

# La Sophrologie sociale aux prises avec l'hystérie productive...

## **Aux origines de l'hystérie économique : de la société industrielle à la société patrimoniale.**

Nous vivons aujourd'hui dans une société qui produit certainement autant de richesse qu'elle produit de pauvreté et d'exclusion.

De la société industrielle moderne ordonnée en classes sociales identifiables nous sommes passées à l'ère postindustrielle structurée autour de la logique de l'éclatement de toutes les formes de l'identité sociale.

Pour rendre les corps utiles, dociles et productifs, le **système taylorien** d'hier était fondé sur un gouvernement par les ordres, la soumission à l'autorité, le contrôle de l'énergie physique.

**Le système économique patrimonial** d'aujourd'hui s'est fondé sur un gouvernement par des règles librement consenties et intériorisées.

Ses champions sont les héros de la course à la réussite individuelle et à l'auto-motivation.

Notre société postindustrielle n'a pas changé ses buts même si elle a adopté les moyens de la mondialisation et de la performance économique pour y parvenir.

Elle déploie ses nouvelles valeurs en obtenant l'adhésion de tous par la canalisation de l'énergie psychique de chacun. La transformation de l'énergie libidinale individuelle s'est faite toute entière force de travail.

Les clés de ce discours empruntent leurs modèles aux univers de la performance spectaculaire et de la représentation narcissique : sur valorisation de l'action, mythe de la réussite, exigence du toujours plus, injonction à être fort.

Ce culte de la performance irradie en retour toute la société. La logique de l'excellence est active dans l'univers du sport, de l'école, et de quasiment tous les secteurs de l'activité humaine et sociale...

La nécessité lancinante de la performance envahit tous les registres de la sphère individuelle : professionnel et personnel, corporel et intellectuel, affectif et sexuel.

Dans ce système, le **corps social** souffre la peur de la panne et l'épreuve de la castration. Pris dans des symptômes qui empruntent à l'hystérie, il prend peur du lâcher prise, de l'intimité et du manque.

À vivre autant du désir d'insatisfaction que de la séduction, le corps social entre en représentation dans une société en spectacle permanent.

Ici, quel peut bien être le rôle de la sophrologie sociale ?

Doit-elle rechercher à mieux intégrer l'humain dans cette folie productive ?

Quelle est donc la place de l'individu dans ce monde qui a pour principe de détruire ce qu'il produit par nécessité de produire encore plus rapidement autre chose.

## **Entre excellence et exclusion : quelle rencontre possible dans la logique gestionnaire du toujours plus ?**

### **L'excellence à l'intérieur**

Allons voir du côté de l'entreprise... là où je suis de plus en plus sollicitée pour mener des actions de coaching individuel.

Hier la règle y était, obéissance, discipline, conformité à la morale.

Elle est aujourd'hui, maîtrise de soi, souplesse psychique et affective, capacité d'adaptation et d'action.

### **Coaching pour un directeur de magasin très stressé.**

J'interviens pour le compte d'un organisme de formation qui me demande de rencontrer Michel qui souhaite apprendre à mieux se gérer. Il désire développer une plus grande sérénité dans son milieu professionnel et personnel.

Directeur de magasin d'une grande chaîne de distribution internationale, il est l'auteur de cette demande auprès de sa DRH.

Ambitieux il cherche à évoluer vers un poste de Directeur régional à l'étranger. Toujours dans l'urgence, coincé dans ses valeurs de perfection, il crée un climat stressant autour de lui. Dans la pression des résultats à atteindre, il perd toute notion d'écoute et de distance et ses équipes en souffrent.

Dans cette course à la réussite, il a conscience qu'il n'aura pas les ressources suffisantes pour tenir ses ambitions s'il ne change pas sa façon de se gérer :

“ J'aime bouger vite, mais j'accumule de la fatigue et mes relations aux autres sont difficiles. Je deviens vite cassant et agressif ”.

Volontaire, combatif et entreprenant il canalise mal les pressions et les tensions professionnelles. Pris au piège de son paradoxe, il n'accorde ni confiance ni espace à ses collaborateurs auxquels il reproche en même temps leur manque d'implication. Toujours dans l'action, il a d'importantes difficultés à déléguer.

