

Emotionnel, Sexuel, Spirituel, Existentiel

E.S.S.E

BOUSSOLE DU THERAPEUTE



LYNDA HAMRIOUI

30/12/2015

Table des matières

Le concept E.S.S.E, boussole du thérapeute	- 2 -
1- <i>Présentation du concept</i>	- 3 -
1-1 Pour quoi ? Pourquoi ? Pour qui ?	- 3 -
Pour quoi ? La déontologie	- 3 -
Pourquoi ? Les dimensions de l'inconscient	- 4 -
Pour qui ? La relation au patient.....	- 5 -
1-2 Symbolisation du concept	- 7 -
Choix de l'axe	- 8 -
Les dimensions de l'axe	- 10 -
Du mouvement à la spirale	- 11 -
Les nourritures des axes	- 12 -
2 - <i>De la symbolisation à l'intégration du concept.....</i>	- 14 -
2-1 Dimension émotionnelle	- 15 -
Rencontre avec ma peur :	- 16 -
Rencontre avec ma colère et ma culpabilité :	- 17 -
Rencontre avec ma surprise :	- 18 -
2-2 Dimension sexuelle.....	- 19 -
Incarner la dimension désirante	- 19 -
La question du désir dans la sexualité	- 23 -
2-3 Dimension existentielle	- 26 -
Les jeunes adultes	- 27 -
Le couple (voir autre dim dyn des 4axes)	- 30 -
La parentalité	- 34 -
La crise du milieu de vie	- 36 -
La finitude	- 38 -
2-4 Dimension spirituelle	- 40 -
Mercredi 7 janvier - dimanche 11 janvier 2015, crise de sens.....	- 42 -
Assumer dignement une souffrance inévitable	- 43 -
L'intuition.....	- 43 -
<i>Conclusion</i>	- 44 -
Bibliographie	- 47 -
ANNEXES	- 49 -

Le concept E.S.S.E, boussole du thérapeute

Août 2014, en Normandie, lors du stage « les états du rêve », chaque participant reçoit une consigne : écouter et questionner le rêveur en fonction d'une dimension choisie au hasard, elle sera soit : émotionnelle, existentielle, spirituelle, ou sexuelle.

Il est à noter que cet exercice n'est pas prévu initialement. Peut-être est-ce la conjonction du nombre réduit de participants alliée à une promiscuité bienveillante, qui a conduit nos animateurs à aller un peu plus loin dans la créativité, heureuse créativité.

Lors du débriefing en groupe, chacun a présenté son travail dans la dimension qu'il a travaillée.

Il s'est passé quelque chose, mais quoi ?

Anne Wagner, psychothérapeute, dit qu'elle a senti que poser son attention sur un axe uniquement et écouter les autres axes ouvrait le cercle et les nombreuses possibilités d'exploration de la dimension humaine.

Marie-Gabrielle Héril, psycho-praticienne : « Au travers de cet expérimentiel, nous avons immédiatement perçu que les 4 axes proposés dans cet exercice englobent et illustrent tant la singularité de l'approche intégrative de la psychothérapie, telle que nous l'abordons chez Indigo Formations qu'une cartographie des champs explorés dans le travail thérapeutique. »

Le concept E.S.S.E. est né.

Aujourd'hui, Alain Héril théorise, continue d'étudier les différents axes. Les premières trames du concept sont présentées dans le PsychoBook, n°21 d'octobre 2014. Sous le titre « Le concept E.S.S.E. ou les bases de l'approche intégrative ».¹

Pour l'écriture de ce mémoire, j'ai choisi de ne pas trop m'inspirer des travaux réalisés afin de me laisser toucher et intégrer. Pour travailler avec ce que j'en ai ressenti en août 2014.

Pour ma part, E.S.S.E est étudié sous l'angle d'une boussole qui assiste le thérapeute. D'où le titre de ce mémoire.

1- Présentation du concept

Ce paragraphe s'articule autour de deux axes. Le premier présente l'intérêt du concept autour des réponses aux trois questions essentielles : E.S.S.E, pour quoi ? Pourquoi ? Pour qui ? Le deuxième axe expose E.S.S.E tel que je l'ai intégré à ce jour.

1-1 Pour quoi ? Pourquoi ? Pour qui ?

Pour quoi ? La déontologie

Savoir-être :

Qui suis-je en tant que thérapeute ? Sur quoi je m'appuie ? Quel est le cadre de mon travail ? Quelles sont mes limites ? Mes peurs ? Quelle technique utiliser et avec qui ? Je n'ai pas de réponse exhaustive ni figée dans le temps. Ces interrogations s'inscrivent dans la période de mon début d'exercice, à la croisée des chemins entre mon travail personnel, intégration des apprentissages et incarnation de ce nouveau métier. **E.S.S.E**

¹ Voir en annexe 1, page : 48

m'oblige à mettre de la conscience sur ma posture, sur sa justesse dans le travail au quotidien.

Je tiens particulièrement au principe **d'incarnation de ce métier**. Il me semble que la congruence entre ce que je suis et ce que je fais est essentielle. La quête d'authenticité est au cœur du processus et du lien thérapeutique comme elle l'est dans le rapport à moi-même et dans mes relations. C'est un chemin et ma seule prétention est d'emprunter ce chemin exaltant, difficile parfois et souvent solitaire.

Savoir & Savoir-faire :

Avant d'entreprendre une formation de thérapeute, j'ai acquis différentes techniques et savoirs (coaching, PNL, ennéagramme) qui constituent une base de mes savoir-faire en accompagnement. Puis avec Indigo Formations, j'ai rencontré la psychothérapie intégrative. L'approche intellectuelle est passionnante, elle confronte, interroge, elle amène aussi quelques contradictions. Il s'agit de ne pas me perdre dans mes apprentissages.

Comme l'évoque Marie-Gabrielle Héril, «E.S.S.E. permet de mettre en lumière la différence entre des approches multi-référentielles (qui juxtaposent des techniques) et une approche intégrative qui s'inscrit délibérément dans le registre des thérapies dites relationnelles et propose une dynamique d'accompagnement. »

E.S.S.E m'oblige à préciser le cadre de ma déontologie en tant que thérapeute.

Pourquoi ? Les dimensions de l'inconscient

L'inconscient est au cœur du processus thérapeutique. Pour la thérapeute que je suis, ce voyage n'est donc pas balisé. La boussole m'apporte une sécurité de travail que l'inconscient tend à rendre par essence inconfortable.

En effet dans la relation thérapeutique, je peux avoir la conscience de proposer la confiance, l'espérance, la joie et l'empathie. En aucun cas, je ne sais ce que l'autre va recevoir, ingérer, digérer, et surtout comment il va le transformer ou pas ! Il s'agit, de ce dont j'ai conscience mais devant la force de l'inconscient, je peux me sentir

démunie. La boussole E.S.S.E m'aide à me repérer dans les méandres de la psyché, et me donne une base d'appui pour tenter de comprendre.

E.S.S.E s'inscrit dans ce cadre et tend à rendre à l'homme toute sa complexité

En d'autres termes, E.S.S.E est aussi **une belle protection contre la toute-puissance du thérapeute**. Gardons respect devant ce que nous offre le patient et humilité quant à ce que nous proposons.

Pour qui ? La relation au patient

Et pour moi, d'abord en tant que personne.

Je me perçois comme hypersensible². Ce trait de caractère me permet de collecter une somme importante et rapide d'informations par différents canaux de perception (principalement visuels, kinesthésiques, auditifs, intuitifs) ; ce qui est plutôt un atout en général.

Mais, c'est plus compliqué à vivre quand je reçois trop d'informations ou qu'elles sont trop intenses en émotion. Il en est de même quand je reçois des influx externes contradictoires. Par exemple : j'entends le oui et ressens le non.

Dans ces cas-là, je peux être submergée par ce trop, et je deviens incapable de me concentrer, je me perds, et j'ai un besoin vital de retrouver rapidement un silence intérieur. Pour évacuer ce trop, je peux aller jusqu'à :

- Réagir vite sans prendre le temps de l'analyse, sans prendre soin de l'autre et parfois même avec agressivité.
- Me couper de tout ressenti, allant jusqu'à fuir la relation quand je ne peux pas l'analyser.

Et, j'ai peur de ce trop plein d'émotions et de ressentis.

² En annexe 2, j'ai déposé un article de l'INREES qui évoque les signes de l'hypersensibilité, page 50

Pour autant, j'ai vécu des moments de stress tout en restant centrée, ces moments où mes capacités de réflexions et d'actions restent efficaces malgré le trop d'informations. Comment remontent-elles au cerveau, se connectent-elles, se hiérarchisent ?

Pour cela, j'ai besoin d'une grille sur laquelle les influx vont se poser. C'est une sorte d'arborescence qui se construit au fur et à mesure de l'arrivée des informations. A cet endroit, le mental peut recevoir, trier, prioriser et mettre des liens, pour approfondir la pensée. La grille permet d'aller vite dans le traitement des informations pour répondre au plus juste et au plus tôt à mon ressenti émotionnel.

Ainsi toutes les informations se posent sur cette grille, elles communiquent entre elles pour organiser ma pensée et mes actions. Et là, je suis apaisée.

Pour moi, en tant que thérapeute.

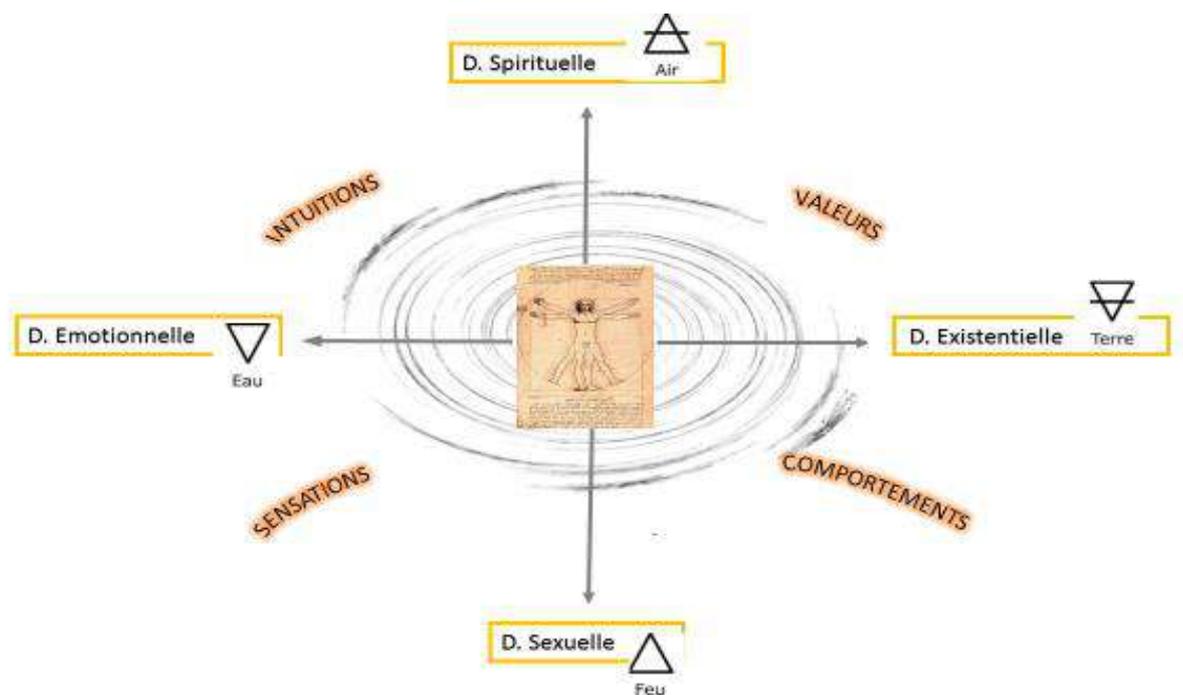
Dans l'exercice de ce nouveau métier, je n'ai pas de grille pour poser les informations : j'ai une bibliothèque remplie de livres, notes, histoires de vies mais rien n'est classé. De fait, j'utilise beaucoup d'énergie à chercher, trier et mes affects sont sous pressions.

En Aout 2014, pendant le stage rêve, Je pressens qu'E.S.S.E est cette grille qui va me permettre de m'ouvrir à mon patient et à la relation thérapeutique sans avoir peur.

1-2 Symbolisation du concept

Il sera peut être utile au lecteur, de prendre connaissance de la présentation du concept E.S.S.E élaborée par Indigo Formation.³

Dans ce paragraphe E.S.S.E est proposé sous une forme symbolique, dans laquelle se déclinent les dimensions, le mouvement et les nourritures de l'axe. J'ai travaillé cette forme, en séance grâce à mes patients. Par la suite, j'ai synthétisé pour qu'elle puisse me servir de boussole



E.S.S.E, se présente sous le symbole de la croix, Jean Chevalier définit : « la croix dirigée vers les quatre points cardinaux est d'abord la base de tous les symboles d'orientation aux différents niveaux d'existence de l'homme »⁴ ce qui répond à mon besoin de thérapeute d'être guidée, aux besoins du patient d'être accompagné dans

³ Annexe 3, page 52

⁴ Dictionnaires des symboles Jean Chevalier et Alain Gheerbrant, Robert Laffont, 2014 p : 366

son monde intérieur et dans sa relation globale au monde, dans la perspective d'une évolution possible.

