

AU SOMMAIRE

A LA UNE

Pages 1 à 3

Psychosomatie

Page 1 à 3

*Guérir c'est arrêter de faire
la même chose*
Un entretien avec
Claude Pipitone

Pédagogie

Page 4

*Allier l'intellect et
l'émotion dans les stages*
Par Alain Héril

A LIRE, A VOIR

Page 5

Virignie Megglé

Elsa Godart

Alice Miller

INDIGO INFORMATIONS

Page 6

Page et groupe Facebook
Indigo Formations

REDACTION

Responsable de la publication
Marie-Gabrielle Héril
Rédactrice en Chef
Violaine Gelly-Gradwohl

Claude Pipitone : Guérir c'est arrêter de faire toujours la même chose

Il a enthousiasmé les participants au stage « Le corps en psychothérapie ». Pour ceux qui n'y étaient pas ou ceux qui voudraient revivre quelques instants de ce week-end, retour sur la symbolique du corps avec Claude Pipitone, psychosomaticien.

Quel est l'intérêt, pour un psycho-praticien de s'intéresser à la psychosomatie et au symbolisme du corps et des maladies ?

En tant que thérapeute, nous sommes les premiers concernés quand un patient arrive dans notre cabinet avec un symptôme. Un saint-homme, c'est quelqu'un qui sait, un symptôme c'est pareil. Quand un trouble s'inscrit au niveau physique, c'est qu'il y a quelque chose qui s'est mis à déborder au niveau de l'âme, comme une éprouvette trop pleine. En nous référant au symbolique ou à des médecines qui ont fait leur preuve depuis des milliers d'années, comme l'acupuncture ou l'ayurvédique, nous répertorions le type de somatisation afin de le relier à l'éprouvette psychosomatique qui a débordé.

Un patient répète quelque chose qu'il a déjà vécu. Cela peut même s'inscrire dans une lignée et dans la psychogénéalogie. Comme disait déjà Shakespeare : « Nous souffrons de soupirs déjà soupirés ». Identifier quels sont les conflits qui sont présents dans la maladie, va nous permettre de comprendre ce que le symptôme nous dit à travers la somatisation. Il faut faire confiance à ce que le patient nous transmet, prendre le temps de l'écoute et de comprendre ce qui veut se dire, au delà du symptôme. Mettre du sens. Nous sommes un peu des traducteurs corps-âme : nous décodons ce qui se passe dans l'âme par rapport à ce qui se passe dans le corps. Ce décodage ouvre sur la médecine des actes : à partir de ce que j'ai compris qu'est ce que je peux changer ? Guérir c'est, un jour ou l'autre, arrêter de faire toujours la même chose.

PSYCHOSOMATIE.....PSYCHOSOMATIE.....PSYCHO

La psycho-somatie est une science complexe, nourrie de médecines ancestrales, de symbolisme, de connaissances scientifiques, comment s'y retrouver ?

Tout cela demande de la nuance et, surtout, d'être à l'écoute du patient parce qu'il possède souvent les outils en lui-même. Nous ne sommes pas là pour avoir raison, pour valider une théorie quelle qu'elle soit. Quand une théorie ne colle pas avec la réalité ce n'est pas la réalité qu'on doit changer ! Le thérapeute doit être au service du symptôme comme au service du patient. C'est l'inverse du complexe de Procuste. Procuste, qui avait affirmé que tous les hommes étaient de la même taille, louait des lits d'1m70 dans son auberge. Et pour ne pas perdre la face, il coupait les pieds des plus grands et étirait par des courroies et des poulies les membres des plus petits. Comme ça tout le monde rentrait dans ses lits ! Un patient c'est un ensemble de paramètres indissociables. On ne dissocie pas l'estomac des neuro-transmetteurs. On ne coupe pas les pieds des patients et on n'essaie pas de le faire rentrer de force dans le lit. Le patient est un tout indissoluble entre ce qu'il ressent, ce qu'il aime, ce qui le fait souffrir, ce qu'il pense et ce qu'il vit.