Il souhaite développer davantage de convivialité avec ses équipes tout en se refusant à exprimer la richesse de ses émotions et de ses sentiments qu'il vit comme des obstacles à sa vision de la communication.

Il comprend bien que quelque chose ne fonctionne pas mais il manque de repères.

Sa demande :

- mieux se gérer au quotidien
- développer une meilleure communication interpersonnelle

Après ce premier entretien, je lui propose 7 séances d'accompagnement professionnel et personnel intégrant la dimension corporelle. Elles s'échelonnent sur plusieurs mois.

Michel vit les séances comme une forte remise en cause de son fonctionnement :

“ Je rame. J'hésite parfois entre lâcher les rames ou ramer plus fortement”.

Ici la sophrologie s'associe à d'autres champs de compétences et d'expérience :

- Connaissance du milieu de l'entreprise et de l'organisation du travail.
- Formation et développement personnel...

Elle permet ici de sortir de la surimplication pour construire un espace de créativité. Temps pour soi, elle lui ouvre un espace pour déposer son fardeau et retrouver ses valeurs personnelles tout en prenant de la distance. Elle crée un climat intérieur de disponibilité favorable à l'écoute de ses besoins. Elle l'aide aussi à mieux sentir ce qui fait frein et à trouver des solutions parfois très simples et facilement applicables sur son terrain professionnel. Elle lui rappelle qu'il a un corps à vivre.

En fin de parcours, il déclare commencer à mieux équilibrer sa vie professionnelle avec sa vie personnelle. Il commence à évacuer la pression de l'urgence en structurant son temps autrement. Il dit gagner en efficacité et en qualité de travail.

Il respecte ses journées de repos alors qu'auparavant il les programmait mais ne les prenait pas. Il a repris le sport et arrêté de fumer.

Il intègre la notion de plaisir dans son quotidien professionnel.

Il dit développer plus d'écoute et de tolérance pour ses collaborateurs  
Bénéficiant d'une plus grande marge d'initiative, les membres de son  
équipe lui apparaissent plus réactifs

Il accepte mieux de faire avec ses limites et il commence à se donner le  
droit à l'erreur.

## **Coaching pour un directeur financier très hystérisé.**

Le même organisme de formation me missionne ici pour coacher **Jérôme B** Directeur financier des pays francophones d'une multinationale devenue américaine depuis peu. Il travaille depuis 7 ans dans cette entreprise qui était encore allemande il y a 6 mois. L'organisme qui est pressenti pour délier ses problèmes de communication m'apprend que la nomination de **Jérôme B** est récente et que l'entreprise a une totale confiance en lui. Le training à la prise de parole en public est assuré par un formateur tandis que l'on fait appel à moi pour accompagner les difficultés liées à la timidité, au stress et au manque de confiance en soi. On me donne cinq séances difficilement négociées pour mener à bien cette mission.

Je rencontre pour la première fois Jérôme B qui m'expose sa demande :

Je souhaite réussir à mieux gérer mes émotions dans les conflits interpersonnels et mieux m'affirmer.

Il se ferme d'abord puis s'épanche ensuite :

Enfant non désiré, élevé par sa grand-mère jusqu'à l'âge de 7 ans, il s'est façonné comme il a pu. Il se marie et a deux enfants.

Il commence sa carrière comme ouvrier à la chaîne. Il se hissera grade par grade jusqu'au poste de Directeur financier. Autodidacte, il travaille et suit des cours du soir pendant 5 ans. Il passe ses vacances à étudier en sacrifiant sa vie de famille et ses loisirs : " Je me suis construit pierre à pierre. J'ai de l'ambition, je ne m'accorde rien "

Il se sent déchiré entre l'élève délité sans identité qu'il est devenu après le décès de sa grand-mère et le Directeur financier qu'il est aujourd'hui. Il se vit entre deux images irréconciliables pour lui : celle du bon à rien et celle de celui qui a réussi.

