

AU SOMMAIRE

A LA UNE

Page 1

**L'engagement ou
le souci de l'autre**
Par Alain Héril

RETOUR SUR

Pages 2 et 3

Les états du rêve

Anne Wagner-Bellancourt
Lynda Hamrioui et
Rosalie Samuelson y étaient

A LIRE & ENTENDRE

Page 4

Allie Brosh
Robert Seethaler
Guy Corneau
François Roustang

INDIGO INFORMATIONS

Page 5

**De l'utilisation des titres de
sexothérapeute ou gestalt
thérapeute**

**2015, l'exigence en
perspective**

REDACTION

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

L'engagement ou le souci de l'autre

Mon orientation vers Autrui ne peut perdre l'avidité du regard qu'en se muant en générosité, incapable d'aborder l'autre les mains vides.

Emmanuel Levinas

Des discussions récentes entre vous et nous, concernant la supervision ou les formations m'ont amené à avoir envie de préciser ce que j'entendais dans la notion d'engagement de l'individu et du thérapeute, que ce soit dans sa formation ou plus au long cours. Par Alain Héril

Le métier de psychopraticien est en lui-même un engagement. Il détermine chez celui qui s'y aventure la nécessité d'être présent à son patient et constant dans son accompagnement. La possibilité du dilettantisme est nulle. Tout comme la possibilité du regard complaisant du praticien envers lui-même n'a pas sa place dans l'espace thérapeutique. Sans travail constant sur l'égo et ses limitations, point de thérapeute digne de ce nom.

Le psychopraticien de fait est un être engagé dans le mouvement et cet engagement même est le point d'appui sur lequel le patient peut construire sa confiance et déposer les armes psychiques, ses défenses, qui l'empêchent de se voir dans sa nudité d'être.

Cette notion d'engagement, si précieuse, si primordiale ne se détermine pas dès que la porte du cabinet se referme sur la dyade thérapeutique. Elle se construit pas à pas tout au long de l'apprentissage et au cours de la confirmation de cette vocation professionnelle. Le respect des règles, des contrats, un travail sur soi permanent, l'assiduité à sa supervision, la conviction déontologique, la considération portée à ses enseignants, le non-mélange des genres entre son histoire personnelle et les événements vécus durant sa formation, tout cela fait partie d'une construction personnelle qui demande du recul et de l'affirmation adulte et sincère.

Pour que devenir psy ne soit pas qu'une position d'orgueil ou de toute puissance il faut qu'elle soit contrebalancée par une affirmation mature de l'engagement. Engagement auprès de l'autre, dans le souci de lui laisser une place d'amarrage, mais aussi vis-à-vis de soi-même au cœur de cette honnêteté de base qui est aussi une valeur morale fondatrice de la psychothérapie.

Nous sommes tout sauf « déçagés » de la relation. Nous sommes tout sauf muets, indifférents, atones, démagogiques, apeurés. L'inverse de tout cela est l'affirmation forte que qu'elle que soit l'aventure thérapeutique au moins une personne sera constante au rendez-vous pris : le thérapeute.

Retour sur le stage « Les états du rêve »

L'été dernier, nous avons organisé un stage en résidentiel sur les états du rêve. Élément essentiel de la pratique psychothérapeutique, voie royale de l'inconscient de nos patients (et du nôtre), le rêve est un outil de travail incontournable. Deux autres stages, dont l'un en résidentiel, seront au programme de 2016. Mais d'ores et déjà, retour sur celui-ci avec trois stagiaires à différents niveaux de pratique qui nous explique ce que ce stage a changé à leur façon de travailler.

Anne Wagner-Bellancourt,
psychopraticienne confirmée
« J'ai des clés pour ouvrir de nouvelles portes »

C'était une aventure de groupe, un voyage à la découverte de ce qui peut être un peu caché au fond de soi. C'était aussi un regard d'un peu plus près de ce que sont les rêves de manière générale, les rêves des patients et mes rêves en particulier. Au cours de ce stage, j'ai révisé un certain nombre de points théoriques, historiques, culturels, symboliques voire biologiques. J'ai aussi acquis des astuces pour mieux mémoriser mes rêves.

