

## AU SOMMAIRE

### DOSSIER

Pages 1

#### **Les journées d'entraînement**

Pages 2-4

### **ESSE**

**Le nouveau livre  
d'Alain Héril  
Extrait de la préface**

Page 5

#### **Offre du SNPPsy**

### REDACTION

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

## Les journées d'entraînement

---

Nous proposons chaque année, quatre journées d'entraînement à la pratique psychothérapeutique. Ces journées sont destinées à assouplir, affiner et fluidifier le rapport à l'analysant dans les conduites d'entretien. Elles aident aussi à mieux saisir les enjeux relationnels qui aident souvent, entravent parfois la relation si singulière entre un-e psychopraticien-ne et la personne qui vient le-la consulter. Ces journées ne sont ni des examens, ni des mises à l'épreuve des participant-e-s. Elles doivent être comprises comme les gammes que tout-e professionnel-le se doit d'exécuter avant de se retrouver seul-e dans son cabinet. Ces gammes permettent de faire des erreurs apprenantes et d'échanger entre futur-e-s pairs sur les difficultés du métier. Ici nulle théorie mais une mise en pratique ludique et sérieuse à la fois, à l'intérieur d'un petit groupe où la bienveillance et la compréhension sont de mise.

Il n'est pas nécessaire de déjà consulter pour participer à ces journées. Les personnes qui sont en cursus complet doivent considérer ces moments comme des *passages obligés* car ils ont la possibilité de s'exercer à leur pratique à venir et de se confronter sans danger à l'espace psychique d'un autre. Ces journées sont comme des répétitions, des portes ouvertes sur une aventure à venir. Elles permettent de dédramatiser toutes les projections négatives que beaucoup échafaudent sur l'exercice de la psychothérapie intégrative. Par ailleurs, elles font partie de la validation pour la certification.

Prenez ces moments comme des assouplissements d'un espace thérapeutique qui se doit de ne pas être trop formel pour être « efficace ». Il reste deux dates en 2019 : les mercredis 11 septembre et 20 novembre. Et, bien entendu en 2020 nous vous invitons également sur quatre dates à venir parfaire votre instrument psychique, sensible, émotionnel et relationnel.

**« POUR UNE PSYCHOTHÉRAPIE INTEGRATIVE : ESSE, UN CHEMIN VERS LA SINGULARITÉ ET LA LIBERTÉ »,** d'Alain Héril (avec Marie-Gabrielle Bernard, Violaine Gelly, Paul Gradvohl)



Vous l'attendiez, nous l'avons fait ! Depuis plusieurs années maintenant vous déclinez avec nous le concept ESSE qui est l'un des points majeurs de la volonté de transmission d'Indigo Formations. Nous travaillons à sa déclinaison dans nos

stages mais vous l'accompagnez également dans vos mémoires, vos travaux, vos interventions. Alain Héril, en collaboration avec Marie-Gabrielle Bernard, Violaine Gelly et Paul Gradvohl, a réuni dans cet ouvrage « Pour une psychothérapie intégrative, ESSE un chemin vers la singularité et la liberté » ce travail (sortie mi-juin). En présentant, plus généralement la psychothérapie intégrative comme une vision nouvelle et contemporaine de la psychothérapie, il allie des notions jusqu'alors en opposition. Vous le savez, il s'agit pour nous d'oser un regard proposant une dynamique humaniste basée avant toute chose sur la qualité de la relation thérapeutique et non sur des protocoles ou des techniques préétablies. Et puis, plus précisément, cet essai définit et approfondit le concept d'ESSE, propre à Indigo Formations, c'est-à-dire une approche psycho-affective de la construction de l'humain à travers ses dimensions émotionnelle, sexuelle, spirituelle et existentielle.

**BON DE PRÉ-COMMANDE :  
« POUR UNE PSYCHOTHÉRAPIE  
INTÉGRATIVE »**

**D'Alain Héril**

A retourner aux éditions Bérangel, 15  
place Robert Gerbier, 86190 Latillé

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Mail :

Nombre de livres :

Prix unitaire : 16 euros

Port en colissimo : 5 euros

Total :

## EXTRAIT DE LA PREFACE

### *Approche intégrative*

Ce contexte se traduit, pour la psychothérapie contemporaine, par une menace de dilution dans des offres trop différenciées qui finalement s'affirment en s'affrontant comme s'il s'agissait d'un marché comme un autre. Proposer une démarche dite intégrative, c'est à la fois désigner une cohérence de la relation thérapeutique, et appeler à une complémentarité accrue de l'offre thérapeutique.

L'approche intégrative ne cherche pas à dissoudre les différences dans un élan harmonisant certes sympathique mais ô combien inefficace. Ce qu'elle doit faire pour ne pas être un simple catalogue multi-référentiel c'est proposer autre chose, un autre paradigme qui engagerait le thérapeute autrement dans le lien avec lui-même, son patient et le métier qui est le sien. C'est-à-dire celui d'un accompagnant de l'autre et non celui d'un technicien comportemental.