Pour aller un peu plus loin, on peut relier le symbole de la croix au chiffre 5 qui évoque le centre de la croix : « Nombre du centre, de l'harmonie, de l'équilibre(...) il est encore symbole de l'homme »⁵ . Le point au centre de la croix est alors le symbole de la concrétisation de l'homme, l'avènement de l'Homme universel, du Soi, que l'on discerne ici sous la forme de l'homme de Vitruve.

Choix de l'axe

La dyade qu'Indigo Formations nomme dynamique⁶ s'est imposée à moi, comme une évidence.

Dans l'axe vertical, des lignées dont je suis issue au monde du Divin, je ne peux rien changer, juste en reconnaître l'existence et l'incidence dans la **colonne vertébrale** de ma vie ; ce qui est déjà colossal et fondamental. Pour autant, je peux travailler comme un devoir, une injonction de-voir ce que je peux cultiver comme mon énergie et ma spiritualité ; au service de l'élévation du champ de conscience.

Dans l'axe horizontal, il y a tant **à réaliser**, toute une vie n'y suffit pas, alors

Dynamique !

⁵ Dictionnaires des symboles Jean Chevalier et Alain Gheerbrand Robert Laffont, 2014 p : 293

⁶ Indigo Formations .Présentation du concept ESSE.pdf, 20 octobre 2014, annexe 3



L'axe émotionnel / existentiel représente celui du **cours de l'existence, de l'horizontalité, du faire**. De l'émotion qui génère une pensée, engendre un comportement. Répété, il devient habitude et finalement un destin. Car sans conscience élargie, sans travail, ni remise en question : « Qui ne rencontre pas son ombre rencontre son destin » synthétise Jung. Cet axe contient une proposition : le voyage de l'indifférencier vers l'individuation.

L'axe sexuel / spirituel représente **l'énergie du sens. Cet axe vertical, de l'être**, nous offre la possibilité de devenir plus grand, plus vivant avec nous- même, nos relations et le monde. La rencontre de l'énergie et du sens est une alchimie au service de bien plus grand que nous. « Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde » dit Gandhi.

La recherche de congruence est au cœur du point central : la conjonction du faire et de l'être.

Les dimensions de l'axe

Dimension émotionnelle : l'axe du corps, de la mémoire, du psychisme. De façon symbolique, c'est la représentation de l'**eau**. Une patiente dit : « je vis un raz de marée émotionnel ! », une autre dira « Je nage dans le bonheur ».

Dimension existentielle: l'axe de la concrétisation, du faire, de la méthode, des répétitions. Ici, c'est la représentation de la **terre**. Éric dit : « Je patauge dans la boue » en décrivant son incapacité à sortir de sa relation avec sa compagne quelque peu toxique. Un autre « je marche sur des œufs » pour exprimer une situation délicate.

Dimension sexuelle: l'axe des racines, du fondement, de l'ancrage. Le siège du **feu** : de l'énergie. Eros avec son versant Thanatos, le feu qui détruit ou qui réchauffe. Le bon sens commun nous donne des indications « quel feu me brûle ! » ou encore Corinne en parlant de son mari : « il me consume à petit feu, il prend toute mon énergie. »

Dimension spirituelle : L'axe du sens, de l'être. Le siège de l'**air**, de la subtilité, l'intellectualité, de l'intuition. En parlant de Mozart, « Cet air m'inspire ». L'art qui sublime la réalité pour nous amener vers d'autres continents, d'autres rêves et réalisations. Et dans le versant opposé, je peux entendre « j'étouffe dans cette vie ».

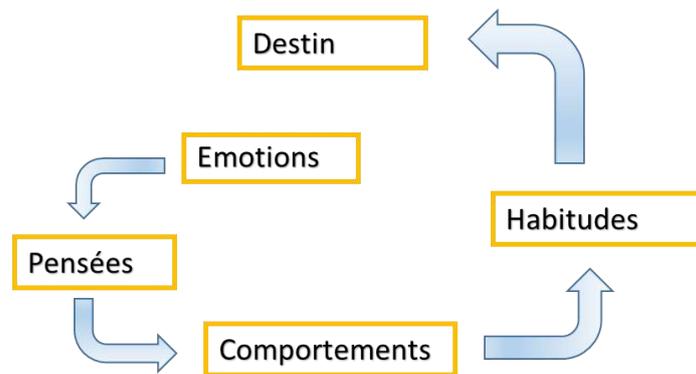
Le cinquième élément selon Aristote, la quintessence, ce qui peut signifier dans ce cas la substantifique moelle qui émerge de la conjonction des quatre autres éléments. Là encore nous pouvons faire le lien avec le chiffre 5, centre de la croix, le Soi.



Du mouvement à la spirale

« Notre vie n'est que mouvement » cite Montaigne. Les quatre dimensions aussi sont en mouvement. Le travail thérapeutique propose la conscientisation de ce mouvement, invite à une évolution, qui se décline ici sous la forme d'une spirale.

Dans cette symbolisation, le sens d'évolution est à l'inverse des aiguilles d'une montre, choix initial inconscient de ma part. C'est l'astrologie qui m'a offert une clé de lecture. Il s'agit du temps trigonométrique. Le soleil se lève à l'est et se couche à l'ouest. De même, dans notre parcours :



La spirale d'évolution peut être perçue comme un film que nous regardons encore et encore. C'est le cas quand on croit avoir travaillé un sujet, une blessure et la spirale étant ce qu'elle est, nous revenons encore dessus, C'est le « Ah je croyais avoir réglé cela ». Mais non, **si nous mettons plus de lumière sur un évènement, l'ombre grandit elle aussi. L'inconscient s'ouvre au fur et à mesure de notre prise conscience !** Et ce que nous découvrons peut être une subtilité donne un autre sens, une nouvelle saveur. C'est un chemin, là encore.



**Le Loup comme symbole de
l'Ombre
Claire Delabare, analyste
jungienne**

Les nourritures des axes

Les dimensions en interaction produisent ce que j'appelle des nourritures. Dans une dimension optimiste, Jean Giono dit : « Les joies du monde sont notre seule nourriture. La dernière petite goutte nous fait encore vivre »⁷. Elles sont là pour donner le gout, la consistance de l'axe.

Les sensations : Des dimensions émotionnelles et sexuelles se créent les sensations. Etre à l'écoute de ses sensations, demande du temps ; la sensation est le langage du corps. Luc Nicon évoque : « Confronté à une situation, **si j'éprouve une sensation particulière, je peux donc dire que cette situation provoque en moi une émotion. Cette émotion, je tente éventuellement de lui donner une sens** »⁸. C'est la dernière partie de cette citation qui fait sens dans notre travail. Il s'agit d'éveiller la conscience corporelle de nos patients. Dans notre société nous avons tendance à oublier que « notre corps ne ment jamais » comme l'affirme Alice Miller.

Quid de mes sensations : le ralentissement est un sacré travail pour moi. Le signe le plus fréquent qui me montre que je me suis coupée de mon ressenti , en tant que

⁷ Jean Giono, Que ma joie demeure, Jean Giono Édition Grasset

⁸ Comprendre ses émotions ; Luc Nicon, Emotions fortes p : 14

personne est l'hyperactivité. C'est si facile comme ligne de fuite ! Dans ce cas, je me dois de me poser, respirer ...

Les comportements : Dans la dynamique de la spirale, l'alchimie entre l'énergie de l'émotion et l'énergie de l'Eros / Thanatos, va créer les comportements qui constituent notre existence. Se nichent ici nos schémas répétitifs, nos chemins de vie, nos scénarios... Lieu de vie des « oui mais », et « c'est la faute de ... », ce sont de belles entraves à notre responsabilité et plus largement à notre liberté. **A notre travail, de faire émerger la conscience donc la responsabilité de nos actes.** Le chemin est rude selon Dostoïevski : « Rien ne séduit plus l'homme que la liberté de sa conscience; rien aussi ne le tourmente davantage. »⁹

Quid de mes comportements : dans l'incarnation de ce métier, il me semble impérieux de continuer le travail thérapeutique, de rester curieux et plus encore accepter mon imperfection : je me vois parfois proposer à mes patients des comportements que je ne mets pas en action moi-même ! Avoir ici l'humilité d'accepter que le travail continue et que je grandis aussi avec ceux que j'accompagne !

Les valeurs : On peut aussi les appeler les principes de vie. Les valeurs se posent entre dimension existentielle et spirituelle puisqu'elles donnent sens à notre action. Le travail consiste à dissocier les croyances acquises, transgénérationnelles, sociales, religieuses... De celles que je garde comme cap pour mon existence. Jean-Paul Sartre illustre ce propos dans une citation : « **L'important n'est pas ce qu'on fait de moi, mais ce que je fais moi-même, de ce qu'on a fait de moi.** »¹⁰

Quid de mes valeurs : liberté, connaissance, joie, amour, espérance. En avoir conscience me permet d'accepter qu'elles ne sont pas obligatoirement universelles ni

⁹ Le Grand Inquisiteur ; Dostoïevski Traduction de Victor Derély parue dans la *Revue contemporaine*, 1886, Page 14

¹⁰ La Gestalt, l'art du contact ; Serge Ginger, Editions Marabout 1995, page 27

dans leurs couleurs ni dans leurs saveurs. Comme je peux le dire parfois. « Je crois savoir pour moi ce qu'est la liberté mais pour vous, c'est comment ? »

L'intuition : Issue de la dimension spirituelle et émotionnelle, l'intuition est un langage qui suit son propre circuit d'information. Elle diffère de la sensation qui vient de l'intérieur du corps. Evoquant son intuition, Jung qui la nomme Philémon dit : « Je compris qu'il y avait en moi une instance qui pouvait énoncer des choses que je ne savais pas, que je ne pensais pas, voire des choses qui allaient à l'encontre de moi-même.

Psychologiquement Philémon figurait une intelligence intuitive des choses, supérieure à celle dont disposait le moi »¹¹. Il s'agit d'accepter que l'inconscient est maître dans ce domaine et que notre mental ne peut pas grand-chose. Pour le coup, le mental est en exil à cet endroit.

Quid de mon intuition. Elle advient sous forme d'images. La question est : qu'est-ce que j'en fais en séance ? En faire part ou pas ? Ça dépend avec qui, quand, et quoi. Mais dans tous les cas, je prends soin de l'information donnée car elle est précieuse.

2 - De la symbolisation à l'intégration du concept

Une fois le concept posé, il convient de l'habiter. **Qu'est-ce qu'une dimension dans E.S.S.E. ? C'est une conscience, une intention même.** Olivier Chambon évoque « toutes les consciences sont reliées et s'influencent les unes aux autres. L'intention d'une conscience peut opérer des changements dans les changements d'énergie et donc dans la matière »¹².

Dans mon accueil, si j'ai la certitude que les changements sont possibles, que mon patient est plus grand qu'il ne paraît, alors je lui offre plus d'espace, plus d'espérance. C'est, en partie la fonction de moi auxiliaire du thérapeute.

¹¹ Ma vie, C.G. Jung. Editions Folio 2012, page 294

¹² Le Chamane et le Psy ; Laurent Huguelit et Olivier Chambon, Mama éditions page 187

Autrement dit, le symptôme est le langage de la hantise, qui empêche d'être. La relation thérapeutique doit permettre de regarder le symptôme : « neutraliser l'ennemi et le séduire revient à lui retirer l'agressivité qu'on lui suppose »¹³, propose Irène Diamantis.

2-1 Dimension émotionnelle

Encore une fois, je choisis la dimension émotionnelle comme postulat de départ. Comme le dit Christophe André « 40% de nos aptitudes à nous sentir heureux dépendent de nous et de nos efforts réguliers¹⁴ ». J'ai le choix de me dire que 60 % m'échappent et peut être en ressentir de la tristesse, ce qui peut engendrer un découragement et donc une bonne raison d'accepter que l'environnement conditionne ma vie.

Ou bien, je peux décider que je n'ai développé que 20 % de mes capacités à ressentir le bien-être et que mon devoir est de développer cette proportion. C'est un choix, qui a pour conséquence d'engendrer plus de joie, plus de courage et de liberté aussi. Dans ma posture de thérapeute, c'est avec **la joie** que j'accueille ceux qui me font la confiance de venir.

« Être soi dans la joie c'est accepter d'être le créateur de son existence, c'est le faire dans l'énergie du désir et non dans celle de la crainte. C'est être un artiste continuellement. C'est vivre. Et vouloir rencontrer le monde les bras ouverts»¹⁵ évoque Alain Héril.

