

AU SOMMAIRE

DOSSIER

Spécial Irvin Yalom

Pages 1 à 2
Edito d'Alain Héril

A LIRE & VOIR

Page 3
Un livre :
Créatures d'un jour

Page 4
Un film :
La thérapie du bonheur

Page 5
A lire

INDIGO INFORMATIONS

Page 6

Précisions sur les inscriptions
2016

Stage C. G. Jung
Présentation de mémoire

REDACTION

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

Irvin D. Yalom, un héritage, une inspiration...

Un nouveau livre, un documentaire qui sort en salle sur sa pratique et sa vie, Irvin D. Yalom, l'un des maîtres de la psychothérapie existentielle, est à l'honneur. A 84 ans, il est l'un des derniers grands novateurs dans l'approche de la psyché et l'on ne peut s'empêcher de voir dans la concomitance de ces actualités une forme de testament.

Yalom et nous : une voie d'élégance

Par Alain Héril

Irvin Yalom est non seulement un immense écrivain, un grand conteur et un thérapeute hors pair. C'est également un « maître » qui nous indique quelques voies à prendre pour être plus lucides sur ce que nous sommes en tant qu'êtres humains et sur l'accompagnement de l'autre dans cet espace si singulier que tisse le lien thérapeutique.

Ce que je retiens de lui c'est cette liberté qui, sans renier la déontologie et les cadres qui sont les nôtres, nous amène à inventer sans cesse, à trouver nos espaces de créativité. En bref à nous installer dans une position dynamique de chercheurs.

C'est cela que nous tentons de mettre en place à Indigo Formations, un lieu de recherche qui soit suffisamment pertinent pour ouvrir des champs nouveaux à l'enseignement de la psychothérapie. La dimension intégrative, qui est incarnée par Irvin Yalom, est une voie d'élégance sur ce cheminement de prospection et de pertinence.

Mais tout cela ne peut se faire qu'avec des stagiaires qui nous accompagnent en adhésion avec ce projet. Nous ne pouvons effectivement inventer, chercher, tâtonner que si cet esprit de recherche est partagé. Les stagiaires d'Indigo Formations ne sont pas simplement des consommateurs qui viendraient cumuler leurs heures afin d'obtenir un certificat. Ils sont les témoins et les acteurs conscients d'un processus créatif qui se déroule devant eux, avec eux et pour eux.

Cet état d'esprit ne peut qu'être profitable à toutes et à tous. Il permet de rester ouverts sur le monde et non pas crispés sur l'acquisition de concepts qui restent stériles s'ils ne sont pas travaillés à l'aune de la réalité psychique des patients.

IRVIN D. YALOM... IRVIN D. YALOM...IRVIN D. YALOM

La motivation qui est celle de « l'équipe Indigo » et des intervenants ne peut que tourner autour de ces questions : « *jusqu'où puis-je être chercheur, héritier de Yalom ?* » et « *Comment continuer la recherche initiée par nos grands aînés en respectant leurs paroles tout en la prolongeant ?* »

