

AU SOMMAIRE

DOSSIER

Page 1

Edito

Pages 2-5

Témoignage

Pierre Souchon

« La psychothérapie restitue
un sens au chaos »

Pages 5-6

A lire

Psychanalyse et roman
Par Violaine Gelly-Gradvohl

REDACTION

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

Edito septembre 2017

Alors que l'automne pointe le bout de son nez, nous voici à la reprise de nos formations et de nos publications dans PsychoBook.

La rentrée est également le temps des changements. Nous avons donc décidé de faire passer PsychoBook à une publication tous les deux mois. Beaucoup d'entre vous nous disent qu'ils apprécient notre bulletin d'information mais qu'ils n'ont pas toujours le temps de le lire. Une périodicité plus espacée devrait permettre de remédier à cela.

Par ailleurs, cela nous permettra d'avoir le temps nécessaire pour de trouver des sujets originaux, ne pas nous redire et de vous offrir un espace de réflexion le plus approfondi possible. Dans cet optique, nous aimerions par ailleurs que ce PsychoBook soit un lieu d'échange entre vous et nous et qu'il se nourrisse également de vos attentes, de vos questionnements, de vos souhaits. Nous avons donc besoin de vos réactions, commentaires et propositions. Bien entendu nous resterons centrés sur nos thèmes de prédilection et continuerons de défendre une vision ouverte, dynamique et (nous l'espérons) pertinente de la psychothérapie intégrative telle que nous l'envisageons.

Nous vous souhaitons une bonne rentrée et vous disons à bientôt.

Pierre Souchon

« La psychothérapie restitue un sens au chaos »

Premier roman, Encore vivant, de Pierre Souchon commence à cumuler les récompenses : il est en lice pour le prix littéraire du Monde et le prix du roman FNAC. Et pourtant, derrière le mot "roman" se cache une autobiographie coup de poing, celle d'un jeune homme diagnostiqué bipolaire. Par Violaine Gelly

La première fois que j'ai rencontré Pierre Souchon, il avait quelques heures, à la maternité où sa mère, mon amie, venait d'accoucher. Je connais donc depuis toujours celui qui fut d'abord un petit garçon puis un adolescent brillant, d'une précocité intellectuelle et d'une hypersensibilité à fleur de peau, un touche-à-tout génial, d'une curiosité infinie sur le monde, d'une passion pour la défense des plus humbles, d'une tchatche parfois épuisante... Et puis je l'ai vu sombrer. D'abord dans des phases dépressives extrêmement profondes qui laissaient son entourage totalement désarmé : « Vous comprenez, il a tout pour lui... ». Puis, après quelques années, dans des phases maniaques dangereuses et désespérées.

Si je livre cette confidence en ouverture de ce qui va suivre, c'est que Pierre raconte, dans un premier roman les gouffres de désespoir et de terreurs qu'il a maintes fois affrontés. Je ne vous dirais pas tout le bien que je pense de ce livre, vous savez désormais que je ne suis pas objective. Cependant, que ceux qui me connaissent me fassent confiance pour savoir discerner la plume d'un véritable écrivain. A 35 ans, devenu journaliste, heureux père (le numéro deux arrive dans quelques jours), homme engagé, il a choisi de livrer son expérience au plus grand nombre, sans doute pour s'apaiser et faire le point — une catharsis en quelque sorte — mais également pour partager. Quand j'ai ouvert son livre, j'ai d'abord eu peur pour lui. Peur qu'il en donne trop, qu'il s'expose trop, qu'il dévoile trop. Parce que Pierre ne fait pas les choses à moitié, vous l'aurez deviné. Il sait, comme peu, décrire la terreur de l'angoisse et du délire. Sa mise à nu, son courage, son engagement sans faille dans l'écriture (et quelle écriture!) m'ont estomaquée de courage et de sensibilité. Il me semble que tout ce que sa maladie a entraîné de souffrances, de rages et de ravages est ici expulsé par son talent.

Au-delà de ce récit, au delà des questionnements sur la maladie, ce qui m'a interrogée pendant ma lecture ce sont les errances que Pierre a rencontrées dans les traitements, notamment psychothérapeutiques. Nous recevons tous, dans nos cabinets, des Pierre Souchon qui nous feront courir le risque d'être embarqués dans leur "folie". Je lui ai donc demandé de nous raconter son expérience de patient, de revenir sur ce qu'il aurait aimé entendre d'un psychothérapeute, comment ceux qui l'ont aidé l'ont fait et comment les autres ont échoué.