En supervision, nous évoquons souvent la nécessité du ressourcement du thérapeute. Incarner la joie suppose un effort, une implication. A cet endroit me ressourcer devient fondamental. Et devant les angoisses, les peurs et autres tristesses, cette prière attribuée à saint Augustin m'apporte un grand soutien :

¹³ Les phobies ou l'impossible séparation, Irène diamantis. Edition champs essais 2009, page 9

¹⁴ Psychologie positive (multiples auteurs): le bonheur dans tous ses états, éditions Jouvence 2011, page 42 &43

¹⁵ Le sourire intérieur, savoir accueillir la joie ; Alain Héril, éditions Eyrolles, 2003, page 88

Mon Dieu,
Donnez-moi la sérénité
D'accepter
Les choses que je ne peux pas changer,
Le courage
De changer les choses que je peux,
Et la sagesse
D'en connaître la différence.

Quand je sors d'une séance sans retrouver la joie, les questions sont : que s'est-il passé ? Qu'est-ce que j'ai chargé ? Quelle est ma part ? Les trois rencontres proposées ci-dessous illustrent mon propos :

Rencontre avec ma peur :

Éric, 20 ans, toxicomane sous traitement, plusieurs séjours en hôpital psychiatrique. Il vient sur les conseils d'un ami que j'ai accompagné quelques mois. Il a besoin de parler. C'est pour moi la première rencontre avec l'inquiétante étrangeté : **La peur que je « sais corporellement », elle agite le ventre au niveau des entrailles.** Pendant 2 séances, je lui ai offert un espace de parole et d'écoute, un contenant, un non jugement. Son retour en HP a mis un point d'arrêt à nos rendez-vous. Éric est venu m'informer de son hospitalisation et me dire « Les séances c'est comme un shoot ». A posteriori, je me suis dit que si la relation a été un shoot, c'est peu mais c'est grand !

Mon intention première est plutôt existentielle focalisée sur le vécu d'Éric. Mais l'arrivée violente de ma sensation liée à mon émotion a modifié cette intention. C'est la prise en compte de ma dimension émotionnelle qui m'a permis de passer dans une dimension existentielle plus ajustée : **C'est une information corporelle que je me dois de prendre en compte pour agir au plus juste** : contacter sa famille, son psychiatre,

mon superviseur. Prendre en compte la pathologie, adapter le suivi au besoin de cette personne dans son « ici et maintenant » et dans une position plus sûre pour moi.

Rencontre avec ma colère et ma culpabilité :

Sandra 35 ans, elle est mariée et mère de 4 enfants en bas âge. Son mari envisage de quitter le domicile pour aller vivre avec sa maîtresse. Lors de cette première séance, beaucoup de colère, de tristesse se sont exprimées. Quand je lui pose la question qu'attendez-vous de moi ? Elle répond : « je veux que vous m'aidiez à récupérer mon mari, sinon je me suicide ! ». Plus que les mots c'est son regard qui m'a saisi. J'ai eu un mouvement de recul, j'ai ressenti un malaise. Le chantage se joue avec moi comme avec son mari. Evidemment, je lui réponds que sa demande n'est pas recevable en tant que telle ... Si elle veut que je l'accompagne dans ce difficile moment de son existence, il convient de définir une autre demande qui la concerne, elle. Elle a refusé.

Après son départ, je me sens en **colère**. J'ai pris le temps de me poser. Le premier sens donné à cette colère est que la mère en moi est touchée, mais j'ai la **nette sensation**, un frisson dans la poitrine, que ce n'est pas juste. **Laisser le temps**. Puis la **culpabilité** a pointé le bout de son nez. Où cela vient-il me chercher ? Le chantage au suicide, ah oui ! J'ai connu ça une fois dans ma vie et la peur du passage à l'acte est restée active quelques temps. Les propos de Sandra, son regard perçant, ont réactivé cette vieille blessure que j'avais presque oubliée ! Je me sens coupable en tant que thérapeute : « Je laisse cette femme en grande souffrance ».

Le temps que je me suis donné après la séance m'a permis de mettre en mots et en maux, **quelle part de son histoire me touchait et quelle part me revenait dans mon histoire**. La prise en compte de la dimension émotionnelle m'a permis d'accéder là aussi à une dimension existentielle plus ajustée. Non je ne laissais pas cette femme. Je lui ai proposé un cadre qu'elle a refusé.

Rencontre avec ma surprise :

Sophie, 42 ans, me consulte depuis quelques mois au sujet de son couple. Elle est mariée depuis 20 ans. Récemment, nous évoquons sa vie sentimentale et sexuelle avant son mariage. Ce jour- là, elle me dit qu'elle s'est mariée une première fois, 6 mois seulement avant qu'elle ne demande le divorce. Je suis très **surprise**, elle n'a jamais fait mention de ce premier mariage. Je l'interroge. Elle retrace son histoire et les lieux, les prénoms et noms me semblent familiers ... Et pour cause, je lui dis : « vous parlez de Marc-Henri ? » Bon sang, **c'est sorti trop vite**. La surprise a été trop forte.

Là, j'ai vu ressurgir dans l'espace thérapeutique, un amoureux de l'époque de mes 16 ans, qui fut mariée avec ma patiente !

Si je pose cette rencontre c'est que je n'ai pas su me laisser le temps de l'intégration de l'émotion. L'expression de la surprise a été conjointe à la curiosité d'en savoir un peu plus sur Marc- Henri, **sortant ainsi du cadre de la thérapie**.

Il ne s'agit pas ici de me flageller, mais de reconnaître ma faiblesse et son incidence sur mon accompagnement puisque je ne suis pas allée creuser beaucoup plus loin. Et faire confiance. La thérapie est un processus, une séance s'inscrit dans le temps. Je me dois alors de garder ouverte cette interrogation pour aller, quand le moment sera venu, interroger la part de l'histoire de Sophie qui n'appartient qu'à elle. Mais avant cela, l'évocation de ce moment en supervision me semble fondamentale.

Ainsi, je peux constater que la prise en compte de l'expression de ma dimension émotionnelle par les mots ou les sensations nourrissent la dimension existentielle de mon accompagnement.

Je n'ai évoqué ni la honte ni le dégoût, car dans ma clinique, je n'ai pas à ce jour, de rencontres qui apportent plus de lumière sur la prise en compte de ces émotions dans le cadre d'E.S.S.E.

Ceci dit : Quid de la **tristesse**, qui est sans doute l'émotion la plus présente dans nos cabinets ? C'est par la dimension sexuelle que je l'aborderai. En effet accueillir la tristesse du patient, voir dans sa polarité maximale la désespérance nécessite pour moi de me connecter à une dimension désirante.

2-2 Dimension sexuelle

Qu'est-ce qu'une dimension sexuelle dans ESSE ? C'est là encore une intention, la conscience de me connecter à une dimension désirante, celle de l'énergie d'Eros qui permet la curiosité, la réflexion et surtout l'accueil de l'Autre.

Irvin Yalom cite, « Notre capacité à désirer se verra automatiquement améliorée par une plus grande capacité à ressentir ... Le désir implique bien plus que la pensée ou l'imagination dépourvue de but. Affect et force sont les deux composantes du désir »¹⁶. Le désir est à la base d'une existence plus pleine et entière.

J'aborderai la question du désir sous deux aspects, incarner le désir en tant que thérapeute et aborder la question du désir dans la sexualité.

Incarner la dimension désirante

Comme thérapeute, dit Alain Héril, « **nous sommes des militants de l'éros !** » La dimension désirante est un postulat, pour accueillir la personne. Elle pose le désir dans l'espace thérapeutique en tant que puissance et énergie de vie.

Il y a des situations, comme l'accompagnement du deuil et de la dépression, où c'est une nécessité absolue pour moi, d'être assistée, parfois farouchement accrochée à cette dimension désirante. A ces endroits où Thanatos a pris l'espace du patient, je me

¹⁶ Thérapie existentielle Irvin Yalom, Galaade éditions, 2013, page 421

dois d'incarner le désir, comme une injonction, une possibilité de conjonction des opposés d'où naîtra peut être une nouvelle dynamique pour le patient.

En effet, la personne qui regarde l'abîme peut être happée : Si « tu regardes trop longtemps l'abîme, l'abîme aussi regardera en toi » cite Nietzsche. Alors mon rôle est de soutenir, de tenir et de regarder la vie.

C'est un corps à corps qui est en cours et pour tenir debout, l'énergie d'Eros est un postulat fondamental.

Pour accompagner le deuil

Notre société ne nous accorde pas le temps nécessaire au vécu du processus de deuil. Nous devons très vite faire bonne figure. Et Les paroles telles que « la vie continue », « allez, bouge-toi », « il, elle ne voudrait pas te voir ainsi », sont autant de messages qui mettent en exergue le tabou dont est entourée la mort et oppressent l'endeuillé. L'accompagnement, ici, c'est plus que de l'empathie, de la compassion ! Oui, c'est plus encore, c'est de l'humanité et de la patience. Accepter que les mêmes paroles et les mêmes émotions se disent et redisent encore et encore jusqu'à l'intégration. Il n'y pas que l'être aimé qui meurt, c'est le lien qui s'est arrêté et une partie de nous qui part avec le défunt. La vie après ne sera plus jamais la même. C'est difficile à encaisser. Il faut du temps !

Je sais au plus profond de moi qu'un jour, la douleur va s'atténuer. Pour poser cette conviction, la fonction désirante est essentielle, tant cet accompagnement peut être éprouvant.

Eve, 19 ans, est arrivée suite au décès brutal de sa mère. Alors qu'elle a l'impression de devenir folle, de le voir partout, elle me demande : « Tu comprends tout ce que je dis, tu me dis que c'est normal, comment tu le sais, tu l'as vécu, hein ? » J'ai pris le parti du dévoilement. Elle est allée plus loin dans ses ressentis, c'est un poids qui sortait car elle pouvait me croire et s'appuyer sur moi.

Dans cet accompagnement, je sens, oh combien je peux m'appuyer sur mon expérience personnelle **car avec le temps et le travail, je sais que le deuil peut activer fondamentalement le désir.**

Parfaite illustration de ce qu'il ne faut pas faire !



Pour accompagner la dépression

J'aime évoquer ce petit garçon de 8 ans, Gino. Sa rencontre m'a beaucoup questionnée sur ma capacité d'accompagner cet enfant tant j'ai été affectée par sa tristesse, peut-être même sa désespérance. Je sentais un risque, je me suis appuyée sur la psychopathologie : « La symptomatologie dépressive des enfants en âge scolaire se manifeste par de la morosité, un ralentissement psychomoteur, de la tristesse, de la perte d'intérêt pour les jeux et les activités, du retrait par rapport aux relations et aux autres enfants, de la dévalorisation et de l'autodépréciation »¹⁷. Le tableau clinique me parle car l'enfant semble abandonner le jeu (je). On peut prendre le verbe abandonner dans différents sens : abandonnait ses désirs, se sentait abandonné...

¹⁷ Psychopathologie, Michel Delbrouck Editons de Boeck, 2013, page 496

Sa maman prend contact avec moi: « Je vous appelle parce que Gino ne veut pas travailler, et c'est pas possible, je ne peux pas m'occuper que de lui car il y a sa sœur handicapée.». Lors de la première séance sa maman fustige, crie sa colère et l'injustice, sa fille handicapée omniprésente. Je lui demande rapidement de sortir, moi aussi je ressens l'injustice mais ailleurs. Lorsque je referme la porte derrière elle, Gino dont j'avais épié les réactions devant les propos de sa mère, s'effondre, en larme pendant plusieurs longues minutes de gros sanglots. Je le berce!

Bien entendu, Gino veut bien apprendre mais « c'est ma tête qui bloque, je vois tout noir pendant les évaluations et j'apprends mais je retiens pas ! ».

Il est le numéro deux de la fratrie, coincé entre l'ainée dont on doit s'occuper en permanence et le petit dernier. Il ne peut incarner le projet de sa mère - être un enfant sans problème et autonome- ni de son père être fort, bien apprendre pour réussir dans la vie - Mais il y a autre chose encore, Gino a une sensibilité importante, il adore imaginer des contes, dessiner des bandes dessinées. Il aimerait tant apprendre à jouer du piano et danser. « Ah le foot, c'est pas mon truc ! ». Dans cette famille méditerranéenne, ça coince ! La défaite de l'Idéal du Moi sur le Moi Idéal.

A la fin de la première séance, j'ai envie de l'adopter !

Ce désir intense m'accompagne. Je décide de m'appuyer dessus. Il m'engage. Je prends contact avec son école. Il s'agit d'oser développer des facteurs de résilience pour l'enfant. L'intégratif social prend ici tout son sens. Et quand, tous les acteurs sont portés par ce même désir les choses avancent. Quelques jours plus tard, une réunion s'est tenue à l'école, avec les parents, l'équipe de la réussite éducative, l'orthophoniste... Comme le dira la directrice : « cet enfant est intelligent et différent. C'est le système qui doit s'adapter et lui proposer un autre cadre pour apprendre ! ».

