



Créer ou recréer un sentiment de sécurité interne avec la compassion

Marine Paucsik

Maitresse de conférences en psychologie au LIP/PC2S, Université Savoie Mont-Blanc
Psychologue clinicienne et psychothérapeute

51^{ème} congrès l'AFTCC, Maison de la Chimie, Paris



Ce serait mieux si j'étais mort

Je suis homosexuel

je pus ?????

Arrêter de croire que l'enfer c'est les autres

Je ne vaut pas la peine

Je ne mérite pas ma place ici

Je suis un boulet

si on ne m'aime pas c'est forcément moi le problème

Je suis inutile

Je dois toujours m'améliorer

Je pourrais être meilleure

je suis nulle je vais rater ma L1

Je suis ennuyante

On ne peut pas m'aimer

je suis nulle

Je ne suis pas sûr de moi de ce que je fais de ce que j'entreprend

Je ne sers à rien

Je ne mérite pas d'être aimé

Je ne mérite pas d'être aimée

Je suis une merde

je ne suis pas intéressante

je suis une incapable

Je suis incompréhensible



Qu'est-ce que le sentiment de sécurité psychologique ?

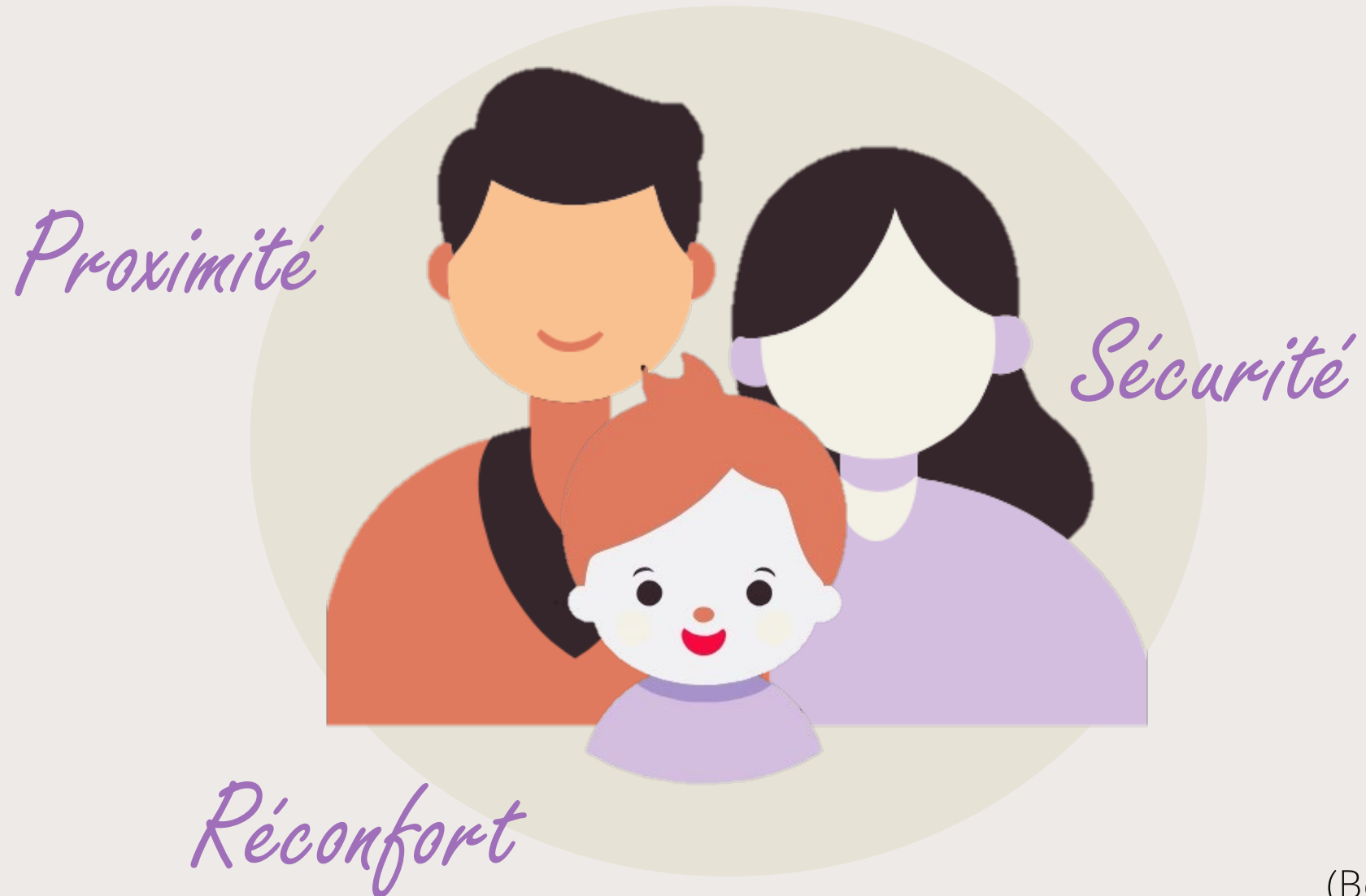
La relation que
j'entretiens envers
moi-même



