

## Au secours mon psy part en vacances !

### AU SOMMAIRE

#### DOSSIER

Mon psy part en  
vacances !

Pages 1 à 3  
Violaine Gelly a mené  
l'enquête

#### A LIRE & VOIR

Pages 4 et 5

A écouter  
France Inter  
N'est pas fou qui veut

A voir  
YouTube  
A quoi rêvent les jeunes filles ?

A lire  
Le toucher d'amour  
De Martine Berger  
Vous m'avez manqué,  
histoire d'une dépression française  
De Guy Birenbaum

#### REDACTION

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

Par Violaine Gelly

*Il y a le fantasme du thérapeute qui se croit indispensable à ses patients et qui s'imagine qu'ils ne survivront pas à ses vacances. Mais il y a également tous ces patients en fragilité qui s'inquiètent réellement de cette séparation. J'ai demandé à quatre de nos (formidables) formateurs d'Indigo Formations comment gérer ce temps d'été.*

D'abord, soyons lucides, il y a tous ceux qui s'en fichent. Et qui vous saluent d'un « Bonnes vacances » tranquille. Mais il y a les autres. Les obsessionnels : « Vous partez quand, vous revenez quand ? ». Les anxieux : « Et vous partez loin ? ». Les éternelles victimes : « Ben, vous avez de la chance vous. Parce que moi je n'ai pas les moyens... (sous entendu, avec tout l'argent que je vous laisse) ». Les faussement détachés : « Très bien. Ca me fera des vacances à moi aussi ! ». Les protecteurs : « Je comprends que vous en ayez besoin à écouter tous les malheurs du monde toute la journée (sous entendu surtout ceux des autres) ». Les contrôlant : « Et vous partez où ? (sous entendu avec qui ?) ».

« Les vacances, explique Alain Héril, (freudo-centriste) nous obligent à faire le distinguo entre nos patients : ceux qui sont déjà dans une capacité d'autonomie et pour qui cela ne pose aucun problème ; ceux qui vont souffrir de syndrome d'abandon, avoir l'impression qu'on les quitte, qu'on les laisse tomber ; et ceux qui, au pire, vont réactiver une sensation un peu morbide : le thérapeute s'en va, peut-être qu'il va mourir, ou eux car l'impression que le lien se relâche peut réactualiser des pulsions de mort ».

Certains patients sont très angoissés par l'interruption que leur imposent nos vacances. La thérapie provoque en effet une ouverture de l'inconscient qui se fraye un chemin vers la parole. Quand le thérapeute s'absente pour une longue période, ils craignent donc d'être submergés par ce qui va venir, de ne pas être suffisamment armés pour y faire face. Cette séparation à venir est également une source d'inquiétude pour ceux qui revivent là, dans le transfert, une séparation antérieure, un abandon. Claire Delabare (proto-junguienne) résume : « Plus tu sors de la thérapie au sens propre pour aller vers l'analyse, plus c'est facile pour le patient que tu t'éloignes. Il a déjà évacué toutes ses zones de souffrance et il peut accepter ce temps d'absence ».

Il convient donc d'accompagner, crescendo et individuellement, ce départ en vacances tant attendu par nous, tant redouté par eux.

# ...AU SECOURS, .....MON PSY PART EN VACANCES !.....

## Annoncer notre départ

Première règle : le timing. Annoncer ses vacances assez tôt - pour préparer le patient - et pas trop tôt - pour ne pas avoir l'air de mettre un enjeu trop grand sur cette absence et la rendre anxiogène.

Marie José de Aguiar (*en bonne néo-gestaltiste*) appelle cela « un temps de retrait », qui se nomme et qui se prépare. Marie-Gabrielle Hénil (*intégrative tout terrain*) juge qu'« il peut être important de réfléchir, avec le patient, la séparation des vacances en termes de lien et de contact. Prendre le temps de nommer cette différence en lui disant : « nous ne serons plus en contact puisque les séances vont être suspendues mais nous restons en lien » permet de tracer le fait que le lien ne se rompt pas et qu'il peut prendre appui sur lui. Mais je ne le fais pas systématiquement, je ne le pose que quand je sens, chez le patient, une inquiétude ».

Pour Claire, « il y a toujours une petite forme de marchandage à laquelle il faut répondre. J'écoute mais je refuse de rentrer dans le jeu de leur plainte. Je leur demande comment cela se fait-il qu'ils se retrouvent dans cet état là dès lors que je leur précise que je vais partir un petit peu. Qu'est ce que ça vous fait, c'est le moment d'en parler, est-ce un sentiment d'abandon qui ressurgit, de quoi ça parle dans votre histoire ? On peut alors travailler sur le pourquoi de cette plainte et d'une éventuelle dépendance qui s'est installée à leur insu ».

