

AU SOMMAIRE

DOSSIER

Pages 1 à 4

Dossier Noël

Edito : Famille je vous ai,
Alain Héril

Comment accompagner
nos patients ?,
Violaine Gelly

Le symbolisme de Noël,
Claire Delabare

A LIRE

Page 5

Etty Hillesum, d'Olympia Alberti

Une différence invisible, de Julie
Dachez et mlle Caroline

François Roustang

INFOS

Page 6

Le stage d'Ennéagramme
de février

REDACTION

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

Famille je vous ai

Nous naissons au cœur d'une histoire qui est celle de notre famille. Cette histoire, nous ne la choisissons pas, elle constitue l'héritage à partir duquel nous tentons d'avancer dans la vie, de nous construire et de trouver nos axes d'individuation. Nous sommes prénommés, nommés. Nous recevons une éducation. Nous sommes immergés dans une culture et, qu'on le veuille ou non, que nous soyons en accord ou non avec tout cela, il nous faut « faire avec ». Ce qui nous oblige, ce n'est pas tant la fatalité de notre naissance que ce besoin irrémédiable d'appartenance. Nous sommes nés dépendants : nous sommes inscrits dans une nécessité de liens avec ce qui n'est pas nous et nous avons en nous, chevillés au corps, cette nécessité d'appartenir. Ce qu'Abraham Maslow a parfaitement décrit comme l'un des besoins fondamentaux et édificateurs de notre construction psychique.



Hors de notre famille de sang, il est intéressant de regarder comment nous construisons des familles successives tout au long de nos vies : familles de cœur, familles de métier, familles de pensée, familles de croyances... Nous adhérons à ces familles, nous les construisons pour ne pas vivre de plein fouet l'irrémédiable solitude de l'âme qui, parfois fait tant peur.

La famille est un refuge, certes, mais elle est aussi un puissant levier à notre développement personnel. La famille nous permet une identification au groupe, elle nous donne le droit d'être comme d'autres, mais c'est à partir d'elle que nous construisons aussi notre singularité. Comme si le fait d'appartenir nous gratifiait d'une possibilité à être différent. Comme un appui de comparaison, une aide, un vêtement psychique qui réchauffe. Car même ceux qui aiment la solitude appartiennent à la famille des solitaires !

Le mot famille vient du latin familia, famulus qui veut dire serviteur. Cela signifie-t-il que cette nécessité à l'appartenance est l'obéissance à une servitude ? Doit-on aussi comprendre la notion de serviteur comme celui qui est au service de ? Dans tous les cas, la famille ou les familles dont nous nous réclamons nous mettent en demeure de respecter des codes, des règles, des lois. Et cela nous agence et nous cadre.

Nous ne nous réduisons pas obligatoirement à nos familles mais celles-ci disent quelque chose de nous. Elles racontent l'allégeance que nous faisons au groupe et combien ce surmoi collectif (choisi ou imposé) est structurant pour que notre désir singulier prenne forme et s'inscrive dans ce que nous tentons d'être tout au long de notre vie.

Accompagner nos patients dans la traversée de Noël

Le 24 novembre dernier, une patiente qui datait son chèque relève la tête d'un air effrayé : « dans un mois pile c'est Noël, il faut vraiment qu'on en parle avant ! »... Chaque année, à la même période, nos cabinets s'ornent de nos décors de Noël à nous : les inquiétudes, les refus, les ras-le-bol – mais aussi parfois les allégresses – qui se rapportent aux fêtes de fin d'année. Pourquoi cette fête est-elle parfois source d'appréhension et comment accompagner nos patients avant et après cette traversée ? Par Violaine Gelly



La philosophe Belinda Cannone dit : « Je ne voudrais pas me hasarder dans les statistiques, mais il me semble que, dans deux cas sur trois au moins, Noël en famille fait l'effet d'une lessiveuse : on en sort un peu essoré... ». Ce qu'Alain Héril traduit en : « Noël c'est un condensé de la difficulté familiale ». Pourquoi cet effet là sur nos psychisme et ceux de nos patients ?