Au-delà, ce stage m'a apporté une autre forme d'écoute de mes patients. J'entre, désormais, avec plus de plaisir, dans leur univers onirique. Je me sens légitime à explorer avec eux cette forme particulière de langage que sont les rêves, d'explorer avec eux, plus en détail, plus en profondeur, ce qu'ils vivent dans leurs rêves. Beaucoup plus qu'avant. Notamment parce que je me suis réappropriée un certain nombre d'outils d'interprétation et de travail, comme raconter ses rêves au présent ou les faire raconter une seconde fois en notant les changements, les oublis, de faire la proposition de raconter le rêve depuis tous les protagonistes du rêve... J'ai en tête une de mes patientes qui est toujours dans l'intellectualisation. Je me souviens d'un de ses rêves où il était question d'une maison et quand je lui ai demandé de raconter depuis le point de vue de la maison, cela a changé toute sa vision du rêve.

Mon seul regret est que nous ayons été aussi peu nombreux. Ce n'était pas dommage pour nous mais pour tous ceux qui n'ont pas eu la chance de vivre ce stage. Dans la mesure où la question des rêves

anime toujours, non seulement des séances de thérapie, mais aussi chacun d'entre nous. Car c'est ce que nous avons en commun avec nos patients: nous rêvons tous. Ce n'est pas possible de passer à côté de ce langage de l'inconscient. Je ne suis pas dans une perspective jungienne qui fait qu'on peut travailler exclusivement à partir des rêves. Mais, auparavant, je n'accordais qu'un peu de temps aux rêves de mes patients. Aujourd'hui, nous pouvons passer des séances entières sur un rêve. Et cela donne un autre élan à la psychothérapie. Je crois qu'il y a, pour les patients, un plaisir à comprendre et à se regarder autrement. Cela ouvre d'autres portes avec des nouvelles clés et c'est extrêmement riche.

Lynda Hamraoui,
psychopraticienne en début d'exercice
« J'ai calmé ma peur de ne pas savoir faire »

Avant ce stage, j'avais une peur : à chaque fois qu'un patient m'apportait un rêve, j'avais la peur de ne pas savoir que faire de ce matériau. Je me sentais complètement démunie, j'avais l'impression d'être perdue dans un océan d'information avec la peur de passer à côté. Ce stage m'a apporté la confirmation que les rêves sont effectivement un puits sans fond et que c'est plutôt une bonne nouvelle et que ce n'est pas grave. Je sais désormais qu'on peut juste attraper un bout et puis, par association d'idées, le tricoter avec le patient en laissant venir. Ça m'a beaucoup soulagée. Cela a démystifié le rêve alors que j'en faisais quelque chose d'énorme. Avec les approches qu'on avait eues avant, j'imaginai le poids du regard de Jung sur mon épaule... Et je me sentais un peu incapable. Ce stage m'a donc rassurée, notamment grâce à tous les exercices pratiques qu'on a faits autour de

nos propres rêves. Comme nous étions un petit groupe cela permet d'aller assez loin, de partager et d'expérimenter dans un univers de confiance et de protection et de pouvoir se laisser aller dans cette matière onirique. C'est un stage que j'envisage de refaire régulièrement parce que cela aigüise et que cela m'entretient.

Depuis cette expérience, je sollicite sans crainte mes patients sur leurs rêves. Cela m'a même permis de mettre en place un protocole avec ceux qui le souhaitent. Avec l'une d'entre elle, par exemple :

quand elle arrive, elle s'allonge et, sans me regarder, elle raconte son rêve deux fois consécutives. Et puis, elle associe. Je travaille essentiellement sur les sensations : je m'arrête quand il en vient une et, en face à face, si la patiente le souhaite, on déplie ensemble. Une fois est ainsi apparue une araignée dans un cauchemar. J'ai fait associer ma patiente sur araignée jusqu'à ce que vienne « arrêté ». Et là, c'était parti !



Rosalie Samuelson,
psychopraticienne en formation
« Je me suis libérée du diktat de l'interprétation »

J'ai eu envie de faire ce stage pour une double curiosité : avoir un regard sur tout ce qui se passe dans mes rêves, et, en tant que future psychopraticienne, me doter d'un outil de plus, pour mieux répondre à la confiance de ceux qui me livreront leurs rêves.

