

AU SOMMAIRE

DOSSIER

Pages 1 à 3

Se ressourcer :

Stage de méditation de
pleine conscience

A LIRE & VOIR

Page 4

Philosophie

Le sentiment d'humanité
D'Elsa Godard

Sexothérapie

Le sexualité décomplexée
De Catherine Blanc

Psychologie

Devenir adulte, chances et
difficultés

Bibliothèque idéale

Psychologie pathologique
théorique et clinique

INDIGO INFORMATIONS

Page 5

Avant goût du programme 2016

Les premières certifications
pratiques

REDACTION

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

Se ressourcer

Par Alain Héril

Nous avons mis en avant trois axes d'accompagnement des personnes qui suivent avec nous les cursus de formations : le savoir faire, le savoir être et le ressourcement du thérapeute. Je voudrais revenir ici sur la troisième proposition afin de la préciser au mieux.

Ce que n'est pas le ressourcement du thérapeute : les loisirs

Il ne s'agit pas ici de discriminer ce que l'on nomme activités de loisirs mais il est bon de souligner que même si ces activités ont pour vertu de procurer du bien-être, elles ne sont pas suffisantes pour aider le psychopraticien à un ressourcement efficace. Ces pratiques ont pour objectif une compensation salutaire lorsque l'on est fatigué ; elles donnent la possibilité de recharger une énergie basse et d'oublier ce qui fait obstacle à un bon recentrage vis-à-vis de soi-même et de notre organisation psychique personnelle. Mais elles n'amènent pas à des remises en cause identitaires ou relationnelles. Elles s'installent du côté du bien-être et offrent des états de relaxation, de rapport ludique à la vie, d'inutilité bienfaitrice, de lâcher-prise... Tous ces éléments ne font que renforcer l'idée que les activités de loisirs sont un complément au ressourcement mais ne le remplace en rien.

Ce qu'est le ressourcement du thérapeute : un retour à soi

C'est un questionnement actif et une mise au point sur soi-même et ses options personnelles. Se ressourcer pour un psychopraticien c'est se donner un espace où il n'est pas sous la férule du bien faire mais où il peut s'octroyer la possibilité de retravailler sur lui-même, revisiter ses espaces intérieurs... C'est un retour à soi. C'est la continuité de l'apprentissage de l'amour de soi qui ne peut passer que par la découverte continue de son propre mystère et de l'étonnement d'être cette personne là et non une autre !

Le ressourcement passe par des chemins nécessaires et primordiaux :

La conscience de soi ; L'acceptation de soi ; La responsabilité ; L'affirmation de son intégrité.

SE RESSOURCER..... SE RESSOURCER....SE RESSOURCER

Les outils que va utiliser le psychopraticien sont des leviers actifs pour mobiliser ces questionnements dans la joie et la curiosité. C'est pour cela que des propositions comme la méditation et l'art-thérapie sont des modes intéressants et efficaces. Il ne s'agit pas de reprendre un travail sur soi mais de s'appuyer sur le travail déjà effectué pour affirmer ses bases, les concrétiser et les solidifier. Cela peut passer par des moments émotionnels forts mais débouchera toujours sur une jubilation à être soi, mature et créatif.

Nous avons donc volontairement inscrit l'art-thérapie (nous reviendrons dans le prochain PsychoBook sur le stage qui s'est déroulé le mois dernier) et la pleine conscience (que nous vous proposons cet été, voir ci-dessous) dans ce registre de ressourcement. Ce ne sont pas des acquisitions d'outils supplémentaires ni des moments de thérapie individuelle ou groupale.

Ce sont des respirations actives et mobilisatrices pour aider le psychopraticien à plus de conscience et à aiguïser sa réflexion à partir de lui-même, de ses valeurs, de ses croyances, de son imaginaire et de son corps. Dans « se ressourcer » il y a l'idée de revenir à une source déjà connue et déjà expérimentée.

Quelle est cette source ? C'est le cœur même du thérapeute, cet endroit symbolique et ô combien réel qu'il porte en lui comme un talisman. C'est une pierre précieuse qu'il faut sans cesse ciseler, polir, nettoyer. On ne peut ressortir du ressourcement que plus lumineux et plus émerveillé de la beauté qu'il y a à être en lien avec soi et ce qui n'est pas soi.

Stage de Méditation de Pleine conscience : le ressourcement du thérapeute

Claire Mizzi, psychologue, psychothérapeute, spécialiste de la pleine conscience, animera, en résidentiel, ce stage qu'elle nous présente.