Petit focus sur les parents : il ne s'agit pas de culpabiliser les parents. Accompagner l'enfant, c'est aussi et souvent accompagner le parent. Comme le dira son père : « on a pris cher, on n'avait pas envie de voir que Gino avait lui aussi, besoin d'aide ».

Ce que je souhaite mettre en exergue avec ces deux rencontres : **La dimension désirante a un impact aussi sur la dimension existentielle de l'accompagnement.** Plus je suis mobilisée à cet endroit, plus je suis solide et créative.

Se pose ici, la fatigue que je peux parfois ressentir dans ces accompagnements du deuil et de la dépression. Dans la mesure du possible, j'évite deux rendez-vous successifs qui concernent ces aspects. Et puis, le ressourcement par la musique, la danse, l'humour, la créativité me soutiennent et me rechargent.



La question du désir dans la sexualité

Diana Richardson : « Chacun d'entre nous, qu'il le sache ou non, que cela lui plaise ou non, est toute sa vie en relation intime avec le sexe [...] L'énergie sexuelle peut être détournée, et sa force peut être réprimée [...] **Nous n'avons pas vraiment le choix**

d'être ou non des êtres sexuels mais il est certain que nous avons la possibilité de choisir ce que nous en faisons »¹⁸

Initialement j'avais prévu d'évoquer la sexualité dans la dimension existentielle, car la pédagogie est nécessaire. Il convient d'informer, d'éclaircir, d'écarter les fausses vérités de sortir le poids de la religion et de la morale etc... Parler de sexualité implique une éducation à la sexualité car quand bien même la sexualité s'affiche partout et tout le temps, elle demeure absente de fondement, du sacré, de l'alchimie qui peut exister pour peu qu'on sache que c'est possible.

Puis le désir s'en est mêlé car **l'intention est de rendre l'espace désirant pour créer le désir.**

Julie, vient me consulter pour un manque de désir sexuel. Elle est mariée, ils s'aiment, elle est mère de 3 jeunes enfants. La recherche de sens a beaucoup d'importance pour elle mais elle est submergée par le quotidien. En début de travail, elle est marquée par un fort stress au quotidien, s'inquiète de tout, pique des colères. Elle incarne la bonne mère mais elle est encore loin des « Femmes qui courent avec les loups » vu par Clarissa Pinkola- Estes.

Le travail consiste à la rassembler, à l'unifier, à la densifier autour de ses différentes identités ; S'occuper d'elle sans culpabiliser. Puis à l'interroger sur le sens de ses actes dans une dimension plus spirituelle. En parallèle, « **Il s'est agi d'érotiser sa vie** » comme le propose Stéphane Vaset ¹⁹ et d'érotiser la relation avec son mari. Lui proposer un autre chemin celui de la lenteur, de la conscience, du jeu et pas seulement dans la sexualité dans tous les domaines de sa vie...

¹⁸ Slow sex, Diana Richardson, Editions Almasta, page 123

¹⁹ Laisser faire l'amour, Stéphane Vasey, éditions Love of the path, page184

Dans cette rencontre et à l'occasion de la sexualité c'est la dimension de l'Eros dans sa globalité qui est visée et la spirale E.S.S.E. prend tout son sens : tant une dimension nourrit l'autre.

Pour Julie, c'est le chemin de la voie sacrée, la voie tantrique de l'alchimie. La conjonction du féminin et du masculin au service de la sexualité sacrée.

Pour méditer, une partie d'une prière que m'a proposée Nathalie Grandhomme (Thérapeute et formatrice en Tantra), associée à une image.

Si tu veux changer le monde... aime un Homme

"Si tu veux changer le monde, aime un homme... aime le vraiment. Choisis celui dont l'âme appelle véritablement la tienne, celui qui te voit, et qui est suffisamment courageux pour avoir peur. Accepte sa main et guide-le doucement vers le sang de ton cœur, où il peut sentir ta chaleur autour de lui et s'y reposer, et brûler toutes ses lourdes charges dans tes flammes. Regarde le dans les yeux, regarde au plus profond de lui, et vois ce qui s'y trouve, endormi ou éveillé, ou timide ou impatient. Regarde le dans les yeux et vois ses pères et grands-pères et toutes les guerres et autres folies que leurs esprits ont combattues dans des contrées lointaines il y a longtemps.

Regarde leurs souffrances et leurs luttes, leurs tourments et leur culpabilité; sans jugement. Et laisse cela partir. Ressens son fardeau ancestral, et comprends que ce qu'il recherche en toi c'est un refuge sûr...



2-3 Dimension existentielle

C'est souvent à partir de ce point que j'accueille un nouveau patient. La nécessité de l'anamnèse en est sûrement la première raison. Je prends conscience à l'écriture de ce mémoire que pour commencer le travail thérapeutique je propose souvent au patient un « scan émotionnel ». Quand bien même, le terme émotionnel est utilisé, je le pose dans la dimension existentielle car il en va de l'histoire du patient. Il s'agit d'une ligne de vie mentionnant les grandes dates et en écho, les grands ressentis de la personne. Ce petit travail permet un éclairage de son parcours, des schémas répétitifs, des deuils, des émotions prépondérantes, du scénario de vie. C'est un premier pas vers l'introspection, il permet de créer le lien thérapeutique. Dans ce cas, **mon intention est de rentrer en contact « vibratoire » avec le sujet, son histoire et de prendre soin du processus existant.**

Ilios Kotsou dit : « nous sommes libres, intelligents et responsables ». En cela, le plus délicat est d'accepter que le choix est notre liberté et que notre liberté implique l'acceptation des conséquences de ce choix.

Quand j'ai des moments de doutes, de tristesse, mon ressourcement est la lecture de ce poème affiché dans la salle d'attente.

Invictus

Dans les ténèbres qui m'enserrent
Noires comme un puits où l'on se noie
Je rends grâce aux dieux, quels qu'ils soient
Pour mon âme invincible et fière.
Dans de cruelles circonstances
Je n'ai ni gémi ni pleuré
Meurtri par cette existence

Je suis debout, bien que blessé.
En ce lieu de colère et de pleurs
Se profile l'ombre de la Mort
Je ne sais ce que me réserve le sort
Mais je suis, et je resterai sans peur.
Aussi étroit soit le chemin
Nombreux, les châtiments infâmes
Je suis le maître de mon destin
Je suis le capitaine de mon âme.

William Ernest Henley (1843-1903)

Au regard de cette liberté, j'aborde ici certains aspects de la vie : les jeunes adultes, le couple, la parentalité, la crise de milieu de vie, la finitude. Bien entendu tous ces aspects ne sont pas forcément abordés en fonction de la demande mais restent présents en moi, comme les balises des grandes questions existentielles.

Les jeunes adultes

Les cas de ces deux jeunes gens de 23 ans, paraissent similaires au premier regard. Issus de milieux favorisés, étudiants, plutôt bons élèves. Ils viennent tous deux avec le même symptôme : ils n'arrivent pas à écrire leur mémoire de fin d'étude. Ils ont tous deux obtenu un délai supplémentaire pour le rédiger. L'urgence se ressent ! Ils demandent à comprendre et à avancer.

Si nous considérons le symptôme comme le signifiant, nous tentons de comprendre le signifié. Ce qui me porte ici est la célèbre phrase de Freud : « là où le ça est le je doit advenir ». Et une question que je me pose « qui les hante ? », autrement dit, qui les empêche d'être dans leur vie ?

Selma,

Au moment où elle consulte, elle finit son master en administration des entreprises, mais aucune envie de travailler dans ce domaine. Elle a conscience, que pour elle, toutes les transitions sont difficiles et que, peut-être, le « monde des adultes lui fait peur ». Elle est créative, plutôt autonome, bien dans son âge. Les deux moments clefs de son accompagnement émergeront à l'occasion d'un rêve et d'un photomontage.

Le rêve : « je suis dans une maison, je dois me cacher Mon grand-père ne doit pas me trouver. Il faut que j'aïlle haut, j'vais dans le grenier. Mon grand-père ne me voit pas, il est trop vieux. Ma mère me voit, elle tourne la tête vers moi mais ne dit rien. Je sais que je vais devoir fuir la maison ».

Les aspects du rêve que nous travaillerons sont « devoir fuir » et « ma mère tourne la tête ». C'est son non verbal, qui m'a amené vers ce questionnement. Elle dira assez vite qu'elle n'a pas le droit d'aller haut, on ne réussit pas mieux que ses parents. On ne doit pas la voir et elle s'est tue depuis son entrée au collège. Je ne manque pas de revenir sur « Tue ».

Quelques mois plus tard, alors qu'elle s'interroge sur **ses désirs et ses valeurs**, elle réalise ce photomontage sur le thème « ma vie rêvée ».

La question du mémoire a été vite balayée tant l'énergie de vie conjugue à la quête de sens, donc la verticalité selon E.S.S.E, porte Selma.

Pascal,

Au moment où il consulte, il a fini depuis un an son école d'ingénieur. Il est acculé à écrire son mémoire, sans quoi, il n'obtiendra pas son diplôme. Il se sent coupable vis à vis de ses parents qui ont payé l'école. Il est conscient qu'il a très peur de rentrer dans une vie d'adulte. Cela me semble légitime, car je vois un petit garçon devant moi. Sa demande est de l'aider à le soutenir dans la rédaction. Il veut du coaching non de la thérapie. J'endosse mon costume de coach, pour autant **je le préviens au fil des séances des éléments qu'il a besoin de travailler.** Il le sait mais refuse et fréquemment une tristesse l'envahit qu'il ne veut pas traverser. Il finit par rendre son mémoire, mais son écrit ne sera pas validé. Lors d'un dernier message, il écrit « ça ne va pas trop mal, j'essaie de prendre du temps pour savoir ce que j'ai envie .»

Au regard de ces deux jeunes adultes, il apparaît une grande différence dans la notion de choix, de responsabilité et d'énergie de vie. **La question du désir est en creux et en frontale raisonne le complexe entre l'Idéal du Moi sur le Moi Idéal et le conflit de loyauté.**

Le couple

J'ai décidé de poser la dimension couple au niveau de la dimension existentielle car celle-ci me semble plus adaptée pour les problématiques rencontrées par mes patients.

Quid du couple dans notre société aujourd'hui ? Nous sommes passés du couple arrangé, à une dislocation du couple par la généralisation des divorces et des séparations. Du couple hétéro, à la légalisation du mariage pour tous, du couple chacun chez soi... nous n'avons plus de modèle sur lequel nous reposer.

Et le fantasme de la fameuse moitié, et les confusions entre besoins, désirs, demandes, plaisir, amour... Et l'inconscient. Je considère ici le postulat de Sophie Cadalen :

« l'inconscient est plus qu'une part de nous-même. C'est nous en tant qu'être pensant qui en faisons partie [...] **C'est pour cela que rencontrer quelqu'un, cet autre inattendu que nous attendions tellement, c'est aller vers l'autre et nous ouvrir à l'inconscient** »²⁰

C'est un sacré travail que celui-là, la rencontre avec nous-même est déjà complexe alors avec l'autre, une gageure ? Un pari impossible ? Quoi qu'il en soit, nous en rêvons, alors essayons. Pourquoi ? « Parce que nous aspirons tous à grandir et que c'est un des propos de l'amour. Il nous demande de donner le meilleur de nous-même, en son nom. En retour, il nous aide à donner du sens à notre existence » propose Christophe Fauré²¹. Si nous en doutons parfois, il suffit de regarder la solitude, l'isolement vécu par ceux qui ont perdu le lien d'amour pour ressentir la profondeur des propos de Christophe Fauré. C'est le chemin entre fusion et individuation, connaissance de soi et désirs de changement, patience et miséricorde... que de vertus à déployer au service de l'amour ! Le travail de toute une vie.

La question du couple commence là où s'arrêtent les contes de fées. Et après ? Passée la période de fusion initiale, que faire ? Changer de partenaire, un annule-et-remplace comme un fichier, du consommable, pour retrouver le plaisir ... bien éphémère et si actuel aujourd'hui. Mathieu Ricard évoque cela par une phrase du Bouddha Sakyamuni : « **En proie au désir, comme un singe dans la forêt, tu sautes de branches en branches, sans jamais trouver de fruit, de vie en vie, sans jamais trouver de paix** »²² .

²⁰ Aimer sans mode d'emploi ; Sophie Cadalen, éditions Eyrolles, page 5

²¹ Ensemble mais seuls : Christophe Fauré ; éditions Albin Michel, 2009, page 122

²² Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états éditions Jouvence 2011, page 195

Il convient ici, me semble-t-il, d'amener beaucoup de pédagogie pour démêler les croyances et autres fantasmes. Je présenterai ici deux aspects du travail sur le couple : Le cas de la personne qui vient seule mais dont la demande concerne son couple et le cas d'un couple, tous deux présents en séance.