## Prendre rendez-vous pour la rentrée

Il n'est pas bon de conclure la séance d'avant vacances par un « *Je rentre le 2 septembre, vous me rappelez cette semaine là pour prendre rendez-vous* ». « Ce n'est pas un bon moyen de tenir le lien, analyse (*façon de parler*) Marie José de Aguiar (*néo-gestaltiste*) J'encourage d'ailleurs tout le monde à donner un RV. Dire « *Rappelez moi au retour des vacances* », ce n'est pas tenir le lien. Ce n'est ni contenant, ni sécurisant. S'ils sont dans la déflexion, ils peuvent profiter des vacances pour ne pas revenir puisqu'il n'y a pas d'engagement ».

## Maintenir le contact

Pour les plus anxieux de nos patients, il peut être bon d'avoir un confrère relais en cas de crise grave en notre absence. Avoir le nom d'un confrère ou d'une consœur qui peut, en cas d'urgence, prendre momentanément le relais.

Le téléphone, le sms, le mail... Qu'autorisons-nous à nos patients ? Tous ont un numéro de téléphone, voire un mail que l'on peut leur rappeler en précisant qu'en cas d'urgence, de problème grave, il leur est accessible. Peu en abusent. Après, à chacun d'entre nous, en fonction de l'histoire du patient, d'où il en est dans sa thérapie, de répondre ou pas. Parfois un texto ou un mail de réponse pour uniquement accuser réception.

« Ceux qui sont dans une précarité du lien, je leur donne la possibilité de leur envoyer un mail ou appeler mon répondeur. Je les assure que même si je ne réponds pas, j'écouterai leur message. Le mail, éventuellement, je peux accuser réception par quelques mots, sans parler de leur problématique, mais toujours en rappelant la date de leur rendez vous de rentrée. C'est une espèce d'accroche qui sécurise le lien ».

Pour Alain, la voix du thérapeute sur le répondeur peut parfois suffire à ré ancrer le lien et à rassurer le patient en difficulté. Attention cependant à la mésaventure de Claire :

« Dans toute mon histoire, j'ai eu un seul patient qui n'est jamais revenu parce que j'étais partie en vacances alors qu'il allait mal. Il m'a appelée comme je lui avais proposé mais je n'avais pas de réseau. Là, pour le coup, il s'est senti abandonné et il m'a rappelée à mon retour pour me dire qu'il avait trouvé quelqu'un d'autre ! »

Marie-José et Marie-Gabrielle, elles, peuvent aller jusqu'à donner quelque chose d'elle ou de leur cabinet à un patient : « C'est comme un objet transitionnel et qu'ils me ramèneront à la rentrée. Comme un doudou qui les accompagnera pendant le temps de l'absence », résume Marie-José.

# ...AU SECOURS, .....MON PSY PART EN VACANCES !.....

## Tester l'autonomie

Pour Alain, « les vacances sont l'occasion pour les patients de prendre des décisions, de poser des actes sans avoir mon regard ou ma parole. C'est aussi un moment de mettre en acte un certain nombre de choses qui ont été regardées, pensées dans le cadre thérapeutique ». Surtout que les vacances sont un laboratoire formidable : on part en vacances chez ses parents qu'on déteste, avec le conjoint qu'on n'aime plus, des enfants odieux... Et cela permet de vérifier que l'on peut mettre en acte des décisions qu'on avait prises de façon intellectuelle dans le cabinet.

## Et profitez de vos vacances !

Avant d'engager une réflexion avec nos patients sur les vacances, il est juste bon de se demander, soi, comment nous nous sentons avec cette absence. « Si nous nous sentons coupables de nous éloigner, dit Marie-Gabrielle, on risque de se laisser envahir par cette culpabilité et en faire un problème pour tous les patients... Mais savoir que nous avons besoin de vacances parce que ce temps de repos est également au service du patient ». Pour Alain (*qui part en vacances avec Marie-Gabrielle mais ne le dites pas à leurs patients...*), « le thérapeute qui reste accroché à ses patients par la pensée ou par le téléphone pendant ses vacances doit interroger sa toute puissance qui enferme le patient dans une impossibilité d'autonomie. C'est bien l'empathie et la générosité mais il faut laisser notre patient respirer tout seul. Sinon c'est anti-thérapeutique. Le travail se fait avec une présence forte et une absence forte. Parce que l'appui physique doit laisser la place à l'appui psychique. Et que pour que cela se vérifie, il faut qu'il y ait de l'absence ».

Donc très bonnes vacances à tous !

## Paroles de patients

En analyse depuis quatre ans, **Cécile**, 37 ans : « J'arrête, quelques séances avant, de parler de choses lourdes pour ne pas rester sur un chantier béant. Je fais en sorte que tout soit bien cautérisé pour passer l'été apaisée. »

En psychothérapie depuis deux ans, **Olivier**, 38 ans : « La première année, j'ai pleuré comme un bébé en sortant de la séance d'avant vacances. Je me suis retrouvé, petit garçon, en colo, loin de ses parents. L'année suivante, j'ai fait le calcul de ce que j'allais économiser grâce aux vacances de mon psy. J'ai fait des progrès non ? »

En thérapie depuis quatre ans, **Elyane**, 52 ans : « Quand il part en vacances, mon psy m'autorise à lui écrire des mails, qu'il lira me dit-il mais auquel il ne répondra pas. Ca m'est arrivé de le faire et cela m'a suffi, ces fois là, pour apaiser l'angoisse qui montait ».

