

AU SOMMAIRE

DOSSIER

Pages 1 à 3

Retour sur l'approche intégrative de la psychothérapie

Par Marie-Gabrielle Bernard

Pages 4 à 5

Nos propositions pour 2018

Par Alain Héril

A LIRE

Page 6

Fabrice Midal

Alexandre Jollien

Elsa Godard

REDACTION

Responsable de la publication

Marie-Gabrielle Héril

Rédactrice en Chef

Violaine Gelly-Gradwohl

Retour sur la particularité de l'approche intégrative de la psychothérapie

Par Marie-Gabrielle Bernard



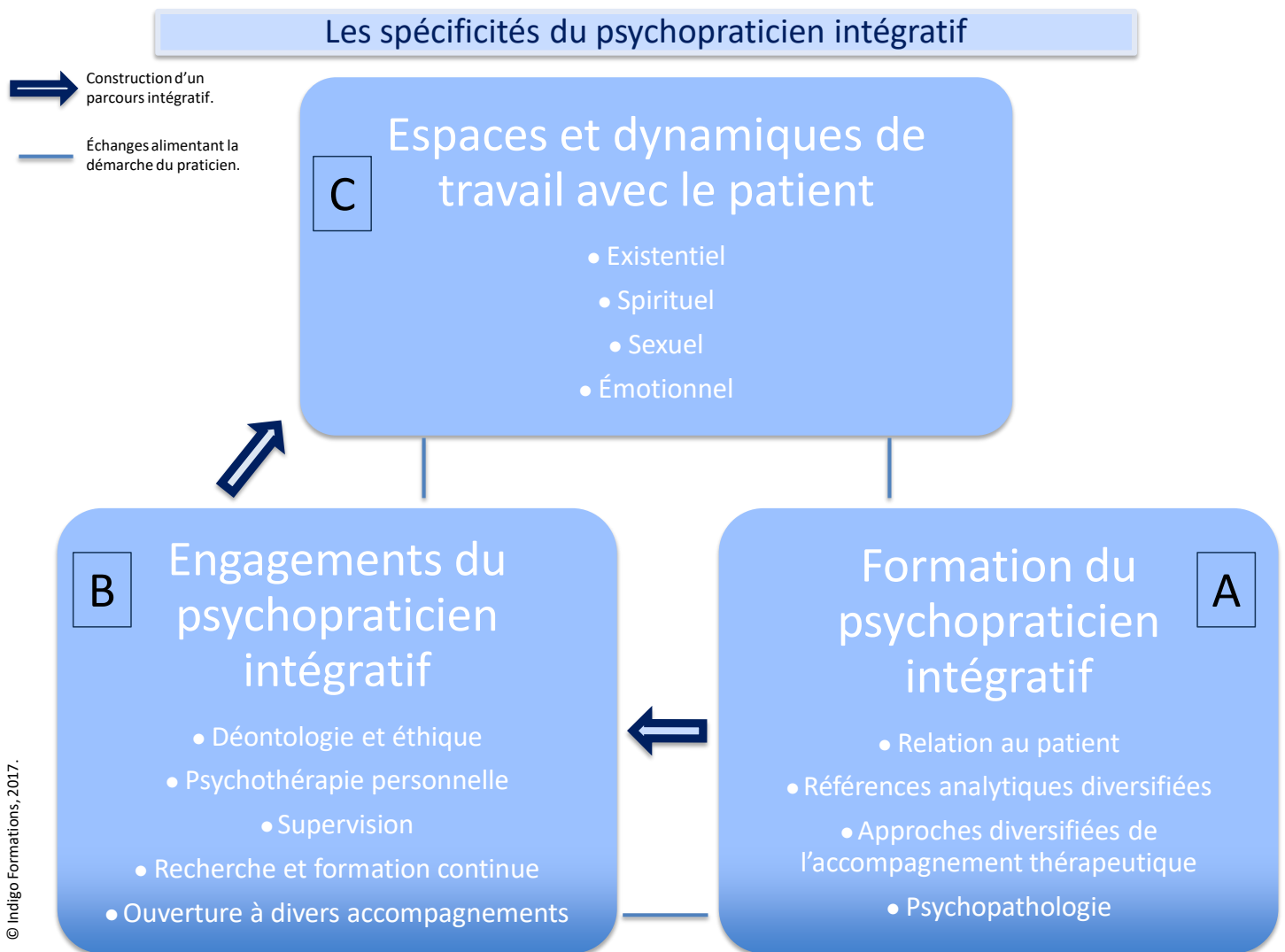
Il nous est apparu important, devant les questions qui sont parfois posées, de formaliser ce que voulait dire, pour Indigo Formations, la notion de thérapie intégrative. Pour tous ceux qui suivent le cursus complet comme pour ceux qui rejoignent plus ponctuellement notre école, il nous a semblé utile de définir ce qu'est un thérapeute intégratif, quelles en sont les spécificités, quel en est le profil, le parcours et ce qui le différencie d'autres approches.

