



Natalie Verdon- Vermeulen  
Psychopraticienne certifiée en Gestalt- thérapie  
Relations Humaines & Communication

## LES 5 CONTRAINTES EXISTENTIELLES

*L'angoisse existentielle* se décline en 5 types dont découlent les 5 *contraintes existentielles* définies (entre autre) par la philosophie existentialiste :

- **La finitude**
- **La responsabilité**
- **La liberté**
- **L'imperfection**
- **La quête de sens**

- **La finitude** : angoisse face à ce qui prend fin (relation, vie, situation, travail ...) de manière irrémédiable.
- **La responsabilité** : c'est le corolaire de la liberté, je suis responsable de ce que je crée, j'ai toujours le choix (je suis libre de faire ou de ne pas faire), je ne suis pas obligé d'obéir, même si je sais que je prends des risques, je suis prêt à en assumer les conséquences.  
Nous ne sommes pas déterminés par le milieu dans lequel nous évoluons. Sartre disait : « *L'homme n'est pas responsable de ce qu'on a fait de lui. Il est responsable de ce qu'il fait de ce qu'on a fait de lui.* ». Votre thérapeute œuvre avec vous pour vous accompagner dans le développement de votre *capacité de choix*, à exercer votre *libre arbitre*.

La contrainte de *responsabilité* renvoie à 2 niveaux de culpabilité :

- La culpabilité réelle : La culpabilité signale la faute et permet de prendre la responsabilité de ce qu'on a fait.  
*Par exemple*, j'ai vraiment blessé quelqu'un par une maladresse. J'ai le choix, soit je répare pour me dégager de cette responsabilité (je prends acte), soit je me disculpe en mettant la responsabilité sur quelqu'un d'autre (« *C'est pas vrai !* » « *C'est pas moi !* »). De la même manière, je suis responsable de la manière dont je prends les choses qu'on me dit et ainsi je peux visiter les schémas que ça vient toucher chez moi.
- La culpabilité névrotique : quand j'ai un idéal ou quand je prends une responsabilité qui ne m'incombe pas.  
*Par exemple* : Si j'ai introjecté que je « dois » me montrer forte en toute circonstance, cette position, qui m'oblige à bloquer l'énergie émotionnelle, est difficilement tenable sur le long terme et le jour où je « craque », je vais me sentir coupable par rapport à cet idéal (introject). Ce n'est pas une culpabilité réelle. Dans la réalité, il existe des situations dans lesquelles nous nous sentons « forts » et d'autres où nous ressentons notre fragilité.



Natalie Verdon- Vermeulen

Psychopraticienne certifiée en Gestalt- thérapie

Relations Humaines & Communication

- **La liberté** : elle découle de la responsabilité. C'est parce que je me sens responsable des actes que je pose et que je suis prêt à en assumer les conséquences (qu'elles qu'elles soient) que je peux me sentir libre.
- **L'imperfection** : la perfection serait un état *d'immobilité totale*. Si je suis parfait, alors je ne bouge plus, je suis comme mort. Or, dans la vie, tout est toujours en mouvement (principe de l'impermanence des choses cher à la philosophie Bouddhiste) et je suis perpétuellement confronté à mes limitations. Ces limitations font partie du principe de réalité. Mon chemin vers le principe de vie est de les accepter.
- **La solitude** : Il y a 3 types de solitude (selon Noël Salathé):
  - **La solitude existentielle** : Je suis seul et je ne peux rien faire contre ça. Parmi les stratégies que je peux mettre en place pour me protéger de l'angoisse de solitude, je peux tenter de fusionner avec l'autre (« Je sens ça chez toi », « Je suis comme toi » = confluence) pour ne plus me sentir seul. Dans la réalité, je ne peux pas souffrir à la place de l'autre, je ne peux pas débarrasser l'autre de son malaise existentiel. Je peux juste l'accueillir.
  - **La solitude inter-personnelle** : quand je suis au milieu de personnes et que je me coupe de mes émotions et sensations (je ne sens rien, malgré l'ambiance). C'est une manière de rompre avec le non-moi (de couper le contact avec mon environnement). *Exemples : la timidité, la honte qui me fait me sentir seul (je ne peux plus être regardé par les autres).*
  - **La solitude intra-personnelle** : capacité à se couper de soi-même (« Je suis à côté de mes pompes »). Je n'arrive plus à avoir accès à mon environnement, ni à mes sensations et émotions. Pour être en contact avec mon environnement, j'ai besoin de développer la conscience de moi, de ce que je ressens, de mes émotions. Si je sens du vide : je ne ressens pas rien (vide ≠ rien). Le vide ce n'est pas rien, je peux accepter de regarder ce vide.
- **La quête de sens** : la vie n'a pas de sens. L'absurdité de la vie crée de l'angoisse. En fait, il n'y a pas de sens prédéterminé, le sens c'est moi-même qui ai la responsabilité de le créer.