D'une certaine manière, c'est la question du sens de l'existence humaine en général qui se pose. Une question aux forts accents philosophiques. Mais cette question doit rendre plus active la réflexion thérapeutique et centrer le débat sur le mouvement même de la vie et de ses vicissitudes et sur comment celles-ci peuvent trouver un sens dans l'espace thérapeutique. Ce ne sont ni les concepts, ni les protocoles, ni même les considérations psychopathologiques (même si elles sont incontournables !) qui sont aidantes, mais la façon dont le thérapeute aura fait l'expérience de l'intégration de concepts fondamentaux et d'approches diversifiées dans son propre cheminement personnel et professionnel qui inclut son art du lien, déjà évoqué.

C'est en se présentant à l'autre, au patient, avec son parcours d'humanité et son expérience du lien, qu'il offrira un espace suffisamment pertinent pour que *quelque chose se passe* qui n'a à voir ni avec la notion de guérison ni avec celle de mieux-être mais plus spécifiquement avec celle de traversée.

Il s'agit de rencontrer l'autre (re-rencontrer = revenir en face) et de saisir l'opportunité de traverser à deux le mouvement de l'Être.

Cette traversée nécessite une *boussole* qui puisse aider la dynamique relationnelle thérapeute/patient à avancer clairement dans les méandres du psychisme. Une boussole qui n'a de sens que si elle intègre les dimensions multiples de l'être en les réunissant dans une véritable cohérence.

Cette boussole, l'approche intégrative en psychothérapie nous la donne de manière simple et évidente. Car au-delà de la dimension fondamentalement relationnelle de l'accompagnement thérapeutique, la psychothérapie intégrative se définit par le fait de considérer l'individu dans son intégralité (pensée, croyances, fonctionnement inconscient, ...). Elle permet de cheminer avec le patient dans l'amplitude de sa temporalité (histoire passée, actualité présente, choix et orientations...). Elle le met en face de ses contraintes existentielles. Et elle place le thérapeute dans une dimension d'humilité relationnelle où il se doit d'envisager que c'est le patient qui donne le *la* de la partition thérapeutique (approche jungienne pour l'un, rogérienne pour un autre, analytique...). C'est la prise en compte élégante de la singularité du patient qui implique de savoir si ce que le psychopraticien propose fait écho à ce *la*, et donc d'accepter, le cas échéant de suggérer d'autres voies et d'autres praticiens.

L'intégratif repose sur un mouvement de curiosité fondamentale. Il exige du psychopraticien qu'il soit intègre dans sa déontologie et son éthique. Il s'appuie sur une confiance prégnante dans le processus thérapeutique. C'est en fonction de cette philosophie du lien et de ses spécificités que s'est imposé le concept E.S.S.E.

*Naissance et explicitation du concept E.S.S.E : au départ fut le rêve*

L'idée de ce concept est née au cours d'un stage de formation autour de l'interprétation des rêves. Cette dimension symbolique est à retenir tant l'univers onirique est en prise directe avec l'inconscient, ses méandres et ses mystères.

Le postulat de base est que le rêve n'est pas univoque. Il n'est d'interprétation de l'univers onirique que plurielle et toutes les facettes d'un rêve ne peuvent s'épuiser à partir d'un seul axe d'interprétation. De ce point de départ théorique est venue l'idée de regarder un même rêve selon des points de vue théoriques différents afin de faire *suer* les images oniriques et les amener en de multiples zones interprétatives.

Cette proposition à 360 degrés s'est révélée suffisamment pertinente pour être reprise au-delà de l'interprétation des rêves comme une aide précieuse dans l'appréhension du lien thérapeutique selon une dimension intégrative se situant au-delà des propositions théoriques et pratiques déjà existantes.

Nous eûmes donc l'idée de proposer 4 axes d'écoutes du rêve selon ce que nous avons nommé des dimensions différenciées : l'émotionnel, le spirituel, le sexuel et l'existential : E.S.S.E.

Comme par hasard une formule semblait dessiner, d'une manière souple et efficace, les contours d'une dynamique d'approche de l'être humain. L'association de ces quatre axes, à la fois complémentaires et autonomes, a d'emblée permis d'éviter les obstacles posés par les frontières théoriques séparant les diverses écoles thérapeutiques.

Cela ne veut pas dire que selon notre conception de la dynamique intégrative, chaque thérapeute devrait abandonner les fondements de sa formation et les « certitudes » acquises. Bien au contraire le concept E.S.S.E est, selon nous l'occasion de clarifier les approches et de leur donner une couleur particulière qui n'est aucunement en opposition avec l'existant préalable. Il ouvre vers une logique de l'addition et non une réduction (ou une annulation) des savoirs !

Depuis la réflexion a progressé afin de faire d'E.S.S.E un concept et la base même d'une nouvelle approche que nous nommons psychothérapie intégrative.

L'enjeu, pour les patients, les thérapeutes (et leurs formateurs) est tout autant de pouvoir user d'une « boussole » partagée par tous, indépendamment des choix et trajectoires thérapeutiques, que de créer des outils de cartographie évolutive des symptômes et thérapies.