Grâce,

Vient me consulter parce que son couple ne va pas bien. Elle dit voir le monde à travers son mari, tout faire pour lui, et pour finir : « je deviens folle ». Dans son histoire, elle a beaucoup souffert du divorce de ses parents, alors qu'elle était très jeune. Il est inimaginable de reproduire. Dans cette angoisse de reproduction, elle s'est oubliée, perdue et en éprouve une grande colère qui peut se traduire par de la violence.

La difficulté, a été de revenir sur elle. C'est le désir que nous avons interrogé. Et vous ? Que voulez-vous ? Pendant de longues semaines, revenir à elle, encore et encore. Et puis, faire descendre le mari du piédestal.

Dans ma dimension existentiel de l'accompagnement, j'ai mis mon attention sur le temps, j'ai dû aller doucement, ne pas la brusquer, les résistances sont fortes. La pédagogie sur le couple, interroger le féminin, la sexualité, le respect de soi etc. Et à chaque fois, comme un rythme de blues, revenir et revenir doucement **Le juste temps de l'intégration et de la réconciliation intérieure.**

Max et Lili,

Ils ont respectivement 28 et 25 ans. Ils s'aiment, mais ne supportent plus leur relation. Ils veulent la paix mais font comme leur parents quand ils ne sont pas d'accord : ils s'engueulent ! Une véritable cour de récréation.



Rappel du cadre :

« Pas de passage à l'acte dans le cabinet »

Dans la dimension existentielle, j'ai posé beaucoup d'**humour pour amener un peu de calme, de distance et de dédramatisation**. Pour cela, j'ai entre autre utilisé une petite fable :

Au Danemark, les vaches vivent en liberté. Pour protéger la jeune vache intrépide, on l'attache à une vache âgée. Un matin, la jeune vache décide qu'elle veut brouter dans le pré à droite où l'herbe est plus abondante. La vache âgée préfère le pré sur la gauche de l'étable où l'herbe est plus grasse, donc meilleure pour la santé. Comme elles sont attachées, elles ne peuvent accéder à leur désir. Qui cède ?

Je leur ai demandé de jouer tour à tour le rôle de l'une et l'autre vache. Le processus est intéressant et drôle. Les vacheries ne manquent pas de fuser, et chacun tente d'imposer à l'autre sa vision du monde.... Comme dans leur vie !

La morale de cette histoire : c'est que c'est la vache âgée qui cède parce qu'elle est sage !

La fable est posée dans l'intention d'apporter de la pédagogie pour accéder à leur responsabilité dans leur communication, par une initiation à la communication non violente. Puis concrètement, les amener à distinguer l'essentiel du plus superficiel dans l'intérêt de leur couple. Oser se dire les choses, demander et accepter le non.

Il est clair que l'un comme l'autre aurait besoin de travailler, chacun de son côté, ce qui n'est pas possible pour l'instant. Dans le cadre de leur couple et de leur demande, je leur ai proposé de travailler la colère individuellement. A cette fin, Je les reçois chacun deux fois séparément et une fois ensemble. Bien entendu, la colère qu'ils dirigent l'un sur l'autre à d'autres origines. Un partenaire précédent qui l'a violentée pour Lili, une

mère ressentie comme castratrice pour Max. **Dans ce cadre, je me dois de me centrer sur le couple surtout quand je les vois seuls** pour ne pas me laisser aller vers d'autres axes de travail.

Ce qui me touche beaucoup, c'est que le fait de me parler de leurs blessures en individuel, a pour conséquence qu'ils se parlent et sont plus tolérants l'un avec l'autre.

En ce qui me concerne, je peux me sentir frustrée de ne pas me laisser le droit de creuser des pistes qui, à un niveau individuel, me semble fondamentales. Mais la demande est précise. Et d'un point de vue existentiel, je me concentre sur celle-ci.

La parentalité

Si le couple a évolué, la parentalité aussi ! L'absence de père et de repères est assez répandue dans ma patientèle. Je m'étonne aussi souvent, de la peur des parents de poser un cadre à leurs enfants, les laissant parfois devenir de vrais tyrans. C'est un constat d'abord que quelque chose semble se perdre dans la fonction parentale. **A quoi sert le parent est une question que je pose souvent et qui a son sens dans la dimension existentielle.**

Nous sommes aussi inscrits dans une société, où les écrans, la rapidité, la pression, le consumérisme prennent le pas sur la relation. Oubliant peut être que « Dans un monde de surplus, de pléthore, de biens matériels mal répartis, le seul bien unique, c'est justement l'amour entre les êtres. », Françoise Dolto.

J'ai nommé ce chapitre la parentalité car les parents appellent souvent pour une consultation pour leur enfant qui est difficile, fais des grosses colères, ne dort pas... Dans la majorité des cas, il me semble qu'une approche systémique est opérante. Dans cette dimension, ce qui est complexe et donc intéressant, c'est que le symptôme est le comportement de l'enfant, et derrière se cache souvent l'anomalie dans la relation. Il convient donc de travailler sur différents niveaux. L'enfant et sa responsabilité dans son comportement, le parent dans son identité parentale, et de les réunir dans le lien à un endroit sécurisé pour l'enfant.

Dans les faits, mon patient est l'enfant, et **mon intention existentielle se pose sur le lien parent/ enfant**. Car, pour se développer et grandir l'enfant est dépendant de son parent.

Laura,

Est une petite fille de 7 ans, très vive et pleine d'entrain. Une madame la commandante en herbe. Au sein de la famille, elle décide de tout, tente de mener tout le monde à son rythme. Elle pique des grosses colères dès qu'elle n'obtient pas satisfaction. Et selon ses parents, elle est très timide à l'extérieur. J'entends beaucoup d'angoisse dans la communication parentale. Ceci m'interpelle tant leur attitude est opposée à la joie de vivre de la petite. Je décide de l'appeler Laura-la Joie !

La relation étant plus conflictuelle avec le père, lors d'une séance, nous travaillons tous les trois. Le père évoque sa difficulté dans l'affirmation de son autorité, il a peur de ne plus être aimé par sa fille.

Quand je reçois les enfants, je m'assois sur le tapis pour être à leur hauteur. Ainsi, je demande à Laura si elle est d'accord pour jouer avec moi à la maman avec beaucoup d'humour et de rire, bien sûr. Je suis la petite fille qui fait une grosse crise dans le magasin, elle tient bon dans le non. Alors je crie « eh bien puisque c'est comme ça, je t'aime plus et j'veux changer de maman ». Toute droite devant moi, elle me toise: « j'm'en fous, c'est moi qui décide ». Puis elle quitte la scène et va s'asseoir pour lire « Max ne respecte rien » ! Me laissant seule avec son papa.

Il a bien sur capté. Nos enfants sont là pour nous aider à grandir. Sans vouloir paraphraser F. Dolto je lui ai dit, **c'est l'enfant qui nous fait devenir parents !**

Romain

Je ferai juste un aparté sur ce garçon de 8 ans qui devenait un vrai petit diable depuis le divorce de ces parents. Dans ce cas comme dans d'autres, la mère, au départ du mari, a sur investit la relation mère/fils. Le garçon doit conserver sa place de petit garçon. Non, ce n'est pas l'homme de la famille comme j'ai pu l'entendre parfois. Nous

avons une responsabilité en tant que mère d'élever nos garçons non pas comme des dieux mais comme de futurs hommes.

Si je pose ceci, c'est que j'ai pu évoquer très sincèrement avec des mamans de filles et de garçons qu'effectivement, elles n'ont pas le même regard sur l'éducation de leurs enfants : Elles disent à leur fille qu'il faut qu'elles soient autonomes et surprotègent, couvent leurs garçons.

Je sors peut être de mon rôle de thérapeute à cet endroit. Je m'inscris alors dans **une dimension existentielle sociétale dans l'intention de mettre de la conscience sur notre rôle de parents.**

La crise du milieu de vie

La question s'est posée de traiter cette période de vie en dimension spirituelle ou existentielle. Pour ma part, au creux de mon individualité, je me réfère à la dimension spirituelle. Dans le lien avec le patient, parce que la tâche est rude, je préfère me positionner dans la dimension existentielle ; au moins au début de la thérapie. Tout en ayant conscience que je suis portée par la dimension spirituelle. Et qu'elle me donne la force de croire que c'est possible !

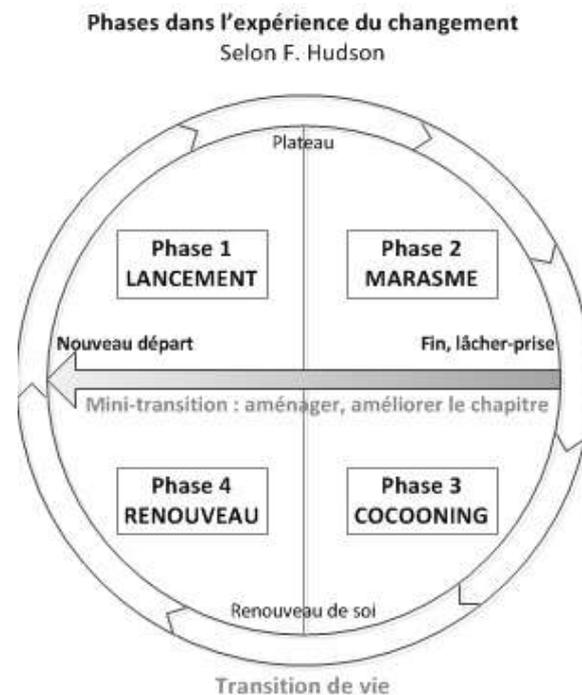
Cette pensée est synthétisée par les propos de Carole Sédillot: « Tout au long de sa vie, l'individu ne rencontre que ce dont il est porteur, d'où l'adage : il ne nous arrive que ce que nous sommes [...] L'être humain grandit à travers les choix qu'il est capable d'effectuer, car choisir s'annonce parfois être une épreuve difficile ; avec conscience, l'individu doit évaluer et sacrifier une personne, une chose, une situation au détriment ou au profit d'une autre.»²³.

²³ Carole Sédillot ; La quête du soi, les 12 travaux d'hercule ; Editions Dervy, 2007, page 165 & 74

Bertrand

42 ans, « Il a tout » dit-il. Il a même tout recommencé après son divorce. Une nouvelle compagne, un nouvel enfant, un nouveau 4 x 4, une nouvelle demeure à rénover, une nouvelle entreprise qui prospère... Sauf qu'il n'a plus d'envie, une libido en berne Et se culpabilise tellement !

Dans son cas, pour mettre du sens sur son existence, je peux m'appuyer sur le cycle de Hudson.



D'après Frederic Hudson - *The Handbook of Coaching*

Dans une première partie de sa vie d'adulte, il a réalisé à l'extérieur, construit sa famille sa maison, son entreprise, sa réussite. En divorçant il a même opéré une mini transition : Il a changé de femme, de maison, d'entreprise, pensant peut être, que l'environnement est en cause. Mais ça ne fonctionne pas ! Son corps dit stop.

C'est un travail en profondeur, un appel à rentrer à l'intérieur de soi : entrer en phase de cocooning est difficile, demande du temps, du courage car la peur est bien présente. Je sais que c'est une chance mais saura-t-il la prendre ? « **Car ce n'est pas la**

transition du milieu de la vie, en tant que telle, qui pose problème pour la plupart d'entre nous : c'est le refus, conscient et inconscient de l'accepter et de l'accompagner. C'est donc la résistance au processus qui génère des problèmes et non le processus en lui-même qui est le garant d'un authentique enrichissement intérieur »²⁴, écrit Christophe Fauré

La finitude

De la crise du milieu de vie à la finitude, la transition est rapide : De l'urgence à vivre. A la finitude est intimement liée cette angoisse de mort qui rode, présente ou diffuse. Cette angoisse se manifeste de façon plus prégnante, lors d'un accident, d'une maladie, pour soi ou autrui avec le sentiment de solitude qui accompagne ces instants de conscience.

Irvin Yalom propose : « **l'intégration de la mort dans la vie enrichit cette dernière ; elle permet de se distancier des préoccupations banales, d'avoir un projet de vie et de vivre sur un mode plus authentique** »²⁵.

Dans notre société la mort est un tabou, on en parle peu, ou mal, on la cache. La peur de celle-ci nous amène au déni. Tel est le cas des adultes et alors comment en parler aux enfants quand ils sont touchés par cette angoisse ?

