

## AU SOMMAIRE

### EDITO

Page 1

Alain Héril  
Le respect des aînés

### DOSSIER

Pages 2 à 4

Jean-Michel Fourcade  
« L'intégratif est une  
expérience »

### A LIRE

Page 5

Marc Magro  
Didier Luru  
Elisabeth Roudinesco  
Isabelle Padovani

### INFORMATIONS

Page 6

En novembre : Violaine Gelly  
présente son mémoire

En mars 2016 : Catherine Dolto  
nous parle d'haptonomie

### REDACTION

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

## Le respect des aînés

*Par Alain Héril*

Nous appartenons à une histoire. Et nous en sommes les continuateurs. Cette histoire nous fonde et nous donne l'assise nécessaire à la confirmation de ce que nous sommes. Et même lorsque nous avons des doutes ou que nous sommes tiraillés par notre difficulté à accompagner l'autre dans son cheminement interne, nous savons, qu'avant nous, nos aînés ont connu les mêmes difficultés. Ils n'étaient pas plus brillants que nous. Ils n'étaient pas parfaits. Ils n'étaient pas ce que nous aimerions tant qu'ils fussent.

Mais ils étaient novateurs, curieux, inquiets, savants, fous, irrespectueux, agressifs et géniaux.

Respecter celles et ceux qui ont pensé la psychothérapie c'est se respecter soi-même dans ce que l'on cherche à devenir. C'est s'inscrire avec l'autre et non contre lui. Car il ne s'agit pas de dire qu'untel est meilleur qu'un autre. Ce n'est que le signe de nos projections idéalisées. Non, car ce dont il s'agit c'est de s'atteler à la grande construction commencée à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle sur une autre manière de concevoir l'humain.

C'est continuer à bâtir sur les fondations d'un humanisme profond dont nous sommes les garants et les artisans.

Comme eux le firent avant nous.

Lorsque nous avons reçu Jean-Michel Fourcade le 9 octobre dernier, c'est dans cet esprit que nous étions. Nous venions vous proposer d'écouter un fondateur, un penseur de ce que nous sommes. Un pair. Un père.

Puissions-nous toujours garder cette saine déférence qui nous permet de continuer à apprendre et à chercher.

Puissions-nous rester humbles sans être modestes et sérieux sans être graves.

C'est ainsi que nous pouvons imaginer une humanité joyeuse. C'est justement celle-ci qui cherche à se construire dans l'intimité de nos cabinets

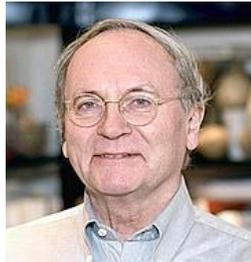
# .....L'INTEGRATIF EST UNE EXPERIENCE.....

**Jean-Michel Fourcade**

## « L'intégratif n'est pas une école, c'est une expérience »

*Le vendredi 9 octobre dernier, nous recevions le grand thérapeute Jean-Michel Fourcade, l'un des fondateurs de la psychothérapie intégrative en France. Au delà de son parcours personnel, il nous a éclairé sur sa vision de l'approche intégrative, se disant pessimiste quand à sa place actuelle dans le paysage psy mais optimiste sur son avenir. Pour tous ceux qui n'ont pas pu venir, voici de larges extraits de sa conférence.*

« Beaucoup de personnes de ma génération ont fait plusieurs parcours thérapeutiques de différentes natures. C'était un fait nouveau par rapport à la génération précédente où, quand on avait fait une école de thérapie, on y restait. Ma génération a fait différemment et expérimenté, très rapidement, diverses formes de psychothérapies très différentes les unes les autres. De mon point de vue, il est d'ailleurs plus légitime de parler DES psychanalyses que de LA psychanalyse, tant sont nombreuses, dans leurs théories, leurs techniques d'approche thérapeutiques, les écoles. Elles n'ont qu'un point commun : c'est qu'elles reconnaissent l'existence de l'inconscient par opposition à d'autres thérapies dont cette existence n'est pas la base de travail. La compréhension du fonctionnement psychique de l'être humain, c'est d'abord qu'il a un inconscient. En ce qui me concerne, j'ai toujours changé d'école thérapeutique quand je pouvais deviner ce qu'allait me dire mon thérapeute. L'inconscient ne vient que dans la surprise. S'il n'y a plus de surprise, il n'y a plus de travail. Il faut constamment travailler à rechercher ce que l'on n'attend pas.



