

# Qui suis-je et quel est mon vouloir?

## L'IDENTITÉ ET LE TRAUMATISME DE L'IDENTITÉ

---

Théorie du psychotraumatisme orientée vers l'identité (IoPT)

# Sommaire

- Notions de base
- Le développement et la conscience du moi
- Le moi et le besoin de la symbiose et de l'autonomie
- L'identité, l'identification et l'attribution causale
- L'identité et le traumatisme
- les conséquences d'un traumatisme de l'identité
- Théorie du psycho-traumatisme orientée vers l'identité (IoPT)

„Être ou ne pas être :  
telle est la question.“

William Shakespeare, Hamlet, monologue  
introductif



# Notions de base

---

je/moi

être

me

mon/ma

moi-même

nous

l'attribution

l'identification

l'identité

être sujet

# Définition de l'identité

---

Je suis la somme de toutes mes expériences conscientes et inconscientes de la vie.

Cela inclut mes belles expériences et aussi mes traumatismes.

Si j'en exclus l'un ou l'autre, ou si je le nie, je ne suis pas entier(e).

# Développement du fait d'être un sujet

L'enfant à naître est là en tant que sujet avec son psychisme.

Il grandit, ressent et affecte son environnement.

Par ses propres actions, l'enfant apprend que le « moi » en contact avec son environnement objectif et subjectif, peut produire certains effets.

Un être humain se développe dans son intégrité physique et mentale et a tout à sa disposition pour grandir, tant qu'il n'est pas traumatisé.



# Le développement et la conscience du moi / 1

Le moi est une fonction spéciale du psychisme humain. Supporté par la maturation cérébrale et la croissance de l'organisme tout vivant, la conscience du «moi» vient se joindre à l'«être moi».

La clarté émotionnelle, mentale et verbale soutient le développement du moi.



## Le développement et la conscience du moi / 2

Le «moi» de l'enfant se développe par rapport au «moi» de sa mère.

Pour former son propre «moi», il faut se différencier du «moi» de la mère.

Si la mère n'est pas consciente dans son «moi», l'enfant ne le sera non plus.



## Besoins symbiotiques



cultivent l'imitation et l'adaptation.

# Le besoin d'autonomie



cultive la délimitation.

# Identité

moi = moi

# Une identité saine

---

- ❖ un moi sain
- ❖ une propre volonté
- ❖ avec tous mes sens
- ❖ avec tous mes sentiments
- ❖ connecté avec son corps
- ❖ avec ses propres mots et pensées
- ❖ vivre des relations constructives

# Les caractéristiques d'un moi sain

---

...est présent, mais non dominant

Reste calme lorsque des parties traumatisées et survivantes surgissent.

...est bien-intentionné

Sait qu'on a besoin d'une volonté saine à ses côtés.

...est réaliste



# Identifications

Moi = Toi

Moi = Nous

# Identifications

---

Moi = mon partenaire

Moi = mon enfant

Moi = mon travail

Moi = mon club sportif

Moi = mon pays

Moi = mes principes  
religieux, culturels,  
politiques



# L'attribution

Toi = Moi

Toi = Nous

# Attribution causale / 1

Noms

Particularité

Note scolaires

Diagnostics

Nationalité

Religions

Peuple/Races



**E79** Ganze Seite prüfen  
Essential; 20.05.2019

# Attribution causale / 2

- servent au besoin d'appartenance
- servent à la récupération ainsi qu'à l'exclusion
- font pression et provoquent des attentes quant aux rôles



# Attribution causale / 3

- conduisent à des idéalismes et à des dévaluations
- enflamment la concurrence
- créent des images concrète



# Nous / 1

Comme les humains sont des êtres sociaux, le développement du moi est lié à un «être-nous».

Le premier «moi» c'est «moi et ma mère».

Autre nous: moi et mon père, moi et ma/mes soeurs/frères, moi et ma famille, moi et mes amis, moi et mes collègues, moi et mon/ma épouse, moi et mes enfants, moi et mon pays...



## Nous/ 2

Les offres s'adressant au «nous». viennent d'abord de l'extérieur et sont acceptées par l'enfant sans qu'il les remette en question.

Ce n'est que plus tard dans la vie que nous pouvons choisir des offres librement s'adressant au «nous».



# «Moi, je suis nous». «Toi, tu es nous» ?

La formation de l'identité est-elle favorisée ou empêchée par l'identification et l'attribution?

