comme Claire ne savait pas quoi faire, sa mère lui a proposé de les accompagner. Ils se sont donc retrouvés tous les trois dans le bureau du médecin. Celui-ci a alors eu l'idée curieuse de proposer de faire un bilan sanguin non seulement à Julien mais aussi à Claire, ce que la maman a accepté. Trois semaines après, ils se sont retrouvés dans le bureau du médecin avec leurs analyses respectives. Le médecin les a regardés avec surprise : les analyses de Julien étaient normales, mais celles de Claire montraient une allergie sévère. Sans avoir pensé un seul instant à une inversion possible des étiquettes, il a annoncé la couleur : Rien de méchant pour Julien, en revanche Claire était gravement touchée et il fallait s'en occuper. Devinez ce qui s'est passé par la suite ? Julien est allé de mieux en mieux, et Claire a commencé à faire de l'asthme…

Cette histoire nous interpelle à plus d'un titre :

D'abord, c'est comme si dans la famille, il fallait que quelqu'un se dévoue pour porter la "patate chaude", celle qui semble être incontournable mais dont personne ne veut.

Ensuite, en tant que médecins, elle nous interpelle sur le **poids des paroles <u>que</u> nous prononçons**. Dans son livre "l'amour, la médecine, les miracles", *Bernie Siegel* avait déjà évoqué l'impact des prédictions médicales. Il avait même évoqué une expérience surprenante réalisée par des psychologues dans une classe d'école. Je ne pourrai pas vous la décrire dans le détail, mais en gros, en début d'année les psychologues ont fait passer des tests de QI à l'ensemble des élèves. Puis, sans divulguer les résultats, ils ont tiré au sort trois élèves, et ils sont allés voir l'enseignant pour lui dire qu'ils avaient trois petits génies dans la classe : "Ils n'ont pas l'air mais surveillez les de près, et vous allez être surpris". En fin d'année, ces trois élèves étaient devenus les meilleurs de la classe. En médecine, c'est pareil : Si, au lieu de dire à notre patient "Vous avez une Tu - meurs", on lui disait "Vous avez une Tu vas vivre", je suis presque sûr que le résultat serait complètement différent. **L'être humain est sensible à la parole au-delà de ce que nous imaginons.**

Enfin, ce sera ma troisième remarque, c'est le ***pouvoir de l'imagination***. L'histoire de Claire nous pose une question : si l'imagination peut nous rendre malade, est-ce qu'elle peut nous guérir ? Dans une certaine mesure je pense que oui, mais à une double condition, celle à la fois d'être réaliste et d'y croire. L'idée d'être à la fois réaliste et d'y croire peut sembler paradoxale, mais si j'évoque le réalisme c'est d'abord parce que la tentation du déni est forte, ensuite elle ne mène nulle part tout simplement parce que *l'imagination ne peut pas s'appuyer sur le déni*. Il ne s'agit pas de **nier** la ***réalité**, il s'agit de **la transcender***.

=== A propos du lien entre allergie et imagination j'aimerais encore vous citer deux ou trois exemples, assez courts mais éloquents.

* A l'occasion d'un congrès d'homéopathie nous avions invité à Grenoble un médecin indien très connu pour évoquer son expérience. Quand nous l'avons accueilli à l'aéroport, il a commencé par nous dire "l'air est pur ici" : Ce médecin habitait Bombay, 20 millions d'habitants, une ville très polluée malgré la proximité du bord de mer. Il nous a appris que sa femme faisait des allergies respiratoires, ce qui ne nous a guère surpris… Les causes des maladies ne sont pas seulement psychologiques, et il est évident que les facteurs environnementaux jouent un rôle qui n'est pas négligeable… sauf que lui aussi habitait Bombay, et il ne souffrait pas d'une allergie respiratoire ! *C'est l'occasion pour moi de rappeler qu'une maladie peut apparaître sous l'effet de trois facteurs qui se combinent en proportions variables : une prédisposition héréditaire, un facteur environnemental extérieur, enfin un facteur intérieur psychologique*. Quand je parle de la psychogenèse des maladies, je ne dis pas que le **facteur psychique** soit le seul en cause, mais j'insiste dessus parce que **son importance** est très largement sous-estimée.
Donc, sa femme était allergique, et ce médecin nous a rapporté une anecdote surprenante. Ils étaient partis en vacances dans le nord de l'Inde, et au retour l'avion a dû faire une escale imprévue. Peu après l'atterrissage, sa femme a commencé à ressentir les débuts d'une crise d'asthme. Son mari lui a alors dit "Chérie, c'est une escale intermédiaire, nous ne sommes pas encore arrivés à Bombay". Elle n'avait pas entendu l'annonce et elle a regardé son mari un peu surprise… et sa gêne respiratoire a commencé à s'apaiser !