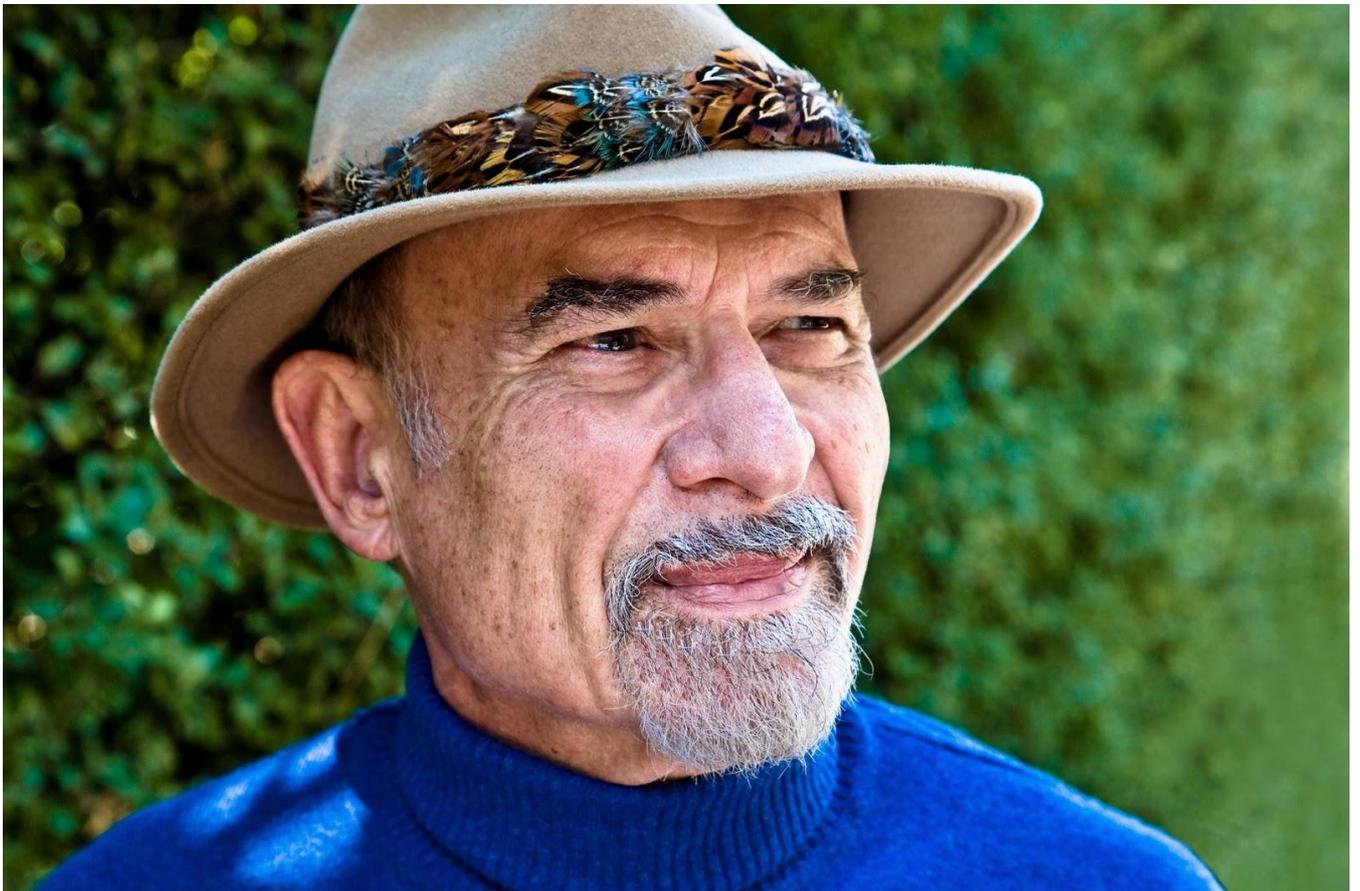
La motivation qui me semble être celle des « stagiaires Indigo » peut s'articuler autour de questions telles que : « *suis-je en recherche ou en consommation ?* » « *Comment puis-je accompagner le questionnement qui m'est proposé depuis la place qui est la mienne ?* » Et « *comment faire en sorte que ce dialogue soit efficace et dynamique pour tout un chacun ?* »

Ces éléments ne peuvent tisser une étoffe cohérente que s'ils ne perdent jamais de vue la relation au patient qui reste la pierre de touche

de cet édifice. Cette dimension relationnelle que nous délimitons dans le concept E.S.S.E est notre aiguillon. Rien ne peut se faire et s'imaginer sans qu'il y ait la perspective de cette rencontre avec l'autre.

Nous avons donc à nous questionner ensemble, à ne pas trop nous laisser aller dans nos certitudes, à nous laisser bouleverser par l'inattendu, la surprise.

L'héritage d'Irvin Yalom se concrétise dans ces espaces où nous acceptons de ne pas être tranquilles, de questionner sans cesse nos inconforts pour grandir ensemble dans une vision du monde et de l'Être sans concession certes mais également avec empathie, compréhension et douceur.



IRVIN D. YALOM... IRVIN D. YALOM...IRVIN D. YALOM

UN LIVRE

Créatures d'un jour

d'Irvin D. Yalom

Un nouveau livre d'Irvin Yalom est toujours un événement dans le milieu des thérapeutes intégratifs. L'auteur de *Thérapie existentielle* — le plus célèbre de ses essais — ou de *Et Nietzsche a pleuré* — le plus vendu de ses romans — a aujourd'hui 84 ans et ne se cache pas d'atteindre la fin du voyage. La mort est, de tout temps, la clé de voûte de sa thérapie et de son œuvre. Il soutient depuis toujours qu'elle est l'angoisse la mieux partagée du monde et que, bien camouflée sous toutes sortes de névroses, elle nous conduit dans les impasses de notre psyché.



