

AU SOMMAIRE

DOSSIER

Pages 1 à 4

*Vos questions de jeunes
thérapeutes*

A LIRE, A JOUER

Page 5

*52 cartes pour vivre l'amour
d'Arouna Lipschitz*

*Des livres et des jeux pour
penser*

*Faites votre 180°
d'Emmanuelle Piquet*

Le livre rouge de Jung

INFORMATIONS

Page 6

*Mémoire de Lynda Hamrioui
Précisions sur stages à venir*

REDACTION

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

Vos questions de jeunes thérapeutes

2016 commence et avec elle, l'espoir, l'envie, la décision pour certains, de "passer le pas" et de s'installer. Nous avons demandé à quelques uns d'entre vous, tout jeunes thérapeutes ou sur le point de le devenir, quelles sont les interrogations qui les agitent, concernant ce grand saut dans le vide. Puis nous avons soumis ces questions à Marie-Gabrielle Héril. Certes, toutes les questions sont légitimes, toutes les peurs, tous les doutes. Car ces interrogations signent un engagement et un désir qu'il est bon d'entendre. Les réponses ci-dessous se veulent de portée générale mais il est important de souligner que certains de ces comportements demandent à être regardés individuellement, notamment s'ils se transforment en des crispations empêchant le lien avec le patient. Par exemple, si nous semblons, à nos yeux, manquer de légitimité, il peut être intéressant de se demander quelles traces de questionnements antérieurs persistent et quelle réponse y a été apportée. Par ailleurs, il est aussi important de noter que si les doutes et les peurs sont légitimes tant que l'installation n'est pas commencée, ils ne sont encore que fantasmes. Dès le premier patient, dès la première rencontre, chacun d'entre vous constatera qu'ils s'apaisent.

Lors de la première séance, quand et comment poser mon cadre ?



Si l'élaboration et la définition d'un cadre sont essentielles à la pratique de la psychothérapie, il est légitime de s'interroger sur la façon dont on l'indique à son patient. Mais rien n'oblige à le faire à la première séance, si on ne le sent pas et si cela doit sonner de manière artificielle.

Etant entendu que le travail s'active dès lors que le patient prend la décision d'un accompagnement thérapeutique, il peut être plus facile, dès la prise de rendez-vous, de fournir une ou deux premières indications : « Nous allons passer ensemble XX minutes et mes honoraires sont de XX€ ».

Par ailleurs, la salle d'attente est un lieu privilégié pour afficher le code de déontologie auquel on se réfère, les tarifs, la durée des séances, les modalités en cas d'annulation. Pas de salle d'attente ? Certains praticiens affichent ces éléments dans leur cabinet. Ainsi la priorité est donnée à l'entrée en relation.

.....VOS QUESTIONS DE JEUNES THERAPEUTES.....

Saurais-je tenir le temps des séances ?

Le patient étant préalablement informé de la durée des séances, il peut être judicieux lorsque la fin de la première rencontre approche, de préciser: « Il nous reste maintenant 5, 10 minutes avant la fin de cette séance, j'aimerais vous entendre sur vos ressentis, vos perceptions de ce premier échange... avez-vous des questions ?.... ».

En cours de travail, la phrase « Nous allons devoir nous arrêter là pour aujourd'hui » peut sembler difficile à prononcer ou à entendre en fonction de la charge émotionnelle de l'instant. Mais la durée de la séance doit également supporter l'exceptionnel : il peut y avoir une situation qui nous demandera de mettre de la souplesse. Néanmoins la régularité du temps fait partie du cadre, et le cadre est une sécurité. La « souplesse » est bien entendu envisageable, dès lors qu'elle n'est pas assimilable à du flottement car dans ce cas, elle s'inscrit contre le cadre. Lorsque la difficulté à tenir le temps est systématique, il est souhaitable de mettre cela en travail avec son superviseur.

Dois-je dire que je suis débutant ?

Cela dépend de vous. Vous pouvez vous sentir plus en sécurité à travailler avec des patients qui seront au courant de la situation. Mais annoncer, tout de go, que l'on est débutant peut être insécurisant pour le patient. Grâce à son propre parcours psychothérapeutique, ses formations, les ateliers d'entraînement, les practicums et expérientiels, un jeune praticien n'est jamais réellement débutant. Il s'agit de prendre appui sur ce plein, plutôt que de considérer un vide qui n'aurait pas de réalité. Avoir un premier "vrai" patient ne signifie pas qu'on soit débutant.

Pourquoi suis-je gêné(e) de demander de l'argent ?

Telle qu'est posée cette question, je suis tentée de la retourner à son émetteur, car elle semble indiquer un questionnement sur la valeur qu'il attribue à ses capacités. Pour rappel, le paiement des séances évite la dette relationnelle. La personne qui vient nous consulter attend implicitement que nous ayons investi et investissions encore pour nous former et être supervisé.

