



Isabelle Le Peuc'h

La sécurité en nous et autour de nous n'est jamais garantie

Selon la thérapeute Isabelle Le Peuc'h, co-fondatrice du Centre d'étude et de formation à la résolution du trauma et ancienne directrice d'une école de Gestalt-thérapie, la sécurité est relative. Dans son nouveau livre *Trouver sa sécurité intérieure* (éditions Larousse), elle nous invite à explorer cette question en suivant le travail d'un groupe thérapeutique, dévoilant une multitude de situations destinées à éclairer notre propre cheminement et à renforcer notre stabilité.

Propos recueillis par Céline Dupuy





ISABELLE LE PEUC'H

Formée à la Gestalt-thérapie intégrative, systémicienne et somaticienne, Isabelle Le Peuc'h s'inscrit dans une dynamique de recherche et de transmission. Elle transmet à travers son travail de superviseure, formatrice et conférencière. Son premier ouvrage, *Un léger soupçon d'autisme*, a été réédité en poche chez Larousse en 2025. *Trouver sa sécurité intérieure* édité chez Larousse également est son second ouvrage.



*« Les activités les plus
fondatrices de la sécurité
intérieure disparaissent
presque de nos
quotidiens. »*

Pourquoi avoir choisi le sujet de la sécurité intérieure pour votre nouveau livre ?

Je constate très souvent que l'insécurité conduit à des réactions contre-productives, des malentendus, beaucoup de souffrances et parfois même de déviances. Des cercles vicieux se mettent place. Les compétences et l'acuité que j'ai développées sur ce sujet résultent de mon expérience, car depuis ma conception, je me suis trouvée exposée à des menaces à la fois fortes et diversifiées. Observer, analyser et expérimenter a soutenu mes stratégies de survie. Aussi modeste soit-elle, chaque compréhension a permis un pas de plus dans la transformation de mes insécurités. Les recherches que j'ai menées plus récemment me permettent de transmettre et d'apporter un soutien aux personnes en quête d'une plus grande sécurité, ce qui donne rétrospectivement du sens aux épreuves que j'ai traversées.

Ma motivation est de donner accès à une conscience plus éclairée aussi bien des mécanismes délétères qui aggravent l'insécurité qu'aux processus plus prometteurs qui permettent de se renforcer et de se prémunir des dangers. Car trop peu de personnes ont conscience à la fois de ce qui les piège et de leur potentiel de progression en matière de sécurité intérieure.

Pensez-vous que renforcer sa sécurité intérieure est particulièrement important aujourd'hui ?

L'insécurité a toujours existé. Il était vraisemblablement plus risqué de vivre au Moyen Âge qu'aujourd'hui. Toutefois il y a une grande différence car par le passé la plupart des dangers étaient connus et familiers, voire banalisés. Chacun devait faire au mieux avec. En contraste, notre monde actuel laisse à croire que le danger est anormal et à éradiquer et que des instances providentielles sont là pour nous en protéger.

Comme si la nature humaine et les groupes pouvaient être parfaitement sains, vertueux et harmonieux. Comme si les manifestations géologiques ou climatiques de notre planète pouvaient être sous contrôle. Comme si l'homme, la science et la technologie devaient venir à bout de toute maladie. Comme si le progrès n'était que vertueux.

Le contraste entre ces croyances entretenues et la réalité est énorme et génère de l'anxiété, de l'impuissance, et des troubles de diverses natures. La violence pousse sur le terreau de l'impuissance. Elle résulte de l'insécurité tout autant qu'elle la génère. L'utilisation de la peur à des fins politiques ou économiques ne fait que renforcer ces biais délétères, aussi bien au niveau individuel, qu'au niveau collectif et sociétal.

Vous y affirmez que la sécurité est relative, que voulez-vous dire ?