« Je fais une première dépression en terminale, j'ai 16 ou 17 ans, et je vais enchaîner, pendant cinq ans, des périodes où je vais être en dépression assez profonde et des périodes pendant lesquelles je vais plutôt bien. Je découvrirai plus tard que ce sont les intervalles libres, typiques de la maladie. J'alterne donc ces phases mais comme les moments dépressifs sont de plus en plus lourds, très rapidement, sur les conseils de mon entourage et surtout de ma mère qui estime que je ne vais pas bien et qu'il faut que je réfléchisse à ce qui se passe pour moi, je consulte un psychothérapeute qui va me suivre pendant deux ou trois ans.

Comme j'étais un garçon très agité, qui réfléchissait et qui parlait beaucoup, j'avais toujours plein de choses à lui raconter sur ma famille, sur mes racines, sur mon enfance. Cela a duré des années comme ça : je parlais, il écoutait. Avec le recul, je sais aujourd'hui, que j'étais un peu fanfaron, que je n'étais pas forcément convaincu de mon besoin de thérapie ; je savais que je souffrais mais je n'étais pas tombé assez bas, c'était aussi une forme de jeu intellectuel. Je comprends que, pour lui, ce devait être assez difficile de démêler les choses. Mais tout de même ! Je me souviens notamment qu'il me disait : « C'est étrange, votre humeur oscille beaucoup : pendant des mois vous êtes euphorique et ensuite pendant les mois suivants, vous allez être

dans l'effondrement. Ce serait bien de vous interroger ce que vous recherchez dans cette oscillation ». Il était en train de décrire une symptomatologie clinique de la maniaque-dépression et, jamais, il n'a prononcé ce mot, ni renvoyé sur un psychiatre. Il m'invitait seulement à m'interroger sur les raisons inconscientes que je pouvais avoir de me mettre dans ces états-là et ce que cela signifiait pour moi. Cela signifiait surtout que j'étais profondément malade et que s'il ne le voyait pas, j'étais encore plus incapable de le voir.

A 20 ans, je fais un épisode dépressif plus profond qui me vaut ma première hospitalisation, pendant deux mois. Quelques temps plus tard, je suis à nouveau hospitalisé, cette fois de force, pour une phase maniaque. Je suis alors diagnostiqué, en psychiatrie, comme souffrant de bipolarité et traité en conséquence. Ce diagnostic a été un soulagement extraordinaire. C'était fou ! Cela faisait cinq ans que je souffrais, que je massacrais mes études, que je bousillais toutes mes relations sociales, que je n'arrivais plus à rien... Et la psychiatrie m'apportait le truc sur un plateau : voilà ce que vous avez vécu, ça s'appelle comme ça, ça se traite comme ça, prenez les cachets et vous serez tranquille. Effectivement ça a marché : un an plus tard, je réussissais le concours de l'école de journalisme de Lille, j'y allais, je sortais diplômé, j'étais de nouveau dans la vie. Ayant conçu une certaine amertume à l'égard de ce psychologue, je suis allé le voir pour lui dire le diagnostic. J'allais beaucoup mieux, j'étais calme, je n'étais pas dans une recherche de règlement de compte mais je voulais qu'il sache qu'il avait déconné. Je me souviens de lui avoir dit, lors de cette dernière consultation, combien la phase maniaque que j'avais vécue et qui m'avait valu ma deuxième hospitalisation était vraiment dangereuse, que j'aurais pu mourir de son aveuglement et de sa méconnaissance basique des tableaux psychopathologiques : il m'avait vu pendant cinq ans enchaîner les périodes de sketch et de blagues puis les périodes de pleurs sur son divan sans jamais s'interroger et m'envoyer voir un psychiatre. Il m'a juste répondu : « Si c'était à refaire, je referais pareil ».

Après, j'ai repris le cours de ma vie, je me suis marié, j'ai trouvé un travail, tout allait bien. Avec l'accord du psychiatre qui me traitait alors, j'ai alors arrêté les médicaments. Ce pont d'un grand

hôpital parisien n'a rien vu de ce qui m'arrivait, il pensait que j'allais très bien alors que j'étais en train de basculer. J'ai rechuté dans une nouvelle phase maniaque très grave à l'issue de laquelle j'ai de nouveau été hospitalisé. Il m'a fallu cette nouvelle descente aux enfers, que je raconte dans le livre, pour boucler la boucle. J'ai trouvé à ce moment là un très bon psychologue que je continue à voir et cela fait cinq ans que ma maladie est stable.