Là encore, s'il y a difficulté avec le paiement des séances, il faut l'envisager en supervision.

Un tarif à la demande ?... Cela dépend. Ceux des patients qui en font la demande sont-ils ceux qui ont le plus besoin d'être soutenus ? Posez-vous cette question. En revanche, bien entendu, certaines situations peuvent amener à proposer un ajustement de nos honoraires.

Le patient reviendra-t-il ?

La question n'est elle pas plutôt : « Ai-je envie d'accompagner cette personne ? ». C'est le désir du thérapeute, sa façon de porter l'éros qui donne une chance tant à la relation qu'à la possibilité de mobilisation du désir du patient.

Comment intégrer l'intégratif dans ma pratique ?

L'élégance et la spécificité du psychopraticien intégratif tiennent en grande partie dans la localisation, en lui-même, des théories, des techniques, du cadre, de l'éthique. Pas entre lui et le patient. Le praticien porte en lui-même ces éléments de manière intégrée et intègre afin d'être totalement disponible à la rencontre avec le patient. Il est aussi très conscient de ses propres processus, il a expérimenté lui-même les techniques et les expériences qu'il propose, il a interrogé ses propres champs émotionnels, sexuels, spirituels et existentiels. Et durant tout son exercice, même après des années de pratique, il continue d'être en observation et en curiosité de lui-même et de l'autre.

Le cursus complet de formation de psychopraticien intégratif d'Indigo Formations est conçu spécifiquement pour donner cette forme intégrative aux futurs praticiens. Dès lors qu'on accueille avec curiosité et implication ce qui est transmis, il s'agit de faire confiance au processus.

Quand appliquer les techniques et l'engagement corporel ?

Selon la personnalité du patient, la possibilité d'une mobilisation corporelle, d'une proposition d'expérience (sculpturation, jeu, objets transitionnels, etc...), de l'usage de média artistiques, d'une analyse interprétative, de l'exploration des rêves... peut être diversement accueillie.

..... VOS QUESTIONS DE JEUNES THERAPEUTES

C'est en grande partie là que se joue l'art de la pratique intégrative de la psychothérapie. Le praticien est totalement disponible et curieux de son patient, de son discours, son champ lexical, sa posture, ses gestes, ses silences, ses émotions, ses zones d'inhibitions, ses résistances... Dès lors, en prenant appui sur sa sensibilité, le praticien est en mesure de rejoindre le patient avec des propositions ajustées à la singularité de chacun.

J'ai peur de blesser mon patient en faisant des liens

Il est vrai que si les liens proposés par le praticien sont nombreux et assésés, il est fort probable que les résistances du patient s'activeront massivement. En revanche, s'ils sont rares et délicatement suggérés, ils auront plus assurément une force activatrice ou mobilisatrice. N'oublions pas que si les suggestions de liens peuvent donner de l'assurance et de la légitimité au praticien, ils doivent d'abord et surtout être au service de la construction narcissique du sujet et pas celle du thérapeute.

Comment dois-je prendre des notes ?

A chacun de trouver la méthode qui lui est la plus appropriée en fonction de ses capacités de mémorisation et de ses nécessités. Même s'il perd quelques instants le regard de son thérapeute, le patient ne doit pas sentir de perte de contact. D'un point de vue plus spécifiquement psychanalytique, je rappelle les propos d'Alain Héril : « Le travail thérapeutique est fait autant avec de l'oubli qu'avec du souvenir ».

Quelle est la bonne distance entre deux séances ?

Dans une approche plutôt psychanalytique, la séance hebdomadaire est nécessaire à la bonne mobilisation de l'inconscient. Dans une approche plus psychothérapeutique on peut être plus souple et prendre en compte sa singularité et l'évolution du travail pour ajuster le rythme des séances.

Comment faire parler de moi et de mon installation ?

Les supports de communication reflètent par leur type, leur nombre et leur forme le profil du praticien. Aussi, plus ils sont nombreux, percutants, originaux et ou séduisants, plus ils auront une connotation commerciale. Est-ce l'image que veut

véhiculer le praticien ? La sobriété pourrait être plus rassurante.

Se présenter aux prescripteurs, par un courrier annonçant son installation dans la ville (le quartier ou la région) n'est envisageable que lorsque l'on dispose d'un statut, d'un local et que l'on est au minimum en cours de certification (à savoir dans l'année de rédaction de son mémoire, étant entendu qu'il est demandé d'étayer son écrit de son expérience clinique).

Je ne me sens pas légitime

Le thérapeute sur le point de débiter sa pratique professionnelle, comme l'enfant qui s'apprête à faire ses premiers tours à vélo, s'engagera plus aisément sous le regard et les encouragements de ses parents. Aussi, se lancer avec l'assentiment de ses formateurs, de ses pairs plus expérimentés et entrer en supervision immédiatement, c'est s'assurer une plus forte légitimité.