* Le second exemple, encore plus surprenant, c'est l'histoire de Francine, une femme allergique aux *piqûres d'hyménoptères. Elle était au volant de sa voiture en été*, fenêtres entrouvertes, et son amie à côté d'elle venait juste de se faire piquer par une guêpe. Dans la minute qui a suivi, Francine a déclenché un œdème de Quincke, avec sensation se gonflement de la gorge et gêne respiratoire…

* Mais je garde le meilleur exemple pour la fin. J'étais seul avec mon fils, 12 ans, dans notre appartement, il était assis à la table de la cuisine quand il s'est mis à crier : il venait de se faire piquer par une grosse bestiole verdâtre impressionnante que je n'avais jamais vue auparavant. Dans la minute qui a suivi, il m'a dit : "*Papa, je ne me sens pas bien, j'étouffe*" ... Bien évidemment j'avais laissé ma trousse d'urgence au cabinet et je n'avais rien sur place, même pas quelques granules d'homéopathie et encore moins des corticoïdes injectables. La seule chose que j'avais à ma disposition, c'était mon imagination. Alors je me suis levé, je me suis placé derrière mon fils en posant mes mains sur mes épaules, et j'ai appelé la source intérieure pour qu'elle m'aide à chasser la peur, celle de mon fils mais aussi la mienne, bien sûr. Et en prenant mon air apaisant n° 4 bis, j'ai dit calmement à mon fils : "Respires bien, ça va passer". Je suis resté les mains sur ses épaules, et au bout d'une minute ses symptômes ont commencé à disparaître.

Moralité : le problème des crises, c'est la **peur**. Elle n'est pas forcément le facteur déclenchant mais elle est certainement un **facteur aggravant**. Si vous faites des allergies graves qui pourraient menacer votre existence, gardez sur vous le kit nécessaire en cas d'urgence… mais si une bestiole vous pique, commencez par bien respirer et à vous brancher sur votre source intérieure. Vous pouvez aussi, si vous en avez à portée de main, prendre 4 gouttes toutes les 5 à 10 minutes d'Elixir Floral d'HELIANTHEME, qui est un merveilleux remède pour les peurs paniques.

Cette peur est le point commun entre les allergies et les phobies, mais ce n'est pas le seul. De même que les allergies peuvent en quelque sorte se **"déplacer"** d'un allergène à un autre, cela peut également arriver avec les phobies : j'ai vu des claustrophobies se transformer en agoraphobies, etc…

=== Mais avant de vous parler des phobies, j'aimerais passer en revue quelques allergies classiques et leur "sens possible" …:

L'allergie aux *acariens* a souvent un rapport avec l'obsession de la propreté. La personne vit dans le sentiment que les choses sont sales et qu'elles peuvent la souiller. Cela résulte parfois d'une histoire sexuelle vécue dans l'enfance. Quand je parle d'histoire sexuelle ce n'est pas seulement à propos des agressions sexuelles, mais c'est plus souvent le sentiment de culpabilité qui accompagne l'éveil sexuel chez un jeune adolescent.

L'allergie aux *pollens* peut avoir également un rapport avec l'éveil des sens, mais je l'ai souvent observée chez des personnes qui sont inquiètes pour l'avenir, à l'occasion par exemple d'un changement de vie avec toutes les incertitudes qui l'accompagnent

L'allergie aux *poils de chat* est assez particulière. Elle est fréquente chez les enfants atopiques, et je me souviens d'une petite Julie qui adorait son chat au point de vouloir dormir avec alors que cela lui provoquait des crises d'asthme. La maman de Julie avait failli la perdre pendant sa grossesse, et du coup elle "couvait" sa fille au-delà du raisonnable… Tout se passait comme si cette allergie venait dire à Julie : "Les poils de chat c'est doux, mais attention danger, la douceur peut devenir oppressante…"

Dans l'allergie aux *fruits à coques*, le mot clé pour les comprendre c'est "coques". Là encore il y a l'idée d'avoir à se protéger de quelque chose… et je me souviens ici d'un ami allergique aux *huîtres* - là encore c'est une sorte de coque - qui se protégeait de son extrême sensibilité intérieure par une apparence "solide comme un roc" ...