Pour se former, il faut acquérir les bases. Puis, il faut avoir du discernement et éviter les gens qui vous disent : « ça c'est la vérité ». Il faut chercher les gens qui cherchent et se méfier de ceux qui trouvent. Ensuite, il faut lire ceux qui ont précédé sur cette voie : Lise Bourbeau, Christian Flèche (1), Annick de Souzenelle (2), Philippe Dransard (3), Bruce Lipton (4)... Et puis il faut aussi être un chercheur, garder son libre arbitre et se dire « Ca me paraît juste ou pas ». C'est un long chemin.



Le danger n'est-t-il pas de s'opposer à l'allopathie ?

Si, il faut faire extrêmement attention. Tomber dans l'affrontement avec l'allopathie, cela déstabilise le patient : cela l'enferme dans un conflit de loyauté soit avec son médecin, soit avec son thérapeute. Il n'y gagne rien car il doit avoir accès à une prise en charge globale de son problème. La médecine allopathique, la chimiothérapie, la chirurgie... font des miracles tous les jours. Et nous serions stupides de nous en passer. Mais il est vrai que, dans toute l'histoire de l'humanité, nous avons la seule médecine qui s'intéresse uniquement aux symptômes physiques et qui n'interroge pas : « Et à part ça, comment va la vie, le travail, la famille... ». Il faut que nous arrivions à lier les découvertes scientifiques de l'allopathie, les enquêtes épidémiologistes, les sagesses des médecins anciennes et les symboles de notre culture. Par exemple, aujourd'hui, grâce à la technologie, on peut voir techniquement les méridiens d'acupuncture, tels que les Chinois disent qu'ils sont depuis des siècles ! Nous devons donner toutes ces ressources au patient. La meilleure psychothérapie, la meilleure allopathie et le meilleur décodage. Il nous faut faire cette synthèse qui fait le lien entre le psychique et l'âme. Avec toute cette connaissance et beaucoup d'humilité on peut alors aider des patients qui sont en quête de sens.

L'une des craintes que l'on peut avoir, en cherchant avec le patient la cause de sa maladie, c'est de le culpabiliser. Comment ne pas tomber dans le « Vous êtes malade, c'est de votre faute » ?

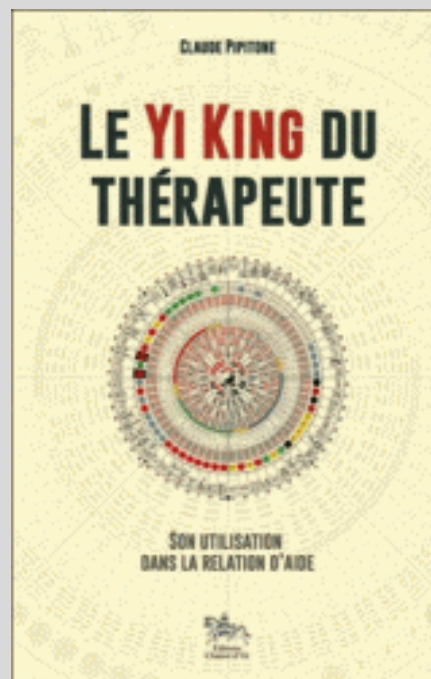
Donner du sens à une maladie, ce n'est pas culpabiliser le malade. On ne dit pas au patient, c'est de ta faute si tu es malade. On lui dit : si on peut identifier les conditions qui ont amené cette maladie, si on comprend la cause de ce qui s'est passé, peut-être qu'on aura le pouvoir de travailler sur cette cause. Parce que ceux qui guérissent sont ceux qui ont changé quelque chose dans leur vie. Parce que quand un patient comprend le sens de ce qui lui arrive, il se sent investi d'une responsabilité et surtout d'un pouvoir. Ce n'est pas culpabiliser le patient, c'est le responsabiliser et lui donner des choix. Au fond un thérapeute, c'est quelqu'un qui propose des choix. Et quand on a plus de choix, on augmente sa liberté. L'idée c'est de reprendre la phrase de Voltaire : j'ai choisi d'être heureux c'est bon pour la santé. Nous on essaye de voir comment le patient peut être plus heureux dans sa vie.