Aujourd'hui, je suis très "psychophile". Mais quand mes amis ne vont pas bien, je leur dis toujours d'aller consulter un psychiatre-psychologue, car j'estime que la connaissance de la clinique, même minimale, est indispensable, y compris s'agissant de profils a priori non-pathologiques, mais qui peuvent éventuellement évoluer – nul n'en est malheureusement à l'abri... La psychiatrie est hyper-rassurante dans le sens où, après trois ou quatre ans d'enfer, on va mieux parce qu'on avale un cachet quotidiennement. Mais c'est vrai qu'ensuite on éprouve le besoin de comprendre ce qui s'est passé. La complexité de cette maladie, c'est qu'elle ne se réduit absolument pas à la génétique, à la clinique et à une prise de médicament. C'est là que le rôle de la psychothérapie est essentiel et extraordinaire pour les patients que nous sommes. Parce qu'elle est le seul travail qui peut permettre de remonter les causes et de se réconcilier avec soi-même ; cela a été mon cas. Parce que j'allais mieux, lorsque j'ai enfin rencontré le « bon » psychologue pour moi, j'étais prêt à aller voir de ce côté-là. La dévastation totale de ma vie m'a sauvé la mise : je suis arrivé dans son cabinet non pas dans l'idée de me regarder lui raconter des histoires, j'y suis allé parce que j'avais conscience que si je ne réglais pas mes trucs j'allais en claquer.

Mais il faut du temps pour ça. Il y a un processus très lent, qui se passe entre soi et soi, et dont on ne se rend pas forcément compte au début, qui est le processus de réconciliation. Cela va bientôt faire vingt ans que je suis malade et cela fait seulement deux ans que j'accepte ma maladie et ce qu'elle implique en terme d'hygiène de vie, de surveillance de soi, de deuils de choses à faire. Effectivement, la psychothérapie peut aider à apaiser ce rapport parce qu'elle apaise de manière générale, parce qu'elle restitue un sens et une justice au chaos.

.....TEMOIGNAGE.....

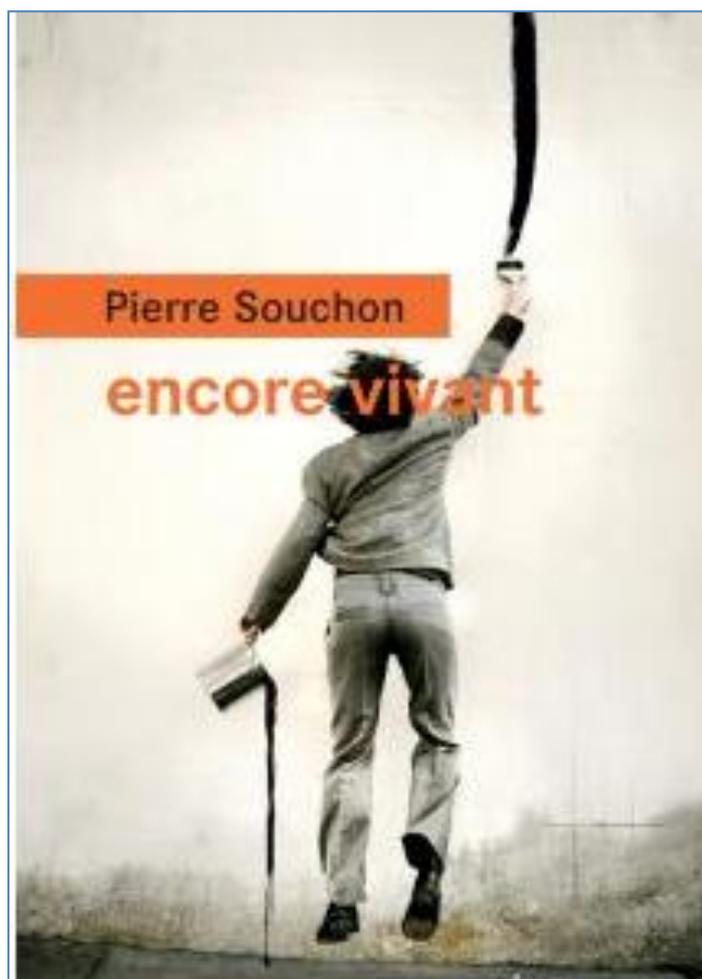
Pour moi, ce qui est bien supérieur à la réponse strictement médicamenteuse, c'est le fait que dans ce chaos, il peut y avoir des fils qui font sens. La maladie psychiatrique c'est la rencontre entre la neurologie, la psychologie et le social. Tout cela s'est noué de façon parfois inextricable. Dénouer et comprendre l'itinéraire qui a conduit aux nœuds, cela ne révolutionne pas la vie, on ne passe d'un coup à la liberté et à être une autre personne. Mais cela permet, en revanche, de voir les chemins empruntés et d'agir, dès lors, en conscience. C'est cela qui est extraordinaire : pendant trente ans de ma vie, j'ai été agi et aujourd'hui j'agis. Je n'échappe pas nécessairement à mes déterminismes mais au moins je fais les choses en conscience, je peux presque les choisir.

