

## Ajustements nécessaires

### AU SOMMAIRE

#### EDITO

Pages 1-2

#### **AJUSTEMENTS NÉCESSAIRES**

#### DOSSIER

Pages 3-4

#### **CONSEILS FREUDIENS A DE JEUNES THERAPEUTES**

#### À LIRE

Pages 5-6

#### **S'AIMER ENFIN De Christophe Fauré LA PSYCHANALYSE VA-T-ELLE DISPARAÎTRE De Elsa Godart LA FRAGILITÉ PSYCHOLOGIQUE DES JEUNES ADULTES De David Gourion LA PUISSANCE DU FÉMININ De Camille Sfez**

#### REDACTION

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

A l'occasion d'un ajustement de la forme juridique d'Indigo Formations, nous sommes entré-e-s en contact avec le département de contrôle de la DIRECCTE (Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi), l'administration dépendant du ministère du Travail qui régit les instituts de formation. Il nous a semblé important de partager avec vous la teneur des échanges que nous avons eus.

Pour eux, la terminologie utilisée par Indigo Formations (patients, thérapie, consultation ... ) dans les programmes et les documents de formation, est attribuée communément à la sphère de la médecine. La DIRECCTE nous classait, donc, de fait dans la catégorie des « pratiques non conventionnelles à visée thérapeutique ».

Comme vous le savez, ces pratiques-là sont examinées avec un regard, qui ne peut-être que de plus en plus pointu, afin de repérer les pratiques sectaires et les dérives non professionnelles. Parce que c'est un combat auquel nous adhérons, parce qu'il est important pour nous de défendre la professionnalisation et l'éthique du titre de psycho-praticien, à l'instar des fédérations de psy (*Affop*, *SNP-Psy*, *Psy en mouvement* ...), nous avons décidé de procéder à un certain nombre de réajustements de vocabulaire que vous trouverez désormais dans nos documents (programme, site, *PsychoBook* et supports de cours ...). Nous avons choisi des termes qui appartiennent au champ lexical de la psychanalyse parce que c'est l'un des piliers de notre enseignement. Ainsi, nous remplacerons, dans la plupart des cas, « psychothérapie » par « psycho-analyse » ; « patient » par « analysant » ;

## ..... AJUSTEMENTS NECESSAIRES .....

« sexo-thérapie » par « sexo-analyse », « clinique » par « pratique » ; « symptômes » par « troubles » ; « consultation » par « séance ».

En pratique, nous vous invitons, également, à être attentif·ve·s pour vous-mêmes et à ne pas utiliser les termes de « sexo-thérapeute » ou « gestalt-thérapeute » mais « praticien·ne en sexo-analyse » et « praticien·ne en gestalt » lorsque vous êtes certifié·e.

Dans cette lutte pour la crédibilité du titre de psycho-praticien·ne, outre la poursuite

du travail sur soi, le volume et la qualité de la formation fondent la certification des écoles. Ce sont les premières et les plus importantes des sources de légitimité. Nous invitons tou·te·s ceux qui sont avancé·e·s dans leur cursus complet à Indigo Formations, à ne pas négliger l'apport fondamental de la certification. Nous encourageons donc un certain nombre d'entre vous, qui ont déjà une pratique, à travailler sur leur projet de mémoire. Se revendiquer praticien·ne intégratif·ve parce qu'on a approché diverses techniques n'a pas le même sens que d'être certifié·e par une école en tant que psycho-praticien·ne intégratif·ve.

### **A tou·te·s**

Nous profitons des changements de la nouvelle année, pour également nous plier à l'écriture inclusive. Il s'agit pour nous d'un acte militant et d'une volonté de prêter une attention juste à la place du féminin et de la femme, y compris dans l'écriture.

A venir très prochainement, le programme de nos propositions de modules pour 2019.

## PETITS CONSEILS FREUDIENS À DES THÉRAPEUTES

*Payot vient de regrouper dans un même volume tous les titres de Freud traitant du transfert et du contre-transfert entre 1905 et 1915. Ce petit livre (1) est une mine d'or de conseils que le psychanalyste viennois soumet à de jeunes psychanalystes. Parmi ceux-ci, nous avons d'extraire quelques règles qu'il propose en matière de techniques de séances et qui vont de la prise de note au dévoilement du thérapeute.*

« Les règles techniques que je sou mets ici à titre de propositions me sont venues de longues années d'expérience personnelle, après que j'avais abandonné, pour y avoir personnellement subi des dommages, les autres voies dans lesquelles je m'étais engagé.