Celle que j'entretiens
avec les autres

(Holmes, 2001, Edmondson & Lei, 2014)

La base du sentiment de sécurité, l'attachement



(Bowlby, 1969, 1982)

La base du sentiment de sécurité, l'attachement

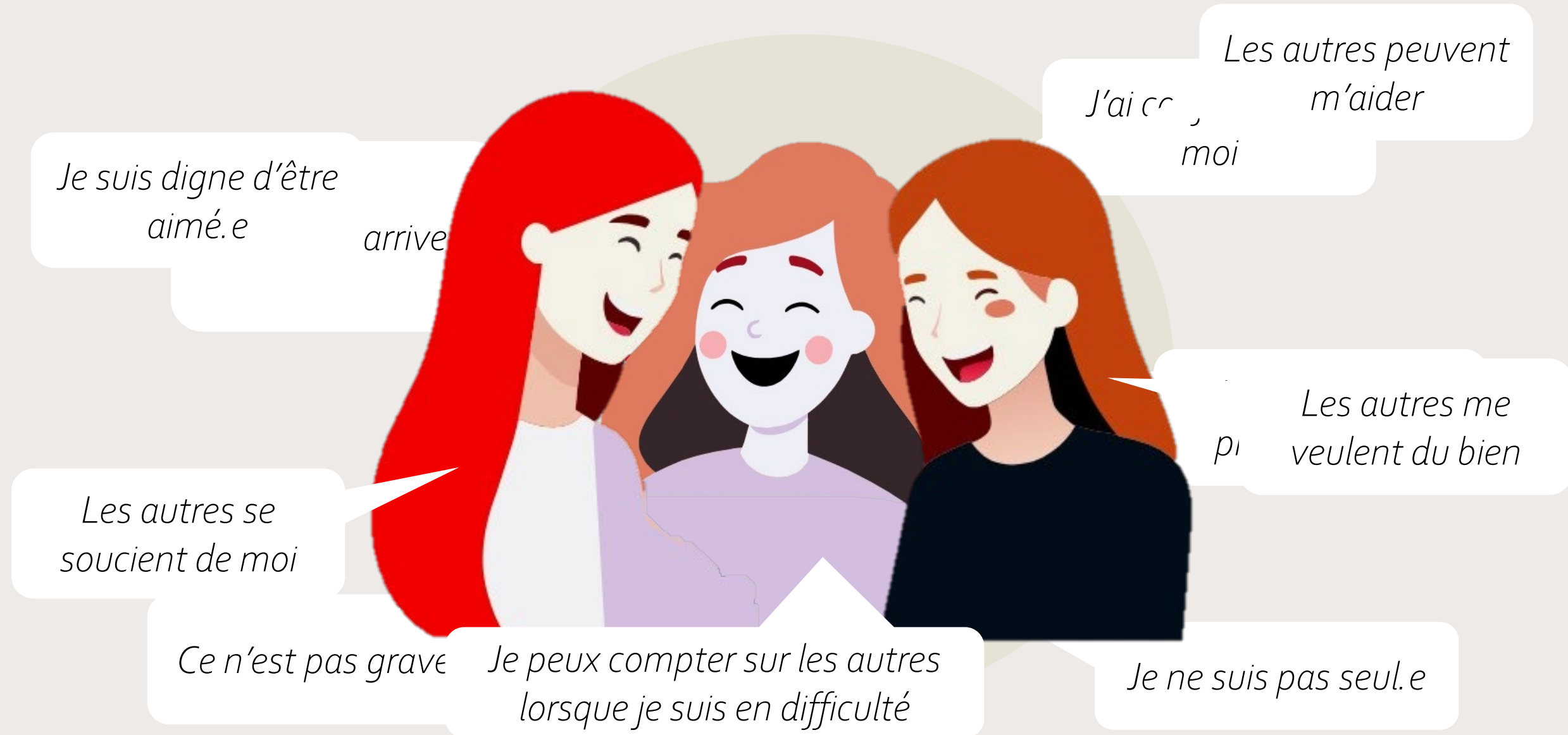
*L'attachement c'est le produit des comportements qui ont pour objet la recherche et le maintien de la **proximité, de réconfort et de sécurité d'une personne** spécifique. C'est un **besoin social primaire et inné** d'entrer en relation avec autrui.*

(Bowlby, 1969)