Le terme intégratif est tellement utilisé par plusieurs formes d'approches qu'on le confond souvent avec multi-référentiel. Or, là n'est pas la vision d'Indigo formations. Bien entendu, il n'est pas question de définir une grille du parfait thérapeute intégratif et de l'appliquer à tous. Lorsqu'on regarde nos dernières psycho-praticiennes certifiées - Violaine Gelly, Lynda Hamrioui, Christèle Albaret ou Marie-Laure Jeannot – on voit à quel point elles peuvent être différentes dans leur approches et dans leur travail ; mais elles possèdent un tronc commun, des exigences communes, ce socle que nous revendiquons.

Nous avons choisi de nous appuyer sur un schéma que vous trouverez ci-après. A travers celui-ci, il y a trois idées fortes :

- Pour être un psychopraticien intégratif, on a besoin de l'ensemble, à même importance.
- L'axe qui va dans le sens des aiguilles d'une montre indique celui du temps : on commence par se former ; puis on se préoccupe de la façon dont on va construire sa légitimité, puis on s'appuie de façon permanente sur notre accueil du patient dans ses quatre dimensions : émotionnelle, existentielle, spirituelle et sexuelle. Ensuite chacune de ces dimensions ne cesse de nourrir les autres. Cette dynamique de circulation est le principe même de l'intégratif.
- En regardant de près, on s'aperçoit que nous avons à faire à une double intégration : exogène et endogène. J'intègre à l'intérieur de moi, je reçois de l'extérieur, puis je rentre dans un processus d'apprentissage et, après avoir visité ce que j'ai reçu, je peux me déployer vers l'extérieur. Dans l'espace A, nous sommes dans l'exogène : je reçois, j'entre dans un apprentissage. Dans l'espace C, j'utilise tout ce que j'ai reçu et tout ce que j'ai intégré pour le mettre au service de mon patient, pour qu'il se nourrisse. Dans l'espace B, l'exogène et l'endogène se rencontrent. C'est l'endroit où l'intégratif rejoint l'intégrité. L'ensemble s'alimente des multi-intelligences (voir PsychoBook d'octobre 2016) du thérapeute intégratif.

.....PSYCHOPRATICIEN INTEGRATIF.....



Explication du schéma

Espace A :

Dans cette partie là, il n'y a pas d'économie possible. Le psychopraticien intégratif doit d'être formé sur ces quatre axes :

- **La psychopathologie** : en nous apprenant à déterminer si on peut, ou pas, travailler avec ce patient, si l'on est dans le cadre de la névrose ou de la psychose, la psychopathologie nous pose des limites et fournit des points de repère. La question qui se pose ici est : « Où est cet autre ? » et « Puis-je le/la rejoindre à l'endroit où il/elle est ? »
- **Les références analytiques diversifiées** répondent à la question : « D'où ça vient ? », l'histoire du patient, ses traumatismes, ses modes de fonctionnement. C'est aussi le « pourquoi ? » et le « pour qui ? » : les espaces où l'on va chercher à mettre du sens.