Créatures d'un jour, son nouveau livre, tourne autour de cette question. C'est une suite de récits de cas qui, à travers des accidents de la vie comme un deuil ou le chômage, voire l'avancée en âge (la fameuse crise de milieu de vie), nous démontrent comment nous devons, bon gré mal gré, nous confronter à notre finitude. Avec son sens du récit et sa profonde empathie, Yalom y raconte des successions de cas et, à son habitude, sans hésiter à se remettre en question et à se placer « dans le champ » de l'alliance thérapeutique. Bien sur ses patients ont peur de la mort mais comment, lui, par sa présence et son âge avancé peut-il les aider à apprivoiser cette finitude ? Après Schopenhauer, Nietzsche et Spinoza, c'est sur Marc-Aurèle qu'il s'appuie. Ce n'est peut-être pas le meilleur Yalom, et on peut sur ce thème là, préférer *Dans le Jardin d'Épicure* ou *La méthode Schopenhauer*, mais l'esprit du vieux monsieur est encore affûté et son empathie pour ses patients transpire à chaque page. Encore une fois, une jolie leçon de thérapie. VG
ed. Galaade, 22 €

UN FILM (EN SALLE LE 25 MAI)

La thérapie du bonheur

De Sabine Gisiger

(Sophie Dulac Distribution)

Partir sur les traces du plus célèbre psychothérapeute américain pour transmettre, par sa voix, les raisons et les clés de son succès ; faire partager les leçons de vie de celui qui, à travers ses livres, lui avait permis « une exploration intérieure » : c'est ce à quoi la réalisatrice Sabine Gisiger a souhaité se consacrer à travers ce long portrait de Yalom. Pendant 90 minutes, elle nous entraîne donc dans sa vie et dans sa pratique, toutes deux commentées par lui, dans une succession d'anecdotes chronologiques, de scènes de vie et d'analyse de thérapies.

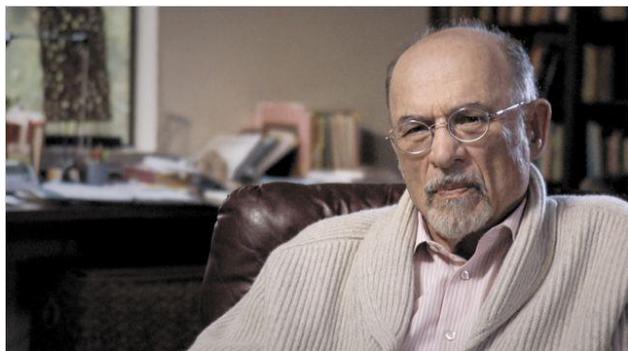


Ceux qui ont lu les livres du psychothérapeute n'apprendront pas grand chose sur la « technique » de Yalom mais on se régale à suivre ce documentaire construit comme une séance, c'est à dire dans l'alternance de liens, de digressions, de silences. Yalom, fils de petit épicier, y raconte son enfance d'enfant juif dans les Etats-Unis des années 30, marqués par une très grande appartenance à la communauté juive russe de ses parents qui ne parlaient que le yiddish et, à l'extérieur du cercle familial, par un très grand antisémitisme. Coupé du monde réel, délaissé par ses parents, mal-aimé par sa mère, il se réfugie dans la lecture et se passionne notamment pour les auteurs russes comme Tolstoï et Dostoïevski qui, dit-il, l'ont formé psychologiquement, philosophiquement et sociologiquement.

Médecine puis psychiatrie et neurologie, son chemin étudiant le conduit vers la psychologie. Une première tranche d'analyse le détourne de la psychanalyse. Il développe alors ce qui deviendra sa Thérapie existentielle et dont il dit : « elle n'existe pas en tant que telle. Pour la pratiquer, il faut maîtriser plusieurs techniques et être sensible aux questions existentielles : que signifie vivre ? Comment affronter la mort ? Comment trouver un

