

TYRANNIE :
La Face cachée de
l'Empathe

Rachel SCHEFFLER

TYRANNIE :
La Face cachée de
l'Empathe

De la blessure d'Enfance
à la Guérison



© Éditions L'Éternel Apprenant, 2025

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L.122-5, 2° et 3°a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective », et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art L.122-4) Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

1. La blessure d'Enfance.....	11
2. Le Besoin inassouvi.....	48
3. Un Rêve inaccessible.....	56
4. Éviter une souffrance trop pénible.....	64
5. Se traduire aux autres.....	75
6. Désespoir et redoublement d'empathie.....	85
7. Une balance déséquilibrée.....	93
8. Victime éternelle ?.....	101
9. De bonnes étoiles dans un ciel obscur.....	112
10. Un Personnage à la hauteur.....	117
11. La Colère comme un volcan.....	124
12. La Tyrannie à son apogée.....	131
13. Un Idéal perdu.....	148
14. Sublimier la blessure.....	163
15. Avoir un nouveau Rêve.....	191

Avant-propos

Dans le cœur d'un tyran non pathologique, sommeille parfois un empathé blessé qui n'a jamais pris le temps de soigner sa blessure. Et dans le cœur de chaque empathé peut se réveiller un tyran désespéré, au rêve brisé.

Est-ce familier pour vous cette tension entre l'envie d'être vous-même et le poids de devoir masquer qui vous êtes, redoutant l'incompréhension et le blâme que votre authenticité pourrait susciter ? De génération en génération, nous héritons et transmettons notre mode de vie. Et vous, de quoi avez-vous hérité ?

À travers cet ouvrage, je vous invite à découvrir ou reconnaître les étapes salvatrices de la blessure à la guérison.

Bon cheminement,

Rachel

1. La blessure d'Enfance

*La blessure est l'endroit par lequel
la lumière entre en vous.*

Djalâl Al-Dîn Rûmi

C'est souvent à travers nos blessures les plus profondes que s'ouvre une porte inattendue, le véritable chemin vers la lumière et la compréhension de soi. Imaginez un jardin secret, un lieu où les souvenirs d'enfance se mêlent aux rêves d'avenir. Un endroit chaleureux, sécurisant et apaisant. C'est dans cet espace intime que je vous invite à me rejoindre pour explorer ensemble les blessures de l'âme qui ont marqué nos premières années. Ces plaies, invisibles la plupart du temps, continuent de façonner notre vie d'adulte.

Bien que ces cicatrices soient universelles, les empathes, ces êtres hypersensibles et intuitifs, y sont particulièrement vulnérables. Dans cet ouvrage, nous allons découvrir comment celles-ci peuvent influencer leur capacité à vivre pleinement leur empathie, mais aussi comment, face à la douleur et à l'incompréhension, leur sensibilité intense peut parfois se dénaturer et les pousser à adopter des comportements insoupçonnés, voire tyranniques. Nous nous concentrerons sur les mécanismes de transformation de cette sensibilité, pour saisir les subtilités des empathes et accompagner chacun vers le mieux-être.

Pour une guérison intime et profonde, la première étape de ce voyage intérieur est la prise de conscience et la reconnaissance de nos traumatismes passés. C'est l'étape clé qui permet de mettre des mots sur ce qui nous fait souffrir, et d'éclairer ainsi nos zones d'ombre.

Ce cheminement sera parfois confrontant, mais il ne s'agira pas d'un parcours solitaire. C'est une invitation à la bienveillance envers nous-mêmes, à décrypter nos motivations en profondeur. Chaque avancée est un nouvel éclaircissement qui dissipe les incertitudes, offrant la possibilité de transformer nos vestiges du passé en sources de force, de compassion et de véritable autonomisation. Accueillons ce processus avec patience. En osant regarder nos vulnérabilités, nous pouvons pleinement exprimer notre potentiel.

Pour concrétiser ce cheminement, examinons à présent les manifestations les plus fréquentes de ces fêlures originelles.

Les blessures les plus courantes

- La blessure d'abandon

Dès la naissance, nous quittons le confort, la douceur et la protection du ventre maternel. Ce déchirement initial est déjà, inconsciemment, ressenti comme un abandon. Toutes les formes de séparation – familiale, amicale, conjugale – ainsi que la sensation d'être délaissé ou oublié, renvoient à l'abandon. C'est le cas des enfants nés « sous X » par exemple, qui ressentent l'abandon de leurs parents biologiques. L'inconscient perçoit la crainte d'être abandonné comme une déchirure affective bien réelle, même si aucun abandon concret et délibéré n'a eu lieu, notamment lorsque la fratrie s'agrandit et que l'attention est davantage portée au « petit dernier ».

L'être en construction ayant vécu l'abandon direct ou indirect, même bébé, inscrit en lui la peur instinctive de ne pas pouvoir survivre seul. Cette angoisse pourra rester active à l'âge adulte et continuer à diriger ses choix. Dépendance affective, peur de l'engagement et relations toxiques sont des signes qui peuvent nous alerter.

