

Exercice 8: Identifier les réifications dans sa vie, en trois étapes.

Rappel

La réification est un processus qui consiste à mettre à l'état d'objet, un être vivant, pour exercer sur lui des droits, des actions de dominations et d'abus. En donnant ce statut d'objet à un être vivant, humain et autre qu'humain, la personne met une distance émotionnelle, empathique et relationnelle.

Objectifs :

- identifier la réification dans nos vies
- observer les fois où autrui nous a pris pour « un objet » de ou servant à, et les fois où nous avons utilisé autrui comme un objet.
- appréhender les bénéfices secondaires que l'on tire de ces réifications pour en faire des leviers en agissant dessus.

Exercice en 3 temps.

Temps 1 : Dresser une liste

A. De la réification exercée sur autrui

Notez : « J'ai exercé de la réification sur ... (nommez). » et notez les faits, la croyance associée ou la justification, et ce que vous ressentez.

Faites-le autant de fois que vous trouvez cela nécessaire, sans vous flageller non plus.

Juste avec une conscience responsable.

Par exemple :

« J'ai exercé de la réification sur un bœuf. (Les faits) Mes parents m'ont fait manger tous les jours de la viande de bœuf. (Les croyances) Car ils estimaient que je serais malade et anémique si je ne mangeais pas de viande. (Ce que je ressens). Je ressens du dégoût à l'idée de manger de la viande. »

Prise de note :

B. [Je me suis fait.e réifié.e](#)

Cette partie de l'exercice est hyper délicate. Elle soulève inévitablement des souffrances et des traumatismes. Alors passez votre tour si vous sentez que cela n'est pas le moment pour vous. Sinon, n'hésitez pas à vous entourer de vos tuteurices de résilience, pour entamer cette partie.

Notez : « J'ai été réifié.e par ... (nommez) comme objet de (nommez). » et notez les faits, la croyance associée ou la justification, et ce que vous ressentez.

Faites-le autant de fois que vous trouvez cela nécessaire, sans que cela vous mette mal. Juste avec une conscience responsable et compatissante.

Par exemple :

« J'ai été réifiée par bidulmuche comme objet de ménage et d'esclave moderne. (Les faits) Lorsque j'ai géré toutes la logistique, l'intendance et le quotidien du foyer familial. (Les croyances) Parce qu'il m'a fait croire qu'il ne savait pas le faire et n'en avait pas le temps. Parce que j'ai reproduit le schéma familiale dans lequel on m'a éduqué qu'il était normal qu'une femme s'occupe de tout cela soit pour garder son mari, soit par sacrifice face aux incompétences immatures des hommes de cette famille. (ce que je ressens). Je ressens de la compassion envers moi-même de mettre enfermée et sacrifiée dans ce rôle. Je ressens de la colère envers bidulmuche de m'avoir fait croire que l'amour se réduisait à être un objet du désir de l'autre. »

Prise de note :

Temps 2 : Identifier ces différents ressentis.

A partir de votre liste, prenez le temps de ressentir ce que cela vous fait, maintenant, dans votre corps, et notez les émotions associées.

Il est possible qu'à ce stade, il vous soit impossible d'exprimer ce que ce que cela vous fait dans votre ressenti corporel et émotionnel. Cela n'est vraiment pas grave. C'est même normal. Je vous invite à attendre d'arriver à l'étape 3 pour reprendre cet exercice et le compléter. Et si vous sentez que cet exercice remue trop de choses en vous, c'est qu'il est temps de prendre le chemin d'un accompagnement thérapeutique spécialisé dans l'accompagnement des traumatismes pour apporter les soins dont vous avez besoin.

Temps 3 : Aller plus loin en observant les bénéfices secondaires.

Comme nous le verrons lors de l'étape 2, l'humain a un fonctionnement particulier, et parfois irrationnel. De sorte que nous entretenons des comportements néfastes pour nous-même et notre entourage, juste parce que ces comportements nous offrent des bénéfices secondaires. Tant que nous ne prenons pas conscience de ces bénéfices secondaires, nous ne pouvons pas faire de choix conscient pour agir dessus.

Exemples de réification et de bénéfices secondaires associés : Laisser l'autre s'occuper

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Prise de note :

de toute la logistique de la maison, a pour bénéfice secondaire d'alléger considérablement sa charge mentale et de dégager du temps. La personne ne souhaite pas arrêter ce fonctionnement. Elle usera d'arguments pour justifier cette forme d'esclavagisme moderne.

Une autre forme d'auto-reification que l'on peut observer : Il arrive que dans un groupe, une personne prenne la place ou le rôle de « se mettre au service des autres » (soin, maternage, ...). Le bénéfice secondaire est de créer une dépendance qui assure sa place dans le groupe (...).