L'une des questions centrales du travail de ma génération, l'un des défis, a donc été de comprendre comment des théories et des techniques de travail aussi différentes apportaient une aide aussi réelle et profonde aux personnes en souffrance ? Comment théoriser l'articulation sérieuse entre toutes ces méthodes ? Il ne s'agit pas d'avoir un sac d'outils et de piocher dedans en fonction de la personnalité du patient que nous avons en face de nous. Bien sur cela peut être utile mais il nous a semblé également important de

comprendre comment les articuler ensemble. Le mouvement intégratif s'est développé de manière importante, il y a déjà une vingtaine d'années, et au départ les approches intégratives avaient comme intention de théoriser et d'imaginer des modèles théoriques articulant des psychothérapies ayant des bases théoriques différentes. Aucune méthode ne peut se décréter supérieure à une autre. Le respect de la diversité est essentiel. Nous voulons cette diversité des approches, nous en avons besoin.

Le monde de la psy est divisé en deux écoles. Les psychothérapies prescriptives sont celles dans lesquelles le thérapeute acquiert un certain savoir et utilise ce savoir avec des protocoles tout en restant extérieur. Il prescrit un certain nombre de choses, comme dans le cadre des TCC ou de la systémie. Dans les psychothérapies relationnelles, l'outil du changement c'est le thérapeute, s'il est impliqué personnellement : c'est de ce qu'il se passe dans la relation entre le patient et le thérapeute que le changement vient. C'est très important de se dire qu'avec des référents identiques deux parcours sont différents. Si le patient avait travaillé avec un autre thérapeute, les choses se passeraient de manière différente. Dans le modèle qui est le mien, le travail psychothérapeutique consiste en la rencontre de deux personnes.

Nous ne sommes pas dans le cadre d'un travail scientifique au sens où l'espéraient Freud et un certain nombre de psychanalystes qui pensaient créer LA science définitive, nous sommes dans la rencontre de deux personnes avec ce qu'elles savent, ce qu'elles ne savent pas, leur inconscient et leurs limites. Et c'est ce qui est thérapeutique.

## .....L'INTEGRATIF EST UNE EXPERIENCE.....

Concrètement, cela signifie que les thérapeutes qui relèvent de cette approche thérapeutique doivent avoir une profonde connaissance d'eux-mêmes et qu'ils aient déjà travaillé sur eux-mêmes avec l'outil qu'ils vont mettre à la disposition de leurs patients.

Dans notre domaine les concepts et les théories n'ont de sens que si on a expérimenté, pour soi, ce qu'ils sont. C'est ainsi que, au sens propre, les concepts prennent corps. Dans notre expérience de patient, nous avons pu comprendre un certain nombre de concepts. L'intégration ce n'est pas tout contrôler : c'est connaître ce qu'on a expérimenté.

Les études qui travaillent sur les pys montrent qu'au départ quand ils commencent leur vie professionnelle, ils se réfèrent de manière forte à une école et, plus ils avancent en carrière, plus ils ouvrent leurs écouteilles à d'autres écoles. En somme, plus on vieillit, plus on devient intégratif !

L'une des critiques que j'ai pu entendre, c'est : "Vous les intégratifs, vous êtes dans une position de toute puissance parce que vous voulez tout savoir". Au contraire, travailler en intégratif c'est mesurer constamment tout ce que je ne sais pas. Me dire : j'accepte d'affronter tout ce que je ne peux pas prévoir, ce que je ne peux pas savoir d'avance et l'accueillir. C'est l'acceptation qu'on travaille avec le mystère, que nous sommes deux entités, le patient et nous. L'un a peut-être un peu plus de savoirs mais nous sommes à égalité dans la relation et la surprise de ce qui va se jouer. Dans ce métier, je ne comprends pas comment on peut penser ne pas évoluer dans sa pratique. Un thérapeute intégratif travaille avec sa personnalité de départ et les moments où il s'est mis à l'épreuve en tant que patient et dans sa propre vie. L'intégratif n'est pas une école, c'est une expérience.