La base du sentiment de sécurité, l'attachement



La base du sentiment de sécurité, l'attachement

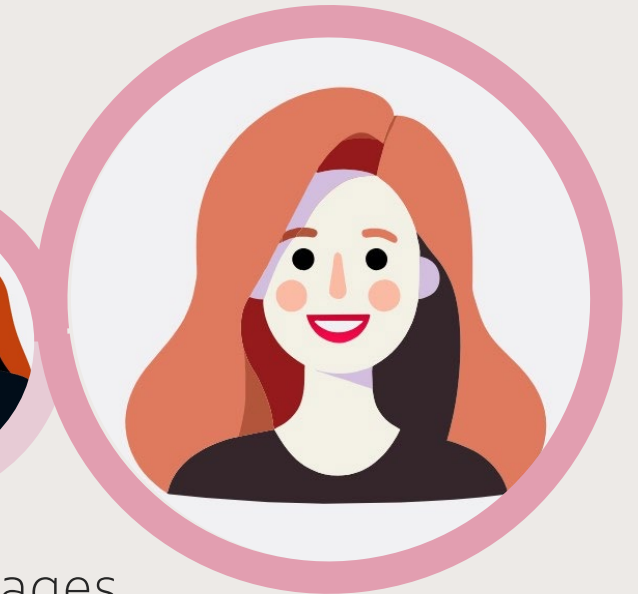
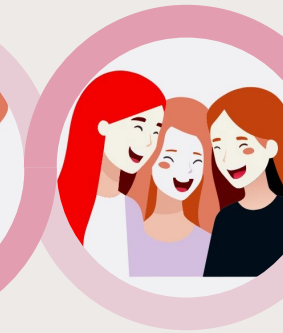


La base du sentiment de sécurité, l'attachement

Figure
d'attachement
disponibles et
réactives

Meilleures
expressions
émotionnelle

Exploration



Représentations
mentales
positives

Régulation
efficace

Apprentissages

Sentiment de
sécurité

La base du sentiment de sécurité, l'attachement



La base du sentiment de sécurité, l'attachement

Ils ne m'aideront pas
Ils ne m'aiment pas
Ils ne veulent pas me voir
Je ne suis pas
intéressant.e
Je ne suis pas à la hauteur
Je ne mérite pas d'être
aimé
Peur, stress, anxiété,
autocritique, honte

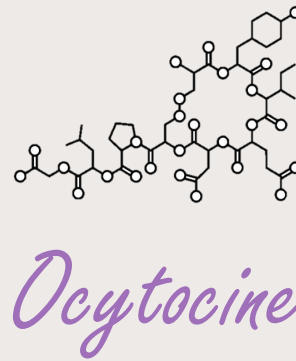
Anxieux



Les autres pourraient me
vouloir du mal
Ils sont sûrement en train
de me juger
Il vaut mieux rester seul.e
Je n'ai besoin de
personne pour avancer
Frustration, colère,
dévalorisation
comparaison sociale

Evitant

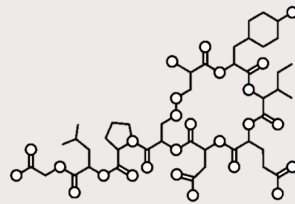
Biologie de l'attachement



(Atzil et al., 2017; Kendrick, 2005; Nagasawa, 2012)

Biologie de l'attachement

Sécrétée par divers contacts
physiques et stimuli sociaux
(Nissen et al., 1995; Carter, 2005,
Lamas et Guedeney, 2006)



Oxytocine

Favorise le bonding
(Carter, 2005)

Module la réponse au stress
(Tops et al., 2007)