- **Les approches différenciées** répondent à « Comment fait-on ? » avec ces données, avec la singularité de ce patient là. L'art du thérapeute intégratif est de déterminer sur quelles modalités d'accompagnement il va s'appuyer avec ce patient là exactement. Pas avec ce « cas », mais avec cette « personne » là.
- Dans l'axe **relation au patient**, nous plaçons les notions de confiance, de soutien, d'appui, de réparation. C'est le liant : c'est à partir de là que la dynamique de réparation se fait, même si elle s'est outillée dans les parties précédentes.

Espace B :

Déontologie, éthique, recherche et supervision : on touche ici à la légitimité du thérapeute intégratif. C'est une triple légitimité : face à lui-même, à l'égard du patient et à l'égard de ses pairs. Dans cette partie là, on trouve aussi le lien avec l'Autre thérapeute. Nous nous inscrivons dans une communauté qui nous accompagne et à laquelle nous participons.

C'est également ici que le thérapeute s'intègre avec ses propres capacités d'auto-observation. Il n'est pas à la place définitive d'être celui qui sait une bonne fois pour toutes : il est constamment remis en question dans ses certitudes sur lui-même et sur son métier. On ne peut pas prétendre être psychopraticien intégratif si l'on n'accepte pas d'aller régulièrement voir ce que nous sommes en train de traverser, ce que nous vivons, si nous ne sommes pas en permanence dans l'interrogation de notre rapport au monde. Ce n'est pas uniquement notre lien au patient qu'il faut aller visiter mais notre lien au monde. Cela se fait, bien sûr, dans la thérapie personnelle, la supervision mais également dans la curiosité permanente qui nous emmène à chercher ailleurs, à nous confronter à d'autres visions, à d'autres approches. Cette curiosité va entretenir quelque chose qui est dans la souplesse et dans la dynamique. Notre métier c'est de remettre les gens en mouvement. Comment faire si, nous mêmes, ne sommes pas dans cette quête permanente de mouvement ? Attention cependant à ne pas confondre le mouvement avec l'agitation. Le mouvement, c'est s'interroger sur le lien avec ce patient-là ; l'agitation c'est se demander que faire pour ce patient-là et chercher frénétiquement une recette. Un psychopraticien intégratif est un chercheur, pas un consommateur. Il ne sait pas, il a des points de repères mais il continue à chercher.

Si nous sommes intègres envers nous-mêmes dans ces démarches, nous le serons avec le patient. Toute demande thérapeutique quelle qu'elle soit est une demande de changement, en dépit même des résistances. Et pour cela, il faut que le patient accepte de se laisser influencer (et non manipuler !) et il faut accepter d'influencer le patient. C'est à dire avoir conscience que nous sommes un vecteur

d'influence et que là est la demande du patient même s'il y résiste. À nous de faire en sorte que cette influence circule de la manière la plus humble, la plus écologique pour nous et pour le patient, pour que l'influence devienne une inspiration. La limite est extrêmement subtile entre manipulation et influence. C'est pourquoi un bon psychopraticien intégratif doit apprendre à s'interroger sur ce qu'il fait : on peut savoir qu'on est en train d'influencer le patient et considérer que c'est le moment de le faire... C'est un travail au scalpel. D'où l'importance de l'engagement personnel du thérapeute. Parce que pour pouvoir accepter d'influencer ou d'inspirer l'autre, il faut nous être posé les questions éthiques. Si nous n'avons pas travaillé, intégré et nous-mêmes traversé le processus, si nous sommes à notre service et non à celui du patient, nous ne pouvons pas être une force d'inspiration juste. Si nous sommes à cette juste place, au delà du patient, nous influençons le monde : c'est notre part de petit colibri...

Espace C :

Qu'est-ce que qu'ESSE apporte en plus aux deux espaces précédents ? Ce n'est pas une grille de travail imposée : ce serait contraire aux principes mêmes de la thérapie intégrative. Ce n'est pas à nous d'imposer à notre patient notre propre carte du monde. On peut faire un parcours, parfois long, avec un patient, en ayant le sentiment qu'on a essentiellement travaillé, par exemple, l'existential et l'émotionnel. Il ne s'agit pas de tout voir avec un patient mais de savoir que l'on peut, nous thérapeutes, aller visiter ces quatre pôles parce que nous les avons travaillés nous-mêmes.