## DE L'INTERET D'ÊTRE SYNDIQUÉ POUR UN·E PSYCHOPRATICIEN·NE

La psychothérapie est un métier de solitude ; face aux patients, dans l'intimité du cabinet, nous sommes seul·e·s avec nos interrogations, celles dont nous pouvons aller débattre avec nos superviseur.e.s ou nos collègues en co-vision. Il reste qu'une communauté de pairs est également à notre disposition, regroupée dans des syndicats. Parmi ceux-ci, la FF2P (Fédération française de psychothérapie et de psychanalyse) ou Psy en Mouvement. Ou le SNPPsy (Syndicat national des praticiens en psychothérapie relationnelle et psychanalyse), fondé en 1981, qui regroupe des praticiens d'écoles de pensée et de références théoriques très diverses qui pratiquent une psychothérapie relationnelle.

Par exemple, le SNPPsy met à la disposition des praticien·ne·s un soutien, et un accompagnement personnalisé, avec notamment des réponses aux questions matérielles et pratiques pouvant de poser lors de l'installation ou plus tard ; des lieux de rencontre, de convivialité et de partage d'expériences (organisation de journées nationales d'étude et de partage , organisation de réunions dans les antennes régionales) ; des lieux d'expression connectés où des débats peuvent s'amorcer : page Face Book et Site Internet où des publications peuvent être proposées par les membres et des commentaires postés ; une commission de Déontologie peut être consultée pour avis et épauler les praticiens en cas de difficultés ou de questionnement ;

enfin un lien de superviseurs agréés. L'un de ses combats est, en outre, la reconnaissance et la défense du titre de psycho-praticien·ne, dont vous savez qu'il est constamment menacé.

Tarifs du SNPPsy:

- **en tant que "membre étudiant" : 40 €**  
il suffit de remplir le dossier sans oubliez les justificatifs <https://www.snppsy.org/vous-etes-etudiant/adherer-au-snppsy-en-tant-quetudiant/>

- **en tant que "membre adhérent" : 110 €**  
pendant les trois premières années d'installation.

Vous pourrez alors figurer dans l'annuaire. <https://www.snppsy.org/vous-etes-un-professionnel/devenir-adherent/>

Indigo Formations s'inscrit pleinement et revendique le code de déontologie du SNPPsy. Vous pouvez le consulter sur notre site ou directement sur le site du SNPPsy.

<https://www.indigo-formations.fr/charte-et-d%C3%A9ontologie/>

---

## AVANT L'ÉTÉ

### **Ruptures, deuils et dépendances**

**Du 23 au 26 mai**

Nous avons déjà abordé cette année la question majeure des blessures d'abandon en nous appuyant sur le concept d'attachement en janvier. Cette question trouve son corollaire naturel dans la session de mai autour des notions de deuils et de séparations et de comment celles-ci peuvent entraîner des troubles de la dépendance affective.

### **Vie sexuelle, estime de soi et monde moderne**

**Du 20 au 23 juin**

Nous vous proposons une session autour de la vie sexuelle dans le monde moderne. Il nous semble important de regarder ensemble comment les nouvelles communications (réseaux sociaux...) impactent l'imaginaire sexuel de nos contemporains et de saisir les modifications qui y sont associées tant sur le plan du narcissisme que sur celui de la construction fantasmatique ou du rapport à l'autre.

---

## À LA RENTRÉE

### **Les étapes du développement psychique**

**Du 12 au 15 septembre**

Enfance, adolescence, âge adulte, vieillissement et difficultés relatives à ces étapes de vie, il est important de porter un regard global sur le développement psycho-affectif d'un être humain en abordant ces grandes étapes et leurs spécificités et complémentarités.

### **Sexo -analyse, module 1**

**Du 26 au 29 septembre**

Nous commençons un nouveau cycle de formation de six modules en sexo-analyse avec une histoire de la sexologie, les bases de la sexo- analyse, le couple et la sexualité, la sexualité masculine et ses dysfonctionnements.

---

## A L'AUTOMNE

Cette année, nous laissons une place importante à ce que nous nommons « les approches différenciées », c'est-à-dire des propositions théoriques et pratiques qui peuvent venir enrichir le vocabulaire actif de la psychothérapie. Après le transgénérationnel, en mars, nous aborderons les constellations familiales (du 10 au 13 octobre). Nous laisserons également une place à l'Analyse Transactionnelle et aux concepts spécifiques d'Eric Berne (5 au 8 décembre). Il ne s'agit ni d'une volonté multi-référentielle ni de formations spécifiques à ces « méthodes » mais bien d'une ouverture sensible (pratique et théorique) à ce que ces regards proposent.

### **PRE-INSCRIPTIONS 2020**

Les pré-inscriptions pour 2020 sont ouvertes. Vous les trouverez sur <https://www.indigo-formations.fr/programmes/>. Nous reviendrons évidemment sur ces propositions en temps et en heure.