Le «nous» est-il réel ou est-il fictif et cache-t-il des intérêts contradictoires?



Qu'est-ce qu'un  
psychotraumatisme fait  
à notre identité ?

# Psychotraumatismes...

---

...sont une réalité que notre psychisme ne peut supporter.

...sont surmontés par le psychisme qui sépare l'insupportable de l'identité saine.

Nos stratégies de survie travaillent continuellement pour garder l'insupportable réalité hors de notre conscience.

Il en résulte une perte d'identité saine.





**Traumatisme dont on est soi-même l'auteur**

**Traumatisme de la sexualité**

**Traumatisme de l'amour**

**Traumatisme de l'identité**

Biographie possible d'un  
traumatisme



# Traumatisme de l'identité

---

Je suis là et il y a une dépendance existentielle envers une autre personne/institution.

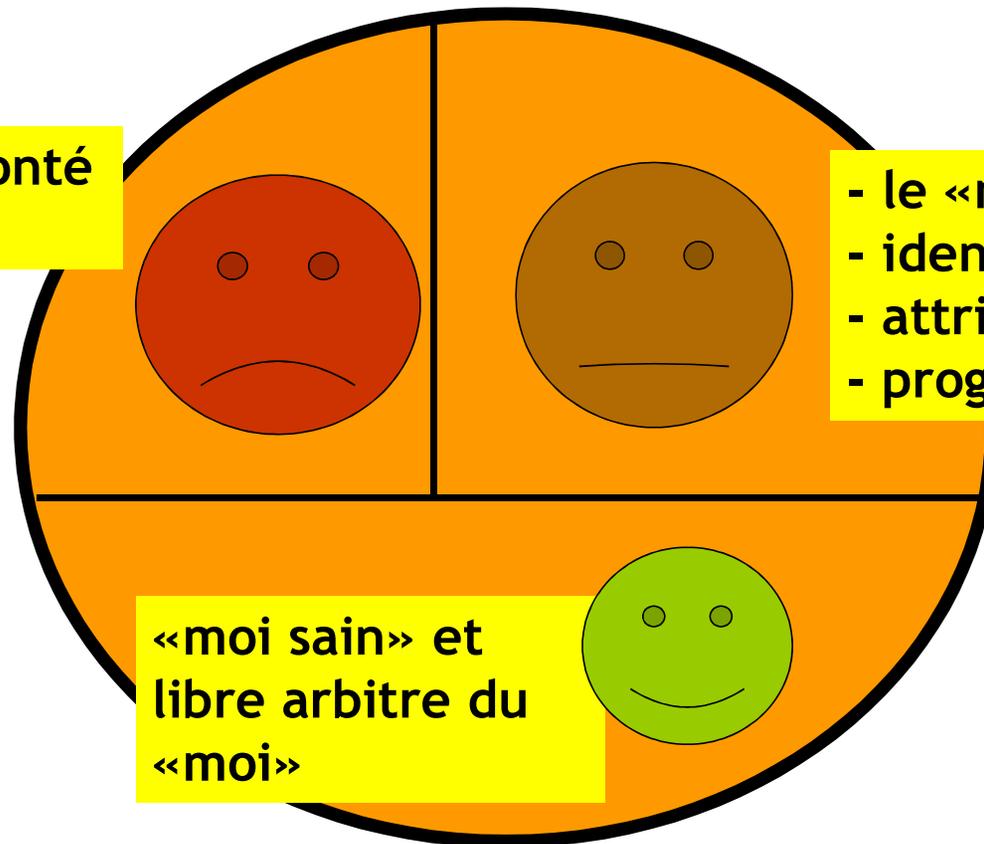
Mes besoins et ceux de l'autre personne/institution ne peuvent pas être là en même temps.

Je dois renoncer à moi-même, c'est-à-dire à mon «moi» sain et à mon libre arbitre, afin de rester en relation avec cette personne/institution.



# Identité scindée après un traumatisme

«moi et ma volonté  
traumatisée»



- le «moi-survivant»
- identifications
- attributions
- programmes de survie

«moi sain» et  
libre arbitre du  
«moi»

# Stratégies de survie dans les traumatismes de l'identité

S'identifier pleinement aux caractéristiques que vous attribuent d'autres personnes ou institutions, aux religions, aux pays, aux valeurs, aux rôles...



S'identifier en particulier à des coupables

L'appartenance comme substitut de l'identité (je fais partie de...)