Emmy,

Est accompagnée par sa maman, cette petite fille de 8 ans, sage, bonne élève est angoissée. Elle pleure dès qu'elle « fait mal » quelque chose. J'entends faire du mal. Alors que je demande depuis quand ? Emmy dit que c'est depuis l'année dernière. La maman se retranche et se ferme. Puis ajoute : « Mon mari a été gravement malade l'année dernière et j'ai été absente, entre le boulot, l'hôpital, je me suis peu occupée d'Emmy ». Au-delà des mots, je peux ressentir les maux, les non-dits. A cet endroit je

²⁴ Maintenant ou jamais, Christophe Fauré éditions Albin Michel, 2011, page 20

²⁵ L'art de la thérapie, Irvin Yalom, Galaade Editions, 2013, page 51

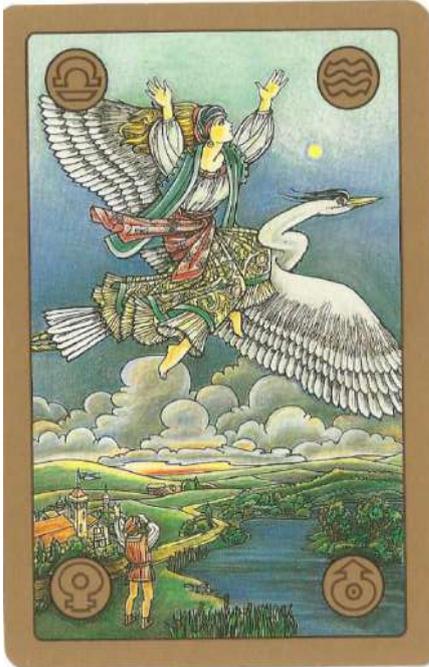
²⁵ Petit traité d'histoire des religions, Frédéric Lenoir, Editions Points, 2014, page 366

suis allée vite, trop vite : Tu as eu peur que ton père meurt ? » Et Emmy s'est mise à pleurer, des gros sanglots. Je me suis tout de suite aperçue de mon erreur. La séance suivante Emmy était accompagnée de son papa.

Je dis qu'on parle mal de la mort et je fais de même ! J'ai d'abord pris le temps de m'excuser. Dans la dimension existentielle, je n'ai pas été assez sensible et mes propos ont été trop directs (comme une réponse « du tac au tac » au non-dit !). Ceci fait, le père s'est détendu pour me dire qu'effectivement la séance avait été violente pour sa femme aussi, mais ça leur avait permis de parler de cette angoisse de mort, qu'il n'avait pas évoqué en couple. En se taisant, ils avaient aussi voulu protéger leur fille.

Rapidement Emmy s'est apaisée. Lors de la dernière séance, elle dit : « j'ai appris que j'avais le droit d'avoir peur de mourir et d'être triste et de pleurer. Maintenant je le sais. Papa va bien et on profite bien du temps ensemble ».

Pour clôturer je lui ai proposé de choisir une carte dans Symbolon. Elle rajoute « je pars sur mon oiseau et toi tu me dis au revoir ».



Symbolique de la carte :
« Le bout du chemin »

Par cette expérience dans la dimension existentielle, j'ai surtout appris à m'excuser. Irvin Yalom sur ce sujet : « si vous avez tort, admettez-le. Toute tentative de dissimulation finira par se retourner contre vous (...) En outre, reconnaître ouvertement vos erreurs est un bon exemple pour les patients et un signe supplémentaire qu'ils comptent pour vous »²⁶.

2-4 Dimension spirituelle

Qu'est-ce qu'une spiritualité ?

La réponse ne peut être que personnelle et propre à chaque individu. C'est dans l'inspiration des auteurs suivants que je peux répondre à la question. Avant cela, il convient de poser la spiritualité dans son sens : Elle répond à une nécessité : « La vie qui malgré les progrès vertigineux de la connaissance scientifique demeure un profonde énigme »²⁷ dit Frédéric Lenoir.

²⁶ L'art de la thérapie, Irvin Yalom ; Galaade éditions, 2013, page 51

²⁷ Petit traité d'histoire des religions, Frédéric Lenoir, Editions Points, 2014, page 366

Christophe Fauré : « Il faut revenir à la source et explorer l'étymologie. En latin, « spirarer », signifie souffler , « spiritus » signifie souffle (...) Ainsi la spiritualité est en lien direct avec ce qui respire en nous (...) il y a donc un très fort ancrage dans le corps (...) C'est un état d'esprit ou une tension intérieure qui nous rend vigilant à tout ce qui peut avoir du sens pour nous dans notre quotidien, dans notre rapport à nous-même et dans nos relations aux autres... C'est une forme d'intelligence du quotidien.²⁸

Viktor E. Frankl, « trois avenues principales peuvent nous révéler le sens de notre vie : la première consiste à accomplir une œuvre ou une bonne action. La deuxième consiste à connaître et aimer quelque chose ou quelqu'un. La troisième consiste à assumer dignement une souffrance inévitable.²⁹

Wilhelm Reich : « Amour, travail et connaissance sont les sources de notre vie, ils doivent les gouverner »³⁰

En séance la dimension spirituelle, me permet une distance émotionnelle, existentielle avec les histoires parfois rudes des patients. Ainsi, je pose mon attention sur le sens de ses histoires. Que pouvons-nous faire de cela maintenant ?

J'aborde cet axe sous trois aspects qui touchent l'éthique tant individuelle que professionnelle :

- La limite de l'accompagnement : Que faire quand en séance, mon identité est mise en contradiction, en opposition même avec mon identité de thérapeute ?
- La souffrance du patient : comment l'accueillir, distinguer compassion et empathie ?
- La place de l'intuition : Que faire de l'intuition qui s'invite en séance, loin de toute rationalité ?

²⁸ Maintenant ou jamais, Christophe Fauré éditions Albin Michel, 2011, page 191

²⁹ Découvrir un sens à sa vie, Dr Viktor E. Frankl, les éditions de l'homme, page 125

³⁰ Ecoute petit homme ! Wilhelm Reich, Editions Payot, 2006, page 7

Mercredi 7 janvier - dimanche 11 janvier 2015, crise de sens

Quand bien même nos cabinets sont des enclaves, nous sortons, vivons comme tout autre les événements qui agitent notre société. Et nous amenons dans nos cabinets, comme nos patients les tragédies qui s'y déroulent. En janvier dernier, lors des attentats, j'étais moi-même dans un état proche de la sidération, entraînée dans un océan des brumes, perdue dans des sensations diverses d'angoisses mêlées au non-sens.

Deux patientes qui avaient connu l'un des terroristes au collège, m'appelle en urgence, prises par l'angoisse. Leur question est : « comment est-ce possible ? ». Comment puis-je répondre à cela à chaud ? Cela dépassait le cadre thérapeutique habituel, et me dépassait tout autant. Puis, un enfant, pris comme ses parents par les images des chaînes d'infos en continue dessine de véritables scènes de guerre. Un ado récalcitrant mentionne sa détestation pour les minutes de silence etc... Et pour finir, José que j'accompagne depuis peu pour des accès de violences, me dit tout de go : « ces bougnoules, on n'a qu'à les mettre sur un bateau, sur la méditerranée et paf un coup de kalache, on n'en parle plus ».

J'ai été incapable de réagir, j'étais à terre.

J'ai conscience que ce lieu n'était pas celui du débat et que je devrai utiliser ces propos dans le contexte thérapeutique. C'est trop fort pour moi, et là, j'ai atteint ma limite dans la possibilité de l'accompagnement. Je n'ai pas la force de mettre du sens sur ces propos.

José n'est pas revenu ... Echec, apprentissage. **Quand la posture thérapeutique est touchée, la supervision est indispensable.** Je me souviens des paroles d'Alain Héril et de Marie-Josée de Aguiar, (mes superviseurs). L'une m'invitant à me respecter à accepter mes limites, l'autre me suggérant de me poser la question de ce dépassement de limites. Pour aller plus loin, la lecture de PsychoBook n°25 de février 2015 a éclairci ma pensée³¹.

³¹ <http://www.indigo-formations.fr/publications/>

J'ai mis les deux propositions au travail et je suis à ce jour, après les attentats de Paris du 13 novembre, encore sur le chemin.

Assumer dignement une souffrance inévitable.

Auguste, 55 ans vient me consulter parce qu'il est atteint de sclérose en plaque, et que la maladie évolue rapidement ces derniers temps. Dès les premières minutes de la première séance, il dit qu'il ne veut pas d'une infirmière. « Ma femme, mes enfants, mon boss, tout le monde me considère comme un malade, je suis autre chose que la maladie ». A la fin de la séance, « bon on va s'entendre, vous avez capté, sinon j'aurai déjà fui en courant ». Là je sens, que je risque d'aller trop vite et je prends le temps de la respiration. C'est ok ! Je lui réponds donc « Vous ne courez pas assez vite ». Il a éclaté de rire !

Ce que je souhaite poser ici, c'est que nous pouvons aborder la souffrance et nous devons l'aborder si tel est le besoin du patient. Mais, nous nous devons de ne pas regarder le gouffre qu'elle peut représenter.

Et puis l'humour ici, comme un pied de nez à la souffrance, a créé l'alliance. Dans le travail, **c'est le sens de sa vie que nous regardons et du sens qu'il souhaite lui donner aujourd'hui compte tenu de son ici et maintenant.**

L'intuition

Que faire quand celle-ci émerge en séance ? Cette question me taraude. Avec ce constat : si je me coupe de ce canal, je me ferme et je me décale au risque de perdre une information importante. Pour autant, comment accepter cette information loin de toute rationalité consciente ? Lui faire confiance ? Comment présenter cette information sans avoir l'air d'une illuminée ? Là encore, il n'y a pas une réponse, il n'y a que du ralentissement pour laisser émerger ce qui semble le plus juste en fonction de la personne, au moment présent.

Jeanne, 60 ans. Cette femme est en proie à des cogitations mentales, sa demande est de l'aider à calmer cela. L'image qui me vient très vite est une page d'écriture.

J'accepte l'image la note. Plus tard, alors que nous visitons ses hobbies je lui demande si elle aime écrire. Elle semble étonnée et me répond : « oui j'adore, mais je bloque sur le sujet ». Je lui propose d'écrire un conte pour notre prochaine séance. Elle prend.

La séance suivante, elle sort son écrit et dans une émotion emprunte de sanglots, elle commence sa lecture. **Décontenancée quelques instants par cet afflux émotionnel, je me positionne sur la dimension spirituelle ayant en tête que la proposition d'écriture est arrivée par l'intuition.** Il s'agit de son histoire, celle d'une petite fille qui quitte l'Algérie lors des événements sans rien comprendre. Choquée par la mort brutale de son grand-père, les bombes, les attentats, le couvre-feu... Et **l'absence de sens**, un déracinement un, traumatisme. Et au finir de cette séance, une identité perdue, une partie d'elle-même, l'enfant est resté sous la pinède de la Kabylie.

L'inconscient de cette proposition m'est apparue bien sûr. Cette femme qui vient me raconter à moi les odeurs, les couleurs de l'Algérie, ce pays de mes propres racines. Je pouvais sentir l'odeur du jasmin.

Conclusion

Quelle thérapeute, j'incarne ? Aujourd'hui, lors d'une première séance, je me présente comme un compagnon de route, dans le sens du compagnonnage. Côte à côte sur un chemin que nous ne connaissons ni l'un ni l'autre. Souvent encombré, parfois chaotique, ouvrant des routes transversales plus ou moins alléchantes, ersatz ou chemin de conscience ? Le travail, la formation, la supervision m'autorisent à porter la boussole E.S.S.E. Mon intention dans l'incarnation de ce métier est que **l'accompagné trouve en lui la Boussole qui orientera son chemin Qu'il trouve le thérapeute en lui.**

La plus belle évocation de cette mission m'a été donnée par un enfant de 8 ans : Tom, ce jour-là, il est arrivé tout sourire : « Voilà, c'est fini, j'vais plus venir ! ». Puis, il a déposé un doudou dans le coffre, pas LE doudou missionné pour lui, un doudou de sa

collection, c'est la règle pour les enfants et il ajoute : « C'est normal, faut qu'il en reste pour les autres enfants ». Alors que je me lève pour aller à la rencontre de ce nouvel ami, il s'empresse de s'asseoir confortablement dans mon fauteuil. Ses petites mains posées sur les accoudoirs, il se redresse. Il me singe avec un grand plaisir me semble-t-il. « T'as vu j'fais toi ! ». Je m'assois sur le canapé à côté de sa maman. Il nous regarde tour à tour en disant « maman, maman ! ». En partant il m'a serré, posé sa tête sur mon ventre ! Oui, il a trouvé le thérapeute en lui et par là-même, mis à jour son propre transfert !

J'étais bouleversée... Je n'ai rien compris à cet accompagnement. Je pensais même que la relation ne s'installait pas. C'est pour cela qu'E.S.S E. est important, la spirale m'accompagne dans les différentes dimensions de l'humain pendant la séance et dans le processus. **La boussole m'aide à garder le cap dans la relation** et permet encore plus la manifestation de l'inconscient.