La première mission à laquelle se voit confronté l'analyste qui traite plus d'un malade dans sa journée lui apparaîtra aussi comme la plus difficile. Elle consiste en effet à garder en mémoire pendant la cure les innombrables dates, détails du souvenir, idées incidentes et productions de maladies qu'un patient fournit au fil des mois et des années, et ne pas le confondre avec un matériau analogue provenant d'autres patients, analysés simultanément auparavant. Si l'on est contraint d'analyser quotidiennement six ou huit malades, voire plus, les tierces personnes ne pourront qu'éprouver incrédulité, admiration ou même regret face à la mémoire qui se montre capable de remplir cette mission. Cette technique est pourtant très simple. Elle refuse tous les expédients, même la consignation par écrit, et consiste simplement à ne rien vouloir relever de particulier. On s'épargne de cette manière un effort d'attention que l'on ne pourrait tout de même pas maintenir pendant de nombreuses heures au quotidien, et l'on évite un risque indissociable, celui de relever quelque chose sur la base de notre intention. Dans la mesure en effet, où l'on tend intentionnellement son attention à une

certaine hauteur, on commence aussi à faire son choix parmi le matériau proposé ; on observe tel élément avec une acuité particulière mais on en élimine tel autre en contrepartie et l'on suit dans cette sélection, ses attentes ses inclinations personnelles. Or c'est précisément ce que l'on n'a pas le droit de faire. Si l'on se conforme au choix établi par ses propres attentes, on court le risque de ne jamais rien trouver d'autre que ce que l'on sait déjà. Il ne faut pas oublier que l'on a le plus souvent à entendre des choses dont on ne reconnaît la signification qu'après. On écartera donc tous les effets conscients de sa capacité à être polyvalent et on s'abandonnera totalement à sa mémoire inconsciente ou, pour s'exprimer en termes purement techniques : on écouterà et on ne se souciera pas de savoir si l'on relève quelque chose.

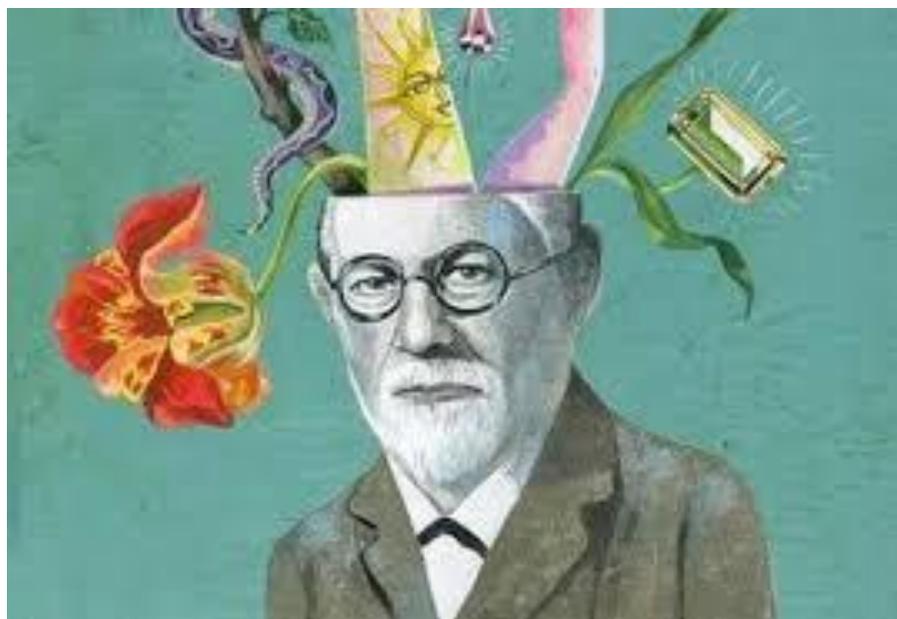
Je ne peux pas recommander de prendre des notes pendant les séances avec l'analysé. On fait, par la force des choses, une sélection nocive dans la substance au moment où l'on recopie ou sténographie et l'on bride une partie de son activité intellectuelle qui devrait avoir un meilleur emploi, à savoir l'interprétation de ce que l'on entend. De même que l'analysé doit communiquer tout ce qu'il attrape dans son observation de soi, en revoyant au deuxième plan toutes les objections logiques et affectives qui veulent l'inciter à faire un choix, le médecin doit se mettre en mesure d'exploiter tout ce qui lui a été communiqué à des fins d'interprétation, de

découverte de l'inconscient caché, sans remplacer par sa propre censure la sélection que le malade a abandonnée, ou encore, pour le résumer en une formule : il doit tourner vers l'inconscient donnant du malade son propre inconscient comme organe recevant.