Parce qu'il y a une injonction à s'aimer, ce jour là
L'imaginaire collectif qui entoure Noël, et que nourrissent abondamment la littérature, le cinéma ou les médias, fait de cette fête un idéal de convivialité et de reconnaissance mutuelle difficile à atteindre. Tout le rituel imposé : le sapin, les beaux vêtements, le réveillon..., sont autant de masques et de déguisements qu'il nous faut revêtir pour jouer notre rôle dans la pièce. Une pièce où, quel que soit notre âge, sous peine d'être pris dans un inextricable conflit de loyauté, nous sommes condamnés à être à nouveau l'enfant parfait, le parent parfait et le membre parfait d'une famille parfaite. Est-ce parce que Noël a une dimension sacrée, que nous entrons dans une période de quête de perfection, destinée à nous conformer à ce symbole ? Pas uniquement (voir article page 4). Mais **rassembler le clan à Noël, c'est** souvent se donner l'illusion qu'il n'y a pas eu de conflit et qu'il n'y en aura plus. On s'acharne à mettre **nos frustrations de côté**, à réprimer nos émotions pour que tout se passe le mieux possible et pouvoir vivre ce moment de **trêve** ensemble. Jusqu'à s'imposer des choses qui ne nous conviennent pas et être dans une forme de faux self.



Parce que nous ne trouvons plus notre place

Lors de la fête de Noël, des personnes d'une même famille qui ne se voient pas le reste de l'année et qui ne se choisiraient pas si elles en avaient la possibilité, sont obligées de se côtoyer. Cela demande à certains beaucoup d'efforts pour l'accepter. D'autant qu'à Noël, nous ne sommes plus l'être autonome que nous nous efforçons d'être au quotidien. Dans les réunions de famille, notre identité éclate en dizaines d'autres : fille ou fils, mère ou père, femme ou homme, enfant ou parent, frère, sœurs, etc... Elles se déploient dans le même temps, engendrant un brouhaha intérieur qui nous place en situation de danger et d'alerte. Même si nous pouvons nous réjouir de retrouver nos proches, notre psychisme, lui, va réactiver tous les comptes mal réglés. *Notre conscient se réjouit, notre inconscient remet en place toutes les résistances qu'il a pu trouver autrefois pour souligner les manques et les blessures.*

Parce que la nostalgie est à la fête

Noël est la fête de l'enfance et nous avons tous, plein la tête, de beaux souvenirs et de belles histoires. Difficile de nous empêcher de rêver que nous puissions nous retrouver dans ces âges d'innocence où tout n'était que plaisir et féerie enfantine. On cherche à retrouver ce Noël idéal, vécu ou fantasmé, et d'une certaine manière à redevenir l'enfant qu'on était. Toutes les problématiques familiales ont tendance à se réveiller : la place occupée dans la famille, l'enfant préféré, celui qui va toujours bien contre celui qui va toujours mal, la jalousie avec les frères et sœurs... Si l'on a toujours eu la certitude **d'être le vilain petit canard**, le moindre prétexte est bon pour que cette blessure s'ouvre à nouveau. Tout cela se rejoue en direct. Souvent même devant nos propres enfants. Et nous trouvons emprisonnés dans un filet d'émotions contradictoires.

..... NOËL ET FAMILLES

Parce que c'est parfois un deuil

Assister à un repas de Noël en conscience est parfois difficile. Parce qu'en direct, il nous faut faire le deuil de la famille idéale, ce roman familial cher aux psychanalystes freudiens. Et puis, de vrais deuils se ravivent : les absences se font lourdes. Sans compter les deuils symboliques. Avec l'essor des familles divorcées, il faut se placer dans la configuration d'être celui ou celle qui n'a pas « réussi » cet idéal familial. Plus difficile, puisque c'est la fête des enfants et qu'on doit tout leur sacrifier pour qu'ils soient heureux, il arrive que l'on se retrouve à table avec son ex conjoint(e), à devoir composer avec celui ou celle envers lequel on entretient de vraies rancœurs qu'on fait taire.

Aider nos patients avant

Accompagner les patients avant les fêtes de Noël, c'est profiter de cette période si particulière pour essayer de comprendre ce qui se joue, pour **travailler sur ce mal être** qui peut les envahir lors des réunions de famille. Être lucide sur ce que l'on ressent, **ne pas se bercer d'illusions**, est un premier pas vers une acceptation. Cela implique forcément d'intérioriser le fait qu'on n'est plus un enfant, que la magie n'existe plus et que rester dans cette utopie nous conduit droit à la déception.