Pendant les séances suivantes il m'apprend que c'est son supérieur hiérarchique qui lui a proposé cette formation en lui donnant comme objectif de devenir un bon Directeur financier d'ici à la fin de l'année.

Il compare son entreprise à une femme: " Mon job est de rendre la mariée belle. Il faut qu'elle soit désirable pour être achetée ou se faire acheter ».C'est alors que je comprends la demande latente de l'entreprise.

J'apprends que sa nomination est concomitante à une restructuration de son service. Pour rendre la mariée plus séduisante, Il doit régler les licenciements de certains des collaborateurs avec lesquels il a travaillé ces dernières années. L'entreprise lui demande de clarifier sa position, car très solidaire de ses anciens collègues, il cherche à obtenir de meilleures indemnités pour eux. Cette situation lui pose un problème éthique, qui l'enferme dans la culpabilité. Il a l'impression de les trahir et subit une pression interne insupportable. Avoir du pouvoir devient pour lui synonyme d'abus de pouvoir.

Les injonctions de son supérieur hiérarchique se font de plus en plus claires: lui donner les moyens d'aller au bout de sa tâche avec plus de légèreté pour devenir un bon Directeur financier.

C'est en fin de coaching, alors qu'il rentre de vacances qu'il apprend qu'une partie du service financier vient d'être déplacé dans les pays anglo-saxons. Il est alors bombardé Directeur administratif des ventes. Il reste toutefois Directeur financier de son service devenu quasiment inexistant. Objet de manipulation il est déstabilisé par cette mise au placard déguisée qui le pousse à donner sa démission.

A qui sert donc ici la sophrologie sociale ?

A la bonne conscience de l'entreprise?

A **Jérôme B** qui décide de partir ?

Quel risque prend l'entreprise dans sa demande de coaching ?

Cette démission formait-elle le dessein initial de l'entreprise ?

Comment faire avec la complexité, quelle déontologie appliquer dans ce jeu des paradoxes?

Ces séances ont permis à **Jérôme B** à mieux comprendre les mécanismes mis en jeu, à décoller histoire au travail et histoire singulière, contacter des affects réprimés, verbaliser, retrouver une meilleure estime de soi. Il a repris suffisamment de confiance en lui pour se situer et assumer la décision de son départ.

Lors de la dernière séance **Jérôme B** parle de gourmandise, d'envie de mordre dans la vie. Soudain troublé il s'arrête de parler et laisse résonner en lui l'écho des mots qui viennent de lui échapper : " ...me donner le droit d'être heureux !"

La sophrologie est venue accueillir sa sensibilité pour recontacter son intimité et son désir de vie.

Si l'alliance a permis d'accompagner le coaché dans les objectifs qui m'ont été donnés par l'organisme de formation, les bases du contrat n'ont pas été suffisamment clarifiées. Elles n'ont pas permis de bien comprendre les enjeux de cette mission et de prévoir ainsi les effets et les risques encourus par chacun des contractants.

### **Le coût de la réussite et de l'excellence**

La réussite et l'excellence ont certainement un prix. Dans ce fonctionnement hystérisant où les contraintes individuelles sont fortes, la responsabilité des échecs pèse lourd.

Pour certains, la réponse à la suppression professionnelle ne peut-être que la dépression. En effet, l'individu déprime de ne plus être à la hauteur de son idéal du moi. Il n'admet pas de se sentir limité par la réalité. Voulant être l'égal des dieux, il paie cette démesure par le développement de pathologies et d'affects douloureux.

Ainsi émergent de nouvelles demandes de la part des entreprises :

Remettre en selle ou réinsérer des cadres indispensables. Encore fragilisés par la dépression, ils ont perdu pied par trop de rigueur et de souci d'efficacité. Ils ne peuvent soudain plus faire face à la sur-implication devenue pour eux invivable.

La sophrologie cherche à les aider à retrouver de l'intimité avec eux-mêmes et à remettre de l'affect dans ces principes d'utilité.