Ce stage de méditation nous offre la merveilleuse opportunité de nous couper de nos activités quotidiennes, voir réellement qui nous sommes en plongeant au cœur même de notre être, et de nous ressourcer

La pleine conscience est un chemin trompeusement simple de relation à toute expérience et a toujours été, un profond voyage personnel de découverte.

Elle nous permet par le biais de l'entraînement de l'esprit, de doucement développer une qualité de présence et d'attention, d'acquérir une plus grande stabilité corporelle et mentale et d'être plus conscients de nos schémas de pensées et de réactions. Elle nous permet aussi d'accéder à nos ressources intérieures de guérison, d'apprentissage et de croissance. C'est un processus psychologique essentiel qui peut modifier la façon dont nous répondons aux difficultés inévitables de la vie et préparer la voie à une transformation personnelle.

Jon Kabat-Zinn (1) la décrit comme une qualité fondamentale de l'être humain, qui consiste à développer une présence attentive et ouverte quelles que soient nos expériences, qu'elles soient considérées comme agréables, désagréables ou neutres. «C'est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie instant après instant». Scott R. Bishop (2) en donne cette autre définition: La pleine conscience est «une autorégulation de l'attention qui est maintenue dans l'expérience immédiate, permettant ainsi une reconnaissance croissante des événements mentaux dans l'Instant présent» et « adoptant une orientation particulière envers notre expérience qui est caractérisée par la curiosité, l'ouverture et l'acceptation».

SE RESSOURCER..... SE RESSOURCER..... SE RESSOURCER

Mais pour réellement comprendre la pleine conscience, nous devons l'expérimenter directement. Je vous proposerai donc de prendre le temps de pratiquer en nous asseyant tranquillement en méditation. Nous prendrons contact, au fil des jours, avec différentes étapes de la pleine conscience. Au début il s'agit de se concentrer sur un objet d'attention, tel que la respiration, et de revenir porter notre attention à cet objet à chaque fois que notre esprit s'évade. Ainsi, nous développons un état de calme, qui, à son tour, nous rend capable de mieux focaliser notre esprit sur l'objet choisi.

Quand une certaine concentration est établie, nous pouvons proposer à notre esprit de porter son attention sur le ressenti de chaque événement qui apparaît comme prédominant. Ces objets d'attention peuvent être des sensations physiques, une douleur, un son, une expérience émotionnelle qui se manifestent dans le corps, comme une contraction dans la poitrine accompagnant la colère, ou une boule dans la gorge apparaissant avec la tristesse, mais aussi des émotions et des pensées. Puis insouciantes aux objets choisis pour fixer l'attention, nous pratiquerons, en étant éveillé à notre expérience présente et en l'acceptant telle quelle.

Ces 4 jours de méditation pleine conscience se dérouleront en alternant des moments de pratique de méditations assises guidées, des marches méditatives, et des mouvements en pleine conscience. Je vous proposerai aussi quelques exercices expérientiels pour soutenir notre pratique, des temps dédiés au partage entre nous, mais aussi une journée complète en silence.

*1- J. Kabat-Zinn, professeur émérite au département de médecine de l'Université de Massachussetts, est à l'origine du programme MBSR, «Mindfulness Based Stress Reduction» ou «Réduction du stress basée sur la pleine conscience». Il a aussi largement contribué au développement du mouvement de médecine intégrative corps-esprit.

*2- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and practice*, 11(3), 230–241.

Stage de méditation de pleine conscience

Du jeudi 27 au dimanche 30 aout 2015.

(arrivées le mercredi 26 au soir)

**Au théâtre des Champs
A Verneuil sur Avre**

Renseignements et inscriptions :
Indigo.formations@orange.fr



Sexothérapie

La sexualité décomplexée

De Catherine Blanc



La psychanalyste et sexothérapeute reprend et complète dans cet ouvrage, sa chronique dans Psychologies magazine. A partir de 48 idées reçues autour de la sexualité, du désir et du plaisir, elle décortique nos modes de fonctionnement sexuels, et surtout la façon dont, implicitement, les normes et les croyances nous animent en la matière.