Je partais avec la croyance qu'on pouvait interpréter nos rêves et qu'il était bon de le faire.

Au bout de la semaine, tout cela a évolué. J'ai vécu cette semaine comme un origami à l'envers : un dépliage à l'intérieur de soi et qui est relié à quelque chose de plus grand. Un origami quand on le déplie, il y a un phénomène d'expansion de la feuille de papier. Le rêve c'est comme un pliage qu'on déplierait et qui, au fur et à mesure, offrirait de plus en plus de regards possibles. C'est comme si on passait le rêve à l'intérieur d'un prisme et qu'en fonction de la lumière qui l'éclaire, il deviendrait plus irisé ou plus moiré.

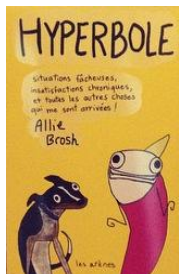
Durant ce stage, j'ai découvert et compris, avec mon propre matériau onirique et celui des autres, dans un immense partage respectueux, des pistes innombrables de lecture des rêves. Le thérapeute est juste dans l'écoute attentive de l'autre dans son récit : l'écoute des mots, l'écoute des non-dits, l'écoute des sensations, les siennes et les nôtres, et l'écoute de nos propres projections, qu'on les livre ou pas.

Quand le patient livre en séance des rêves très marquants, très archaïques, parfois douloureux, le thérapeute peut lui apporter de la légèreté et l'aider à faire un pas de côté afin de dédramatiser certaines images ou mises en scène et amener dans le symbolique. Avec mes patients volontaires, j'y vais plus facilement parce que grâce à ce partage, je me suis allégée du diktat de l'interprétation, qui ne serait qu'un reflet de mes propres connaissances et de mes propres compétences face au patient. Cela remet le thérapeute dans une position d'humilité et cela élève le patient.

Bande dessinée

Hyperbole

d'Allie Brosh



Allie Brosh est une jeune américaine de 28 ans. Alors qu'elle terminait ses études de biologie, elle a vécu une dépression très sévère dont elle est sortie grâce à son talent graphique, son sens de l'introspection et de l'auto-

dérision. De cette histoire est né un blog puis un livre, un roman graphique. Le succès de ce livre a été unanime : Meilleur livre d'humour de l'année, Prix des libraires, best-seller du New York Times. Il est enfin traduit en France, aux éditions Les Arènes.

Dans une succession de petits chapitres, elle revient notamment sur des épisodes de sa dépression et le ressenti des émotions qui l'ont accompagnée. La force de son trait graphique, très drôle, associée à la finesse de ses auto-analyses sont plus éclairants sur le processus mental de la maladie que bien des discours de psy ! Entre deux, elle raconte ses insatisfactions chroniques et toutes les situations fâcheuses auxquelles elle a du faire face, notamment avec ses chiens stupides. C'est drôle, émouvant et totalement surréaliste. Un régal.

Les Arènes, 2014, 20€

Séance de rattrapage

Père manquant, fils manqué

de Guy Corneau



A l'occasion du 25^{ème} anniversaire de ce livre, référence en son temps de la relation père-fils et de ses difficultés, le psychanalyste jungien Guy Corneau a accepté qu'il soit ré-édité. Devenu lui-même père, entre temps, il a

rajouté une post-face qui actualise sa pensée et un DVD qui contient sa conférence « Fils et filles du silence ». 25 ans après sa parution, une référence qui n'a pas vieilli.

Ed. de l'Homme, 15€

Roman

Le tabac Tresniek

de Robert Seethaler



A Vienne, en 1937, Franz est engagé dans un bureau de tabac dont l'un des clients est Sigmund Freud qui vient y acheter ses cigares. Le jeune apprenti de 17 ans s'interroge sur ce docteur, son célèbre divan et la façon dont il soigne.

