LES CARNETS DU PAPILLON ET DU GRILLON

Marjorie Perronnet
Psychopraticienne

COMPULSION DE RÉPÉTITION

Quand les mêmes scénarios reviennent…
la thérapie analytique peut aider à comprendre ce qui se rejoue

Ce n'est pas un manque de volonté : c'est souvent une tentative inconsciente de rejouer quelque chose qui n'a pas encore trouvé d'apaisement.

Comprendre
Avancer
Se libérer

C'est quoi ?

En psychothérapie, la compulsion de répétition désigne la tendance, souvent inconsciente, à revivre, rejouer ou rechercher des situations qui ressemblent à des expériences anciennes douloureuses, comme si le psychisme tentait de les comprendre, de les maîtriser ou de leur donner une autre issue.



Se comprendre pour avancer

Comment cela peut se manifester ?

- retomber dans des relations qui blessent
- répéter les mêmes conflits ou les mêmes choix
- revivre toujours les mêmes sentiments de rejet, d'abandon ou d'insécurité
- ruminer, refaire mentalement les mêmes scènes
- se sentir prisonnier·ère d'un scénario qui recommence

Pourquoi cela se répète ?

Parce que certaines blessures, certains attachements ou certains vécus traumatiques n'ont pas pu être pleinement élaborés. Le passé peut alors revenir dans le présent, sous forme de réactions automatiques, d'attentes, de peurs ou de liens relationnels qui se rejouent.

Ce que la thérapie peut aider à faire

- repérer les schémas qui se répètent
- relier le passé au présent
- mettre du sens sur ce qui se rejoue
- accueillir les émotions associées
- expérimenter peu à peu des réponses plus libres et plus apaisées

Quand consulter ?

Si vous avez l'impression de tourner en rond, de revivre les mêmes impasses, ou si vos relations, vos réactions ou vos choix vous font souffrir, consulter peut être une première étape pour sortir de ce qui se répète.

« Demander de l'aide, c'est déjà commencer à ouvrir un autre chemin. »

www.le-papillon-et-le-grillon.fr

Sources (sélection) : Freud, S. (1920), *Au-delà du principe de plaisir* ; American Psychological Association, *APA Dictionary of Psychology*, *"repetition compulsion"* ; American Psychoanalytic Association, "About Psychoanalysis" ; *American Psychological Association, "Understanding psychotherapy and how it works".*

© 2026 Marjorie Perronnet — Les Carnets du Papillon et du Grillon — Tous droits réservés