Les allergies aux *œufs* évoquent le nid et le rapport à la mère, un rapport souvent compliqué ou ambivalent dans le genre "Je t'aime, moi non plus" …

Je ne vous propose pas cela comme une vérité à prendre à la lettre, mais plutôt comme une piste à explorer parmi d'autres… Encore une fois, ces hypothèses doivent être comparées à ce que la personne vit et ressent, il n'y a qu'elle et elle seule qui peut découvrir au fond de son cœur la nature profonde de sa difficulté. Je ne suis pas là pour vous asséner un savoir né de mon expérience mais je cherche humblement à vous proposer des pistes de réflexion…

Ne parlons pas davantage des allergies alimentaires, nous pourrions y passer une soirée entière, mais pour les comprendre servez-vous de la métaphore : l'intolérance au *gluten*, par exemple, vient d'une part de ce que la fabrication moderne du pain a tendance à brûler les étapes pour des questions de prix imposé donc de rentabilité, mais elle vient aussi de l'incertitude croissante que nous éprouvons pour "le pain quotidien", le travail, l'emploi, etc…

PHOBIES



La phobie, c'est une sorte d'allergie face à une situation. Dans certaines situations, la personne éprouve une réaction d'angoisse non seulement morale mais souvent également physique, avec palpitations, vertiges, sueurs froides, qui sont l'expression d'une manifestation vagale.

On distingue plusieurs sortes de phobies :

La phobie des grands espaces, ou agoraphobie

La phobie des espaces confinés, ou claustrophobie

La phobie des étages élevés

La phobie des araignées,

Les phobies sociales, etc…

Aussi diverses soient-elles, ces phobies ont cependant un point commun, que nous allons découvrir ensemble à travers trois exemples.

=== Le premier est celui d'Agnès, une jeune femme de 25 ans qui a développé une phobie des autoroutes dans un contexte un peu particulier. Agnès devait s'absenter pour un séminaire auquel elle s'était inscrite pour le week-end entier. Sur le départ, son compagnon l'avait accompagné jusqu'à sa voiture, elle s'était mise au volant puis elle avait baissé la vitre pour lui faire une dernière bise avant de partir… et là, alors qu'elle ne s'y attendait pas, il lui a simplement dit, sur un ton presque sans importance : "Passes un bon week-end, je vais profiter de ton absence pour aller récupérer mes affaires chez mon ex…" Imaginez-vous à la place d'Agnès, au volant de sa voiture, avec l'idée que son compagnon avait tout le week-end devant lui pour aller voir son ex… En une fraction de seconde elle s'est demandée s'il fallait qu'elle parte ou qu'elle reste… En même temps elle s'était engagée pour ce séminaire, elle avait réservé l'hôtel et tout, bref elle se sentait coincée ! A contrecœur elle est donc partie, mais une demi-heure après, alors qu'elle était sur l'autoroute, un camion a débouché sur la rampe d'accès à sa droite. Ce camion, elle ne l'avait pas vu venir et c'était comme s'il allait la coincer… Elle ne l'avait pas vu venir et ce camion allait la coincer… Bref, cette situation était la métaphore de ce qu'elle venait de vivre une demi-heure auparavant ! Elle a alors eu un accès de panique au point de devoir s'arrêter sur le bas-côté le temps de reprendre ses esprits. Cette phobie de l'autoroute a duré des années sans qu'elle puisse les surmonter. Quand elle m'a décrit la toute première scène, elle me disait que c'était comme s'il n'y avait plus aucune distance entre le camion et elle, tout en reconnaissant que sans cette phobie elle aurait eu largement le temps et la place de le dépasser. Cette notion de perte de distance nous allons la retrouver à propos d'autres phobies, mais notez déjà ici que **cette angoisse est née en réalité d'une colère**, une colère avec le sentiment d'être à la fois impuissante et coincée. Ce qui, pour son compagnon, semblait être un emploi du temps banal, elle l'a vécu comme une ***trahison***.
Sur cette notion de trahison et de déception affective, je lui ai donné une dose de NATRUM MURIATICUM 30 CH… une seule dose, et ses phobies ont complètement disparu sans jamais rechuter depuis !

