

AU SOMMAIRE

DOSSIER

Pages 1 à 3

Eléments d'une sexualité
existentielle
Par Alain Héril

Page 4

La certification PsY en
Mouvement

A LIRE

Page 5

Adam Phillips
Philippe Grimbart
Leslie Plée
François Roustang

INFORMATIONS

Page 6

Grand Thérapeute :
Jean-Michel Fourcade

Programme 2016

REDACTION

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

Eléments d'une sexualité existentielle

Au mois d'août dernier, la fédération PsY en Mouvement organisait son université d'été. Dans le cadre du thème général qui était « Toute psychothérapie est-elle existentielle ? », Alain Héril a tenu une conférence sur ce que pourrait être une sexualité existentielle. Extraits.

« La dimension existentielle est fondamentalement liée à la dimension historique du sujet. Dans le travail avec les patients, il s'agit donc d'étudier le rapport à leur propre histoire et surtout à lui donner un sens. Poser chronologiquement les choses ne suffit pas, cela n'a valeur que de constat. Mais que fait-il de ce constat et quel sens lui donne-t-il ? Voilà le vrai travail. Et c'est là qu'entre en jeu un élément fondamental de la psychothérapie existentielle, celui de la responsabilité. Quelle est ma responsabilité dans ce moment de mon histoire ? Quand me suis-je trouvé dans une position où une liberté émergeait et ai-je su, ou pas, la saisir ? Quelle est la part qui m'institue en tant que sujet libre ? Si je suis essentiellement ballotté par ce qui m'arrive, cela laisse entendre que je délègue aux autres le fait de me faire exister en tant que sujet ; c'est l'extérieur qui décide pour moi. En tant que thérapeutes, vous devez souvent entendre des patients vous dire : mon mari ceci, ma femme cela, ma famille, mes parents... Mais comment le sujet devient-il lui-même et comment, dans cette prise de responsabilité, peut-il agir sur son destin pour se transformer et, ce faisant, transformer le monde autour de lui ?

Cette question de la responsabilité est donc essentielle dans l'idée d'une psychothérapie existentielle. Mais si elle est facile à poser, elle n'est simple ni à déterminer, ni à mettre en place. Car qui dit responsabilité, dit engagement : comment je suis un être engagé dans mon histoire, dans mes relations aux autres et dans ma relation à moi-même. Apprendre à dire je, c'est affirmer sa propre liberté.

.....ÉLÉMENTS D'UNE SEXUALITÉ EXISTENTIELLE.....

Cette notion d'existential entraîne également la nécessité de **prendre du recul vis à vis de soi-même**. Cette prise de recul par rapport à soi signifie s'envisager autrement que comme on a l'habitude de se regarder. C'est ce qu'on appelle en photographie l'effet parallaxe : ce n'est pas l'objet qui change mais notre façon de l'observer. A droite, à gauche, en haut, en bas... regarder l'objet différemment permet de comprendre un petit peu mieux comment il est en place. C'est la même chose en psychothérapie : nous ne changerons ni notre enfance, ni notre vie, ni notre histoire mais nous pouvons changer de point de vue dessus. Avoir cette dimension parallaxe, c'est pouvoir mieux s'envisager, mieux se comprendre et prendre du recul pour ne pas retomber sur les mêmes répétitions mais activer autre chose.

Un autre élément très important dans la dimension existentielle, c'est **la question de la finitude**. Le rapport à la finitude nous institue en tant qu'être mortel mais pas seulement : c'est également un travail sur le deuil de notre toute-puissance. Comment serai-je présent à moi-même au moment de mon dernier souffle ? Quelle conscience aurai-je de moi à ce moment qui est le moment important de ma vie après celui de ma conception ? Comment ces interrogations vont-elles être amenées par le patient ? Comment vont-elles agir sur ses symptômes, sur ses relations à lui-même, aux autres, au monde... Ce n'est pas forcément très facile pour nous de l'aborder en tant que thérapeute car aborder le travail de la finitude avec un patient c'est revenir à notre propre finitude : comment ça nous agit, comment ça nous active, comment on peut y mettre des formes de résistances.... C'est tout cela qui est intéressant de regarder parce que il n'y a pas que l'interrogation philosophique qui préside à cette réflexion mais également les symptômes.