Il est certes attirant pour le psychanalyste jeune et zélé d'engager une bonne partie de sa propre individualité pour entraîner le patient avec lui et profiter de l'élan pour le soulever au dessus des barrières de sa propre personnalité étriquée. On devrait croire qu'il est tout à fait admis que le médecin, afin de dépasser les résistances existentielles du malade, lui donne un aperçu de ses défauts et de ses propres conflits psychiques. Après toute une confiance en vaut une autre et quand on exige de l'autre de l'intimité, on est bien forcé de lui en témoigner aussi ! L'expérience ne plaide pas en faveur du caractère avantageux d'une telle technique affective. Cette technique n'apporte rien au dévoilement de l'analysé, elle ne fait que le rendre encore plus incapable de surmonter des résistances plus profondes et, dans les cas plus sérieux, elle échoue régulièrement sur l'insatiabilité avisée du malade qui aimerait alors renverser la relation trouve l'analyse du médecin plus intéressante que la sienne propre.

Une autre tentation découle de l'activité éducative qui revient au médecin. Il se fait tout naturellement que celui-ci se retrouve en situation d'attribuer de nouveaux buts aux courants devenus libres de son patient. Il ne déploie alors qu'une ambition compréhensible lorsqu'il s'efforce de faire quelque chose de particulièrement insigne de la personne pour laquelle il s'est donné tant de mal afin d'obtenir qu'elle se libère de sa névrose, et prescrit à ses souhaits des objectifs élevés. Mais ici aussi, le médecin devrait se contenir et prendre comme fil directeur moins ses propres souhaits que l'adéquation de l'analysé avec le fil en question. En tant que médecin, on doit avant tout être tolérant à l'égard de la faiblesse du malade, on doit se contenter d'avoir regagné, y compris pour une personne qui n'est pas tout à fait à la hauteur, une fraction de sa capacité de prestation et de jouissance. L'ambition éducative est aussi peu efficace que l'ambition thérapeutique ».

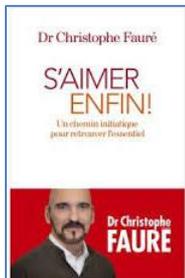
(1) *L'amour de transfert*, Sigmund Freud, PBP, 7€



## S'AIMER ENFIN !

### Un chemin initiatique pour retrouver l'essentiel

de Christophe Fauré



Beaucoup d'entre nous connaissent Christophe Fauré qui est intervenu plusieurs fois à Indigo Formations, notamment lors de modules sur le deuil. Chacun-e a pu constater de visu son empathie, sa sensibilité et la

générosité de son accompagnement. Dans ce dernier livre, le psychiatre et psychothérapeute cède la place au récit de l'homme, un homme marqué par une lourde dépression enfantine, son engagement auprès de ceux qui souffrent et meurent, ses années de militance auprès de AIDES, ses premiers livres, le début du succès. Et puis la crise. Celle qui le pousse à se demander quel sens ont tous ces combats et quel sens entend-il donner à sa vie. Quelques temps auparavant, il avait rencontré le bouddhisme à travers la personne du lama Puntso et le lieu de Dhagpo, un monastère tibétain dans le Périgord. Des séjours réguliers dans ce lieu, le convainquent d'y prendre la robe des moines. C'est cette plongée de deux années que nous raconte Christophe Fauré, le lâcher-prise, l'acceptation, le refuge puis le chemin intérieur qui l'a conduit, lentement, à retrouver sa place de soignant. Son récit est bouleversant, d'une intégrité et d'une sincérité totales, lumineux. J'ai choisi d'extraire ce court passage pour vous donner envie de lire le reste :

« Mon retour de Dhagpo m'a enseigné la vulnérabilité et j'y ai découvert une force : la force de la vulnérabilité. La force qui résulte de la mise à mal de l'égo qui veut tout diriger, tout contrôler, en prenant tout l'espace, même si cela doit blesser ou écraser autrui. Je me sens aujourd'hui plus fort car je suis plus fragile qu'autrefois, plus armé car désarmé, plus aidant pour autrui car dépossédé de ma névrose à vouloir exister en sauvant la terre

entière. Plus conscient de ma vulnérabilité, je crois avoir ainsi davantage conscience de celle d'autrui. C'est à elle que je me connecte quand je travaille avec un patient ou quand j'écris des livres. Je tente de rejoindre la personne à laquelle je m'adresse en ce lieu intérieur, fragile et parfois blessé, là où elle attend d'être vue et reconnue. Un lieu que j'ai appris à connaître [...] Cette vulnérabilité est le prix à payer pour inviter la profondeur dans la relation à l'autre ».