## **L'exclusion à l'extérieur**

### **Les exclus du système**

La quête de l'excellence et de la qualité à tout prix a son revers. Les oubliés de la reprise que sont les nouveaux pauvres, les vieillards, les handicapés, les moins qualifiés, et tous ceux qui ne peuvent pas ou ne veulent pas suivre cette course effrénée sont là pour nous le rappeler.

Le travail est devenu critère et norme d'intégration sociale de la personne dans notre société. Le niveau des revenus fonde l'identité économique qui définit en retour l'identité sociale de l'individu. Elle surpasse aujourd'hui toute autre forme d'appartenance.

Dans ces temps dits de reprise, l'insécurité de l'emploi, la précarité de la majorité des situations professionnelles, la fragilité des contrats ne confèrent pas aujourd'hui un réel statut social

L'envers de l'excellence c'est la honte liée au regard social, malheur aux médiocres, aux has been, à tous ceux qui ne peuvent plus offrir une bonne image eux-mêmes.

La souffrance de l'exclu est moins glorieuse que celle du manager.

Pour ceux qui en sont victimes, le chômage n'est pas vécu comme un problème de société, ou comme la conséquence d'une crise économique et sociale mais d'abord comme une remise en cause de soi.

L'attention nouvelle portée à la souffrance dans les questions sociales conduit à la mise en place d'accompagnement psychologique qui passe par la médiation et l'insertion de la personne dans un réseau de partenaires. L'objectif est de permettre aux gens de résoudre par eux-mêmes leur propres problèmes en accompagnant de manières multiples leur parcours. En produisant de l'individualité, on espère produire simultanément de la société. L'effort demandé aux personnes pour s'insérer est souvent bien supérieur à celui demandé aux personnes bien intégrées socialement. Un nouvel espace public tend à se structurer qui met plus en relief la subjectivité commune des personnes que l'objectivité des intérêts contradictoires. Il tend plus à fabriquer de l'autonomie qu'à résoudre des conflits sociaux.

C'est dans ce contexte que j'accompagne des personnes en situation d'insertion sociale et professionnelles dont la majorité sont bénéficiaires du RMI. En quelques années, j'ai pu observer un changement de public. Les personnes les plus démunies financièrement culturellement, celles pour qui, ces ateliers ont été mis en place. Lors de leur création ne trouvent même plus la force de se déplacer. Leur absence exprime ici une vérité de notre monde moderne celle de l'oubli des plus fragiles. Que deviennent tous ces individus en grande difficulté que la crise a laissés sur le bord de la route. Ont-ils déjà disparus dans l'ombre de notre mémoire sociale et collective? Dans cette organisme de formation nous rencontrons ceux qui ont encore la capacité de résister à un processus de désinsertion. Ils disposent d'un meilleur capital culturel, social ou affectif. Pour mieux gérer leur difficultés. nous privilégions un travail en équipe ce qui permet une synergie favorable pour développer une meilleure dynamique personnelle. J'anime deux ateliers de développement personnelles: sophrologie et peinture créative. Ils sont ponctués par des suivi individuels.

Voici l'itinéraire d'Apauline :

A 31 ans, elle vit encore chez ses parents. Elle aimerait bien trouver une place sociale et professionnelle, mais elle n'y arrive pas. Titulaire d'une maîtrise de droit, elle collectionne les contrats à durée déterminée en tant qu'assistante juridique. Elle met systématiquement fin à ces contrats avant leur terme. Elle n'a jamais pu prendre sa place au sein sa famille. Dévalorisée, elle est considérée par ses parents comme une paresseuse, sans volonté. Catholique très pratiquante, sa mère l'enferme dans ses préceptes plus moralisateurs que religieux. Son père, Commissaire de police décide pour elle. Grâce à ses relations, il lui trouve à chaque fois un nouveau job. Elle a quitté son dernier poste à la suite d'un arrêt maladie. Elle souffrait d'un important mal de dos. Bien que son médecin ne puisse diagnostiquer un dysfonctionnement organique, il lui propose un corset qu'elle porte d'abord pendant quatre mois. Elle continue à l'utiliser en fonction de ses craintes ou de ses besoins depuis trois ans. Elle souffre néanmoins toujours. Lors de notre première rencontre, je perçois combien Apauline est corsetée par la rigidité de l'éducation maternelle et l'oppressante loi paternelle.

