

Le Mode Protecteur Détaché (ISST E. Roediger)

Définition

Stratégie de survie : se couper de ses émotions et besoins pour éviter la douleur liée aux schémas.
Semble protéger l'Enfant vulnérable, mais en réalité empêche la guérison et maintient l'isolement.

Signes cliniques

- Discours superficiel, intellectualisation.
- Affect plat : « je vais bien » alors que le vécu est douloureux.
- Refus ou minimisation du travail expérientiel.
- Posture corporelle fermée : évitement du regard, retrait.
- Impression contre-transférentielle : ennui, distance, irritation.

Objectifs thérapeutiques

- Créer un climat de sécurité pour permettre l'accès à l'Enfant vulnérable.
- Substituer l'évitement émotionnel par des stratégies de coping saines.
- Développer la capacité à ressentir, exprimer et réguler les émotions.

Stratégies thérapeutiques

- Reparentage limité
 - Reconnaître son rôle protecteur : « Tu as protégé l'enfant quand personne d'autre ne pouvait. Merci. »
 - Proposer une nouvelle manière de protéger : plus douce, collaborative.
- Cognitif & comportemental
 - Développer le vocabulaire émotionnel (roue des émotions).
 - Noter sensations corporelles, relier aux émotions.
 - Renforcer l'Adulte sain.
- Travail sur les chaises
 - Interview du Protecteur : quand es-tu apparu ? que protégeais-tu ?
 - Dialogue Protecteur / Adulte sain / Enfant vulnérable.
- Imagerie- réécriture de l'histoire
 - Explorer une situation récente de retrait → remonter à l'enfance.
 - Confronter figures qui interdisaient l'expression émotionnelle.
 - Introduire le message réparateur : « C'est normal et sain d'exprimer ce que tu ressens. »
 - Créer un lieu sûr pour l'Enfant vulnérable.

Messages réparateurs à transmettre

- Tu as fait de ton mieux pour survivre.
- Aujourd'hui, je suis là pour t'aider à exprimer tes émotions en sécurité.
- Tu n'as plus besoin de te couper pour être protégé.

« Se protéger, c'était survivre. S'ouvrir, c'est commencer à vivre. »