Natrum Muriaticum c'est du sel marin, et c'est sans doute le remède le plus étonnant en homéopathie. Une dose à 30 CH est diluée à 10^{-60}… Comment une dose si vertigineusement faible peut-elle avoir un effet alors que du sel on en mange tous les jours ? Le secret est dans la manière dont les remèdes sont préparés : tantôt on les dilue, tantôt on les dynamise, c'est-à dire qu'entre chaque dilution on les secoue vigoureusement. A l'image de l'orpailleur qui filtre, secoue et lave des tonnes de terre sombre afin d'en extraire la pépite d'or, le remède est dilué, secoué jusqu'à

laisser apparaître la “pépite” qu’il renferme, une pépite qui n’est pas de nature matérielle mais qui pourrait être comparée à une “information”, ou plus précisément une ***vibration***. En entrant en résonance avec la problématique du patient, cette vibration va lui permettre de s’en “décoller”, de se ***désidentifier*** **de la douleur** qui le retenait. D’une manière imagée on pourrait dire qu’à fortes doses le sel retient l’eau, et à faibles doses il la libère. Autrement dit, lorsque ce remède est assez proche de la personne pour entrer en résonance avec elle, l’émotion cachée dans le symptôme est libérée. Il n’y a alors plus rien pour “nourrir” le symptôme, et celui-ci s’estompe de lui-même. En permettant à Agnès de libérer le mélange de chagrin et de colère contenue dans ses phobies, elle a pu mettre des mots sur ces émotions et les exprimer, et ses phobies ont disparu.

=== Le deuxième exemple est aussi une histoire de phobies d’autoroute, mais apparues dans un contexte différent. Martine, 37 ans, mère de deux enfants, vivait avec un mari gentil mais alcoolique. C’était, on va dire, une “femme parfaite”, elle prenait tout en charge à la maison, et ses beaux-parents l’appréciaient beaucoup. Elle s’était souvent confiée à eux, ils étaient conscients de la situation, et Martine a tenu comme cela pendant des années en insistant auprès de son mari pour qu’il se fasse soigner… En vain. Elle était au bord de la rupture, et quand son fils a commencé à avoir des problèmes scolaires, elle a pris conscience que la situation n’était pas seulement toxique pour elle mais aussi pour ses enfants, et cela a emporté sa décision. Elle en a d’abord parlé à ses beaux-parents, qu’elle aimait et avec lesquels elle se sentait en confiance, mais son beau-père a eu une réaction qu’elle n’attendait pas : “Tu n’as pas le droit de partir” lui avait-il asséné de toutes ses forces en la pointant du doigt. Martine s’est sentie traversée par cette parole et elle s’est mise à trembler. Après quelques nuits blanches, elle a décidé de passer outre cette injonction, et elle a organisé son départ avec la mise en place d’une garde alternée. Ses phobies ont commencé deux semaines après : alors qu’elle était sur l’autoroute à l’approche d’une voie de sortie, elle a été prise de panique. Voilà une femme qui finalement avait une “voie toute tracée”, mais avec une envie vitale d’en sortir et en même temps l’interdiction de le faire… Et quand l’autoroute lui a représenté une situation semblable, elle a été prise d’un accès d’angoisse.

Quand elle m’a raconté son histoire, j’ai pris une *pièce de deux euros* que j’ai posée sur ma table en lui demandant de me décrire ce qu’elle voyait. Puis je lui ai dit : “Votre angoisse, c’est la même chose, vous pouvez me la décrire dans les détails, mais pour la comprendre il faut découvrir ce qui se cache derrière !”. J’ai alors retourné la pièce en ajoutant : “**Ce qui se cache derrière nos**

angoisses, neuf fois sur dix c'est de la **colère**, mais cette colère **n'est pas reconnue** !" Elle m'a alors regardé un peu surprise parce qu'elle était tellement submergée par sa culpabilité qu'elle n'avait pas du tout conscience de sa colère… Culpabilité envers le sentiment d'abandonner son mari à son sort, culpabilité d'être celle qui cassait la famille, et enfin culpabilité de passer outre l'avis de son beau-père qu'elle aimait. Quand nous nous sentons coupable, il nous faut du temps pour admettre que nous sommes aussi en colère, et quand nous en prenons la mesure nous découvrons qu'elle est aussi intense que notre culpabilité peut l'être.