Lors de la première séance, elle me dit ne pas pouvoir s'allonger sur le sol. Je lui propose de l'aider à trouver la façon la plus adéquate de se mouvoir. Elle accepte. Pendant le travail, elle ressent une forte libération d'énergie et de chaleur au visage d'abord puis dans son corps tout entier. Cela lui est agréable et vient remettre des couleurs et de la vie à la pâleur de son visage.

Toucher certaines zones rigides et stressées de son corps lui redonne confiance et réassurance. Elle découvre ainsi une façon juste de se mouvoir



sans douleurs. Au fur et à mesure des séances, son mal de dos s'estompe. Son corps se délie et perd de sa rigidité. Elle réalise qu'elle peut lâcher certaines appréhensions pour être moins dans la maîtrise : " Je ne porte plus mon corset. Ma sensation est devenue une petite voix qui me permet de savoir ce qui est bon pour moi. " Quand le corps est corseté le corps se tait. Mais quand elle donne écoute et attention à son corps... Son corps sait et sent ce qui est bon elle. Voilà maintenant que son corps parle.

Dans la disponibilité d'une séance cette petite voix lui conseille de tester son indépendance. Malgré la réaction hostile de ses parents, elle décide d'aller chercher la clé de l'appartement d'une amie qui s'en va pour plusieurs mois afin s'installer chez elle.

La peinture lui permet de mettre en images les désirs qui prennent corps dans l'atelier de sophrologie. La créativité lui donne la possibilité de peindre et d'apprivoiser ses peurs avant de pouvoir les concrétiser. Des souvenirs de vacances et de mer lui reviennent. Elle désire aller à la piscine mais elle ne peut pas y aller car elle n'aime pas son corps.

Son père la regarde d'un air dépréciateur lorsqu'elle met des vêtements seyants et collants : " Comment peux-tu t'habiller ainsi !

Tu avais tout pour réussir et tu as tout gâché ".

" Et puis j'ai des jambes trop maigres " me dit-elle. " Je n'ose pas les montrer ". Elle dessine une piscine puis un mur qui la sépare du bassin. Elle veut dessiner une porte pour trouver un passage vers l'eau mais elle se rend compte que cette porte est une grille bien fermée. Elle ne peut l'ouvrir. La séance suivante elle reprend son dessin. Le mur devient une dalle sur laquelle elle a posé sa serviette de bain. La grille a disparu. Apauline se représente dans l'eau : Elle nage dans le bleu. Cette semaine-là, elle se décide enfin à aller à la piscine au moment le moins fréquenté par le public. "C'est un premier pas ! dit-elle avec fierté.

Toutes sortes de peurs seront ainsi exorcisées de la même façon.

Elle ose réclamer de l'argent prêté à une amie. Elle s'aventure à parler à cet inconnu qu'elle côtoie régulièrement dans un restaurant. Elle se sent amoureuse alors quelle pensait que ce sentiment n'était plus pour elle.

C'est après cette étape où la question du désir, de l'être, et de son bonheur ont pu se poser, qu'elle devient prête à affronter à nouveau le monde professionnel. Très vite, elle retrouve un emploi.

L'insuffisance caractérise le moi de la majorité de ces personnes déprimées qui viennent ici pour la première fois. Elles sous-estiment la valeur de leurs expériences. Le sentiment de ne pas être assez fortes s'exprime souvent en termes de fatigue et de lassitude. En perte de leurs valeurs personnelles, elles entrent alors dans une quête du sens de leur vie.

Quant à Naïma, elle a fait un mariage arrangé par ses parents.

Au Maroc, elle interrompt ses études de médecine qui ne marchent pas bien pour venir s'installer en France chez l'homme à qui on l'a marié. Cet homme gère sa vie et il la violente plus qu'il ne lui fait l'amour.