IRVIN D. YALOM... IRVIN D. YALOM...IRVIN D. YALOM

sens à sa vie ? La thérapie existentielle c'est cela : se pencher sur ces questions métaphysique dans le cadre d'une thérapie ». Mais au-delà de cette approche rapide de la méthode Yalom, le grand intérêt de ce documentaire réside dans la proximité que le thérapeute a accordée à la réalisatrice. On le voit chez lui. On fait la connaissance de Marylin, sa femme, rencontrée en 1946. On est ému de constater l'amour et la complicité qui continuent de les lier sans nier leurs interrogations sur leur mariage. Avec eux, on s'étonne (ou pas...) de constater que, de leurs quatre enfants, pas un n'a réussi sa vie de couple. C'est la vision intimiste de ce film qui nous emporte avec lui et nous fait toucher du doigt, combien le thérapeute donne de lui dans la relation avec son patient. Irvin Yalom nous le dit au fil de ses livres. Cette fois, il nous le montre.



QUELQUES DATES

13 juin 1931 : Naissance à Washington
1946 : Rencontre sa femme, Marilyn
1956 : Diplômé en médecine
1965 : Diplômé en psychiatrie et neurologie
1980 : Thérapie existentielle
2002 : L'art de la thérapie



QUE LIRE DE YALOM ?

Dans la dizaine de livres traduits en France, quelques titres subjectivement essentiels

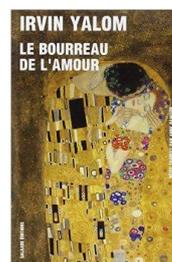
Essais

Thérapie Existentielle

La grande œuvre théorique de Yalom, la somme de ses recherches après cinquante ans d'accompagnement de patients, le livre fondement de la psychothérapie existentielle. Pour lui, tout accompagnement de patient repose sur la recherche de quatre questionnements: ne plus craindre la mort, savoir être libre, apprendre à vivre seul et trouver un sens à sa vie. Irvin Yalom offre ici un ouvrage de référence pour penser les questions existentielles et mieux vivre. Et, parce que l'écrivain n'est jamais loin, ni la philosophie ni les anecdotes ne manquent pour illustrer sa réflexion de manière fluide.



Le bourreau de l'amour



Dix histoires, dix patients convoqués par Irvin D. Yalom pour illustrer les difficultés que rencontre le psy, véritable « bourreau de l'amour ». Mais aussi un portrait sans complaisance, et non dénué d'humour, du psychothérapeute, coincé entre ses exigences professionnelles et ses instincts les plus profondément humains, parfois confronté, lui aussi, aux échecs les plus cuisants. Dans le même esprit, on peut également lire *La malédiction du chat hongrois*

Le jardin d'Épicure

A travers des récits de patients et de cures, Yalom convoque ici notre peur de la mort. Il s'adresse certes à chacun d'entre nous mais également aux thérapeutes que nous sommes pour nous aider à ne pas craindre d'affronter, avec nos patients, ces rivages.



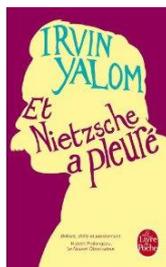
IRVIN D. YALOM... IRVIN D. YALOM...IRVIN D. YALOM

L'art de la thérapie



S'inspirant de Rainer Maria Rilke, Yalom écrit ici ses « conseils à un jeune thérapeute ». Invoquant tour à tour Épicure, Freud, Nietzsche, Schopenhauer ou Spinoza, tout en s'appuyant sur son expérience et ses talents de conteur, il explore les différentes approches, pratiques, philosophiques ou émotionnelles présentes dans toute thérapie.

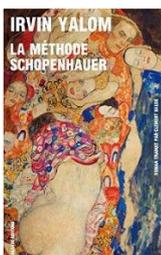
Et Nietzsche a pleuré



Venise, 1882. La belle et impétueuse Lou Salomé somme le Dr Breuer, un des fondateurs de la psychanalyse naissante, de rencontrer Friedrich Nietzsche. Encore inconnu du grand public, le philosophe traverse une crise profonde. Mais qui soigne qui ? A la croisée des deux passions de Yalom, la psychanalyse et la philosophie. (également adapté au cinéma par Pinchas Perry en 2012)