Un des champs sur lesquels j'ai trouvé qu'il était vraiment intéressant de travailler en psychothérapie intégrative, c'est avec les personnalités limites. Elles ont remis en question le modèle psychanalytique classique parce que dans leur organisation psychique, le Moi reste faible. Il a besoin d'être soutenu par ce que l'on appelle un

objet anaclitique : une autre personne, un produit, une activité professionnelle etc. La psychanalyse classique n'intègre pas l'importance de phénomènes sociaux comme constitutifs de la formation de personnalités limites.

Nous sommes dans une société dans laquelle les grands repères sociaux font défaut. Les normes sociales qui étaient rattachées à ces repères ont également été perdues. Ce qui reste c'est la consommation et les produits de consommation. Quand les gens construisent leur personnalité dans l'enfance et l'adolescence, ils n'ont plus de repères. Pire, le monde des réseaux sociaux et de l'internet les mettent très tôt en contact avec des modèles différents de ceux de leur famille culturelle d'origine. Le choc des modèles est donc très violent et très rapides. La norme sociale s'est donc affaiblie et on vit dans une anomie, c'est à dire une privation des normes. Or, on sait que quand on vit dans une société anomique (temporairement ou durablement), les individus ont beaucoup de mal à savoir qui ils sont. Une grande majorité des patients vient nous voir aujourd'hui parce qu'ils souffrent d'être indéfinis, de ne pas savoir qui ils sont et où ils vont. Le modèle psychanalytique ne donne pas un poids à la personnalité du sujet aussi puissant que les modèles intégratifs.

Une autre question importante dans ma vie professionnelle a été de travailler sur la reconnaissance sociale de cette façon de voir le travail thérapeutique. Cela a été difficile parce que beaucoup de pys ne sont pas investis dans un militantisme professionnel. Souvent, ils sont dans leur cabinet et cela leur suffit. Dans le cadre des débats de la législation sur le titre de psychothérapeute nous nous sommes battus pour que les deux grandes familles de psychothérapie soient également reconnues avec leurs compétences. Nous avons en partie perdu cette bataille parce que la définition que la loi donne du psychothérapeute est une définition qui est majoritairement prescriptive et médicalisante. Le travail sur soi, par exemple, n'entre pas dans les exigences imposées par la loi.

## .....L'INTEGRATIF EST UNE EXPERIENCE.....

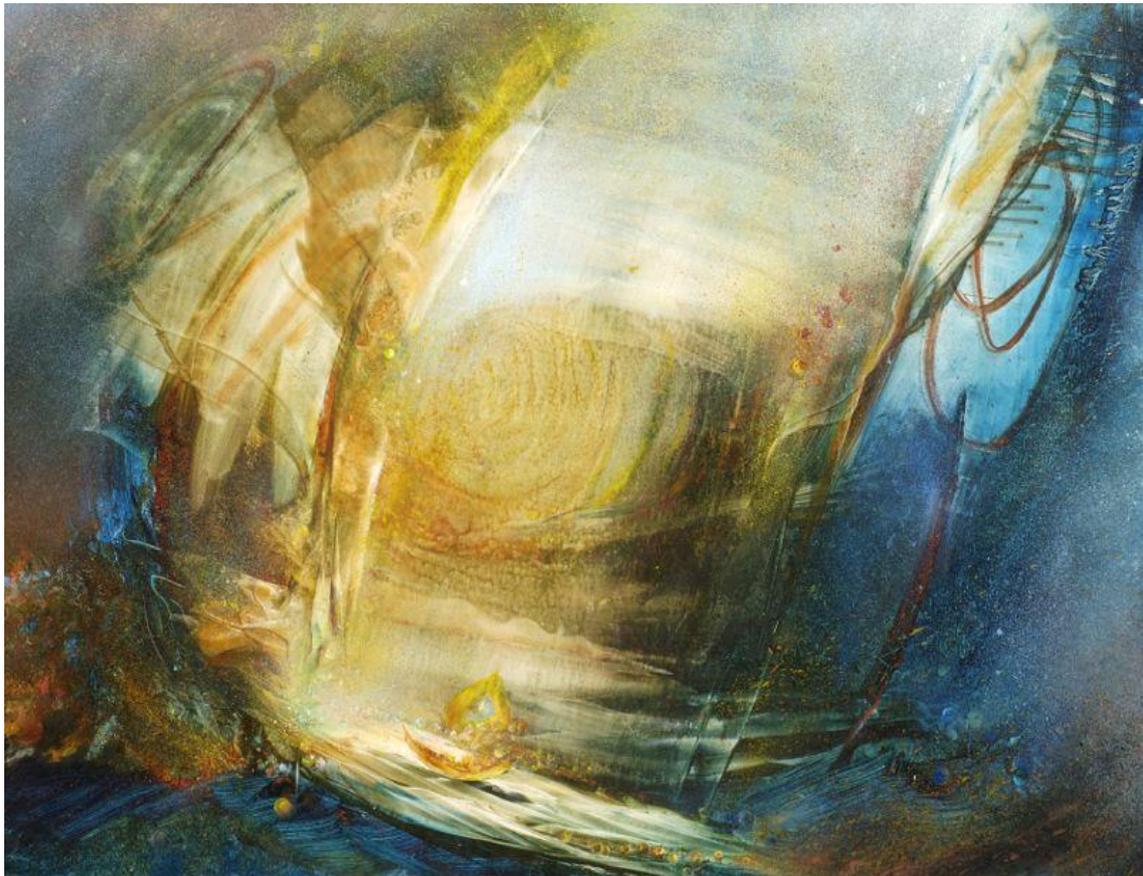
Mais il me semble important de continuer à dire qu'il y a des psychothérapies relationnelles et des psychothérapies prescriptives et que cela ne marche pas de la même façon et qu'on ne devient pas thérapeute de la même façon. Pour nous, il existe cinq critères par lesquels nous définissons ce qu'il convient d'avoir pour être un bon thérapeute relationnel :