Cela nous amène à **la notion d'une sexualité existentielle**. Dans la sexualité le sens du symptôme conduit à des éléments qui sont différents d'un symptôme non sexuel. Dans le symptôme sexuel, il y a quelque chose qui

touche fondamentalement l'individu sur sa fonction existentielle, un homme qui va venir avec un problème d'érection n'est pas directement dans un symptôme fonctionnel, il est dans un symptôme existentiel. Un problème d'érection c'est aussi : que suis-je en tant qu'homme ? Qu'est-ce que la virilité ? C'est la même chose pour l'anorgasmie chez les femmes. Le symptôme sexuel pose une question sur l'identité du patient en tant qu'homme ou en tant que femme. Lorsqu'on a un patient en face de soi, c'est toujours intéressant de se demander, devant l'expression de son symptôme, quel âge a-t-il ? Quel est son âge psychique ? C'est avec cet âge psychique que nous allons devoir travailler puisque le symptôme sexuel renvoie à cet âge là. Avec les hommes, comment pouvons-nous aider nos patients à cesser d'être des fils pour devenir des hommes ? Et comment pouvons-nous aider nos patientes à cesser d'être des filles pour devenir des femmes ? Le symptôme nous dit l'âge psychique du patient d'un point de vue inconscient, énergétique et relationnel. Nous avons en face de nous des petits garçons, des petites filles qui sont empêtrés à l'intérieur de leur symptôme dans des réseaux bien souvent inconscients de liens avec les parents, avec l'histoire familiale... Comment vont-ils grandir en s'appuyant sur nous dans leur propre histoire à ce moment là ? Une sexualité existentielle c'est une sexualité du sujet, c'est une sexualité que j'aurais construite en tant que sujet hors des normes et des injonctions sociétales. En sexothérapie, la question de la normalité est fondamentale pour le patient. Il est en recherche, inconsciente bien entendu, d'une normalité sexuelle avec l'idée qu'elle serait présente dans des normes sociétales. Comme si l'organisation sociétale nous disait : c'est comme ça qu'il faut faire et pas autrement. Les injonctions sociétales entraînent un rapport à la sexualité quantitatif et non qualitatif. Hommes et femmes, nous sommes soumis à ces injonctions de performance qui nous éloignent de nous-mêmes.

.....ÉLEMENTS D'UNE SEXUALITE EXISTENTIELLE.....

Elles nous font sentir en tant qu'êtres existants, vivants, mais pas en tant qu'êtres développant leur propre essence personnelle. L'essence sexuelle ne se trouve que par rapport à une « auto-norme ». Quelle est ma norme, quel est mon besoin, quelle est ma nécessité ? La dimension existentielle dans la sexualité est celle du sujet dans son histoire, dans son présent, dans sa responsabilité. Une sexualité singulière et unique : ma sexualité à moi est différente de la sexualité de quelqu'un d'autre. Nous sommes tous des êtres uniques à la sexualité singulière. Si nous restons dans le quantitatif ou la norme, nous ne sommes pas en lien avec notre désir. Mais notre désir, c'est à dire aussi notre imaginaire, est souvent plus grand que nous. Il faut accepter qu'il puisse nous entraîner. La plupart ont peur des émotions qu'ils peuvent ressentir dans la sexualité. Donc, ils contrôlent : avant même que la relation sexuelle commence, ils savent comment elle va se dérouler. Et cela entraîne des crispations qui, à terme, peuvent donner des symptômes. La sexualité ce sont deux sujets qui se rencontrent pour créer quelque chose d'unique qui n'existe pas à l'extérieur. Et c'est une sexualité qui est édiflée à partir de la joie et non pas de la performance. Aborder l'autre à partir de notre joie d'être, c'est un travail d'évolution personnelle.