- (1) Mon corps pour me guérir (Le Souffle d'or)
- (2) Le symbolisme du corps humain, (Albin Michel Poche)
- (3) La maladie cherche à me guérir, (Le mercure dauphinois)
- (4) La biologie des croyances, (Ariane)

Le Yi Kin du thérapeute

Son utilisation dans la relation d'aide

Le dernier livre de Claude Pipitone vient de paraître. Dans Le Yi King du thérapeute, (éditions Le Chariot d'or) il explique comment des années d'apprentissage et d'approfondissement de ce jeu dit divinatoire l'ont conduit à appuyer sa pratique de thérapeute. Pour lui, les hexagrammes et leur symbolique peuvent nous permettre d'éclairer notre regard sur les patients. En reliant le yijing à des paramètres biologiques, glandes hormonales ou embryologie par exemple, Claude Pipitone explique comment ce jeu ancestral peut s'inscrire dans une relation d'aide.



INTEGRER

Il arrive qu'un stage semble ardu ou trop dense à certains. Souvent parce que les formations font appel à un vocabulaire ou à des connaissances que nous ne maîtrisons pas tous. Pourquoi ne pas se décourager et quelle est la visée et l'intérêt pédagogique ?

Nous avons demandé à Alain Héril.

Dans les stages de quatre jours, les participants reçoivent une extrême densité d'informations. Cela peut être fatigant voire décourageant pour certains. Pour contrer ces ressentis, il est bon de comprendre qu'il faut être, concomitamment, sur deux terrains : celui de l'effort, de « l'aller-vers » le concept et celui du lâcher-prise, de manière à laisser le concept venir vers nous. Le lâcher-prise permet, en effet, de faire de la place en soi pour que l'inconscient se saisisse, de manière sensitive et sensorielle, de l'information. Lorsqu'on arrive à saisir ce double mouvement alors l'assimilation peut se faire. Car c'est une erreur de croire que le moment de la réception de la connaissance est celui de l'assimilation. Celui-ci ne répond pas à la même temporalité que celui de l'apprentissage et peut même se faire en dehors du stage, après coups, voire de manière inconsciente. Les stagiaires doivent avoir confiance dans ce qui se passe en eux et accepter qu'il y ait des connaissances qui ne prennent pas nécessairement tout leur sens dans l'instant. Cela viendra, en son temps, et le plus souvent, dans la pratique, face à un patient. Tout à coup, et parfois même sans qu'ils s'en rendent compte, un concept, une perception, une émotion ressentis pendant un stage vont brusquement prendre leur pleine place d'outil thérapeutique.

Nous sommes dans des sciences complexes. Le passage par l'émotionnel est une forme d'apprentissage mais ce dernier ne peut être complet que s'il est associé à un effort intellectuel. Un stage c'est une porte qui s'entrouvre mais c'est aux stagiaires de la pousser ensuite. Rien ne se termine jamais le dimanche soir. C'est à chacun d'entre nous de potentialiser ses ressources. Cela nécessite la continuité de la découverte dans des lectures et du travail par soi-même. Si l'intellect ne s'allie pas à l'émotionnel, nous restons dans une position sensible, certes intéressante, mais trop centrée sur nous-mêmes. Face au patient, nous avons besoin d'être dans ces deux lieux, l'intellect et l'émotion, sinon nous ne sommes que dans l'énergétique ou que dans le verbal. C'est pourquoi, dans le travail Indigo Formations, co-existent à la fois une pédagogie directe — des concepts qui sont posés, développés, partagés — et une pédagogie émotionnelle. Celle-ci est liée à ce que l'intervenant apporte mais également à la façon dont les stagiaires sont réceptifs à cet enseignement, comment ils appartiennent au groupe et comment ils font confiance à l'inconscient collectif de ce groupe.