Certains de nos patients envisagent également de profiter de Noël pour solder leurs comptes en famille. « *Cela les stresse donc encore plus*, explique Alain Héril, *parce qu'ils s'arment des mots qu'ils doivent dire, des choses qu'ils doivent faire. Noël devient le moment où il faut absolument dire ce que l'on n'avait pas dit jusqu'alors. Tout comme les vacances sont toujours le moment où un couple va décider de retrouver une vie sexuelle qu'il n'a pas le reste de l'année. Ce sont des moments de tentative de réconciliation et d'explication* ». Accompagner les patients c'est peut-être leur faire comprendre que ce n'est pas sans doute le bon moment pour régler leurs comptes, qu'il vaut mieux choisir un moment où il y a plus d'espace pour poser les choses et prendre le temps de s'en expliquer. « *Les patients qui agissent ainsi*, continue Alain Héril, *le font comme une espèce de passage à l'acte parce*

qu'ils n'ont pas la capacité de trouver un moment qui ouvre à la discussion, à un autre moment. C'est comme s'ils se mettaient dans cette difficulté-là pour s'éviter de le faire pour de bon ».

Aider nos patients après

Puis vient le temps de l'après... A la reprise de janvier, les patients reviennent avec la colère d'y être allés alors qu'ils s'étaient jurés que non ? Ou la culpabilité de ne pas avoir dit ce qu'ils avaient envie de dire. Ou la douleur d'avoir vu ce qu'ils ont dit se retourner contre eux... « *Aux vieilles rancœurs s'ajoutent donc la culpabilité et la mésestime de soi*, explique Alain Héril. *Noël c'est le retour du refoulé familial et le retour du refoulé crée du symptôme : la culpabilité et le manque d'estime de soi* ».

Alors il faut profiter de ce qui s'est mal passé à Noël pour accélérer et approfondir le travail. Qu'est-ce qui fait que vous avez choisi ce moment pour mal dire ce que vous aviez à dire ? Qu'est-ce qui fait que vous n'avez pas pu ? Et puis s'appuyer sur la colère la peur, la tristesse, pour travailler sur la systémique familiale. « *Il faut se saisir de ça*, conseille Alain, *pour mettre en travail ce qui a été mal vécu, parce que cela souligne les tensions qui existent, les non-dits, les impossibilités de dialogue... Il faut s'appuyer sur ce qui a été mis en lumière à Noël pour avancer et remonter dans le temps. Faisons parler à nos patients de leur Noël d'enfants pour comprendre la chaîne des signifiants autour du symbole de Noël de chacun d'entre eux* ». Noël est donc une magnifique opportunité thérapeutique !



..... NOËL ET FAMILLES

UN SYMBOLIQUE PEUT EN CACHER UN AUTRE

Nous avons demandé à Claire Delabare, analyste jungienne, le sens symbolique de cette fête particulière.



« J'ai pu constater qu'il y a, autour de Noël, une souffrance particulière. Bien sûr, c'est la fête de la lumière, de la naissance, de la famille, ce qui fait souffrir ceux qui en

manquent. Mais je n'y mettrais pas forcément la symbolique classique. Pour moi, la souffrance vient du fait que Noël met en place la perfection des sentiments, ce qui rend cette fête inaccessible à beaucoup de nos patients. Ils entrent dans la difficulté parce qu'il y a une trop grande distance entre ce qu'ils vivent et ce qu'on leur fait croire être

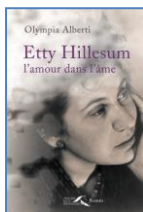
la vraie vie. Regardez les films sur Noël, c'est presque hypnotisant de perfection... : la neige, le rouge, le manoir, la bonté, la beauté, l'amour. Il y a toujours des obstacles mais in fine, cela finit toujours de façon parfaite. Toute cette symbolique archaïque dont les patients ne peuvent se dépêtrer, ils s'en estiment privés par leur vie, par leur parcours, leur histoire. Ils prennent de plein fouet la distance qu'il y a entre leur fantasme et leur vie.