J'ai proposé à Martine de prendre une dose de SEPIA, qui est de l'encre de seiche. Nous nous servons souvent de ce remède en homéopathie lorsque la personne a tendance à se voiler la face en assumant des situations au-delà de ce qu'elles peuvent supporter. C'est un peu l'équivalent de la FLEUR de CHÊNE dans les Elixirs Floraux. Sepia est un excellent remède de *colère rentrée*, souvent aux prises avec *un sentiment* de culpabilité qui l'amène à assumer des situations familiales qui finissent par devenir pesantes. Chose curieuse, mais qui ne va pas vous étonner si vous entendez la métaphore, Sepia correspond aussi à ces femmes qui éprouvent une *lassitude morale* et *physique* avec une *sensation de pesanteur* dans le bas ventre, comme si leur utérus - leur nid familial - était lourd à porter.

Martine a rapidement guéri de ses phobies, mais je ne sais pas si c'est à la suite de notre échange ou grâce à la prise de Sepia - ou peut-être les deux…

Donc derrière la phobie il peut y avoir de la colère, une colère qui est rarement reconnue comme telle pour différentes raisons.

=== Le troisième exemple va venir l'illustrer. C'est l'histoire d'Arlette, une jeune femme qui avait une relation à distance avec un homme qu'elle voyait chaque week end ou presque. Sauf que là, cela faisait deux week-ends qu'elle ne l'avait pas vu, d'abord parce qu'il avait eu un séminaire, ensuite parce qu'il s'était occupé de sa mère malade… C'était un vendredi soir, elle faisait ses courses dans une grande surface, et elle était un peu inquiète de ne toujours pas avoir de nouvelles… quand son téléphone s'est mis à sonner : "Chérie, je suis désolé, je ne vais pas pouvoir venir ce week-end non plus." "Ah bon, mais pourquoi ?". Son compagnon a alors prétexté qu'il avait pris rendez-vous avec un ami qu'il n'avait pas revu depuis de longues années. Arlette est restée sans voix, prise dans un sentiment de colère et d'impuissance… mais à la suite de cette

déception elle a développé une phobie aux grandes surfaces. Entre ses séminaires, sa mère malade, et son ami, c'est comme si Arlette se demandait : "À quelle place me met-il?"

La question de la place que l'on occupe est récurrente dans les phobies. Regardez l'histoire de Martine, qui avait l'amour de ses beaux-parents *à condition* qu'elle suive la route toute tracée. On la retrouve aussi dans l'histoire d'Agnès, quand son compagnon lui a annoncé qu'il allait profiter de son absence pour voir son ex le week-end. Vous remarquerez une chose intéressante dans l'histoire d'Agnès, cette question de la place a déteint, en quelque sorte, sur sa perception des distances. Quand elle a vu le camion arriver sur sa droite, elle s'est sentie coincée alors qu'elle avait largement le temps de passer.

=== Cette ***perte de perception des distances*** est une notion *importante*, car elle va venir éclairer le mécanisme visuel qui engendre la phobie.

Souvenez-vous de ce que je vous avais dit à propos de la peau : dedans, c'est moi, dehors c'est l'autre.

Quand une personne est bien dans sa peau, elle prend sa juste place, ni trop ni trop peu. Quand elle gravit une montagne par un chemin escarpé avec du vide autour d'elle, elle fait bien sûr attention où elle met les pieds, mais elle est bien dans ses bottes et ça lui permet de garder son équilibre… et surtout, elle a une juste appréciation de sa distance par rapport au danger. Mais *dans cette question "dedans c'est moi, dehors c'est l'autre", quand la place est mal assurée, autrement dit quand la limite n'est pas claire, la juste distance est perdue. Il va se produire un phénomène analogue à celui de l'allergie, mais en* ***miroir***. *Face au danger, l'allergique va le rejeter avec violence, mais le phobique, lui, va se sentir attiré par le danger*. Autrement dit, *allergies et phobies sont comme les deux faces d'une même pièce de monnaie*. Quand un phobique est sur un pont et qu'il regarde la rivière tout en bas, *le vide l'attire*. Le danger l'**attire**, et c'est cela qui lui fait **peur**. C'est comme si, ne parvenant pas à maintenir ses limites, il se sentait à la fois attiré et *liquéfié* par ce qui lui fait peur. Tout cela résulte d'une perte visuelle des distances, qui elle-même résulte d'une profonde incertitude sur la question "Quelle est ma place ? Quelles sont mes limites ?" ... ou encore "De qui, de quoi je dépends ?" C'est une question très intime, sur laquelle les personnes se confient rarement, à supposer même qu'elles en soient conscientes.