Même si certains d'entre nous aspirent à une sécurité totale, celle-ci n'existe pas plus que le "risque zéro". De la moindre cellule à notre planète, tout organisme vivant est irrémédiablement vulnérable et exposé à divers aléas qui peuvent porter atteinte à l'intégrité, à la santé, et même conduire à la mort. Vivre est exaltant et joyeux aussi parce que c'est risqué. Au niveau individuel, nous pouvons œuvrer à nous préserver par plusieurs leviers que je détaille dans mon livre. Mais éviter les dangers ou s'en protéger n'est pas suffisant, il faut également se renforcer pour faire face à l'adversité qui immanquablement se présente à nous. La sécurité en nous et autour de nous n'est jamais garantie, ni sous contrôle. Mais tout au long de notre vie elle peut se construire et se renforcer.

L'insécurité a toujours existé, qu'est-ce qui distingue notre époque des précédentes ?

J'aime beaucoup cette question qui me permet d'apporter des éclairages sociologiques complémentaires à mon livre surtout dédié aux niveaux individuels et psychologiques. Concernant l'insécurité notre époque présente en effet plusieurs particularités.

La stabilité, la prédictibilité et la permanence de repères familiers (lieux de vie, emplois, rituels, célébrations, objets...) favorisent la sensation de sécurité. Or, l'accélération des innovations conduit à une remise en question incessante de nos manières de vivre, qui s'ajoute aux encouragements à jeter et acheter toujours plus. Chacun doit s'ajuster en permanence à de pseudo-progrès quasiment imposés. Les activités les plus fondatrices de la sécurité intérieure, c'est-à-dire celles qui durent depuis toujours et qui sont fondamentales, disparaissent presque de nos quotidiens : faire pousser la nourriture ou aller la cueillir (même si c'est chez le commerçant), la cuisiner soi-même, prendre soin des enfants, entretenir son logement, créer, rencontrer des pairs, se soutenir mutuellement et œuvrer ensemble. La peur a toujours été utilisée comme levier de pouvoir et l'information manipulée à cet effet. Mais en seulement quelques décennies, à renfort de nouvelles technologies, cette information est devenue foisonnante et instantanée, couvrant toute notre planète sur une immense diversité de sujets. C'est ainsi qu'elle devient parfois invasive, et même addictive. Les effets anxiogènes en sont démultipliés. La violence n'est pas plus forte actuellement mais elle est tellement nommée qu'elle est omniprésente et redoutée, ce qui participe à un sentiment diffus d'insécurité.

Par ailleurs, nous vivons une sorte de réveil et de douloureuse désillusion. Les progrès médicaux et l'omniprésence de la pharmacopée a été investie comme parade ou remède à tous les maux. Mais en dépit des sommes colossales consacrées, force est de constater, notamment depuis la pandémie de Covid, que les espoirs sont en partie déçus et les possibilités limitées.

Il est un autre registre où nous tombons de haut : les nombreux mouvements en faveur de la paix à travers le monde avaient permis d'y croire au point de désinvestir partiellement l'armement en de nombreux pays. En dépit des dispositifs internationaux mis en place pour préserver cette paix, elle ne parvient pas à dominer le monde qui se trouve gravement déstabilisé et désorienté par de nouveaux conflits incessants et complexes. Cette complexité dans une géopolitique non plus bipolaire mais multipolaire ajoute à la difficulté de comprendre ce qui se passe, et donc à l'insécurité.

Il y a toutefois des changements vertueux en matière de sécurité. En effet, les déviances, corruptions, maltraitances, viols intrafamiliaux et autres crimes sont davantage dévoilés aujourd'hui. Des collectifs se créent pour dénoncer et pour avancer. Des lanceurs

d'alerte révèlent, parfois au péril de leur vie, des informations autrefois tues. Tout comme ces informations, les désillusions ne sont pas rassurantes pour qui souhaite vivre dans un cocon protecteur, ou la tête sous le sable, dans le déni du réel. Mais pour qui choisit une dynamique de responsabilité et de maturité, c'est plutôt prometteur et étayant de quitter la naïveté infantilissante et d'avoir des moyens pour mieux appréhender le réel et pour se préparer aux épreuves qu'il comporte.

Comment la sécurité intérieure – notre ressenti – est-elle liée à la sécurité extérieure ?