Sans crainte, il aborde celui qui est déjà un vieil homme, torturé par son cancer et ses craintes devant la montée du fascisme. Franz, lui, l'interroge sur l'amour, les femmes, le temps qui passe. Agacé puis touché, un Freud bougonnant accepte le jeu des questions et s'attache au jeune homme. Un court roman, percutant et poétique.

Sabine Wespieser, 21€

La bibliothèque idéale du praticien Indigo Formations

Le thérapeute et son patient

de François Roustang

D'une certaine façon, François Roustang est un précurseur de la psychothérapie intégrative. Psychanalyste pendant près de vingt ans, il s'en est éloigné lentement en mesurant ses limites et notamment son centrage sur le psychisme et refus du corps. Il vient alors à l'hypnose ericksonienne. Dans ce petit livre d'entretiens avec Pierre Babin, il revient sur la position centrale du lien, de la rencontre entre patient et thérapeute : « En prenant sa place, le thérapeute construit un espace thérapeutique singulier, où plus il est lui-même, plus il est pour l'autre et par l'autre. » Une petite bible du lien patient-thérapeute dont on a envie de conserver des phrases entières en mémoire : « Chaque fois qu'il arrive avec la plus grande exactitude de penser ce que l'on pense, de sentir ce que l'on ressent, d'éprouver ce que l'on éprouve, on entre dans la vie du monde et on participe à sa puissance. Cette adéquation élémentaire pourrait bien être une excellente définition de l'état hypnotique ou une définition parfaite de la liberté humaine ».

De l'utilisation du titre de sexothérapeute ou gestalt thérapeute

Nombreux parmi vous ont suivi les cursus de sexothérapie et gestalt thérapie que nous proposons depuis plusieurs années, soit dans le cadre de leur formation complète visant à obtenir une certification de psychopraticien intégratif, soit en complément de formations dans le cadre de la formation continue, ou bien encore par intérêt pour l'une ou l'autre de ces approches.

Il nous paraît nécessaire aujourd'hui de préciser que ces cursus aboutissent à la délivrance d'un certificat attestant d'une **compétence pratique** acquise. Il ne s'agit donc **pas d'une certification de « métier »**. Ainsi, l'apposition sur les cartes de visite, sites web et autres media des titres « sexothérapeute » ou « gestalt-thérapeute » ne sont pas validés ni cautionnés par Indigo Formations. Seul(e)s les praticien(ne)s formé(e)s dans le cadre d'un **cursus complet** d'au minimum 1000 heures de formation, dont 300 heures

minimum en psychopathologie (chez Indigo Formations ou dans une autre école) et dès lors qu'ils peuvent attester d'une supervision continue et d'un travail personnel fourni, peuvent prétendre à une validation d'Indigo Formations pour l'utilisation des termes « sexothérapeute » et « gestalt-thérapeute ». Il en va de la responsabilité de chacun de ne pas nuire à la crédibilité des titres que nous annonçons à des clients/patients ou à celle d'Indigo Formations. Ainsi, afin de vous permettre d'être en tranquillité avec l'utilisation des termes, titres et formations annoncés sur vous outils de communication, nous vous proposons de nous les soumettre en amont, vous aurez ainsi la certitude qu'en cas de contrôle nous validerons ce que vous annoncez. N'hésitez pas, dans tous les cas, à nous demander des explications.

2015, l'exigence en perspective

Dès janvier, Indigo Formations entrera dans sa cinquième année de fonctionnement en tant que centre de formation en psychothérapie intégrative. Nous abordons cette nouvelle phase de notre histoire avec une volonté affirmée de tendre vers une qualité en constante évolution. Cela implique un nécessaire renforcement de nos exigences, qui se traduit tant par le souci d'élever sans cesse la qualité de nos formations, que par une révision à la hausse de nos critères de recrutements de stagiaires afin de faire de notre certification un label de qualité élevé et reconnu dans la profession. Cette exigence ne peut s'envisager que partagée par ceux et celles qui souhaitent « porter la couleur Indigo » en se revendiquant de cette formation. Aussi, notre prochain numéro du PsychoBook, comportera un dossier rassemblant l'ensemble des éléments constitutifs du cadre, des engagements, des règles nous permettant de porter haut le métier de psychopraticien intégratif. Rendez-vous donc dans notre prochain numéro !