C'est parce que cela a été travaillé dans les espaces A et B que cela irrigue le travail thérapeutique, même sans être nommé. Le psychopraticien intégratif sait qu'il peut accueillir le patient dans chacun de ces endroits-là parce qu'en les visitant lui-même il a pu regarder ses peurs et ses projections. Pour être un psychopraticien intégratif, nous devons être en confiance avec l'idée que, quelle que soit la demande du patient, nous saurons l'accueillir, le soutenir et l'accompagner si tel est notre souhait. C'est exigeant et cela nécessite du courage mais c'est une clé de notre liberté de thérapeute et notre signature intégrative.

Nos propositions pour 2018



Voici venu le moment de partager avec vous nos propositions de stages de formation pour l'année 2018. Par Alain Héril

Outre les formations en **Gestalt thérapie** et **Sexothérapie** que nous renouvelons, nous avons voulu axer nos sessions autour des axes suivants :

Psychopathologie :

La psychopathologie reste l'édifice fondamental à la compréhension des organisations psychiques humaines. Nous restons dans l'idée d'une psychopathologie vivante qui englobe les approches descriptives, le regard psychanalytique, les études de cas cliniques et certaines mises en situation en fonction des thèmes abordés.

Hormis les bases de la psychopathologie qui offre un socle global à l'approche psychopathologique qui est la nôtre et dans lequel des thèmes comme la dépression, les structures psychiques ou les troubles de la personnalité sont abordés, nous avons privilégié trois thèmes forts en lien direct avec des problématiques rencontrées fréquemment dans les cabinets de psychothérapie :

Perversions et abjections (du 1 au 4 février)

Les bases de la psychopathologie

(du 15 au 18 février)

Les mécanismes de défense et les résistances

(du 20 au 23 septembre)

Addictions et compulsions (du 15 au 18 novembre)

Relation au patient :

A partir du socle qu'est la psychopathologie, la relation au patient se construit et met en œuvre une implication particulière du psychopraticien. Il est important pour cela (outre son travail personnel) que nous puissions porter un regard vivant et dynamique sur les enjeux relationnels qu'impliquent certaines modalités thérapeutiques singulières. Ces stages sont à la fois un espace de compréhension mais aussi un lieu de recherche et d'interrogation. Nous vous proposons d'aborder en 2018 :

Accompagner les patients limites (du 8 au 11 mars), pour mieux saisir les difficultés de ces patients toujours au bord du cadre et du lien à la relation.

Masculin/ Féminin (du 19 au 22 avril), pour s'interroger sur la construction de ce qu'est le masculin et le féminin et sur comment cela impacte les demandes des patients à la fois dans la question du couple mais, aussi dans celle de la construction psychique individuelle.

Les thérapies groupales (du 17 au 20 mai), pour mettre en jeu et en acte le besoin de comprendre collectivement une problématique personnelle et comment un espace groupal peut aider une personne seule à avancer dans la compréhension d'elle-même.

Lectures du corps souffrant (du 29 novembre au 2 décembre), parce que le corps est au centre des enjeux émotionnels et que certaines approches thérapeutiques peuvent nous aider à mieux lire les symptômes somatiques.

Conduites de l'entretien psychothérapeutique (du 13 au 16 décembre), pour revenir à la manière dont un cadre se tient, se comprend, se vit. Et aussi pour s'interroger sur des axes réguliers de l'accompagnement thérapeutique : le début et la fin de la thérapie, la dimension active de la psychothérapie intégrative... par exemple.

Il est à noter que ce stage n'est en rien une redite des journées d'entraînement à la pratique thérapeutique. D'ailleurs nous gardons celles-ci au calendrier (les mercredis 14 février, 13 juin, 19 septembre et 14 novembre) afin de continuer à vous offrir un cadre essentiellement pratique d'expérimentation du lien au patient.