Sécurité intérieure et sécurité extérieure sont intimement liées, indissociables, complémentaires et nécessaires toutes les deux. Au départ de la vie, la sécurité ne peut qu'être apportée par des personnes ou des dispositifs externes. C'est également le cas dans les situations de grande fragilité. Cette sécurité externe apportée au tout petit lui permet de faire des expériences de plus en plus audacieuses et de gagner en compétences en dépassant des obstacles et en bravant des dangers relatifs. C'est ainsi que se construit la sécurité ressentie, la confiance en soi et la sensation qu'on va y arriver même si des menaces surviennent. Ce processus de construction nécessite une suffisante sécurité externe avec des ressources autour de soi, mais ni trop, ni trop peu. Être surprotégé ne permet pas cette construction et être trop exposé aux dangers sans aide, ni soutien, non plus. C'est la difficulté. Par exemple, beaucoup de parents

*« Sécurité intérieure et sécurité
extérieure sont intimement
liées, indissociables,
complémentaires et nécessaires
toutes les deux. »*

ont du mal à supporter que leur enfant soit exposé à une forme d'inconfort, d'anxiété ou de frustration ne sachant plus discerner ce qui est sain et nécessaire, de ce qui est délétère ou trop dangereux.

Dans votre livre, vous mettez en scène un groupe de différents participants dont on suit le travail. Pourquoi cette approche de groupe est-elle particulièrement pertinente pour aborder la sécurité intérieure ?

On a rarement envie d'exposer ses difficultés et de dévoiler ses zones d'ombre devant de parfaits inconnus. C'est intimidant ou inquiétant et peut sembler risqué. Mais, quand le(la) thérapeute veille au respect du cadre, c'est-à-dire aux conditions de sécurité et de respect de chacun, c'est au contraire une expérience rassurante de soutien mutuel qui s'offre au participant. Ses pairs expriment des difficultés qui lui sont souvent familières et inversement, ce qui atténue la sensation de solitude. La considération, l'empathie et le respect produisent des expériences réparatrices. Par ailleurs, quand ce sont des affects difficiles qui se trouvent ravivés pas la situation groupale, c'est une opportunité de travail thérapeutique. En effet, il n'y a pas plus efficient en thérapie que de mettre à profit ce qui se passe dans l'ici et maintenant de la séance : c'est plus porteur que de parler de ce qui se passe ailleurs, avec d'autres personnes. Il faut juste suffisamment de bienveillance, de soutien et de confiance, ce qui peut prendre du temps. En tant qu'êtres sociaux, nous vivons la plupart de nos expériences au sein de groupes. Le groupe thérapeutique est donc un cadre privilégié par la multitude de situations qu'il permet d'y vivre et de ressentis qu'il permet d'explorer et de transformer.

Dans une même situation, plusieurs personnes n'ont pas le même sentiment de sécurité intérieure. Certaines sont très déstabilisées, d'autres pas du tout. Comment cela s'explique-t-il ?

En effet, ce qui semble terrifiant pour certains, est au contraire stimulant pour d'autres. Les uns recherchent la sécurité apportée par un emploi stable et une famille unie quand pour les autres cette perspective est sclérosante ou enfermante. Les premiers recherchent les situations connues et familières quand les seconds préfèrent les explorations hors des sentiers battus ou les sensations fortes des sports de l'extrême. Nous ne sommes pas égaux face aux dangers. À notre part innée et à notre tempérament, s'ajoutent les traces de notre vie développementale, les effets de nos expériences

« Le groupe thérapeutique est un cadre privilégié par la multitude de situations qu'il permet d'y vivre et de ressentis qu'il permet d'explorer et de transformer. »

marquantes et parfois des séquelles traumatiques. Notre constitution physique et psychique participe également à notre singularité dans la façon de vivre les situations à risques.

De plus, ces deux réactions opposées ont tendance à s'auto-amplifier par des cercles vicieux ou au contraire des dynamiques vertueuses. En effet, plus je fais preuve d'audace et plus je suis attirée(e) par les situations qui me permettent le dépassement de moi, la révélation de mes talents, la gratification héroïque et donc le renforcement de ma sécurité intérieure, à renfort d'adrénaline, de dopamine et d'activation orthosympathique. Alors qu'à l'opposé, plus je reste dans ma zone de confort surprotectrice et plus celle-ci se réduit et me limite dans mon déploiement me faisant perdre en confiance en moi, et donc rechercher toujours davantage de sécurité extérieure pour compenser, à la manière d'un immobilisme croissant qui peut sembler mortifère ou évoquer le figement traumatique.