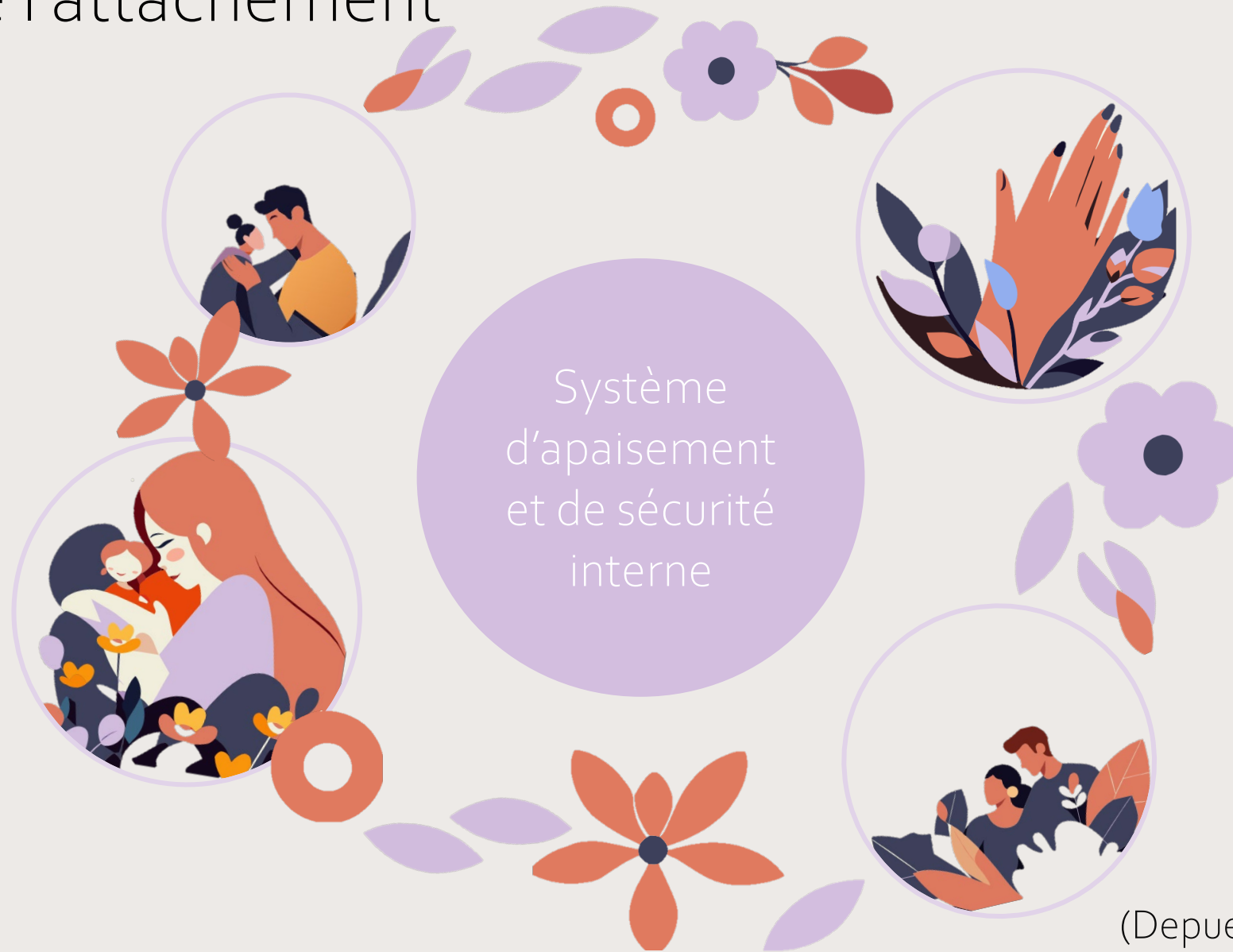
(Atzil et al., 2017; Kendrick, 2005; Nagasawa, 2012)

Biologie de l'attachement



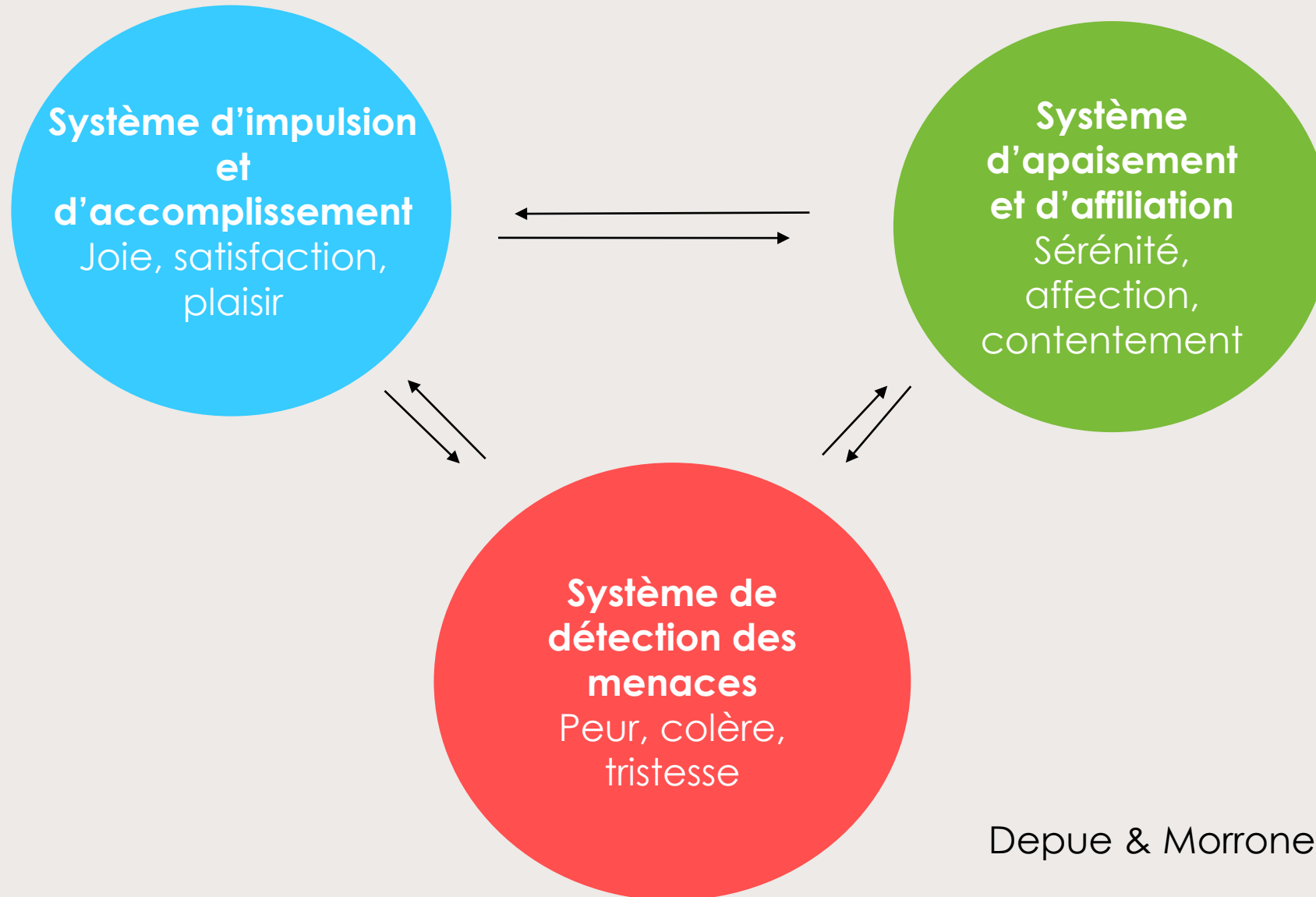
(Depue & Morronne, 2005)