En thérapie depuis trois ans et demi, **Julie**, 29 ans : « Pendant les vacances de ma psy, je prends des notes dans un cahier pour lui en parler à la rentrée et nourrir les premières séances de rentrée. Mais en général, je vois bien que je ne les utilise pas mais cela m'aide au quotidien parce que j'écris en pensant à elle, comme si j'étais en séance. Je fais les questions et j'imagine ses réponses ! »

---

## France Inter

### N'est pas fou qui veut



Tous les dimanches d'été à 14h (rediffusion à minuit et en podcast), sur France Inter, l'émission « *N'est pas fou qui veut* » s'intéresse à la psychanalyse, et à toutes les questions autour de cette pratique. Comment cette science arrive-t-elle à dénouer et résoudre nos souffrances, sans ordonnance ni médicament ? La psychanalyse prétend-elle guérir ? Sommes-nous malades d'aller chez le psy ? Qu'il s'agisse des impasses de la vie amoureuse, de la sexualité addictive, ou encore la boulimie, en passant par le syndrome de l'enfant Roi, les tocs et la pulsion meurtrière, chaque semaine, un psychanalyste vient présenter et expliquer l'histoire d'un symptôme contemporain à travers les anecdotes singulières de patients.

---

## You Tube

### A quoi rêvent les jeunes filles ?



La documentariste Ovidie a posté, en visionnage gratuit sur Youtube, le documentaire qu'elle a réalisé pour l'émission Infrarouge autour de la façon dont le porno a fait bouger (ou pas) les lignes de la sexualité des jeunes filles.

Chez l'ancienne hardeuse qui attendait de la pornographie en accès libre grâce à Internet, une libération de la parole autour de la sexualité, le désenchantement est flagrant : « Oui on parle plus de sexe mais pas mieux ». En interrogeant des jeunes femmes, elle fait le constat qu'elles sont passées d'une injonction à ne pas s'intéresser au sexe à celle de devenir des amantes parfaites. « La sexualité féminine n'est toujours pas basée sur l'envie et le désir de la femme mais toujours vécue comme un échange avec l'homme. Les rôles restent les mêmes et chacun est à sa place. On est obligé de se mettre en scène et de capitaliser sur notre corps qui devient un objet comme un autre ». Et de démontrer que, dans le porno, on continue à montrer des corps mais on ne parle toujours ni de désir ni de plaisir. Sinon celui de plaire à l'autre.

<https://www.youtube.com/watch?t=1495&v=kZQ8GUDscOw>

---

## Les stagiaires publient

### Le toucher d'amour De Martine Berger



Comment passe-t-on de la pub et du marketing à la thérapie psychocorporelle ? Ceux qui ont eu la chance de rencontrer Martine Berger lors d'un stage Indigo connaissent peut-être son parcours de vie et les autres le découvriront dans ces pages. Ils pourront lire les rencontres qui l'ont conduite au massage puis au tantra, à la thérapie et au Sensitive Massage Gestalt. Le SGM est dérivé du massage californien, avec un protocole inspiré de la Gestalt : pré-contact en début de séance et temps de séparation en fin de séance, temps de parole et de feedback et demande, attention portée à la respiration et l'écoute du ressenti. Martine utilise quelques cas issus de sa patientèle pour nous faire toucher du doigt quels types de problèmes cette forme de massage peut aider à résoudre : stress, besoin de contact humain et d'écoute, manque de confiance en soi, etc.

Editions Favre, 14€

## A LIRE...A ENTENDRE....A VOIR.... A LIRE...A ENTENDRE..

---

### **Vous m'avez manqué, histoire d'une dépression française De Guy Birenbaum**



Ce récit d'une dépression « moderne » est à lire à plusieurs niveaux. Guy Birenbaum, chroniqueur médiatique, agitateur d'idées, maître d'une parole sollicitée un peu partout pour parler d'un peu n'importe quoi, se réveille un matin en

grave dépression nerveuse et son monde de contrôle et d'image s'écroule. Mais au delà de ce témoignage d'une résurrection à travers la prise de conscience d'une dérive suicidaire sur les réseaux sociaux –

« j'écris une thèse de 800 pages sur le front national que personne ne lit et j'ai des milliers de like pour un commentaire sur la Nouvelle Star » - le récit de Birenbaum nous montre aussi comment un train psychique peut en cacher un autre. Parce que beaucoup de commentaires haineux l'ont ramené à son judaïsme, par ailleurs totalement inexistant dans sa vie, Birenbaum a dû, sur le divan d'un psychanalyste, aller accepter qu'une mère inconnue, en 1944, ait dénoncé son fils pour que sa mère à lui puisse vivre : « *J'ai toujours été persuadé que je n'aurais pas dû naître. Parce qu'une mère qui "donne" son fils, ça n'existe pas.* » Quand les réseaux sociaux servent à la fois de révélateur et de cache-souffrance, cela donne un livre puissant et émouvant.

Edition Les Arènes

## INFORMATIONS... INDIGO.... INFORMATIONS... INDIGO

