

La Perception Corporelle et les Cuirasses

Nous avons tous des cuirasses ou défenses psychologiques ; elles nous servent à nous protéger de ce que nous ne pouvons assumer.

Tout comme le corps perd conscience afin de se protéger d'une souffrance excessive, de même l'esprit érige des défenses pour se protéger d'une souffrance accablante. Et, tout comme un coma qui se prolonge peut-être mortel, l'abus de défenses crée à la longue une dépendance qui, comme une drogue peut nous faire perdre contact avec la réalité.

Que sont les défenses psychologiques ?

Les plus courantes sont la négation du réel (refus de l'injustice, de la mort, de l'imperfection humaine), la répression des sentiments, le rejet de responsabilité sur des facteurs extérieurs, la justification abusive et l'intellectualisation.

Plus nous faisons appel à elles, plus nous avons besoin d'elles. Comme une drogue, elle ne tarde pas à prendre le contrôle de notre personnalité et deviennent une habitude inconsciente.

Quel est l'antidote de ces défenses ?

En en prenant conscience et en acceptant la souffrance sous-jacente ; ce n'est pas de la faiblesse que de ressentir la souffrance : c'est **humain**. »

(Le Psy de poche de Susanna Mc Mahon p 113 à 115)

Défenses et Perception Corporelle

Nos défenses se manifestent dans le corps par des réseaux de tensions musculaires qui ont fini par sculpter (ou cuirasser) le corps et à travers l'exploration corporelle, nous pouvons prendre **conscience de** l'existence de nos défenses. Cette cuirasse a été élaborée pour se protéger d'une souffrance indicible ; il s'agit donc d'un acte d'amour de l'enfant que l'on a été, cuirasse nécessaire pour survivre ; cuirasse qui, paradoxalement nous a porté, nous maintient debout. Avant de vouloir enlever la cuirasse, il est auparavant essentiel de comprendre l'importance de tenir debout de nous-même avec l'armure et non grâce à l'armure. Ce n'est qu'ensuite qu'il sera possible de se détacher de cette armure protectrice. Rappelons-le, cette armure nous a protégé contre des émotions qu'il nous était interdit (dangereux) de manifester et qu'il nous a fallu refouler et protéger derrière l'armure. Nous avons tendance à confondre expression émotionnelle et vulnérabilité. Nous avons peur que l'expression émotionnelle ne soit assimilée à de la vulnérabilité. En fait, c'est l'enfant en nous qui raisonne ainsi, car, pour lui lever l'armure, c'est s'exposer à des émotions indésirables donc devenir vulnérable. Par conséquent, se libérer de l'armure consiste à s'autoriser les émotions refoulées et les manifester de manière non destructrice pour soi-même ou autrui tout en étant conscient que nous ne nous écroulerons pas puisque nous aurons préalablement compris que nous portons l'armure et non l'inverse.