*Albin Michel, 16€*

## LA PSYCHANALYSE VA-T-ELLE DISPARAÎTRE ?

De Elsa Godart



On ne présente pas notre amie et collaboratrice Elsa Godart, qui nourrit régulièrement de sa flamme et de son immense savoir nos escapades philosophiques. Après le succès de son « Je selfie donc je suis » (2016) qui interrogeait nos comportements virtuels, elle s'est lancé dans un vaste essai qui se penche sur l'avenir de la psychanalyse à l'ère des premiers psy-robots, de Facebook et des réponses prémâchées à glaner sur internet. Elsa Godart y questionne notre société hyper-moderne, hyper-connectée où tous les filtres semblent passer par l'éphémère, la tentation de contrôle et la recherche de jouissance immédiate. Et la place que pourrait y tenir la psychanalyse (qui regroupe sous ce terme toutes les thérapies d'inspiration psychanalytiques) qui nécessite du temps, de la patience, de l'engagement, un cadre strict.

Bien entendu, la psychanalyste derrière la philosophe défend et pourfend les thérapies

## ..... A LIRE..... À LIRE..... À LIRE..... A LIRE.....

brèves qui, pour des questions de rentabilité et de performance thérapeutique, ne se soucient que du symptôme sans interroger l'inconscient, l'environnement familial et social, le corporel, le sexuel, le sens, la peur... Elsa Godart trace une première psychopathologie de la vie hyper-moderne qu'elle regroupe en six thématiques : la pathologies de la limite (les enfants-rois, l'hyperactivité, le burn-out...), la pathologie de l'objet (l'hyper-consommation..), la pathologie du moi (le narcissisme social, le storytelling, l'importance du regard d'autrui...), la pathologie de l'angoisse, du vide, du lien (la soumission aux réseaux sociaux). Un livre qui nous permet de resituer dans notre pratique bien des troubles rencontrés par nos analysé-e-s et de nourrir notre réflexion dans l'écoute à leur apporter.

*Albin Michel, 16 €*

---

### LA FRAGILITÉ PSYCHOLOGIQUE DES JEUNES ADULTES

De David Gourion



Sous-titré « 15-30 ans, aider et accompagner », cet essai d'un psychiatre et neuro-psychologue, ancien chef de clinique à Sainte-Anne (Paris) est une mine pour tous ceux-elles qui accompagnent des adolescent-e-s ou des jeunes

adultes en souffrance. Il est en effet difficile d'évaluer, chez un-e jeune en souffrance psychique (angoisse, stress, insomnies, dépendances...) ce qui peut-être lié à des malaises psychologiques passagers et les débuts d'un symptôme psychopathologique. Pourtant, le repérage des premiers signes de fragilité est fondamental.

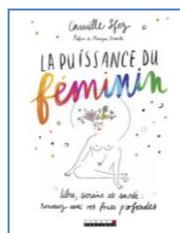
Ce livre est découpé en trois parties : l'une (neurobiologique qui détaille, de façon très claire, le fonctionnement du cerveau, très vulnérable au moment de l'adolescence, la seconde en lien avec l'environnement (études, monde virtuel, sexualité, addictions), la dernière, enfin, très pratique, pour repérer les risques et les premiers symptômes d'une éventuelle maladie psychique. Cette somme à la fois pratique, scientifique et empathique nous aide à comprendre comment accompagner et aider, protéger les ados, les empêcher de rompre avec leur vie et les garder en lien avec la vie.

*Odile Jacob, 24,90 €*

---

### LA PUISSANCE DU FEMININ

De Camille Sfez



Camille Sfez est psychologue clinicienne. Dans le cadre de son accompagnement, elle organise des cercles de femmes et des Tentes rouges, une fois par mois sur Paris.

Dans cet essai qui suit l'actuelle vague de travaux et de recherches autour de la puissance féminine, elle interroge cette notion, tant dans ce qui peut s'accomplir partout dans le monde (comme le Conseil des Anciennes des 13 Lunes), comme dans notre vie quotidienne. Corps féminin, rituels de maternité ou sexualité sacrée, elle évoque tous les âges et toutes les changements d'une vie de femme. « La spécificité de ce mouvement est que la question de l'identité féminine est la porte d'entrée vers une transformation intérieure », écrit-elle. La préface est signée de Monique Grande, auteure du jeu de développement *Féminitude*.

*Leduc.S, 18 €*