En cela, pour moi, Noël est plus proche de la psyché collective (c'est à dire liée à notre culture) que l'inconscient collectif stricto sensu. Les images de la psyché collective ne sont jamais aussi fortes et aussi violentes qu'à Noël. Elles nous renvoient à notre manque fondamental en y ajoutant l'impossibilité d'atteindre cet idéal ».



Etty Hillesum, l'amour dans l'âme

D'Olympia Alberti



L'écrivaine Olympia Alberti s'est lancée avec ce livre (paru en 2011 mais épuisé et réédité ces jours-ci) dans un pari risqué : imaginer les fragments manquants du journal d'Etty Hillesum pendant la dernière année de sa vie. Rappelons qu'Etty (Esther) Hillesum était une jeune femme juive hollandaise qui périt à Auschwitz en 1943. D'elle, nous ne connaissons que son journal, publié sous le titre *Une vie bouleversée* et qui raconte le chemin spirituel de conversion et d'acceptation qu'elle fit, notamment après son analyse avec un disciple de Jung. Olympia Alberti se glisse donc dans la peau d'Etty Hillesum pour nous raconter ses derniers mois dans le camp de transit de Westerbork et à Auschwitz. Elle imagine même qu'Etty Hillesum ait pu croiser Edith Stein et construit un dialogue entre ces deux jeunes femmes amoureuses de Dieu et qui finirent dans les chambres à gaz.

Presses de la renaissance, 19€

La différence invisible

De Julie Dauchez et mademoiselle Caroline



Marguerite, 30 ans, et une vie tout ce qu'il y a de plus normale : un appartement, un chien, un petit ami et un boulot. Du normal, à priori. Sauf qu'elle souffre constamment de sa difficulté avec les relations sociales, le bruit, les jeux de mots. Et son quotidien est fait de décodages, de rituels, de constantes sur-adaptations et compensations.

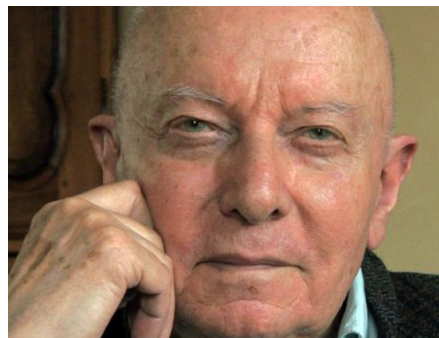
La vie sociale l'épuise, l'imprévu la panique : ce caméléon, cette femme invisible n'est heureuse que chez elle, avec ses chats. Les pys parlent de traumatisme infantile, d'anxiété, de dépression et ne lui sont d'aucun secours. Ses recherches sur Internet l'aiguillent vers une forme d'autisme léger : le syndrome d'Asperger...

Julie Dachez, qui signe le scénario de *La Différence invisible*, a adapté sa propre histoire et en profite pour balayer pas mal de clichés autour de ce trouble méconnu et mal diagnostiqué, particulièrement en France. Etre «Aspie» n'a rien d'une mode, ni d'une maladie mentale, c'est une façon différente de ressentir et d'appréhender le monde. On le comprend grâce à cette BD formidablement illustrée par mademoiselle Caroline. Et pour ceux qui, à la suite de cette lecture, souhaitent aller plus loin, Julie Dauchez tient un blog qui aide à mieux comprendre le syndrome d'asperger :

<http://emoiemoietmoi.over-blog.com>

Delcourt, 23€

Que lire de François Roustang ?



François Roustang s'est éteint dans la nuit du 22 au 23 novembre à l'âge de 93 ans. Hypnothérapeute reconnu mondialement, son parcours était à l'image de sa capacité à absorber les choses et le temps. Durant sa vie, il a pour ainsi dire fait le grand écart, du religieux (il a été prêtre), à l'hypnothérapie, en passant par la psychanalyse et la philosophie. Il était un esprit inclassable et multi-facettes, de ceux qui dérangent.