De joie à jouer puis jouir, il n'y a qu'un pas. La dimension ludique de la sexualité c'est un jeu sans enjeu. S'il n'y a pas d'enjeu, il n'y a pas de gratification sexuelle, en l'occurrence pas cette gratification sexuelle qu'est l'orgasme. S'il y a une dimension existentielle ou spirituelle à la sexualité, il n'y a pas besoin d'orgasme pour prouver que « ça a marché » ! Comment puis-je entrer en joie par rapport à mon désir, c'est quelque chose qui se travaille. L'une des pistes, - et je ne dis pas que c'est la seule - c'est le tantra qui permet de trouver des espaces pour mettre plus de joie, plus d'émotions, plus de jeu dans la sexualité.

Que permet la sexualité existentielle : l'autonomie ; le dépassement de la pulsion, de la simple génitalité ; le questionnement sur soi. Accepter d'être questionné par la sexualité et accepter de questionner la sexualité ; remettre en cause constamment sa sexualité. Il y a toujours quelque chose de possible, de différent, d'inattendu devant nous. Le désir ne meurt jamais. Il nous constitue. D'un point de vue existentiel, la sexualité est un aller-vers, un mouvement qui nous met dans la recherche du contact avec l'autre et donc avec soi-même. La sexualité existentielle est un apprentissage de soi-même à partir de la connaissance de son désir. C'est en cela que c'est un pont vers la sexualité spirituelle.



Photographie, Ludovic Florent

.....LA CERTIFICATION PSY EN MOUVEMENT.....

La certification *PsY en mouvement* répond à une demande de **reconnaissance par les pairs** d'appartenir à une communauté professionnelle, **partageant les mêmes valeurs et la même éthique**, dans le champ de la psychothérapie.

La certification est un moment essentiel de la vie de *PsY en mouvement*, significatif de l'esprit de la fédération : rencontre, échange, confrontation respectueuse, acceptation de la différence, qui aboutit - ou non - à la **reconnaissance mutuelle d'appartenir à une communauté professionnelle dans le champ de la psychothérapie**.

A qui s'adresse la certification ?

Aux praticiens exerçant à titre professionnel, membres de *PsY en mouvement*.

Qu'apporte la certification ?

- Faire usage, tant qu'ils sont membres de *PsY en mouvement*, de la mention « membre certifié *PsY en mouvement* » accolé au nom de psychopraticien, ou de toute autre dénomination.
- Être référencé comme tel dans le fichier *PsY en mouvement*
- Être référencé dans l'annuaire de "Psychologies magazine"
- Participer aux groupes de pairs de *PsY en mouvement*
- Bénéficier de tarifs préférentiels lors des manifestations *PsY en mouvement* notamment l'université d'été.

Que faut-il faire pour la solliciter ?

S'inscrire à une session à l'adresse suivante **chargeadhesion@psy-en-mouvement.fr** afin de recevoir la documentation nécessaire à la constitution du dossier.

Participer à la **rencontre de certification**, qui réunit plusieurs postulants et membres de la commission animée par son ou sa président(e). Au cours de cette session, chaque postulant est invité à s'exprimer sur sa pratique. Il s'ensuit un échange entre tous les participants, membres et postulants.

Sujets pouvant être abordés :

- Les théories et méthodes auxquelles le postulant se réfère (savoir).
- Sa pratique, sa motivation, son ressenti dans la conduite des thérapies (savoir faire).
- Sa conception de la psychothérapie et de l'exercice de celle-ci (savoir être).
- Les moyens (supervision ou autres) qu'il utilise pour contrôler sa pratique au bénéfice de ses patients/clients et de lui-même (éthique et déontologie).