Son rêve s'est brisé. Lors des séances de sophrologie, Naïma se sent oppressée et angoissée :

“ Il n'y a rien dans ma poitrine, c'est vide. J'ai même l'impression qu'il n'y a pas de coeur. ”

Suite à un travail sur la prise de conscience du souffle et la visualisation de différents organes dans le corps, nous produisons des sons pour faire vibrer la poitrine :

“ Depuis que je viens, c'est la première fois que je sens de la vie là, à l'intérieur. ”

Elle peint sa sensation dans un arc-en-ciel coloré qui vient progressivement chasser le noir vers l'extérieur.

Quant à Laurent, il a aussi des difficultés à respirer. Il se voit couché dans la neige. Il a froid, ses pieds sont glacés. Il lit dans les tracés d'un dessin abstrait, peint dans l'atelier de créativité :

“ Je vois mon cœur qui n'est pas bouclé. Je vois beaucoup de vide et un cimetière. C'est celui où je vais souvent. Il garde mes morts et plus particulièrement mon père. Il était malade. Je l'ai materné durant des années. J'ai tant besoin de lui parler. Il me manque tellement. ”

Il pleure en évoquant la représentation de ce cœur vide peint sur la page.

Sur un kraft d'un mètre sur deux, Elisabeth a passé plusieurs séances à dessiner une grande vague sur une mer agitée. Elle passe toute une séance à lui donner du volume, à la mettre en relief, à la faire vivre. Lors de la séance de sophrologie succédant à ce travail de créativité, elle est emmenée par cette vague qui a œuvré en elle. Prise dans des flots de sanglots et de larmes, elle dit qu'elle ne s'aime pas. Qu'elle se sent mal dans sa peau. Elle ne pleure jamais sauf de temps en temps, quand elle est seule. Ici encore l'image prend sens pour elle parce qu'elle prend corps.

Après un échec professionnel douloureux, Elisabeth vient maintenant de retrouver un chemin vers elle. Le lendemain, dans une ballade en forêt, elle va rassembler ses souvenirs sur un carnet, prendre le temps de bercer son âme et questionner son enfance.

Pour toutes ces personnes, c'est par ce chemin vers soi que l'être se répare avant de retrouver la force nécessaire pour un nouvel élan vers le professionnel. Chacun doit oser s'opposer à la pression de l'environnement qui le pousse à se remettre en selle trop tôt, au risque d'être maltraité et dévalorisé.

## **Pour conclure.**

### **Entre hystérie productive et la dépression individuelle , quelle place pour la sophrologie sociale ?**

Dans cette culture de la performance comment développer des formes de vie sociale qui ne réduisent pas l'individu à ses capacités productives, ses relations sociales à ses relations professionnelles et sa reconnaissance à sa carrière.

Comme il est nécessaire d'être en permanence à la hauteur, les pannes énergétiques peuvent être payées fort cher. l'inhibition est considérée comme un pur dysfonctionnement, une insuffisance.

Elle est le garde-fou de l'homme sans guide. Elle est la contrepartie du déploiement de son énergie.

Les notions de projet, de motivation ou de communication dominant notre culture normative. La dépression est une pathologie du temps et de la motivation. Marqué par l'insécurité identitaire et l'impuissance à agir, le déprimé est sans avenir et sans énergie. Il est l'envers exact de notre norme de socialisation.

Quelle est donc la mission de la sophrologie sociale ? Doit-elle coopérer à ce système du toujours plus pour maintenir l'individu dans une capacité à gérer aux mieux son hystérisation?

L'acteur de production moderne surfe sur les vagues de l'hystérisation productrice. La chute et la rechute dans les creux de la dépression banale deviennent quotidiens et courants,.

En attendant de trouver une solution plus collective en s'attaquant à l'origine de ce mal-être social plutôt qu'à son symptôme, la sophrologie forme l'un des espaces où la personne peut retrouver le fil de soi, remettre en scène son corps et sa conscience afin de mieux se gérer entre vie privée et travail.

Elle peut aider chacun à retracer sa cartographie intérieure, à retrouver sa boussole pour choisir un itinéraire mieux adapté afin de voyager avec le plus de fluidité possible dans sa trajectoire sociale et professionnelle.