Biologie de l'attachement



(Depue & Morronne, 2005;
LeDoux, 1998, Panksepp, 2010)

Plusieurs systèmes de régulation



(Gilbert, 2009;
Depue & Morrone-Strupinsky, 2005)

Plusieurs systèmes de régulation



**Système d'impulsion
et
d'accomplissement**
Joie, satisfaction,
plaisir

- Dopamine
- Fonction de motivation à faire et accomplir
- Système addictif
- Peut déclencher le système de menace lorsqu'il n'est pas assouvi (Allen & Badcock, 2003)

(Gilbert, 2009;
Depue & Morrone-Strupinsky, 2005)

Système de menace

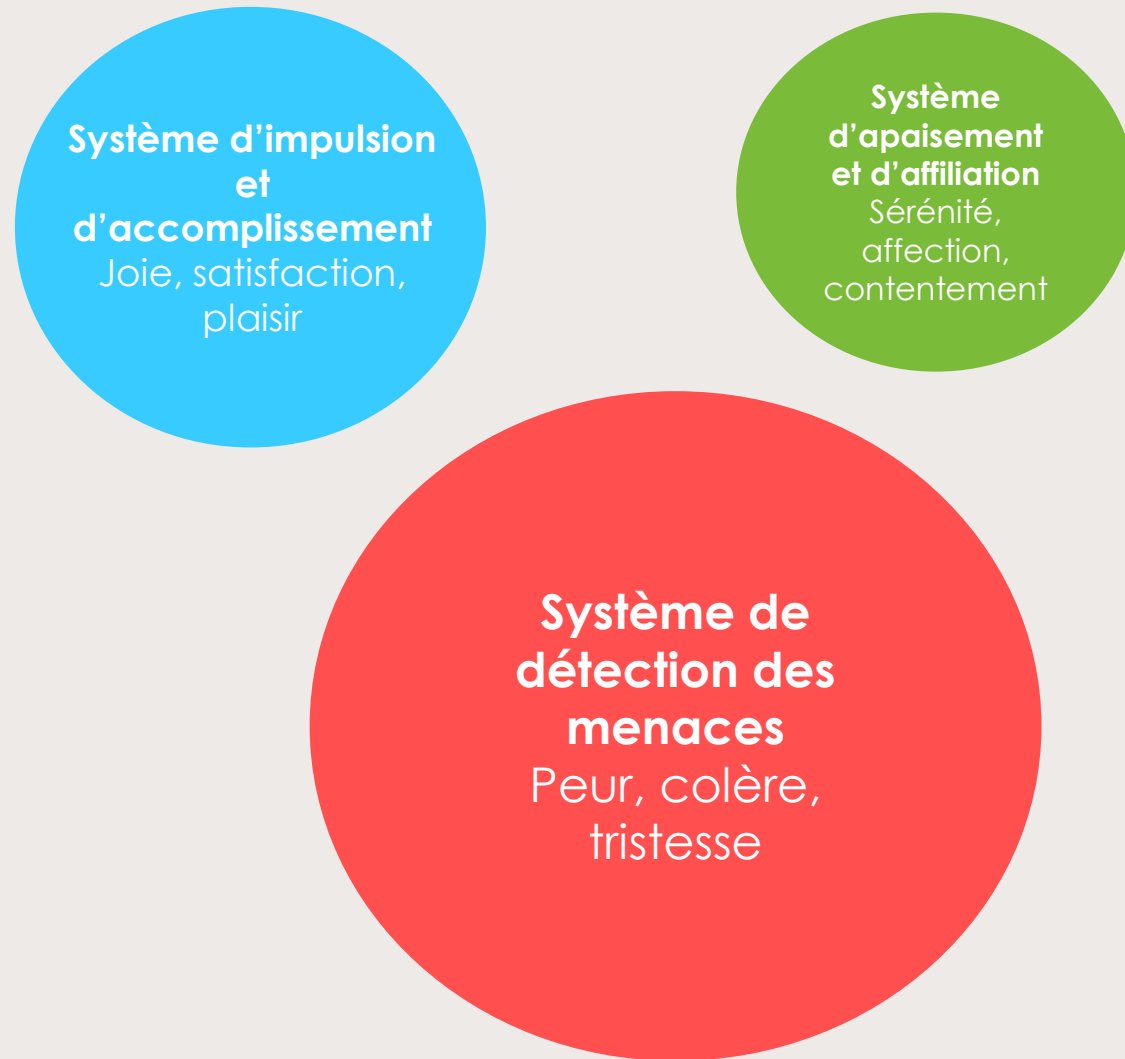


**Système de
détection des
menaces**

Peur, colère,
tristesse

- Émotions désagréables (colère, tristesse, peur)
- Fonction de protection
- « mieux vaut prévenir que guérir »
- A l'origine du biais de négativité (Baumeister et al., 2001)

Dysrégulation des systèmes



Modèle transdiagnostique de l'insécurité

Biais cognitifs
hypervigilance à la
menace et
personnalisation



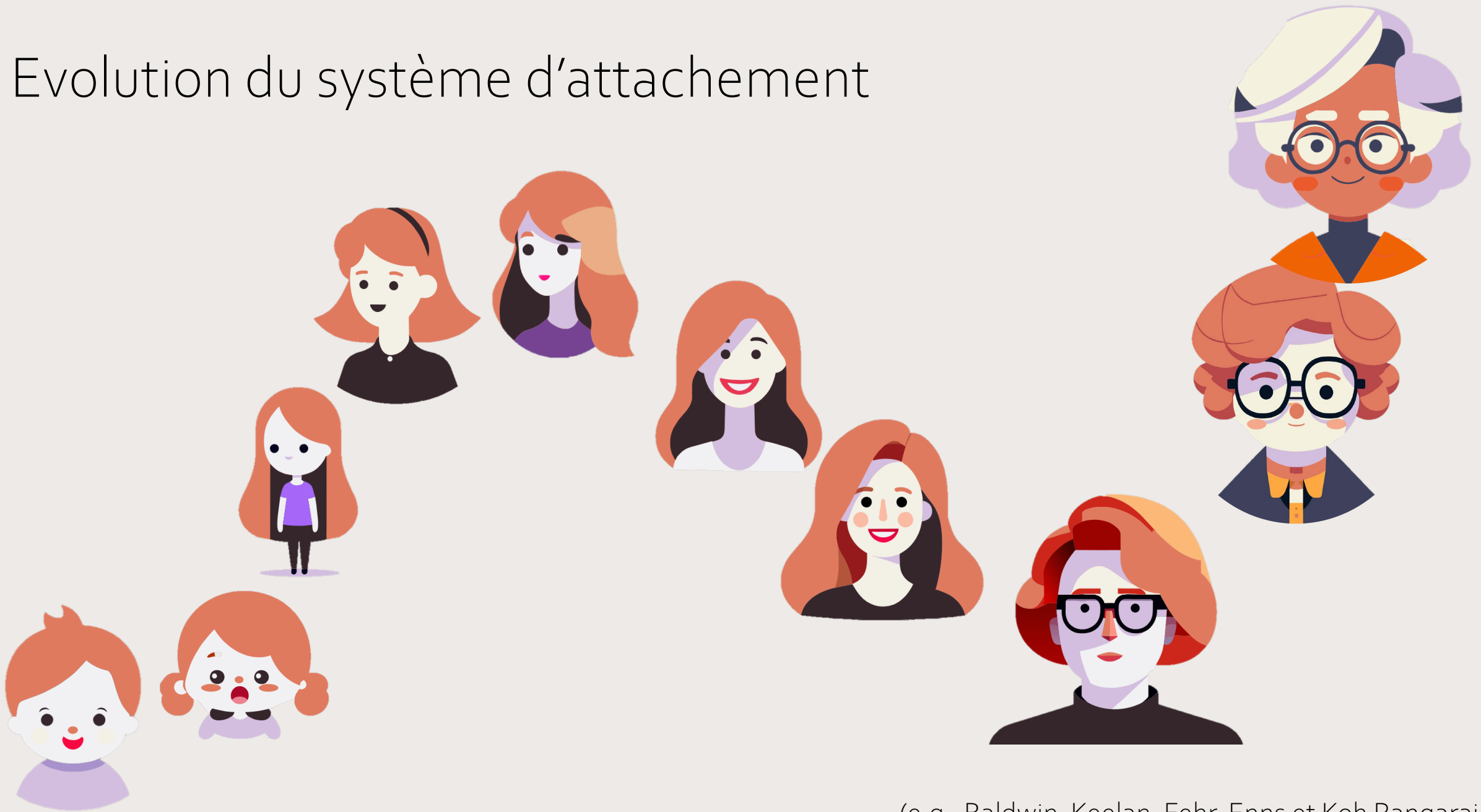
Dysrégulation
émotionnelle
Régulation à la hausse des
émotions difficiles et
stratégie d'évitement