En rejouant sa blessure d'abandon, il plante le décor pour le scénario et son dénouement habituel : l'abandon. À titre d'exemple, il pourra être attiré par un(e) partenaire distant(e), peu disponible, mais aussi créer le contexte propice à l'abandon : recherche constante d'attention ou d'approbation, possessivité, peur excessive de la solitude, besoin omniprésent d'être rassuré, etc. Ses proches, se sentant étouffés ou contrôlés, le quitteront tôt ou tard.

Ces comportements sont dictés par une angoisse profonde et un manque d'estime de soi, remarquables lorsqu'il appelle son partenaire plusieurs fois par jour, exigeant de savoir où il se trouve, avec qui, ce qu'il fait... Si ce type de relation rassure par son aspect familial, il ancre aussi la croyance qu'il sera toujours abandonné, l'incitant à provoquer ce qu'il craint.

En refoulant sa blessure, c'est-à-dire en repoussant inconsciemment les sentiments liées à l'abandon, il devient celui qui abandonne par peur d'être délaissé. Il s'est endurci, a construit une armure pour ne plus ressentir la douleur de l'abandon. Derrière cette façade se cache une profonde souffrance, une peur panique d'être à nouveau abandonné. Il est guidé par un cri intérieur : « plus jamais ça ! »

Vous reconnaissez-vous dans la blessure d'abandon ?

- La blessure de la maltraitance

Coups, blessures, rationnement alimentaire, humiliation, dénigrement, négligence affective... sont autant de formes de maltraitance physique ou morale, directe ou indirecte. L'enfant meurtri ne reçoit pas l'aide et la protection des adultes qui l'entourent. Le seul moyen à sa disposition pour se préserver est de se mettre à distance de ses ressentis et des contacts humains. L'enfant témoin de violences conjugales développe cette blessure, bien qu'il ne soit pas la cible directe. Le climat de peur et d'insécurité le laisse impuissant face à la violence émotionnelle indirecte. C'est aussi le cas de l'enfant qui endure la négligence involontaire de ses parents dépassés ou insuffisamment concernés par son bien-être.

Une fois adulte, il sera parfois très difficile pour lui de s'impliquer affectivement et d'établir des relations saines, notamment à cause de sa crainte d'accorder sa confiance ou son anxiété d'être brimé et maltraité à nouveau.

En jouant sa blessure de maltraitance, il tend à endosser le rôle de victime, tout en recherchant inconsciemment un persécuteur. De ce fait, il est susceptible d'attirer les relations toxiques ou de provoquer des conflits pour entretenir le sentiment si familier d'être maltraité. Il ne se contente pas de le supporter, mais il le nourrit et le perpétue. Il est comme un prisonnier qui se plaint de ses chaînes, mais refuse de chercher la clé de sa liberté.

En refoulant sa blessure de maltraitance, il reproduit les gestes et prononce les mots qui l'ont tant blessé dans l'enfance. Le refoulement n'est pas une décision consciente de mettre de

côté la blessure, mais un *mécanisme de défense* visant à se protéger. Ce mécanisme n'élimine pas le traumatisme, il ne fait que l'enfouir. Il conduit à une *identification* à l'agresseur. C'est une manière pour le jeune individu de s'endurcir et de s'éloigner de l'être fragile qu'il a été.

En reproduisant les comportements abusifs, il se décharge de sa propre souffrance sur les autres. Cependant, il bascule dans la brutalité, accuse ses victimes de l'avoir provoqué et s'exonère de toute culpabilité. Cela peut être le cas d'un père de famille qui a grandi dans un foyer où les violences étaient fréquentes. Pour se protéger, il a développé un mécanisme de refoulement l'incitant à reproduire l'agressivité de son enfance. Il minimise voire nie complètement les mauvais traitements qu'il inflige, sans faire de lien avec son passé. Le refoulement entrave la prise de conscience de

ses actes, ainsi que la guérison de sa blessure originelle.

Vous reconnaissez-vous dans la blessure de la maltraitance ?

- La blessure de l'injustice

La blessure de l'injustice apparaît lorsqu'on a le sentiment d'être traité de manière inégale ou inéquitable. L'enfant qui souffre de la blessure de l'injustice se sent défavorisé par rapport à sa fratrie ou à ses camarades. Les autres ont plus de droits, plus d'égards, plus de cadeaux, d'argent de poche, de liberté, d'indulgence, d'amour... Il accusera facilement ses parents, tout en intériorisant qu'il ne mérite pas mieux.

En rejouant sa blessure, l'adulte focalise inconsciemment son attention sur les aspects injustes de la vie. Il perçoit chaque situation

comme une injustice personnelle, une sentence de son karma. Dans le milieu professionnel, son sentiment d'injustice se révèle quand il se sent lésé face à son collègue qui décroche une promotion, qu'il estime non méritée, ou qu'un projet important lui est refusé. Dans sa vie personnelle, il peut avoir l'impression que ses amis reçoivent plus d'attention que lui. Sa croyance en un karma injuste renforce son sentiment d'impuissance, d'être malchanceux, et l'empêche de prendre des initiatives pour changer sa situation. Au contraire, il manifeste son ressentiment par des critiques constantes, des plaintes, des accusations ou un retrait social, qui affectent directement ses relations.

En refoulant sa blessure, il risque de devenir autoritaire voire tyrannique, cherchant à imposer ses propres règles et sa justice. Cette réaction de contre-attaque est motivée par la peur de revivre l'injustice et le besoin de rétablir