Couple :

Le couple et la dépendance affective

(du 11 au 14 janvier)

Nous avons abordé plusieurs fois le couple et son accompagnement en thérapie. Nous vous proposons d'ouvrir à nouveau cette fenêtre de formation avec comme sujet principal la dépendance affective.

Psychanalyse :

Admettre l'inconscient comme élément moteur dans la psychothérapie intégrative telle que nous la défendons à Indigo Formations a toujours été un postulat majeur dans notre démarche. La psychanalyse est au centre même de notre enseignement et nous vous invitons à partir des réflexions théoriques d'Otto Rank et de Stanislav Grof d'approfondir un sujet majeur : « **Le traumatisme de la naissance** » (du 3 au 6 mai).

D'autre part nous vous proposons d'aborder 7 thèmes cruciaux de la psychanalyse (l'inconscient/ la pulsion de mort/ le surmoi/ la répétition/ la perversion/ le complexe d'œdipe et la psychose) au travers d'œuvres d'art (peinture, musique, textes littéraires...) dans le stage « **Art et psychanalyse** » (du 5 au 8 juillet).

Sexothérapie :

Chaque année, en complément de notre formation en sexothérapie, nous proposons un stage de spécialisation dans cette matière. En 2018 nous vous proposons de travailler autour du thème : « **Sexualité et moments de vie** » afin de comprendre la place que peut prendre la sexualité dans des instants de vie spécifique : grossesse, cancer, dépression, handicap, ménopause ...

Comme à l'habitude nous ferons en sorte d'illustrer ces thèmes par les propos des meilleurs spécialistes possibles et vous informerons de leurs noms tout au long de nos communications. Nous espérons que nos choix et nos propositions trouveront en vous un écho dynamique, curieux et enthousiaste.

Le calendrier détaillé est présent ici afin que vous puissiez avoir une vision globale de cette année 2018. Il est régulièrement mis à jour et téléchargeable sur notre site : www.indigo-formations.fr.

Vous pouvez d'ores et déjà effectuer vos préinscriptions auprès d'Anouk : indigo.formations@orange.fr (les inscriptions définitives se formaliseront à partir de septembre).