Une méditation encore :



**Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous.
Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus : elle est en chacun de nous, et au
fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons
inconsciemment aux autres la permission de faire de même. En nous libérant de notre
propre peur, notre présence libère automatiquement les autres.**

**Extrait du discours prononcé par Nelson Mandela Lors de son intronisation à la
présidence de la république de L'Afrique du Sud, 1994**



Pour les lumières que vous laissez briller, **MERCI** à :

- Murielle Leduby-Schmitt et Annie-Chantal Serres, deux étincelles de **Feu**, si brillantes qu'elles m'ont permis d'oser aller vers.
- Indigos Formations, son équipe, ses enseignants et superviseurs qui ont posé de multiples flambeaux sur la **Terre** pour que j'avance en conscience sur le chemin de ce métier.
- Ces âmes, proches et lointaines qui comme des étoiles illuminent l'**Air** ombrée de ma nuit, me guident vers d'autres horizons.
- Mes ami(e)s et mes amours qui m'accompagnez sur l'**Eau** du fleuve, sur le chemin....

... De la VIE.

Bibliographie

- André Christophe,
Secrets de psys, ce qu'il faut savoir pour aller bien, Odile Jacob, 2010
- Barral Willy,
Le corps de l'enfant est le langage de l'histoire de ses parents, Payot 2011
- Bost Cécile,
Différence et souffrance de l'adulte surdoué, Vuibert 2013
- Cadalen Sophie,
Aimer sans mode d'emploi, éditions Eyrolles 2014
- Chambon olivier & Marie-Cardine Michel
Les bases de la psychothérapie, Dunod, 2014
- Chevalier jean et Gheerbrand Alain,
Dictionnaires des symboles, Robert Laffont, 2014
- Cyrulnik Boris,
Sauve toi la vie t'appelle, Odile Jacob 2012
Les nourritures affectives, Odile Jacob 2000
- Delbrouck Michel,
Psychopathologie, Editons de Boeck, 2013
- Dr Viktor E. Frankl,
Découvrir un sens à sa vie, Les éditons de l'homme, 2006
- Diamantis Irène,
Les phobies ou l'impossible séparation, Champs essais, 2009
- Fauré Christophe,
Maintenant ou jamais, Albin Michel 2011
Vivre le deuil au jour le jour, Albin Michel 2012
Ensemble mais seul, Albin Michel, 2009
- Freud Sigmund,
Malaise dans la civilisation, Petite Bibliothèque Payot, 2013
Totem et tabou, Petite Bibliothèque Payot, 2014
- Henri F. Ellenberger,
Histoire de la découverte de l'inconscient, Fayard 2006
- Flamenbaum Danielle,
Femme désirée, femme désirante, Petite Bibliothèque Payot, 2011
- Haddad Gérard,
Le jour où Lacan m'a adopté, le livre de poche 2001
Lumière des astres éteints, Grasset 2011
- Hénil Alain,
Femme épanouie, Payot ,2012
Le sourire intérieur, savoir accueillir la joie, éditions Eyrolles, 2013
- Ginger Serge,
L'art du contact, Marabout 1995

- Jeammet Philippe
Pour nos ados, soyons adultes Odile Jacob 2010
- Jung Carl-Gustav,
Ma vie, Souvenirs, rêves et pensées, Folio, 2012
- Lenoir Frédéric,
Petit traité d'histoire des religions Editions Points 2014
- Miller Alice,
L'enfant sous terreur, Aubier 1986
- Marzon- Zito pascale,
Comprendre la psychanalyse, les quatre chemins, 2005
- Nicon Luc,
Comprendre ses émotions, Emotions fortes, 2003
- Platon,
Le banquet, Folio essais 2012
- Rank Otto
Le traumatisme de naissance Petite Bibliothèque Payot, 2008
- Reich Wilhelm
Ecoute petit homme ! Editions Payot 2005
- Richardson Diana
Slow sex, Editions Almasta, 2014
- Sédillot Carole
La Quête du Soi, les 12 travaux d'hercule ; Editions Dervy, 2007
- Tomasella Saverio
Hypersensibles, trop sensible pour être heureux ; Editions Eyrolles, 2012
- Vasey Stéphane
Laisser faire l'amour, éditions Love of the path, 2013
- Von Franz Marie-Louise,
La voie des rêves, La fontaine de pierre 2008
Psychothérapie, l'expérience du praticien, Dervy Poche, 2014
- W. Winnicott Donald
La capacité d'être seul Petite Bibliothèque Payot, 2013
- Yalom Irvin
L'art de la thérapie Galaade éditions, 2013
Thérapie existentielle, Galaade éditions, 2013

ANNEXES

Annexe 1 :

PsychoBook

INDIGO
Formations

Le concept E.S.S.E. ou les bases de l'approche intégrative

AU SOMMAIRE

A LA UNE

Pages 1 à 3

Le concept E.S.S.E

Par Alain Héril

NOUVEAUX INTERVENANTS 2015

Page 4

A LIRE

Page 5

Philippe Duverger
Christophe Fauré
Laurie Hawkes
Donald W. Winnicott

INDIGO INFORMATIONS

Pages 6 et 7

Mise au point sur les
mémoires
Colloque au Théâtre National
de Chaillot en 2015

REDACTION

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

Par Alain Héril
Psychanalyste et sexothérapeute
Directeur d'Indigo Formations



Nous voulons poser ici les bases d'une approche théorique et active de la psychothérapie intégrative telle que nous la concevons à Indigo Formations.

En effet il nous paraît important d'affirmer une éthique à partir de laquelle notre conception du lien au patient puisse être étayée fortement et durablement. Le concept E.S.S.E pose clairement les bases d'une approche de l'humain en 4 directions : l'Emotionnel, le Sexuel, le Spirituel et l'Existentiel. Penser l'organisation psychique à partir de ces 4 pôles et déterminer des applications pratiques et relationnelles dans le champ thérapeutique, tel est le but avoué de ce concept intégratif.

Il nous paraît évident que ce qui fait fondation à cet édifice c'est la relation thérapeutique, sa solidité et sa pertinence qui permet de cimenter ces quatre directions et de leur donner un sens.

Pourquoi ce concept ? Parce qu'il est fondamental de donner à la notion intégrative une formulation qui la distingue nettement d'une approche multi référentielle. La psychothérapie intégrative est la voie la plus complète pour appréhender l'homme dans ses ombres et ses lumières. Elle se doit donc d'être structurée autour d'idées simples, fortes et actives. Le concept E.S.S.E fait partie de cette tentative de structuration.

EMOTIONNEL..... SEXUEL..... SPIRITUEL..... EXISTENTIEL

Etre humain

Etre humain c'est être ancré dans la multiplicité de son être et de son rapport au monde. Nous ne pouvons pas en tant que thérapeute ignorer cela et ne proposer à nos patients qu'un seul aspect de compréhension de ce qui les anime. Et il nous apparaît évident que les 4 voies ouvertes ici globalisent les points de vues et donnent à chaque praticien une grille de compréhension et d'action fiable.

La **dimension Emotionnelle** ouvre le champ vaste de la compréhension des émotions humaines, de leur reconnaissance et de leur intégration. Il ne s'agit pas dans l'approche E.S.S.E de tenter de « gérer » les émotions mais bien de leur donner une place active dans la compréhension de notre lien au monde et aux autres. Dans l'application thérapeutique de E.S.S.E il n'est nullement question de modifier l'univers émotionnel des patients mais de les aider à saisir ce que les émotions sous-tendent et disent d'une recherche constante de communication.

La **dimension Sexuelle** est faite d'un ensemble de questionnements sur le lien à l'autre, l'identité, l'estime de soi et d'autres critères intimes qui permettent de situer l'humain dans son lien à l'Eros. Il s'agit ici d'être en contact avec le vivant, le désir et de comprendre comment ces notions déterminent une approche de l'identité sexuelle équilibrant les notions de désir, de besoin et d'envie. La notion d'inconscient y est primordiale pour saisir avec fluidité et justesse des axes fondamentaux de la sexualité comme le fantasme ou la jouissance.

La **dimension Spirituelle** vient questionner l'Autre en nous. Elle taraude chaque être humain dans sa recherche de sens et de

signification. Ici c'est le monde des symboles, des représentations profondes qui s'active et donne des pistes majeures pour aider celui qui souffre et s'interroge à mettre du symbolisme, de la sublimation dans l'interprétation du monde et de lui-même. Cette dimension englobe les notions de croyances certes mais elle détermine une manière d'être au monde et en écoute de soi et des autres qui a sa singularité. Trouver cette singularité fait appel à la sensation et à la dimension intuitive également.

Enfin, la **dimension Existentielle** vient placer le cursus et le regard sur le rapport à l'histoire du sujet dans le sens le plus large du terme. Le chemin de vie, le rapport à la finitude, le lien au corps et la recherche de compréhension des schémas de vie y ont la place centrale.

C'est à partir de l'Existentiel que le patient vient souvent consulter, plaçant le symptôme qui l'invalide comme une césure dans son histoire personnelle. Redonner du sens à cette histoire propose une dynamique nouvelle. C'est aussi là que s'apprend la capacité à prendre du recul sur soi-même afin de mieux saisir les enjeux particuliers en acte dans chaque vie humaine.

Pratiques thérapeutiques

On peut avancer l'idée que chaque segment de E.S.S.E englobe les autres et crée des sous-groupes que l'aventure relationnelle entre un thérapeute et son patient permet d'explorer. A titre d'exemple si on aborde la dimension Sexuelle avec son patient, on pourra s'interroger sur l'émotionnel du sexuel, l'existentiel du sexuel et son spirituel également. Et le spirituel du Sexuel ne dira pas la même chose que le sexuel du Spirituel...

Magazine » Air du temps

Psychologie

10 conseils pour mieux vivre votre hypersensibilité !

Quels sont les principaux signes de l'extrême sensibilité, et comment la gérer au quotidien ? Conseils pratiques de ceux qui la vivent, pour évoluer normalement dans ce monde et faire de ce trait de personnalité une force.

Vous êtes très sensible au bruit, à la foule, aux odeurs ? Vous avez l'impression d'être en permanence pris(e) dans des vagues d'émotions ? Vous êtes peut-être hypersensible ! Comment gérer ce trait de personnalité qui a tendance à compliquer le quotidien ? Déjà, arrêter de considérer que vous avez un « problème » : entre 15 et 20% de la population y serait sujet. Deuxième bonne nouvelle : vous pouvez facilement changer certaines conditions de votre vie pour faire de votre sensibilité non pas un handicap, mais une force.

5 signes qui indiquent que vous êtes hypersensible

1- Une super réactivité à l'environnement
Pour vous, les petits désagréments du monde extérieur peuvent vous mettre les nerfs à vif. Le trop de bruit peut vous aggraver, et vous donner envie de fuir pour trouver le silence. Vous êtes peut-être réactif à trop de lumière, ou au contraire au manque de luminosité. Ou alors c'est la foule qui vous met à mal, vous avez l'impression que votre espace vital est envahi et vous sentez monter en vous un besoin primaire de vous protéger. Enfin, vous êtes très probablement sensible aux ambiances, et aux énergies des lieux et des personnes.

2- Une grande sensibilité corporelle
L'hypersensible est extrêmement réactif, témoigne Laura Marie sur son blog *Mind, Body, Spirit*. « Les informations nerveuses circulent très vite », et donc ce type de personne « réagit à tous les stimuli, sans vraiment filtrer ». Ainsi, vous sentez certainement votre corps et votre peau très réceptifs aux stimuli corporels de type caresses et massages. Vous pouvez être susceptible aux allergies, et du fait de la réactivité de votre peau vous pouvez avoir des difficultés à supporter certaines matières, ou les étiquettes des vêtements.

3- Une vie émotionnelle intense
Les personnes à grande sensibilité ont tendance à une très importante émotionnalité et à vivre leurs émotions de manière très intense. Vous avez le sentiment que vos émotions se déclenchent pour un rien et au quart de tour, et qu'elles vous saisissent jusqu'aux

PUBLIÉ LE 22/07/2014

INREES
La rédaction

NRE

tréfonds de votre être ? Vous avez une empathie surdéveloppée, qui vous fait ressentir les émotions des autres, en particulier la souffrance, comme si c'était la vôtre ? Vous avez tout de l'hyperémotif, qui vit dans l'affectif et dont les joies et les souffrances peuvent prendre des proportions démesurées.

4- Une grande créativité

Si vous êtes très sensible, il est probable que tout ce qui touche à la créativité soit votre monde. Vous avez certainement un fort sens esthétique, vous aimez les arts et goûtez intensément à la musique. Vous pouvez faire preuve d'une grande créativité intellectuelle, avec toujours plein d'idées sur tout, et d'une capacité particulière à réfléchir en dehors des sentiers battus. Vous avez peut-être également des capacités extrasensorielles très développées, et une ouverture particulière aux mondes invisibles, tels que les rêves.