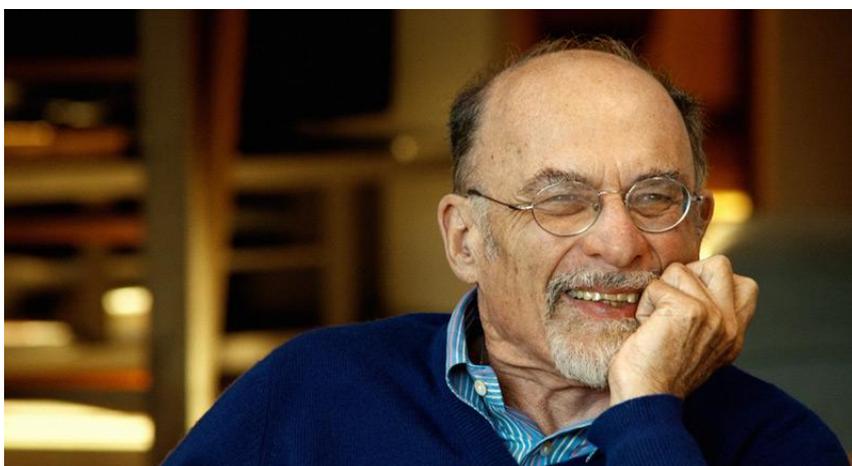
Romans

La méthode Schopenhauer



Quand Julius Hertzfeld, un célèbre psychothérapeute de San Francisco, apprend qu'il n'en a plus que pour quelques mois à vivre, il contacte l'un de ses anciens patients, l'arrogant Philip Slate, accro au sexe, le grand échec de sa carrière, devenu depuis psychothérapeute. Au centre de leur relation : Schopenhauer et l'apprentissage de la mort. Une plongée exceptionnelle au cœur d'une thérapie de groupe.

Tous les livres de Yalom ont été publiés aux éditions Galaade. Certains sont également parus au Livre de poche



Programme 2016

Quelques précisions

Inscriptions :

- Les pré-inscriptions se font dès maintenant par mail à Anouk : indigo.formations@orange.fr. A partir de septembre, elle reviendra vers chacun pour la confirmation de la pré-sélection 2016 et l'établissement des contrats.

- Le cursus Sexothérapie est dorénavant composé de 6 modules de base, au lieu de 5. Les futurs sexothérapeutes doivent donc en tenir compte pour leur validation.

- Pour les personnes qui souhaitent débiter des cursus Sexo et/ou Gestalt en 2015, les inscriptions aux modules consécutifs ne sont pas automatiques. Il est donc nécessaire de penser à se pré-inscrire pour 2016

Psychopathologie, février 2016

Le stage de Psychopathologie de 18 au 21 février 2016 "Les structures de personnalité" abordera les types psychologiques. Il permettra de travailler les profils de personnalité d'un point de vue psychopathologique. Seront donc abordés par exemple les types : évitant, hystérique, dépressif, paranoïaque, passif-agressif... C'est un stage complémentaire de ce qui a déjà été étudié dans celui sur les bases de psychopathologie. Ne pas confondre, non plus, avec l'approche jungienne qui sera travaillée lors du stage Psychanalyses : Carl Gustav Jung du 4 au 7 juin de cette année (où il reste encore quelques places).

Rappel

Le stage Psychanalyses : C.G. Jung se déroulera de manière différente des stages habituels pour nous permettre de recevoir le psychanalyste Guy Corneau.

- **Jeudi 4 juin** : 9h00 – 18h00

Carole Sédillot, analyste jungienne et mythologue : « L'imagination active chez Carl Gustav Jung »

- **Vendredi 5 juin** : 9h00 – 18h00

Julian Jencquel, consultant en développement humain, certifié MBTI et MSCEIT : « Les types psychologiques jungiens »

19h00 - 21h30 : Guy Corneau, psychanalyste jungien, « L'écart entre Soi et soi-même »

- **Samedi 6 juin** : 9h00 – 18h00

Fabien Berrais, psychothérapeute : « Synchronicité et physique quantique »

- **Dimanche 7 juin** : 9h00 – 13h00

Claire Delabare, analyste jungienne : « L'œuvre de Marie-Louise Von Franz »

Présentation de mémoire

Le vendredi 1^{er} mai à 17h15, dans le prolongement d'une journée de stage (Dépression et troubles bipolaires) Elisabeth Gleizes-Debouchaud nous propose un temps de présentation et de partage autour de son mémoire titré « Le corps en soi, restauration et résilience dans la relation thérapeutique ». Les personnes non présentes au stage mais souhaitant assister à sa présentation sont les bienvenues (Durée : 1 heure maximum).