Programme 2018

<p>Du 11 au 14 janvier Relation au patient : Le couple et les dépendances affectives <i>Alain Héril/Marie-Gabrielle Bernard</i> La notion de dépendance au sein du couple/Les registres de la dépendance affective/L'interdépendance/ Les liens toxiques/ Amour de soi-Amour de l'autre : règles et limites</p>	<p>Du 29 mars au 1^{er} avril Sexothérapie module 4 <i>Alain Héril/Christophe Duveau-Villéger/Claire Delabare/ Marie-Gabrielle Bernard</i> Travail avec l'argile/Danse/ Ecriture/Dessin projectif et sexualité</p>	<p>Du 28 juin au 1^{er} juillet Gestalt thérapie module 4 <i>Marie José de Aguiar</i></p>	<p>Du 18 au 21 octobre Sexothérapie module 6 Etre en lien avec le patient en sexothérapie <i>Alain Héril/Marie-Gabrielle Bernard/ Anne Vissuzaine</i></p>
<p>Du 25 au 28 janvier Gestalt thérapie module 2 <i>Marie José de Aguiar</i></p>	<p>Du 19 au 22 avril Relation au patient : Masculin/Féminin <i>Alain Héril/Marie-Gabrielle Bernard</i> La construction du masculin et du féminin en thérapie/histoire de la virilité/image de la féminité/la question du genre/anima/anima/comprendre l'autre sexe</p>	<p>Du 5 au 8 juillet Art et Psychanalyse <i>Alain Héril</i> 7 grands concepts psychanalytiques au travers des œuvres d'art : l'inconscient/pulsion et mort/pulsion de vie/le surmoi/la répétition/la perversion/le complexe d'Oedipe/la psychose</p>	<p>Du 8 au 11 novembre Sexothérapie module 3 – Ombres et lumières <i>Alain Héril/Diane-Sarah Wilmot</i> Les abus sexuels/Le fantasme/Les perversions sexuelles/La masturbation/sexualité et spiritualité</p>
<p>Du 1^{er} au 4 février Psychopathologie : Perversions et abjections <i>Alain Héril</i> Le pervers narcissique, son complice et sa victime/ La notion d'abjection/L'avilissement féminin/ Les violences faites aux femmes</p>	<p>Du 3 au 6 mai Psychanalyse : Le traumatisme de la naissance <i>Alain Héril</i> Otto Rank et le traumatisme de la naissance/Etude de Thalassa de Ferenczi/Les matrices périnatales de Stanislas Grof</p>	<p>Du 6 au 9 septembre Sexothérapie module 1 <i>Alain Héril/Dr N. Magat/Théâtre des possibles</i> Histoire de la sexologie /Les bases de la sexothérapie/Le couple et la sexualité / La sexualité masculine/Les dysfonctionnements sexuels masculins</p>	<p>14 novembre Entraînement à la pratique thérapeutique</p>
<p>14 février Entraînement à la pratique thérapeutique</p>	<p>Du 31 mai au 3 juin Sexothérapie module 5 en résidentiel <i>Alain Héril/Marie-Gabrielle Bernard/Violaine Gelly-Gradwohl</i> L'implication du thérapeute/ Place de la sexualité du thérapeute dans le lien au patient/ Le rapport au toucher/ La dimension du fantasme</p>	<p>19 septembre Entraînement à la pratique thérapeutique</p>	<p>Du 15 au 18 novembre Psychopathologie : Addictions et compulsions <i>Alain Héril</i> L'alcoolisme/les troubles obsessionnels/les addictions contemporaines</p>
<p>Du 15 au 18 février Psychopathologie : Les bases <i>Alain Héril</i> Névroses/Psychoses/Etats limites/Structures de personnalités/Cas cliniques</p>	<p>13 juin Entraînement à la pratique thérapeutique</p>	<p>Du 20 au 23 septembre Psychopathologie : Les mécanismes de défense et les résistances <i>Alain Héril/Violaine Gelly-Gradwohl/Marie-Gabrielle Bernard</i> Définition des mécanismes de défense/ Mécanismes de défense selon les structures psychiques/ Refoulement, isolation, intellectualisation, identifications...Les modes de résistances/ Le contournement des résistances/ Mises en situations pratiques</p>	<p>Du 29 novembre au 2 décembre Relation au patient : Accompagner le corps souffrant <i>Alain Héril/Marie-Gabrielle Bernard</i> Symbolisme du corps humain/décodage biopsychologique des maladies/ psychosomatique de l'enfant et de l'adulte</p>
<p>Du 8 au 11 mars Relation au patient : Accompagner les patients limites <i>Alain Héril/Marie-Gabrielle Bernard</i> Spécificités de l'accompagnement des états limites/ la notion de limite et de cadre/agacement et saturation/cas clinique/les symptômes du patient limite</p>	<p>Du 14 au 17 juin Sexothérapie : Sexualité et moments de vie <i>Alain Héril</i> Sexualité et grossesse/sexualité et cancer/ sexualité et handicap/sexualité et ménopause/sexualité et dépression...</p>	<p>Du 4 au 7 octobre Sexothérapie module 2 <i>Alain Héril/Dr N. Magat/Théâtre des possibles</i> La femme et l'Occident / La sexualité féminine/ Dysfonctionnements sexuels féminins/Fonctions de l'orgasme</p>	<p>Du 13 au 16 décembre Relation au patient : Conduite d'entretien thérapeutique <i>Alain Héril/Marie-Gabrielle Bernard/Violaine Gelly-Gradwohl</i> Première séance/clôture de thérapie/conduite d'entretien en psychothérapie intégrative/ESSE</p>
<p>Du 22 au 25 mars Gestalt thérapie module 3 <i>Marie José de Aguiar</i></p>			

Foutez vous la paix ! et commencez à vivre.