Jésuite, il découvre la psychanalyse lacanienne et devient psychanalyste avant de ruer dans les brancards et de quitter une pratique qu'il juge définitivement trop soumise aux dogmes freudiens et lacaniens, au point d'en oublier l'humain. C'est alors qu'il découvre et se forme à l'hypnose ericksonienne, empruntant un chemin, le sien, débarrassé des ombres tutélaires.

Dans son best seller, *La fin de la plainte*, François Roustang explique son refus de la plainte, cette analyse qui ne cesse jamais, ces pensées qui clouent les patients comme des victimes sur le divan, noyés dans d'interminables questionnements. Parce que c'est dans le corps que repose la solution. Dans *Il suffit d'un geste*, il démontre que c'est par un simple mouvement du corps qu'on peut apprendre à changer, à guérir.

L'écrivain Emmanuel Carrère, dans son roman *Le Royaume*, raconte sa première séance rencontre avec François Roustang. Il s'y décrit comme au bout du rouleau, sans espoir, devant Roustang qui lui répond : « *Vous avez parlé du suicide. Il n'a pas bonne presse de nos jours, mais quelquefois c'est une solution.* » Après avoir laissé s'installer un silence, il ajoute : « *Sinon, vous pouvez vivre.* » La pensée de François Roustang était un constant rappel à l'action dans le lâcher prise. Dans *Comment faire rire un paranoïaque*, il conclut : « *A la fin d'une analyse, il n'y a qu'un mot pour dire tout et rien, pour exprimer l'achèvement de ce qui commence, pour traduire non pas la plénitude d'une frondaison, mais la vigueur irrépressible d'un germe : je suis vivant.* »

A lire, de François Roustang :

Le thérapeute et son patient, (avec P.Babin) L'Aube, 2000

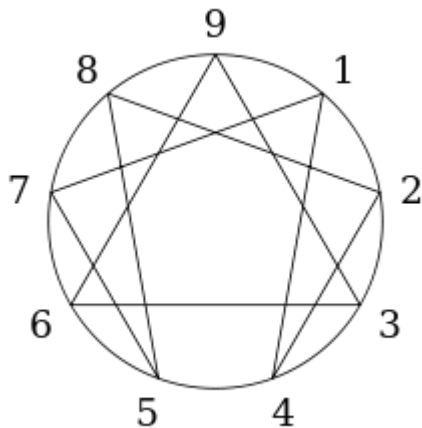
La fin de la plainte, Odile Jacob, 2000

Il suffit d'un geste, Odile Jacob, 2003

Stage Ennéagramme



Du 23 au 26 février prochain, nous organisons un stage découverte de l'Ennéagramme. L'Ennéagramme est un modèle de la structure de la personne humaine qui aboutit à neuf configurations différentes de la personnalité, neuf manières de se définir. Ce stage sera animé par Éric Salmon, formateur et directeur du CEE (centre d'études de l'ennéagramme). Au cours de ce stage, Éric Salmon nous présentera la méthode, les différents profils et toutes les applications pratiques et thérapeutiques qui en découlent. Nous avons demandé à Lynda Hamrioui, certifiée depuis 2010, de nous parler de cet outil.



Témoignage



« J'ai fait la formation complète en ennéagramme, avant même de commencer ma formation de thérapeute. L'ennéagramme me rappelle, en moins complexe, les types de personnalité jungiens. En plus ludique également. Dans un premier temps, j'ai fait cette formation pour mieux me comprendre et mieux comprendre les relations, notamment conflictuelles. Un conflit naît parce qu'on n'a pas les mêmes cartes du monde : ce qui est important pour l'un peut-être dérisoire pour l'autre et entraîner des malentendus. A force de ne pas se comprendre, on finit par ne plus se respecter.

Aujourd'hui, je l'utilise beaucoup dans le cadre du couple et entre les ados et leurs parents mais c'est un outil très utile dans toutes les thérapies systémiques. Je le garde en tête comme je garde le modèle parent-adulte-enfant de l'analyse transactionnelle. C'est un très bel outil si on n'en fait pas quelque chose de figé et de définitif. En psychothérapie intégrative, l'ennéagramme est un outil supplémentaire que, je peux, le cas échéant, intégrer dans une thérapie. Jamais pour mettre mon patient dans une case mais pour donner un éclairage différent à ses modes de fonctionnement ».