5- En quête de sens

Pour vous, la vie ne se réduit pas au travail, à la famille, à la construction d'une sécurité matérielle, ou à une simple recherche de plaisirs. Vous sentez que la vie est bien plus profonde et vaste, et vous passez beaucoup de temps à réfléchir à son sens. Alors, comme les hypersensibles, vous cherchez à vous intégrer de manière cohérente et positive au monde, et à y apporter votre contribution. Comme cette recherche prend la forme d'une véritable quête de vie, vous pouvez parfois vous sentir seul(e), en décalage avec ceux qui ne partagent pas ce point de vue.

5 recommandations pour vivre mieux

1- Se déculpabiliser

« *Connais-toi toi-même* », disait Socrate : prendre conscience de sa grande sensibilité est la première étape pour agir. Commencez donc par vous observer - avec bienveillance - : vos émotions, vos réactions... Ensuite, comme le conseille Laura Marie, cessez de penser que vous avez un problème : l'hypersensibilité est « *peut-être quelque chose de fatigant parfois, mais d'un autre côté, c'est un énorme avantage* », vous dotant par exemple d'un grand potentiel intuitif. Et si vous faisiez vous aussi une liste de tout ce que votre hypersensibilité vous apporte de positif ?

2- Faire de l'hypersensibilité une force

Puisque vous êtes doté(e) de cette capacité inhabituelle, pourquoi ne pas l'utiliser de manière positive ? Pour vous-même, vous pouvez par exemple utiliser votre empathie pour « *comprendre les autres au point de pressentir leur personnalité, leurs attentes et leurs pensées* », explique Christel Petitcollin, formatrice en développement personnel, et ainsi nouer des relations plus profondes et sincères avec vos proches. De manière plus large, vous pouvez chercher comment mettre votre empathie et votre besoin de contribution au monde au service d'une cause.

3- Se protéger des lieux, personnes, circonstances qui vous touchent

« *Connaissant notre hypersensibilité, il est impératif de se protéger. Le monde ne changera pas du jour au lendemain, c'est donc à nous de nous y adapter en sélectionnant avec attention tout ce que nous faisons, les endroits où nous allons, ce que nous regardons et les gens que nous fréquentons.* » explique Laura Marie. En vous protégeant de ce qui vous met systématiquement à vif, vous préserverez votre énergie, votre moral, et votre ouverture envers les autres.

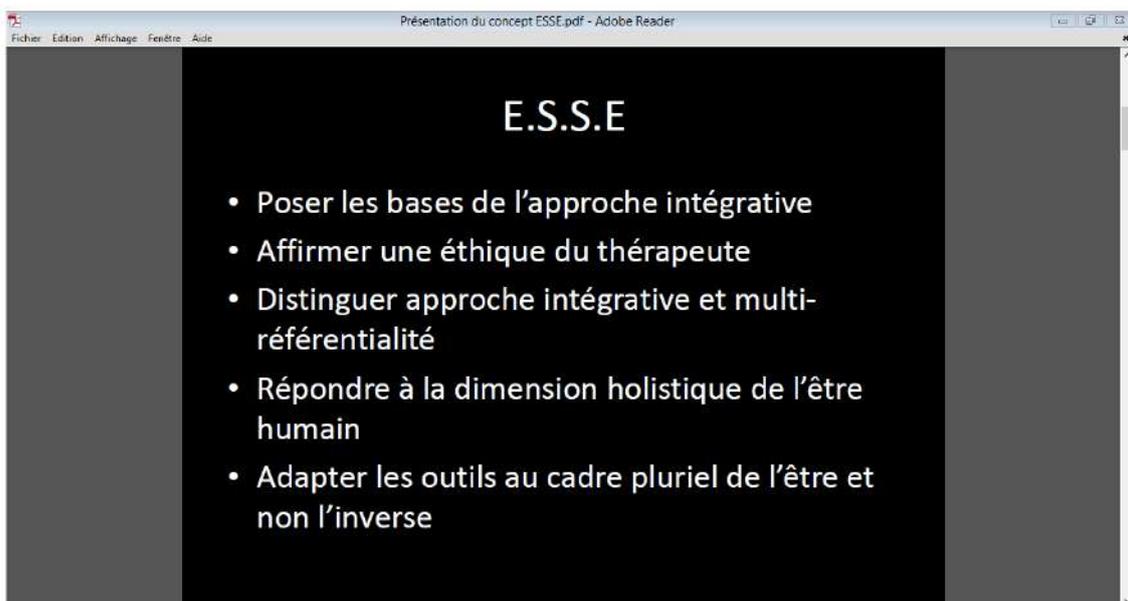
4- Arrêter d'absorber les émotions des autres

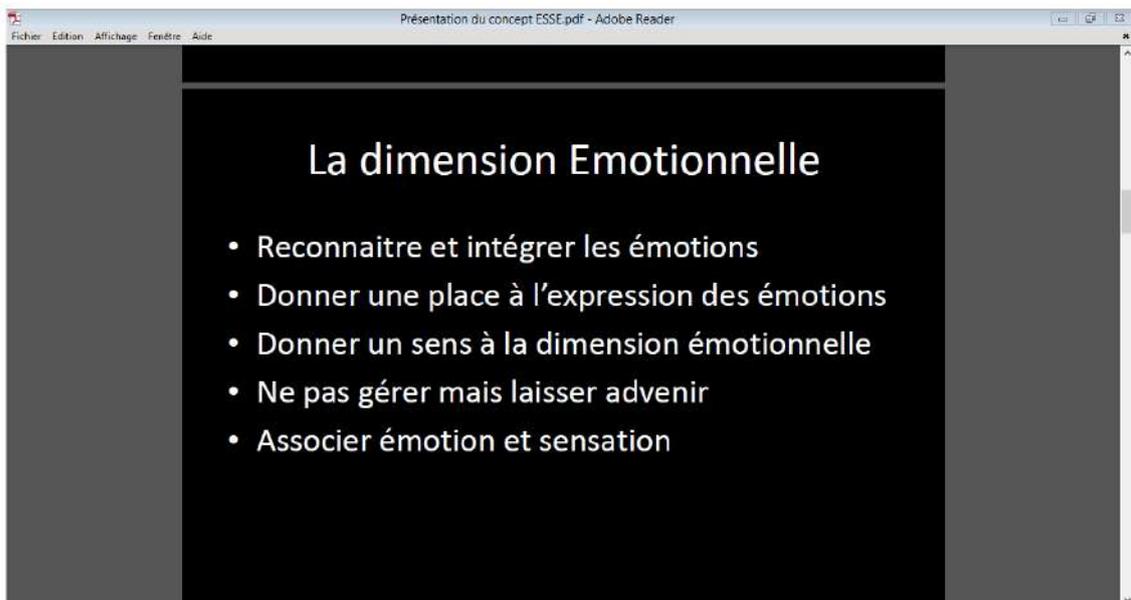
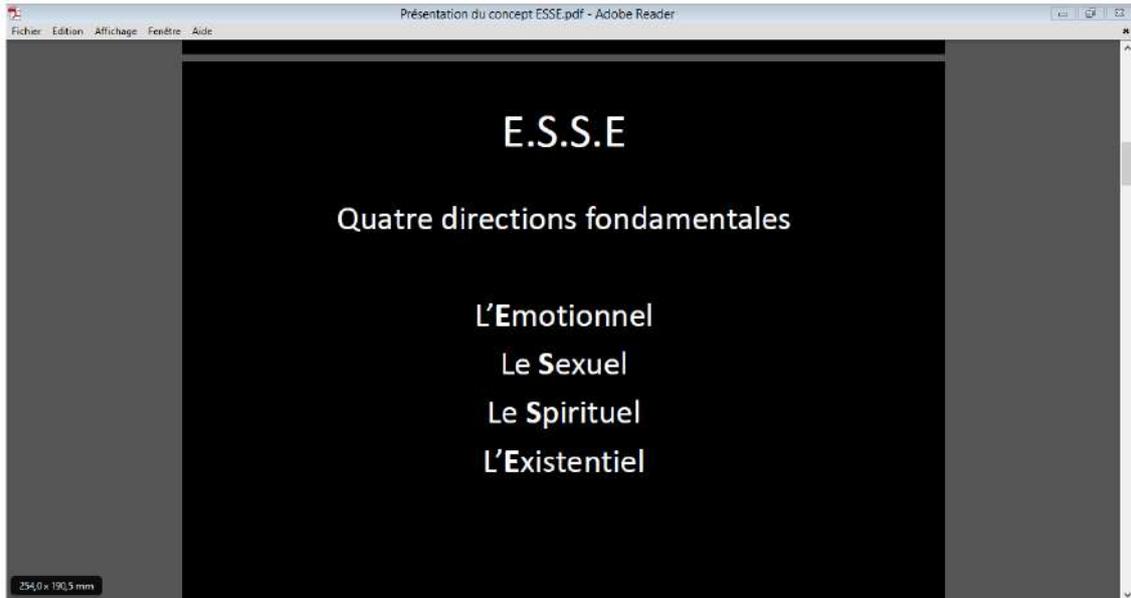
L'hypersensible a tendance à absorber les émotions des autres et à les vivre comme si c'était les siennes. Cela lui fait trop à gérer en plus de ses propres émotions, et il s'en retrouve épuisé. « *Tout d'abord, demandez-vous si le sentiment est le vôtre ou celui de quelqu'un d'autre.* » suggère l'auteur en entraine Judith Orloff (blog *Esprit Science Métaphysique*). Ensuite, si l'émotion appartient à un autre, faites l'exercice conscient de la lâcher : elle ne vous appartient pas, et donc vous la rendez à l'univers, en toute bienveillance. Si l'émotion est très forte, prenez quelques instants pour vous concentrer sur votre respiration, la ralentir, afin de vous apaiser et vous recentrer.

5- Pratiquer une discipline visant à développer la paix intérieure

Méditation en pleine conscience, exercices d'entraînement de l'esprit, yoga, qi gong, il existe une variété de disciplines permettant un travail de transformation intérieure qui ultimement permettent de mieux gérer les émotions, prendre du recul quant au fourmillement incessant des pensées, et développer une certaine sérénité - voire une sérénité certaine ! D'autres activités, telles que le sport, permettent « *de se vider régulièrement la tête, et également de toutes les émotions ingurgitées pendant la journée* », propose en outre Judith Orloff. Cherchez celle qui vous conviendra le mieux !

Annexe 3 :





Présentation du concept ESSE.pdf - Adobe Reader

Fichier Édition Affichage Fenêtre Aide

La dimension Sexuelle

- Questionner le lien à l'autre
- Travailler les notions d'intimité
- Affirmer le lien à l'Eros
- Questionner le désir
- Aborder la sexualité et son lien avec l'Inconscient

5 / 12

Présentation du concept ESSE.pdf - Adobe Reader

Fichier Édition Affichage Fenêtre Aide

La dimension Spirituelle

- Questionner l'Autre en nous
- Rechercher le sens au travers de la dimension symbolique
- Aborder l'écoute de soi
- Ouvrir la voie à l'intuition
- Aborder la notion de sublimation

Présentation du concept ESSE.pdf - Adobe Reader

Fichier Edition Affichage Fenêtre Aide

La dimension Existentielle

- Travailler le rapport à sa propre histoire et lui donner un sens
- Affirmer sa responsabilité face à son propre destin
- Prendre du recul vis-à-vis de soi-même
- Prendre en charge son rapport à la finitude
- Donner du sens au symptôme

Présentation du concept ESSE.pdf - Adobe Reader

Fichier Edition Affichage Fenêtre Aide

Perspectives associatives

La notion de dyades



The image shows a vibrant red garment, possibly a pair of shorts or a small shirt, hanging from a thin clothesline. The garment is the central focus, set against a dark, textured blue background that resembles a wall or a backdrop. The lighting is soft, highlighting the texture of the fabric.

Présentation du concept ESSE.pdf - Adobe Reader

Fichier Edition Affichage Fenêtre Aide

Dyade logique

- Dimension Emotionnelle et dimension Sexuelle
- Dimension Existentielle et dimension Spirituelle



An abstract painting consisting of three horizontal bands of color. The top band is a light, dusty pink. The middle band is a vibrant, saturated red. The bottom band is a dark, earthy brown. The colors are applied with visible brushstrokes, giving the painting a textured appearance.

Présentation du concept ESSE.pdf - Adobe Reader

Fichier Edition Affichage Fenêtre Aide

Dyade antinomique

- Dimension Emotionnelle et dimension Spirituelle
- Dimension Existentielle et dimension Sexuelle



An abstract painting consisting of three horizontal bands of color. The top band is a warm, golden-orange. The middle band is a bright, clean white. The bottom band is a vibrant, saturated pink. The colors are applied with visible brushstrokes, giving the painting a textured appearance.

10 / 12

Présentation du concept ESSE.pdf - Adobe Reader

Fichier Édition Affichage Fenêtre Aide

Dyade dynamique

- Dimension Emotionnelle et dimension Existentielle
- Dimension Spirituelle et dimension Sexuelle