Fabrice Midal



Depuis des années, Fabrice Midal essaye de nous transmettre la pratique de la méditation. Il en est venu à l'idée que nous ne pouvions nous contenter de répéter des usages qui ont vu le jour, il y a des siècles, en Orient. « Foutez-vous la paix » marque une nouvelle étape dans son travail et sa pratique. Pour lui, tout, y compris la méditation, est devenu un instrument de la violence économique qui est en train d'abîmer notre monde. Ou, à l'inverse, celle-ci est désormais considérée comme le rêve d'un état de calme où nous serions à l'abri de cette violence sans nous y relier, comme si l'on pouvait prétendre s'abriter dans un bunker étanche. La méditation pouvait nous offrir un cadeau : nous autoriser à être comme nous sommes. Mais nous n'avons pas su recevoir ce cadeau. Sans doute parce que son énoncé est trop abstrait. Dans ce livre, Fabrice Midal se livre à un exercice : essayer de discerner ce qui peut, de manière très concrète, nous aider à trouver ce sens de paix, de présence, qui ne soit ni un nouvel instrument de torture, ni une illusion de calme. « Etre présent » en mangeant en pleine conscience ou en marchant en pleine conscience ne cible pas la cause de notre souffrance : nous souffrons parce que nous voulons être parfaits, parce que nous ne nous autorisons pas à être. Ni même, d'ailleurs, à vivre dans un état de pleine présence. Nous foutre la paix, c'est autre chose : c'est accepter que nous n'ayons pas besoin d'être parfait, il nous suffit d'être nous-même !

Flammarion - 16,90€

Vivre sans Pourquoi

Alexandre Jollien



Dans ce livre paru l'an dernier mais qui sort en poche, Alexandre Jollien nous entraîne sur sa nouvelle aventure de vie. Parti en Corée du sud avec sa femme et ses trois enfants, il retrace les hauts et les bas de sa vie là-bas, entièrement dévouée à l'enseignement d'un maître zen. Il confie

ses doutes, ses désillusions, ses moments de bonheur. Il livre un enseignement lumineux, un appel toujours plus fort à descendre au plus profond de soi pour trouver la paix, la joie et un authentique amour du prochain. Ce journal spirituel est une invitation à mettre en pratique une ascèse très concrète : du corps, de l'âme et de l'autre. Vivre sans pourquoi, c'est principalement trois chantiers : sortir de la dépendance au qu'en-dira-t-on pour exister par nous-mêmes; vivre à l'écart de la dictature de l'après pour essayer de profiter de l'ici et maintenant ; se libérer des objectifs qui nous aliènent et qui nous traînent. Un vrai journal spirituel qui ne manque ni de profondeur, ni d'humour.

Points seuil, 6,90 €

De la bienveillance envers soi-même

Elsa Godard



La philosophe et psychanalyste que nous connaissons bien à Indigo, publie un petit livre qui semble en écho à celui de Fabrice Midal, cité plus haut, en nous appelant à pratiquer la bienveillance envers nous-mêmes. En s'appuyant, à son habitude, sur les philosophes, d'Aristote à Michel Foucault, elle commence par décrypter cette fameuse « bienveillance » devenue une vertu politiquement correcte que notre société convoque à tout bout de champ: « sois bienveillant », « agis avec bienveillance », « adopte un management bienveillant » etc. Or, s'interroge Elsa, que vaut la bienveillance quand elle est l'expression d'une injonction derrière laquelle il est facile de se cacher pour agir sans réfléchir ? Loin de renoncer à la bienveillance, elle nous invite à faire tomber le masque de notre conscience morale hypocrite pour agir en réelle amitié avec les autres et avec soi-même, le renoncement aux « devoirs-être » nous engageant à « être » *vraiment*. La bienveillance envers soi-même devient par là le chemin d'une ouverture à soi et au monde – ouverture qui prend la forme tendre d'une authentique *rencontre* ; *non pas un repli sur soi* mais une ouverture à l'altérité.

Uppr éditions, 7,50€