- Avoir fait un travail sur soi
- Avoir une formation de bon niveau
- Suivre une supervision
- Adhérer à une déontologie
- Obtenir une reconnaissance par ses pairs.

Au niveau politique, nous ne sommes pas écoutés à notre hauteur. Et il nous faut bien admettre que le balancier ne va pas en notre faveur. Depuis dix ans, ce sont les TCC et les thérapies qui s'appuient sur

les neurosciences qui ont la reconnaissance des politiques et du milieu médical. Ce sont eux qui reçoivent les postes universitaires par exemple.

Autre exemple: pour ajouter le titre de psychothérapeute à celui de médecin, il faut avoir fait deux mois de stage ! En Master 2 de psycho, sur cinquante étudiants, 5 avaient fait ou faisaient un travail personnel. C'est incompréhensible par rapport au travail qu'a fait un thérapeute relationnel. Il y a de grandes forces sociales et économiques qui préfèrent proposer des médicaments plutôt que de la relation. La reprise des médecins psychiatres sur la santé mentale est actuellement forte. C'est ainsi. Mais il faut croire qu'un jour le balancier passera de l'autre côté. Les choses bougeront. Il faut y croire, il faut militer pour ça. »



Yahne Le Toumelin, Vortex

## De la haine de soi à la haine de l'autre

Didier Lauru



Psychanalyste et psychiatre, Didier Lauru s'est interrogé de voir dans sa pratique, comme dans celle de ses collègues, une inflation très forte du sentiment de haine. Une constatation qu'il n'a pas manquée de relier à la haine qui abreuve nos

journaux télévisés et nos sociétés modernes. Depuis la dégradation de rapports humains intra-personnels à travers le langage ou les gestes jusqu'à la violence mortifère des attentats et des guerres. A partir de récits de cas et d'observations cliniques, Didier Lauru émet l'hypothèse que la haine de l'autre prend naissance dans la haine de soi. Mais « comment entendre la détresse humaine singulièrement à l'œuvre dans l'abrasement et le refus des différences, le repli sur soi et la régression à des positions narcissiques individualistes ou l'autre est haï, ignoré, presque nié ? », interroge-t-il. Et comment, après avoir accepté de l'accueillir, prévenir cette haine afin qu'elle cesse de nourrir celle de l'autre ? Un essai intense et perturbant.

Albin Michel, 16€

## Internet

Adeptes de la communication non violente, vous connaissez peut être Isabelle Padovani. Conférencière et formatrice certifiée en CNV, elle possède une page Facebook et un site où elle donne ses informations mais également, et c'est assez rare pour être souligné, elle met en ligne gratuitement, chaque semaine, un extrait de ses conférences.