Différenciation et comportement concurrentiel comme substitut de l'identité (je suis différent de..., je suis meilleur(e) que...)



Caractériser d'autres personnes

Traiter son propre corps comme un objet





# Formes de concurrence/rivalité/compétition

---

J'atteins mon objectif plus rapidement (par exemple, dans les courses sportives, dans la technologie, dans le développement de produits).

Les autres m'apprécient plus (par exemple mes parents, les enseignants à l'école, la concurrence de la beauté sur le marché des relations, les notations dans le sport, les notations dans les médias et dans les chiffres de vente de biens et services)

Ensemble, nous vous freinons plus efficacement (par exemple, les sports d'équipe avec attaque et défense, les entreprises commerciales avec leur plus grand capital, les états nations avec leurs militaires plus performants).

# Prix de concurrence/rivalité/compétition

---

Pression du temps, usure physique, stress psychologique, frustration

Narcissisme, opportunisme, autocritique, épuisement, jalousie, honte

Méfiance, malhonnêteté, manque d'égards, idées préconçues, armement, guerre, destruction de la terre comme écosystème vivant, mort

Y a-t-il des avantages par rapport à la coopération: surmonter l'inertie personnelle ? Efforts de reconnaissance sociale? Protection contre les prises de contrôle hostiles?



# Trouble de la personnalité narcissique

## Le narcissique

- a une **conception grandiose** de sa propre importance (exagère ses propres accomplissements et ses talents, par exemple, s'attend à être reconnu comme supérieur sans les accomplissements correspondants)
- est fortement stimulée par des **fantasmes de succès illimité**, de puissance, de génie, de beauté ou d'amour idéal
- se considère comme «spécial» et unique ne pouvant être compris que par d'autres personnes (ou institutions) exceptionnelles ou de haut rang, aux quelles il faut s'associer
- a besoin d'une admiration excessive
- est exigeant, c'est-à-dire qu'il a des **attentes exagérées** à l'égard d'un traitement particulièrement favorable ou pense que les autres répondent automatiquement à ses propres attentes



# Trouble de la personnalité narcissique



- **exploite** les relations interpersonnelles, c'est-à-dire qu'il profite des autres pour atteindre ses propres objectifs.
- fait preuve d'un **manque d'empathie**: n'est pas disposé à reconnaître ou à accepter les sentiments ou les besoins des autres ou à s'identifier à eux
- est souvent **jaloux** des autres ou pense que les autres sont jaloux de lui/elle
- fait preuve d'**arrogance** dans son comportement ou ses opinions  
(DSM 4 301.81; ICD 10, F 60.8)

## **«Trouble de la personnalité avec syndrome de dépendance» ICD 10, F60.7:**

- «Dans la plupart des décisions dans la vie, on fait appel à l'aide des autres ou la décision est laissée aux autres;
- Subordination de ses propres besoins à ceux des autres dont on dépend et respect disproportionné des désirs des autres;
- absence de volonté d'exprimer des requêtes raisonnables contre les personnes avec lesquelles il existe une dépendance;
- se sentir mal à l'aise d'être seul par peur exagérée, ne pas être capable de prendre soin de soi-même;
- craindre d'être abandonné se souvent par une personne avec laquelle il existe une relation proche et se trouver seul; capacité limitée de prendre des décisions quotidiennes sans nombreux conseils ni confirmation de la part des autres»  
(Dilling, Mombaur et Schmidt 1993, S. 232).

Courriel d'un client:  
Je ne veux pas de «moi-  
propre»

Un «moi- propre» est...  
synonyme de haute  
trahison, ratage, abandon,  
etc.



## Thérapie psychotraumatique orientée vers l'identité (IoPT)

---

- rend conscient de son propre développement identitaire
- renforce les caractéristiques d'un moi sain et favorise la libre volonté
- rend conscientes les stratégies de survie aux traumatismes
- aide à reconnaître la vérité de ses propres traumatismes
- aide à surmonter les séparations et à abandonner les enchevêtrements/implications
- mène à l'intégrité et au développement d'une identité saine

# Publications

---

Bauer, J. (2015). Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Blessing Verlag.

Broughton, V. (2016). Zurück in mein Ich. München: Kösel Verlag.

Kohn, A. (1989). Mit vereinten Kräften. Warum Kooperation der Konkurrenz überlegen ist. Weinheim: Beltz Verlag.

Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

Ruppert, F. (Hg.) (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.). (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.