Cette perte de perception des distances, on la retrouve également par exemple dans la phobie des araignées. Imaginez-vous être en face d'une énorme araignée bien velue sur un mur, ce n'est pas forcément une vision agréable… mais si l'araignée est à deux mètres vous savez qu'elle ne va pas vous sauter dessus. Seulement voilà, *pour le phobique, cette distance est annihilée, c'est presque comme s'il entrait en contact avec elle*. Si vous êtes dans cette situation, commencez par respirer un bon coup, et prenez conscience de la distance qui vous sépare de la bestiole. Si vous êtes bien dans votre peau, vous trouverez le moyen de vous en débarrasser sans vous laisser attirer par elle. Relax… Tout est dans la juste distance. *Ne* ***laissez pas la peur vous dissoudre****, mais* ***essayez de comprendre*** *ce qui se passe.*
C'est exactement comme dans les allergies et dans l'histoire des tulipes de Fabienne : les araignées ne sont pas la cause de la peur, mais c'est comme si la peur s'était déplacée sur elles. Mais qu'est-ce qui s'est déplacé ?

Autrement dit, ***peur de quoi*** ? Le plus souvent, ce qui fait peur dans une araignée, ce sont les pattes, plus ou moins crochues, plus ou moins velues, des pattes qui semblent se prolonger dans la toile… A partir d'un cas clinique, Freud avait osé une analogie entre cette toile et une mère omniprésente dont on ne parvient pas à se détacher. D'autres auteurs ont repris cette image à leur compte, et je me souviens d'Alice, une jeune femme arachnophobe dont je connaissais la mère, une mère omniprésente qui voulait tout diriger. Un jour, elles sont venues ensemble à ma consultation, et cela m'a permis de toucher du doigt leur mode relationnel. Et ce qui m'a surpris, voire choqué, c'était le caractère odieux de la fille envers sa mère : Alice n'arrêtait pas de faire des remarques désobligeantes à sa mère, une mère dont en même temps elle semblait ne pas pouvoir se passer. Entre elles deux c'était du "je t'aime, moi non plus", mais d'une rare violence. J'ai alors eu l'image d'une fille qui se débattait dans la toile sans pouvoir s'en détacher. Si bien que, lors d'une consultation suivante, j'ai pris le risque de dire à Alice "*Mais… votre mère, ce n'est pas une araignée ?*" Elle a eu un mouvement de recul, et j'ai ajouté : "*La toile, c'est juste sa peur de vous perdre. Elle est dans une profonde insécurité, elle ne veut pas vous manger mais c'est sa peur qui cherche à vous retenir.*" La mère d'Alice était comme de nombreuses femmes qui se retrouvent mères sans pouvoir être femmes, ce que l'on voit souvent quand la parole de l'homme fait défaut… Alice m'a regardé avec surprise, c'était une manière de voir les choses qu'elle n'avait pas

envisagée. Du coup elle a commencé à voir sa mère autrement, avec une ouverture de coeur qui comprend et pardonne les difficultés de l'autre, et leurs relations se sont apaisées. L'histoire d'Alice est aussi l'occasion pour moi de rappeler cette fameuse parole de Spinoza: "*Ce qui nous libère de la douloureuse perception que nous avons de la réalité, c'est la réalité elle-même*!"
Mais le plus drôle de cette histoire s'est produit quelques mois après. Un jour Alice s'est retrouvée inopinément face à une grosse araignée : en la regardant, notre échange lui est alors revenu instantanément à l'esprit et elle a éclaté de rire ! Le "**déplacement**" ne pouvait plus fonctionner, Alice était guérie !

Souvenez-vous toujours de cette idée : "Un train peut en cacher un autre", ***une douleur peut en cacher une autre***. Quand vous comprendrez ce qui se cache derrière votre peur, votre allergie ou votre phobie, et quand vous aurez fait la **paix** avec votre douloureuse perception de la réalité en découvrant ce qu'est la réalité elle-même, alors l'Humour et l'Amour reprendront le dessus.