Quand la commission se prononce positivement sur la certification du postulant, il lui est demandé de signer la charte de déontologie et de s'engager à participer à l'Université d'été et, dans la mesure du possible, à un groupe de pairs *PsY en mouvement*.

Comment procède la commission pour se prononcer ?

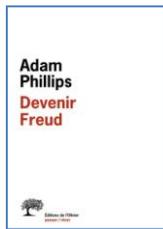
Les membres de la commission vérifient la cohérence du postulant en terme de savoir, savoir faire, savoir être, à partir entre autres de la lettre de motivation, du parcours de vie, d'une présentation de sa pratique, de l'étude d'un cas représentatif.

Prochaine session : Samedi 28 novembre 2015

Date limite inscription : 26 septembre – Date limite dépôt des dossiers : 17 octobre

Lire autour de Freud

Lire sur Freud, personnage singulier et fascinant, c'est lire Freud autrement. J'ai lu cet été deux ouvrages passionnants autour du père de la psychanalyse. Ce sont deux livres à proposer à toute personne novice désirant mieux connaître la psychanalyse. Ce sont également deux textes qui tentent de cerner Freud, l'un de manière directe, l'autre au travers des gestes du quotidien.



Dans le premier, **Devenir Freud d'Adam Phillips** (Editions de l'Olivier, 2015), l'auteur retrace le parcours du jeune Freud. Il tente de savoir comment l'on devient Freud.

Le livre est non seulement édifiant mais plus encore, l'auteur joue avec

la réticence de Freud pour les biographies. Ce n'est donc pas une biographie mais un essai sur l'impossibilité de parler de Freud réellement puisque tout biographe ne parle que de lui ! Freud le savait et joua longtemps avec son biographe Ernst Jones « au chat et à la souris ». Adam Phillips arrive, néanmoins et avec beaucoup d'humour à parler de Freud, de ses contradictions et de ses fulgurances et à s'approcher de ce que Freud ne voulait pas que l'on sache de lui. Notamment son intérêt constant pour la télépathie dont quasiment personne n'a jamais parlé !



Dans le second, **Avec Freud au quotidien de Philippe Grimbert** (Le livre de poche, 2014), l'auteur reprend l'approche freudienne d'une psychopathologie de la vie quotidienne. Il « chausse les lunettes de Freud » pour nous parler, au travers de ce prisme

singulier, de politique, de tabac (le chapitre sur Freud et le cigare est particulièrement savoureux), de cinéma ou de chanson... C'est toujours pertinent, profond et ludique. Et c'est une manière simple et légère de comprendre la psychanalyse

Alain Héril

BD

Eloge de la névrose, de Leslie Plée



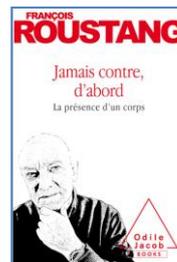
Après son formidable roman graphique, *L'effet kiss pas cool* sur ses angoisses, ses phobies et la souffrance qu'elles engendraient, Leslie Plée revient avec ce nouvel album qui revisite les névroses, les siennes et les nôtres. Son ton

est toujours doucement mordant, son trait d'aquarelle très léché. C'est drôle, émouvant et juste. Du syndrome de l'adultisme (quand on veut faire croire qu'on est adulte comme choisir le vin alors qu'on y connaît rien), au syndrome du super héros (quand on veut être trop parfait) en passant par le syndrome du procrastinateur, comment s'accepter tel qu'on est, par une auteure qui affiche clairement : « mon psy est dans le déni total, il pense que je vais bien ».