Et si ma maladie s'est stabilisée, aujourd'hui, c'est certes dû à la longueur de mon parcours de patient, à l'apprivoisement de ses symptômes, à l'acceptation du traitement – qui diminue mon énergie vitale -, mais aussi à une forme de paix, de pacification que je dois à la psychothérapie : sans

elle, je serais encore dans une rage éperdue, toujours mauvaise conseillère lorsqu'il s'agit d'écouter les signaux d'alerte de son entourage, et de s'observer...

Je vis loin de mon psychothérapeute qui est en Ardèche donc je ne suis pas suivi régulièrement mais dès que je sens que quelque chose m'échappe ou se dérobe à ma compréhension, je n'hésite jamais à retourner le voir pour quelques séances de déblaiement et de réajustement. Je ne le lâche pas parce qu'entre un patient et un psychothérapeute, c'est une question d'alchimie. J'en ai vu tant... et cela n'a fonctionné qu'avec deux d'entre eux, un psychiatre et un psychothérapeute. C'est l'accord des deux qui aide le malade mental : le médicament du premier ne suffit pas et la parole du second ne suffit pas non plus. Mais quand ils marchent main dans la main, ils sauvent notre vie».

Encore vivant, de Pierre Souchon, édition du Rouergue, 288 pages, 19,80€



Psychanalyse et roman

La psychologie et la psychanalyse sont à l'honneur de la rentrée littéraire ! Preuve s'il en est que le cabinet ou le divan des psys continue de fasciner.

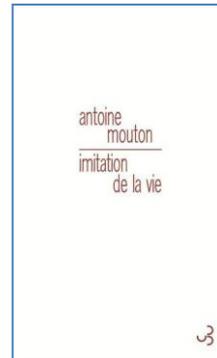
Dans « **Les complicités involontaires** »



(éditions Philippe Rey), Nathalie Bauer met en scène une psychiatre, Corinne, qui reçoit un jour une nouvelle patiente prénommée Zoé. Dès qu'elle franchit le pas de sa porte, elle reconnaît une ancienne amie perdue de vue. L'autre ne semble pas la reconnaître et avant de l'envoyer à un

confrère, Corinne entame une première séance. Elle entend alors qu'à la suite d'un précédent traitement psychiatrique, Zoé a perdu l'intégralité de ses souvenirs entre 20 et 30 ans. Et qu'elle est atteinte depuis toujours d'une « mélancolie » dont la cause, elle en est persuadée, réside dans la mystérieuse histoire de sa famille. La curiosité est la plus forte : enfreignant les règles de sa profession, Corinne accède à la demande de Zoé. Tandis que la patiente déroule son « enquête » en rassemblant, telles les pièces d'un puzzle, les quelques éléments dont elle dispose, l'analyste se voit confrontée, par un plongeon dans le passé, à un jeu de miroirs pour le moins inattendu. Et tandis que Zoé explore pas à pas, péniblement, le souffle court et l'âme à sec, son passé familial, Corinne explore sa propre vie, sa solitude et son détachement exacerbé aux choses de la vie. Menant l'enquête, la première fouille dans ses archives, questionne son entourage et les bribes de ses souvenirs, distillant à sa thérapeute des éléments réponse ; autant de preuves des trahisons passées dont elle serait la dépositaire involontaire et malheureuse. Détective très privée de son intime déliquescence, Zoé explore et met en lumière ce qui l'a constituée sans la construire, quand Corinne, elle, tente d'enfouir ce qui la blesse et pourrait heurter sa plus intime conviction, qu'une thérapeute, jamais, ne doit investir la vie de son patient. Racontant leur jeunesse commune, elle tente de se rappeler à ses obligations actuelles en même temps qu'elle cherche à comprendre le mal qui ronge sa patiente.