Difficultés
relationnelles
faible réactivité
perçue des autres et
isolement

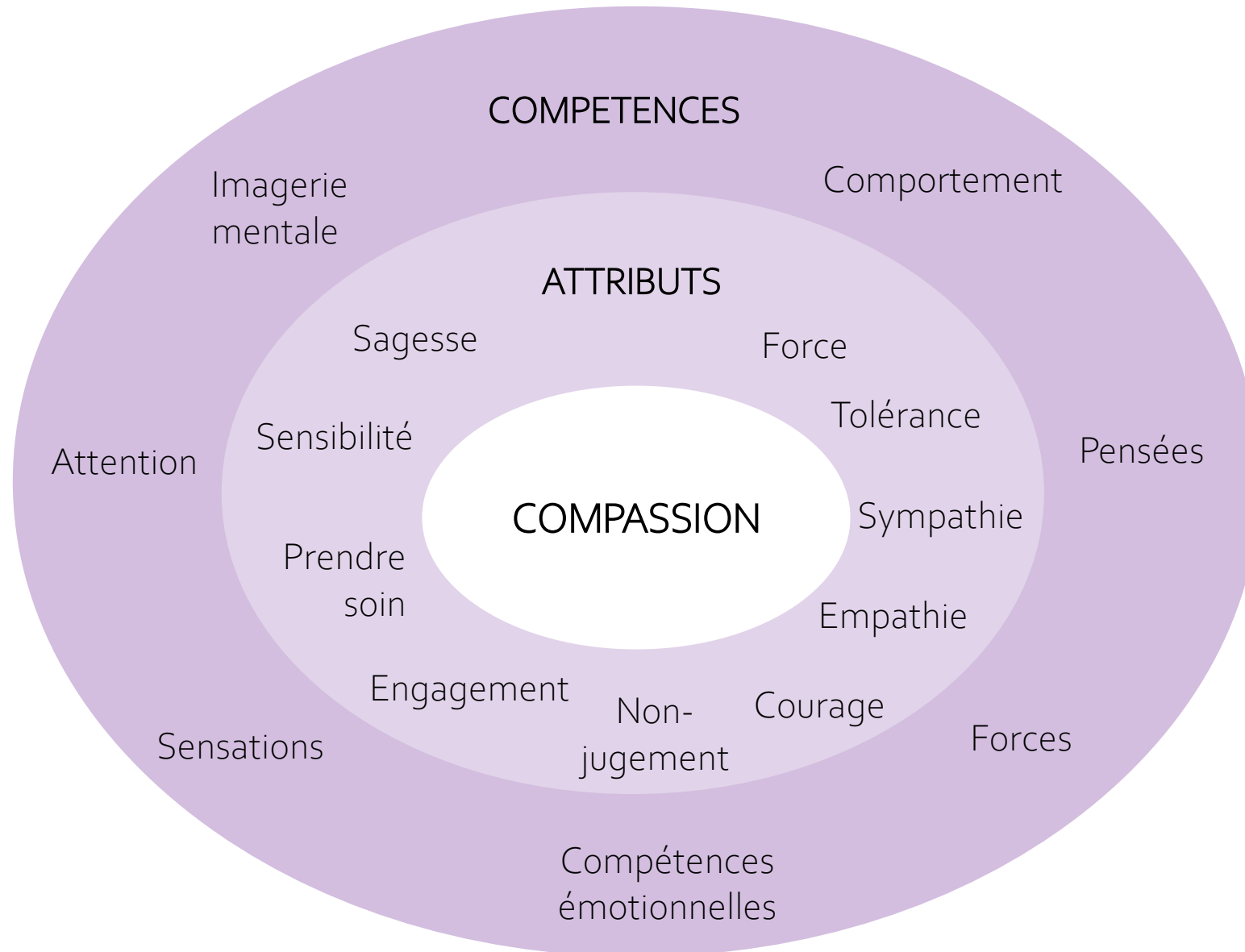
(Ein-Dor et Doron, 2015)

Evolution du système d'attachement



(e.g., Baldwin, Keelan, Fehr, Enns et Koh Rangarajoo, 1996 ; Mikulincer & Shaver, 2001).