Ed. Delcourt, 15,95€

La bibliothèque idéale

« Jamais contre, d'abord », de François Roustang



D'une certaine façon, François Roustang est un précurseur de la psychothérapie intégrative. Psychanalyste pendant près de vingt ans, après avoir été prêtre jésuite, il s'en est éloigné lentement en mesurant ses limites et notamment son

centrage sur le psychisme et son refus du corps. Il en est alors venu à l'hypnose ericksonienne pour produire une modification profonde de notre regard sur nous-mêmes et sur le monde. Les éditions Odile Jacob regroupent en un seul volume la trilogie qui pose les bases de sa réflexion : La fin de la plainte ; Il suffit d'un geste ; Savoir attendre. A cette occasion, François Roustang qui a aujourd'hui 92 ans, signe une nouvelle préface : « C'est d'abord notre corps qu'il faut offrir comme recueil à tout ce qui nous fait souffrir et que nous aurions le grand tort de vouloir expulser ».

Odile Jacob, 29,90€

Soirée Grand thérapeute

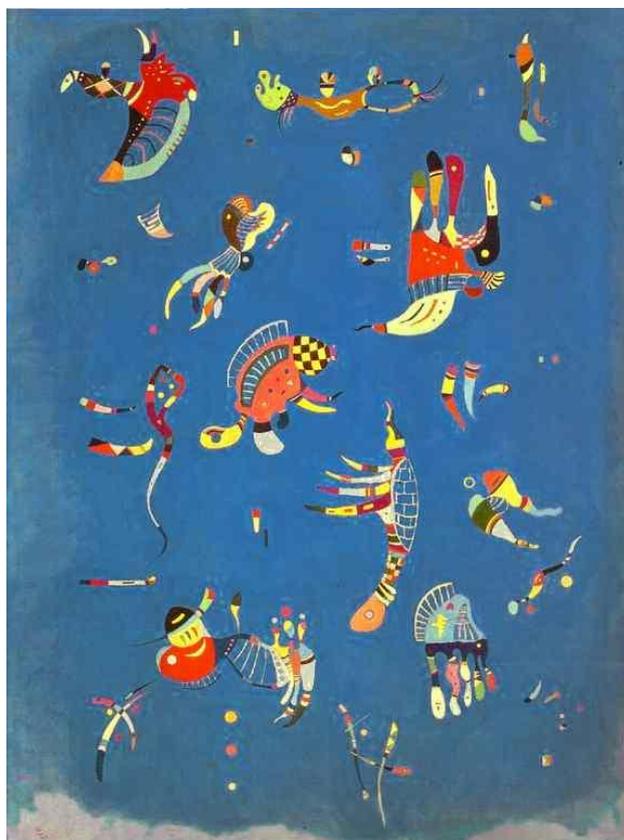
Le vendredi 9 octobre, notre grand thérapeute invité sera l'un des grands noms de la psychothérapie intégrative, **Jean-Michel Fourcade.**



Dès 1971, il co-organise les premiers groupes qui contribueront à faire connaître ce qu'on appellera les « nouvelles thérapies » : Gestalt, Bio-énergie, Co-Conseil, Analyse Transactionnelle, travail reichien... Il contribue ensuite à la création de la Fédération Française de Psychothérapie qui promeut les critères fondamentaux de la profession. Il a été le premier président de L'Affop qui contribuera aux travaux sur la réglementation de la profession. Parallèlement, il crée la Nouvelle Faculté Libre (N.F.L) qui propose une formation à la Psychanalyse Intégrative®, une des formes de la psychothérapie intégrative, fondée sur la psychanalyse et les psychothérapies émotionnelles et corporelles. La Nouvelle Faculté Libre est également un lieu de Recherche dans le domaine de la psychothérapie et du développement personnel, groupal et organisationnel. Il est l'auteur de plusieurs livres, dont "Les bioscénarios, clés énergétiques du corps et de l'esprit" (avec Vincent Lenhardt Inter-éditions 2007).

Programme 2016

Puisque nous n'allons pas tarder à faire le point, avec vous, sur les inscriptions pour 2016, sachez que le stage du 8 au 11 septembre de l'année prochaine consacré au deuil, sera notamment animé par Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute, spécialisé dans l'accompagnement des personnes endeuillées.



Vassily Kandinsky – Ciel bleu - 1940