Facebook : Communification

Site : [www.cnv-ip.com](http://www.cnv-ip.com)

## Ils sont fous ces pys

De Marc Magro

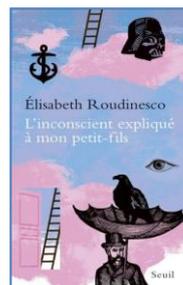


Chamans, exorcistes, devins, psychiatres... nos illustres prédécesseurs ont connu bien des formes et bien des noms. Marc Magro, médecin et psychologue clinicien, nous raconte la longue route qui a conduit vers la psychanalyse et la psychologie moderne. D'Hippocrate (IVème siècle avant notre ère) qui pensait que l'hystérie était liée à un utérus « vagabond » qu'il fallait remettre en place par l'acte sexuel qui l'humidifie aux astronomes de la renaissance qui pensaient que la Lune donnait des lunatiques en passant par les premiers psychiatres et leurs tentatives de guérison des fous (baquet magnétique ou chaise rotative...), ce livre est rempli d'anecdotes amusantes et/ou affligeantes. Sans oublier les gourous d'aujourd'hui. Le chemin a été long – et n'est pas achevé – à la découverte de la psyché humaine.

First Histoire, 16,95€

## L'inconscient expliqué à mon petit-fils

D'Elisabeth Roudinesco



Bon d'accord, nous avons sans doute dépassé l'âge adolescent des petits enfants d'Elisabeth Roudinesco, mais l'historienne de la psychanalyse a une telle aisance dans la vulgarisation intelligente que ce serait dommage de se priver de ce texte. En s'appuyant notamment sur les mythes et légendes mais également sur La Guerre des Etoiles ou Titanic, elle répond aux questions de jeunes ados (entre 11 et 13 ans) sur l'inconscient, son fonctionnement, sa présence. A feuilleter avant de l'offrir à plus jeune que soi...

---

## En novembre

---

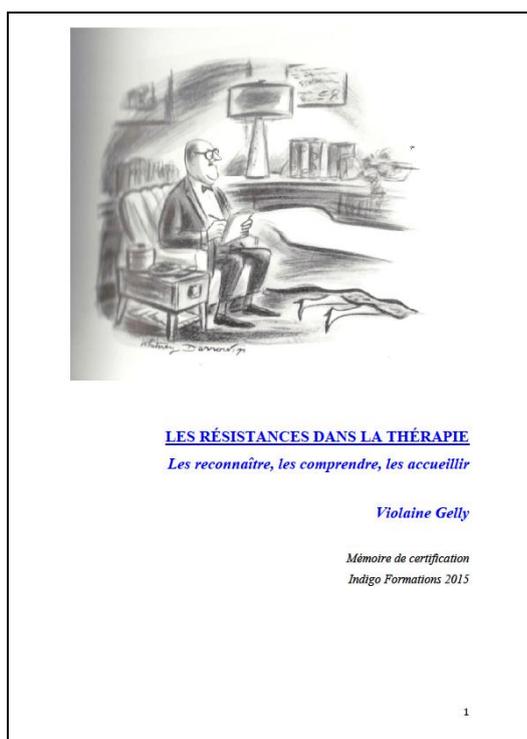
### Présentation de mémoire



Le 13 novembre prochain, de 18h00 à 19h00, Violaine Gelly présentera son mémoire de certification sur « **Les résistances dans la thérapie : les reconnaître, les comprendre, les accueillir** ».

Vous êtes bien sûr tous conviés à assister à cette présentation qui aura lieu à l'ARCHE, 40, rue Louis Blanc, Paris 10<sup>ème</sup>

Si vous souhaitez le recevoir avant cette présentation pour nourrir un échange avec elle, vous pouvez le demander à Anouk qui vous l'enverra par mail  
(indigo.formations@orange.fr)



---

## En mars 2016

---

### Stage Relation au patient : « Empathie et compassion »



En mars prochain, du 10 au 13, dans le cadre du stage Empathie et compassion, nous aurons le plaisir de recevoir **Catherine Dolto**. Fille de Françoise, importatrice en France de l'haptonomie, elle viendra nous expliquer comment utiliser cette technique avec ses patients.