

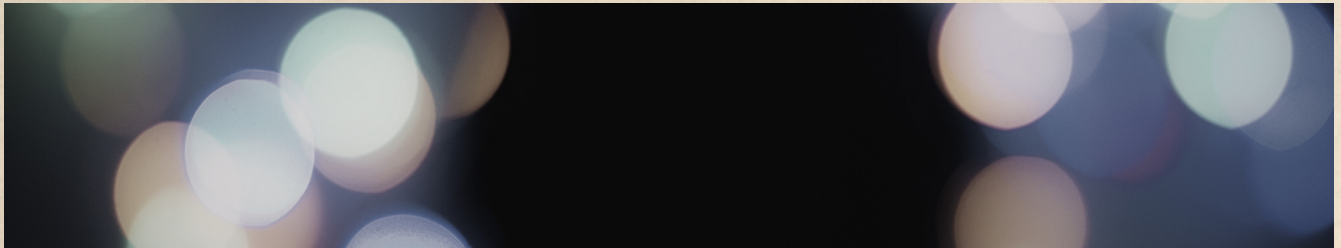
C'EST PAS SI SIMPLE

SOUTIEN - ÉCOUTE - DESTIGMATISATION

01

2025

PSY-EMOI



LA MAGIE DANS L'OEIL DE L'AUTRE

NOTRE BESOIN DE CROIRE : UNE FIN EN SOI ?

Notre besoin de croire en quelqu'un ou en quelque chose est-il une fin en soi ?

Cette question, volontairement large, peut trouver un écho dans de nombreux domaines : la raison de cette croyance, bien sûr, mais aussi son intensité.

Je vous propose ici un regard légèrement élargi, loin de tout jugement, au fil de ces quelques lignes.

Ne faisons pas état de l'histoire de l'humanité ou de notre société : il ne s'agit ni d'un cours ni d'un abrégé historique. Si vous le voulez bien, observons plutôt cette question à travers le prisme de l'individualité.

Si vous m'avez déjà lue, vous savez combien j'apprécie cultiver l'œil critique et envisager les choses à partir de nos connaissances propres, tout en élaborant des approches théoriques bienveillantes.

Remontons à nos tendres années

Selon notre système éducatif ou notre culture familiale, notre sensibilité à la croyance diffère.

Mais pas seulement.

Notre rapport au mystique, au magique et/ou au religieux dépend également de notre capacité à comprendre le bien et le mal — mais surtout de notre droit au rêve.

Les rêves... pourquoi parler de rêves ?

Chez l'enfant, le droit au rêve permet l'assimilation des expériences vécues, mais aussi leur appropriation. Sans entrer dans une approche scientifique, on peut résumer ainsi : un enfant à qui l'on interdit de rêver et d'expérimenter sa vie d'enfant en tant qu'enfant aura davantage tendance à devenir une esquisse d'adulte avant l'heure.

Cette maturité précoce poussera souvent cet enfant, à l'adolescence puis à l'âge adulte, à chercher un lieu, un accès ou un substitut lui redonnant ce droit au rêve.

Croire comme espace de respiration

Le besoin de rêver est l'un des piliers centraux de la construction de notre personnalité, en lien direct avec notre état émotionnel.

Il est donc logique que, lorsque nous atteignons l'âge des choix personnels — ceux qui répondent à notre quête du « JE » — nous nous dirigeons vers des espaces de fantaisie, de légèreté ou d'apaisement.

Croire en quelque chose, quelle que soit son entité, répond bien souvent à ce besoin.

Je ne prétends pas à une généralité : rien n'est aussi simple ni aussi manichéen. Toutefois, nous avons tous besoin de nous sentir en paix avec nous-mêmes, et par extension, avec le monde qui nous entoure.

Je pourrais ici évoquer la peur de la punition et le lien qu'elle entretient avec la croyance, mais je préfère laisser libre cours à votre raisonnement et à votre esprit critique.

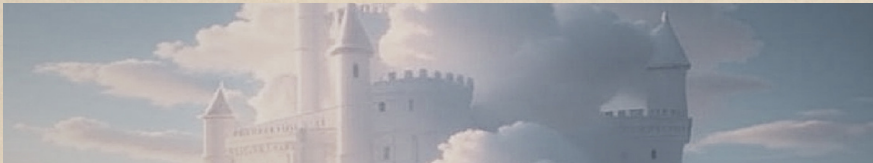
C'EST PAS SI SIMPLE

SOUTIEN - ÉCOUTE - DESTIGMATISATION

02

2025

PSY-EMOI



Le rêve à l'âge adulte : une nécessité

Lorsque nous sommes adultes, plongés au cœur de la vie active, la violence qu'elle peut parfois nous imposer devient la source de nombreux maux.

Si la vie était plus douce, aurions-nous moins besoin de pauses ? Rien n'est moins sûr.

Le rêve est, d'une certaine manière, le moyen trouvé par notre esprit pour supporter et affronter le quotidien. Sans cet accès à la légèreté, nous aurions la sensation d'une marche incessante, sans répit ni échappatoire.

L'assimilation des expériences : physiques, émotionnelles, sociales, professionnelles, requiert un temps d'isolement avec soi-même : pour les vivre pleinement, les intégrer, et surtout pour y voir plus clair.

Une situation simple

Imaginons un anniversaire.

Vous vivez ce moment intensément, riche en interactions. Vos sens sont en éveil, sollicités pour vivre cette journée avec sincérité et pour qu'elle reste mémorable.

Quelle qu'en soit la nature — joyeuse, stressante, triste ou légère — vous ressentirez ensuite un épuisement profond, vous imposant un temps de repos.

Car l'épuisement n'est pas uniquement physique : il est bien souvent émotionnel.

Ainsi, vidé d'énergie, vous chercherez un droit au repos. Un repos qui, selon vos besoins, prendra la forme de rêverie, de flânerie ou de sommeil.

Ce temps vous permet de vous recentrer sur vous-même, sur vos impressions et vos besoins du moment.

Cet exemple, aussi simple soit-il, illustre notre besoin vital d'accès au rêve. Comme chez l'enfant, c'est dans ces moments de calme et d'évasion que nous assimilons réellement ce que nous avons vécu.

Et vous ? C'est là tout le sujet.

Que représente pour vous le droit au rêve ? Qu'en est-il de la magie ? Est-ce une croyance, un substitut, ou un refuge ?

Pensez-vous que votre manière de rêver vous guide vers une version plus juste de vous-même, ou vers une alternative qui vous éloigne de qui vous êtes ?

Je vous remercie de m'avoir lue.

J'espère avoir nourri votre réflexion et cultivé votre curiosité.

J'attends avec impatience notre échange téléphonique.

Idées lecture:

Bruno Bettelheim – Psychanalyse des contes de fées

Psychologie / littérature

Le refuge intérieur et la douceur nécessaire
Gaston Bachelard – La poétique de la rêverie
Philosophie / poésie

L'adulte, la fatigue et le besoin de pause
Byung-Chul Han – La société de la fatigue
Philosophie contemporaine

Littérature (au sens sensible)
Antoine de Saint-Exupéry – Le Petit Prince
Littérature

Le rêve, l'enfance et la construction intérieure
Donald W. Winnicott – Jeu et réalité
Psychanalyse



*L'équipe de l'association
PSY-EMOI vous remercie
pour votre lecture et votre
soutien*



Prenez grand soin de vous.

Virginie