Flammarion, 255 p. 18€

Psychologie

Devenir adulte, chances et difficultés

Collectif, sous la direction de Marie-Rose Moro



Marie-Rose Moro est une psychiatre, chef de file de l'ethnopsychiatrie et actuelle directrice de la maison de Solenn, le lieu d'accueil des adolescents de l'hôpital Cochin. A ce titre, elle réunit chaque année les

spécialistes de l'adolescence pour un colloque qui donne lieu à des actes très complets. Cette année, ces spécialistes se sont penchés sur le passage vers l'âge adulte et ses difficultés. Cette adolescence qui commence de plus en plus tôt et qui se poursuit de plus en plus tard, est une terre vierge pour la psychologie. Cet ouvrage fait, rapidement mais brillamment, un état des lieux de cet âge difficile.

Armand Colin, 200 p., 20,90€

Philosophie

Le sentiment d'humanité

D'Elsa Godart

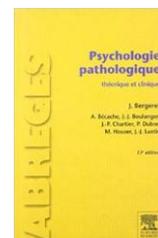


Ceux qui ont assisté aux deux conférences données par Elsa Godart à Indigo, ont pu voir qu'elle était enceinte lors de la première et jeune mère lors de la seconde ! De cette expérience toute nouvelle de première maternité, la philosophe et psychanalyste a tiré un bref mais intense livre qu'elle dédie à son enfant. Si le titre n'était déjà pris par Kipling, ce livre aurait pu s'appeler « Tu seras un Homme, mon fils ». Mais qu'est-ce qu'être un humain, qu'est-ce qui nous donne le sentiment d'humanité, comment découvrir le fondement de ce qui nous lie, nous autres Hommes ? Un petit hymne à la vie et à l'amour. Bien sur...

Editions Ovadia, 125 p. 12 €

La bibliothèque idéale du stagiaire

Psychologie pathologique ; théorique et clinique



Collectif, sous la direction de Jean Bergeret

Pratique, il met à la disposition du lecteur les connaissances de base, des sujets de réflexion, des éléments de recherche en psychopathologie. Théorique, il insiste sur l'articulation ou l'interaction des principaux concepts entre eux. Ainsi du développement de la personnalité, des aspects théoriques de la psychanalyse (métapsychologie), des mécanismes de défense, de l'évolution de l'affectivité et de la violence. Clinique, il insiste sur ce qui distingue ou relie les différentes organisations pathologiques chez l'adulte - névrotiques, psychotiques, états limites, affections psychosomatiques - et chez l'enfant. Enfin, il présente un panorama des principales psychothérapies et les solutions institutionnelles proposées.

Masson, 27€

Programme 2016 : Un avant goût

Nous devrions avoir finalisé le programme de 2016 dans les semaines qui viennent. Mais voici quelques nouveautés pour vous mettre l'eau à la bouche...

En dehors du suivi des cursus classiques en Gestalt thérapie et Sexothérapie, nous avons ajouté deux modules pour ceux qui les ont terminés et qui souhaiteraient les approfondir : Awareness et conscience corporelle en Gestalt, un Sexothérapie module 8 : Amour et sexualité et un Sexothérapie module 9 qui mixe les deux : Sexualité et Gestalt (probablement avec Brigitte Martel).

En psychopathologie, nous aborderons les structures de personnalité, les troubles du comportement alimentaire et les troubles de la différence et de l'adaptation (TDAH/Surefficience)

Plus généralement, nous aurons un stage Psychogénéalogie avec Claude Pipitone, un stage « Etre en lien avec le patient, empathie, compassion et identification projective », un double module sur l'interprétation des rêves dont l'un en résidentiel, et un stage psychanalyse sur Mélanie Klein et Françoise Dolto.

Les dates et les détails vous seront communiqués très prochainement.

Premières validations pratiques

Afin de garantir une certification de psychopraticien(ne) de haute qualité, nous avons annoncé en 2014 la mise en place d'une validation de la pratique thérapeutique. Il s'agit d'une évaluation en situation de la qualité « d'être en lien » du praticien avec le patient selon les modalités défendues par Indigo Formations.

Nous avons le grand plaisir d'annoncer les quatre premières validations pratiques attribuées à :

- Violaine Gelly-Gradvohl
Paris et Alforville (Val de Marne)
- Elisabeth Gleizes-Debouchaud
La Voulte sur Rhône (Ardèche)
- Nathalie Grandhomme
Vincennes (Val de Marne)
- Lynda Hamrioui
Epinay sur orge (Essonne)

Leurs mémoires sont en préparation, les certifications finales de ces quatre praticiennes devraient aboutir dans les prochains mois.