LIVRES

Le bonheur d’être responsable Vivre sans culpabilité

De Virginie Megglé

En tant que thérapeute, nous combattons contre celle de nos patients. Tout en souhaitant une seule chose : nous débarrasser de la nôtre ! La culpabilité est la chose la mieux partagée du monde, semble-t-il. La psychanalyste Virginie Megglé, fondatrice de l’association et du site « Psychanalyse en mouvement », s’appuie sur sa pratique et des cas cliniques pour nous proposer d’échanger la culpabilité contre le goût de la responsabilité. Afin de cesser de subir les sentiments d’infériorité et d’insécurité, elle invite chacun d’entre nous à oser résister à ce qui est contraire à sa nature, afin de se sentir en accord avec lui-même. Une belle promesse.

Odile Jacob, 2014

Je veux donc je peux Oser être heureux

Par Elsa Godart

Psychanalyste et philosophe, Elsa Godart, que certains ont entendu lors du stage sur l’abandon, a créé sa propre méthode. Calquée sur la logothérapie de Victor Frankl dont Elsa Godart est une spécialiste, la *volothérapie* part du principe que nous possédons une part de responsabilité dans ce qui nous arrive, parce que nous ne savons pas nous appuyer sur notre volonté. Peut-on décider d’être heureux ? C’est le pari d’Elsa Godard et celui qu’elle fait avec ses patients. Elle a imaginé une thérapie qui s’appuie sur la recherche du désir profond du patient, afin de lui donner les moyens de la mettre en œuvre. Ou plutôt de réveiller en lui la capacité profonde qu’il possède pour la mettre en œuvre.

Pocket, 2009

La bibliothèque idéale du praticien Indigo Formations

Alice Miller

L’enfant sous terre Editions Aubier

Loin des classiques cités partout, nous essayons de vous faire découvrir, en lien avec un stage, un ouvrage important mais, parfois, oublié. Fin juin, le stage « La pratique psychanalytique » nous permettra d’explorer diverses techniques et modalités des cures analytiques. Les approches freudiennes et jungiennes, telles qu’elles sont pratiquées aujourd’hui y seront en bonne place. Toutefois, d’autres analystes, moins célèbres ont apportés des idées essentielles. Alice Miller reprend en compte la première théorie de Freud. Mais pour elle, c’est la violence, la froideur, ou l’incompréhension de l’adulte qui font irruption dans l’univers psychique de l’enfant lui causant une blessure qu’il refoule. Si, parce qu’il prend exclusivement appui sur les théories des pulsions sexuelles infantiles, l’analyste n’écoute pas la plainte « réelle » de son patient, il ne fait que renouveler le traumatisme qu’il a subit enfant et innocente les parents, ou les adultes maltraitants.

INFORMATIONS... INDIGO... INFORMATIONS... INDIGO

FACEBOOK

Depuis peu, Indigo Formations est présent sur Facebook à travers deux pages différentes.

La première **Indigo Formations**, est une page ouverte à tous ceux qui la « like ». Elle permet à Indigo de transmettre des informations qui peuvent être visibles par tous, y compris ceux qui n'appartiennent pas à l'école.



La seconde **Membres Indigo Formations** est un groupe fermé, destiné essentiellement aux stagiaires indigo Formations. C'est dans cet espace que vous pourrez annoncer vos stages ou conférences, partager une information ou faire suivre un lien qui vous a ému. Pour pouvoir appartenir à ce groupe, vous devez en faire la demande. Soit en cliquant sur le bouton « Rejoindre ce groupe » en haut à droite ; soit en faire directement la demande à Anouk. Pour tous ceux qui ne sont pas membres de Facebook, sachez que l'inscription sur ce réseau social est gratuite et que vous pouvez le rejoindre uniquement pour participer au groupe Indigo.

