

# Redémarrage psychologique

Quand votre ordinateur est surchargé et que certaines applications ne fonctionnent plus, quand vous réussissez à vous débarrasser d'un virus mais que certains de vos dossiers ont été affectés, alors vous redémarrez votre machine pour qu'elle revienne à la case départ ou, si vous voulez, pour que vos applications reviennent à une version non contaminée. L'être humain possède-t-il une fonction semblable, face à des dommages psychologiques, grâce à laquelle son cerveau pourrait revenir rapidement à une version «non encore endommagée» ?

Ce bouton «redémarrer» prend plusieurs formes dans notre vie, et ce, dès notre plus tendre enfance. Le bébé naissant a besoin de se nourrir et le sein maternel devient son seul et unique objectif à un point tel que la fameuse tétine en caoutchouc lui permet de revenir à cet état psychologique de fusion avec la mère. L'utilisation de ce sein de remplacement peut facilement être vue comme le retour à un état d'être sécurisant. Le bébé n'a pas d'autre repère que celui de se reconnecter physiquement à sa mère.

D'autres types d'ancrages psychologiques mais aussi physiologiques marquent, tout au long de notre vie, ce désir de stabiliser nos angoisses liées à des relations interpersonnelles. Le bouton «redémarrer» changera donc d'aspect pour se raffiner et se réactualiser au gré d'une compréhension plus fine de ce que nous entendons par stabilité affective, émotive et psychique.

La poignée de main au début d'une rencontre, le compliment d'approbation de son patron, même une tenue vestimentaire spécifique comme première étape de son intégration dans un groupe visent à stabiliser un état d'être correspondant potentiellement à un «redémarrage» de sa vision de la réalité. La question se pose : devrait-on consolider et approfondir ce qui est important pour soi pendant un exercice de «redémarrage psychologique» ? La réponse est oui. À l'égal des vidéos de sportifs olympiques servant à analyser les moindres détails d'un geste pour mieux performer, il est bon de reconnaître ces espaces «non encore endommagés» et d'en circonscrire parfaitement la manifestation. Le «redémarrage» peut contenir le rappel de principes de vie, de comportements en société et même de réflexions philosophiques, de maximes ou de proverbes. L'important est d'avoir accès à ses assises psychologiques.

Il y a plusieurs millénaires, les artefacts et symboles figuraient comme des cadres mnémotechniques capables de cristalliser nos questionnements quant à l'immensité de l'univers. Indépendamment des variations culturelles, certaines images abstraites sont devenues, avec le temps, ce genre de «bouton de redémarrage» pouvant stabiliser la complexité de notre monde pluridimensionnel. Maintenant, notre compréhension plus large de nos comportements sociaux présuppose un processus psychologique et cognitif comparable pour tous les êtres humains sans exception. Les hommes inventent régulièrement ces espaces virtuels qui leur permettent de fixer temporairement la complexité de leur développement psychique. Il n'y a plus un seul et unique bouton qui permet de répondre à toutes les sortes de «redémarrage» possibles et impossibles mais plutôt un processus de symbolisation et de représentation de notre stabilité psychologique pour reconnaître plus facilement les étapes de développement.

Après avoir perdu son emploi, après avoir vécu un traumatisme, après une peine d'amour ou un changement de lieu professionnel, il y a effectivement un retour sur soi qui peut prendre autant des allures d'introspection thérapeutique que de réflexion philosophique. Chaque événement important de notre vie demande de «redémarrer» ou de revenir là où nous considérons qu'il est essentiel de recommencer, que ce soit pour nous restructurer mentalement ou tout simplement pour faire le point.

Cherchez dans votre mémoire les occasions de «redémarrage» et vous serez impressionnés de constater que vous aviez déjà mis en place ce genre d'espace «non encore contaminé». Pour vous aider à avoir accès à ces espaces virtuels, visualisez un cercle dans un cercle et changez la couleur du cercle intérieur de façon à retrouver votre propre «bouton» symbolique. Puis, une fois la couleur trouvée, cliquez mentalement dessus et laissez aller votre mémoire dans le labyrinthe de vos pensées. Fermez vos yeux et recommencez jusqu'à ce que vous ayez été totalement en accord avec les contenus visionnés. Il y a des chances que cet exercice vous déstabilise, mais continuez malgré tout, vous serez surpris du résultat.

Un , deux, trois...Visualisez votre «redémarrage» maintenant...

*Michel Delage*