Dans « **Imitation de la vie** », (éditions Christian



Bourgeois) le monde du roman, pour l'essentiel un manuscrit à l'intérieur du livre, est lui aussi instable, foisonnant et piégé. L'histoire écrite par Antoine Mouton se déroule suivant une série de malentendus, reflet de l'absurdité et de l'imprévisibilité de la vie. Paul Renard, psychanalyste de son état, se rend par erreur à un

congrès de charlatans (PsyRitualité !), ayant confondu l'invitation avec celle d'un symposium sérieux de psychanalyse se déroulant dans le même lieu. Malgré l'évidence de sa méprise, il reste, tombé sous le charme de sa voisine, Camélia, « thérapeute new age ». La relation amoureuse qui s'ensuit prend rapidement une tournure décevante et triste. Tous deux sont contactés quelques mois plus tard, suite à la disparition d'un dénommé Pierre Érazi, un patient qu'ils avaient en commun à leur insu. Soupçonné de crime, certainement fou et manipulateur, Pierre Érazi est le pivot invisible du livre, présent par les traces de son passage chez les psychanalystes et par un manuscrit, qui évoque la vie d'un certain Émir Sulter et forme le cœur du livre. Avec l'impression d'avoir été floués, Pierre Érazi devient l'objet d'une compétition négative entre les deux psys, fantôme obsédant venant s'immiscer dans leur histoire d'amour à moitié vécue.

Dans « **Au pied de la lettre** » (éditions Serge



Safran), Isabelle Minière met en scène une thérapie par correspondance. Ne pas déranger, ne pas faire de bruit, n'exister qu'à peine, c'est toute l'histoire que Barthélémy Martin confie, par lettres, à un psychiatre qu'il n'ose rencontrer. La sensation de

n'avoir nulle consistance, nulle place, d'être las à l'idée de poursuivre le chemin, est-elle le symptôme d'une dépression ? Ce serait presque rassurant pour Barthélémy qui trouverait ainsi un mot en même temps qu'une explication pour définir son état. Barthélémy est-il dépressif ? Par cette question qui sert de fil rouge à une correspondance dont nous n'avons que la part du patient, Isabelle Minière dévide l'écheveau complexe de ce qui construit un être et de ce qui guide son rapport aux autres et au monde. Son personnage a objectivement toutes les raisons de sombrer dans la dépression. Qu'est-ce qui fait alors que, dès sa première lettre, on pressent qu'il est encore loin de la désespérance que sa situation laisserait présager ? Un ton où la malice se mêle de tendresse, une attention aux choses et aux êtres, l'autodérision irrésistible qui teinte les courriers d'un humour léger, le désir naïf de trouver chez les experts, les "professionnels de la profession", les clés pour comprendre son propre état... constituent une sorte de parade antidépressive qui montre que, plutôt que de lutter contre, Barthélémy est prêt à faire avec, à accueillir davantage qu'à combattre. Et c'est peut-être ce qui fait toute sa force : cette conscience de sa fragilité et son humble acceptation. Une force qui le tire insensiblement vers la vie, lui qui se sent si faible et inférieur aux autres., "Au pied de la lettre" nous engage à méditer sur ce que nous sommes vraiment dans ces moments de mélancolie et de déprime que nous traversons cahin-caha, avec la crainte qu'ils durent toujours, avec l'espoir qu'ils nous rendent plus solides.

La psychanalyse touche aussi le monde du Polar.

Dans « **Le détective de Freud** » (Babel Noir),



Olivier Barde-Cabuçon campe un jeune psychanalyste français, chargé par Freud lui-même d'enquêter sur la mort d'une de ses confrères, assassiné sur son divan. Trouvera-t-il la clé de cette énigme dont trois femmes semblent être les troublantes héroïnes ? Il est aidé en cela par un étrange détective marxiste et

Carl-Gustav Jung lui-même. Ce dernier est dans ce récit un personnage central, un jeune sage bienveillant autour duquel tournent les personnages et s'élaborent les interprétations. Freud a déclenché l'enquête mais reste à distance : le récit s'ouvre et se termine par des rassemblements de psychanalystes autour de lui, ce qui le conduit à s'autoproclamer in fine avec quelques disciples, « *gardien du temple sacré de la psychanalyse* ».