Il n'y a pas de règle universelle sauf de préconiser la conscience des dangers réels, l'humilité, le discernement et la nuance. Selon la situation et l'état d'une personne, il peut être vital de lui préconiser le familier, la stabilité, la sécurité externe renforcée et la douceur. Ainsi en est-il pour une personne en état d'épuisement profond ou de *burn-out* qui même audacieuse et aventurière devra mettre de côté ses tendances habituelles pour limiter les efforts d'ajustement qui la vide de ses énergies.

Y a-t-il des émotions spécifiques ou des situations particulières qui déclenchent le sentiment d'insécurité ? Ou est-ce propre à chacun ?

Malgré la part importante propre à chacun, certaines conditions sont propices à créer un sentiment d'insécurité pour la plupart d'entre nous. Que la peur soit justifiée ou non, un climat de peur est viral et propage une insécurité d'autant plus déstabilisante qu'elle est diffuse et parfois même non dite. Ce phénomène peut se produire de l'échelle mondiale à un petit groupe. Dans le cadre familial, des phénomènes transgénérationnels peuvent transmettre l'insécurité en différé. Tout ce qui porte atteinte à la capacité d'élaborer une pensée critique et à la potentialité de décision réduit la sécurité intérieure. C'est être privé de ce qui constitue notre sensation d'entièreté, de cohérence interne et d'intégrité et donc de souveraineté, de compétence et de puissance. Cela se produit avec l'enfermement spirituel, psychique ou symbolique ou avec l'isolement, mais aussi quand l'empressement ou la précipitation dominent de manière récurrente. D'autres conditions viennent saper insidieusement les compétences, la confiance en soi et même l'élan vital. Ainsi en est-il de la surprotection, des algorithmes qui décident à notre place, des produits censés garantir notre sécurité totale, des mensonges secrets et non-dits, et de certains progrès qui nous dispensent d'efforts de toutes sortes.

Le sentiment de sécurité intérieure se construit durant l'enfance. Comment dans ce cas, peut-on retrouver ou tout simplement trouver sa sécurité intérieure ? Peut-on la construire du tout au tout ?

Merci de me permettre de préciser une chose très importante : si une grande part de notre manière d'être au monde se construit durant notre enfance, il n'est jamais trop tard pour évoluer, se réparer et construire. C'est à présent démontré par la plasticité cérébrale. Il n'y a pas de recette miracle, mais des leviers qui nous permettent de progresser considérablement :

- La conscience de notre façon de fonctionner et la considération bienveillante de notre singularité.
- La connaissance et la compréhension des enjeux et des mécanismes à l'œuvre sur cette question de sécurité.
- La résolution progressive d'éventuelles traces traumatiques.
- La considération de "la part enfant" en soi avec un apport itératif d'expériences réparatrices.

Ce dernier levier que j'appelle le "reparentage" permet d'apporter ce qui a manqué, de réparer ce qui est blessé, de reconnaître les souffrances passées, en quittant ruminations, impuissance et désespoir au profit d'une dynamique vertueuse de croissance réjouissante. Ce travail sensible est aussi déterminant qu'il est progressif et délicat. Nous avons en nous diverses parties qui sont plus ou moins à l'œuvre. Parfois, celle qui nous pilote n'est pas la plus forte ou la plus sûre. C'est ce qui se produit quand nous avons la douleur de réagir comme si nous étions un petit enfant désarmé et apeuré. Cette construction ne transforme pas du "tout au tout" mais permet d'apprivoiser nos parts les plus vulnérables puis, par une sorte de dialogue interne et sincère avec elles, de se renforcer. Si nous avons manqué d'ingrédients essentiels à la construction de notre sécurité intérieure, jusqu'à notre dernier souffle, il est possible de la renforcer. ••



Trouver sa sécurité intérieure, Isabelle Le Peuc'h, Larousse, 384 pages, janvier 2026