La thérapie fondée sur la compassion

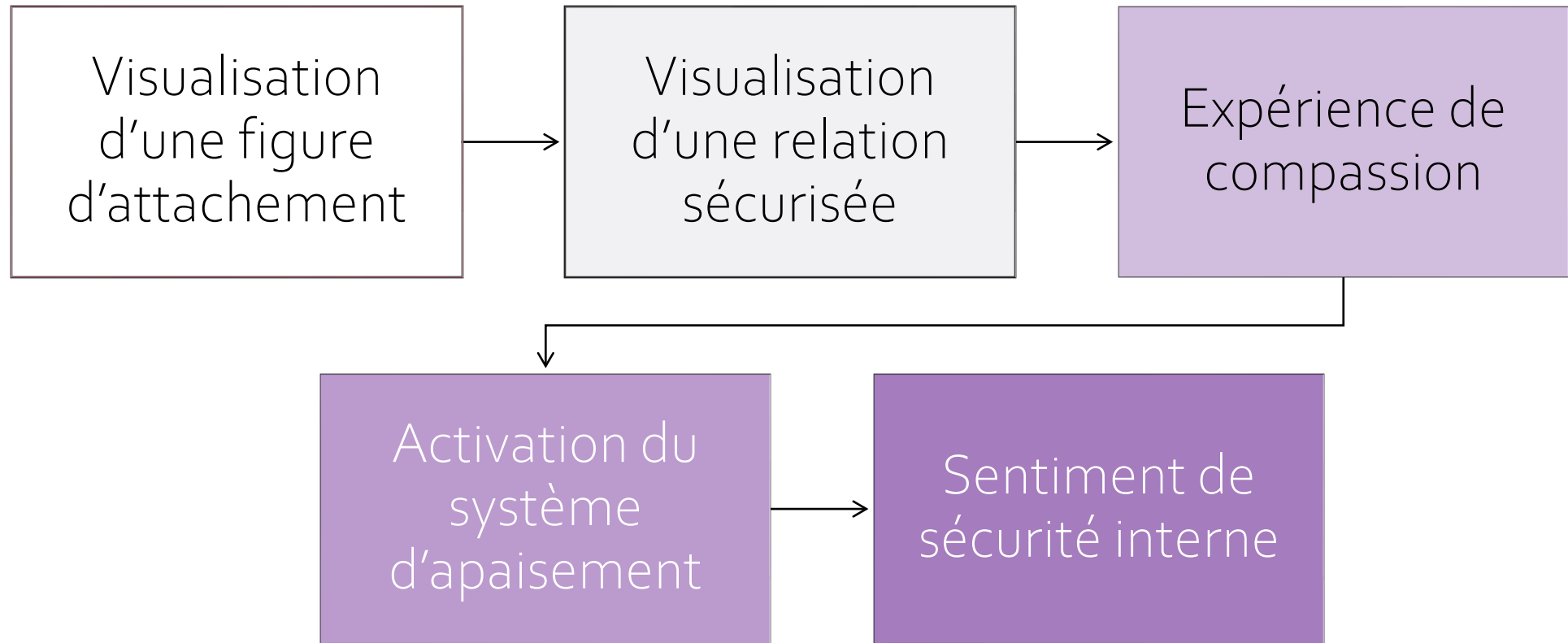


Le rythme respiratoire apaisant



- Activer le système parasympathique
- Augmenter la variabilité de la fréquence cardiaque
- Favoriser état de calme et d'apaisement

Visualiser une figure d'attachement



(Mikulincer & Shaver, 2001, 2005; Pepping et al., 2015; Mikulincer et al., 2001)

Développer le sentiment de sécurité dans la relation thérapeutique

Relation
sécurisée



(Bowlby, 1988, Mallinckrodt, 2010)

Développer le sentiment de sécurité dans la relation thérapeutique

- Le client considère le thérapeute comme plus fort et plus sage
- Il cherche la proximité du thérapeute sous la forme d'un lien émotionnel
- Il est disposé à compter sur le thérapeute comme refuge lorsqu'il se sent menacé
- Il peut éprouver de l'anxiété de séparation
- Le thérapeute ressent également un sentiment de sécurité lui permettant de fonctionner comme base sécurisante.



(Mallinckrodt, 2010)



Merci pour votre attention !

Marine Paucsik

Maitresse de conférences en psychologie au LIP/PC2S, Université Savoie Mont-Blanc
Psychologue clinicienne et psychothérapeute

51^{ème} congrès l'AFTCC, maison de la chimie, Paris





Créer ou recréer un sentiment de sécurité interne avec la compassion

Marine Paucsik

Maitresse de conférences en psychologie au LIP/PC2S, Université Savoie Mont-Blanc
Psychologue clinicienne et psychothérapeute

Marine.paucsik@univ-smb.fr