« Qui suis-je pour avoir le droit d'être là ? » vous demandez vous ? Vous êtes celui ou celle qui a acquis des connaissances sur le fonctionnement de la psyché et surtout qui a fait un travail approfondi sur lui (elle)-même et de ce fait, qui a fait l'expérience de la traversée d'un processus de changement fondamental.

Que faire en attendant le patient ?

Il ne s'agit pas « d'attendre » le patient, mais de lui proposer des espaces disponibles. Entre ces espaces, le praticien s'informe, se forme, il entretient le lien avec ses pairs et surtout... il vit !

J'ai eu une vie avant d'être thérapeute. Que se passera-t-il si les patients le savent ?

Vous craignez de rencontrer un patient en faisant votre marché, qu'il vous "googelise" et découvre votre vie antérieure ou qu'il lise vos statuts Facebook ? Pourquoi ? Quel est le risque pour vous ? Et quelle belle opportunité d'interroger votre patient sur ce qu'il projette, ce que cela lui fait vivre de savoir que vous étiez clown dans un cirque avant, ou que vous assistez à des cours de folklore auvergnat ! C'est son transfert qu'il sera alors juste d'interroger.

..... VOS QUESTIONS DE JEUNES THERAPEUTES

J'ai peur de... trop en faire, pas assez, de faire trop plaisir, d'être trop confrontant, de ne pas entendre, de trop presser...

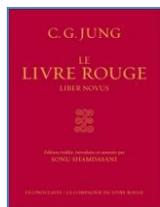
Bon nombre de peurs exprimées par les praticiens sur le point de commencer une pratique professionnelle révèlent une orientation de l'attention auto-centrée ; il n'a pas encore été fait l'expérience réelle de la mobilisation par l'histoire et les processus du sujet. C'est un peu comme la femme enceinte qui certes porte un enfant réel, mais ne fait que le projeter durant 9 mois. Lorsque l'enfant est là, c'est la réalité du lien qui détermine

quelle mère elle est. Il me paraît très sain de se poser ces questions, car elles laissent entendre qu'il y a des peurs, des doutes, donc il y a un enjeu et une volonté d'être résolument bienveillant(e). La peur de trop presser, de trop faire plaisir, de trop... , peut être une peur du « désajusté » qui méritera d'être explorée par le futur thérapeute dans son travail personnel, car du côté du patient, un éventuel « trop » peut être une occasion de mise en travail.



Photographie : Giovanni Cassara

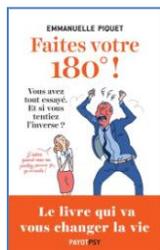
Le livre rouge de CG Jung en promotion



Le très beau Livre Rouge de C. G. Jung, écrit et dessiné pendant son épisode dépressif qui commence en 1913, est toujours en librairie au prix de 200€. Carole Sédillot nous a fait part de cette offre promotionnelle qui peut permettre à ceux qui le souhaitent de l'acquérir à moindre prix, auprès de l'éditeur: ouvrage légèrement défraîchi (jaquette seulement, intérieur impeccable) 100 Euros ; ouvrage comportant des défauts intérieurs (pages, reliure) et sans jaquette 50 Euros (frais de port inclus pour la France métropole).

Si vous êtes intéressés, contactez de la part de Carole Sédillot, Bertrand Eveno par mail eveno.bertrand@orange.fr ou par courrier: Bertrand Eveno, La Compagnie du Livre Rouge, 5 rue DUC, 75018 Paris

Faites votre 180° d'Emmanuelle Piquet



Les TCC (thérapies comportementales-cognitives) peuvent parfois sembler caricaturales. Mais ce serait dommage de, justement, les cantonner à ces raccourcis, parfois injustes. Le très bon livre d'Emmanuelle Piquet, psychopraticienne et formatrice en thérapie brève, est bourré de bonnes idées thérapeutiques et d'exercices assez concluants. Si les choses ne changent pas et que les fonctionnements souffrants perdurent, pourquoi pas insister sur le symptôme au lieu de le contourner ? Très inspiré de l'école de Palo Alto et notamment de l'enseignement de Paul Watzlawick, selon lequel toute action sur une partie du système entraîne un changement de tout le système, ce petit livre, nourri de nombreux cas, est très inspirant.

Payot, 16,50

52 Cartes pour vivre l'amour Arouna Lipschitz



A Indigo Formations, on ne présente plus Arouna Lipschitz et sa voie de l'amoureux que nous avons eu l'occasion d'entendre dans une soirée grand thérapeute puis à l'occasion de stages. Elle sort aujourd'hui le complément de son ouvrage *52 clés pour vivre l'amour* avec ce jeu de cartes: *52 cartes pour vivre l'amour*. A jouer en couple mais également à utiliser en thérapie, ce jeu se décline en 52 cartes et calligraphies pour transformer son voyage amoureux en parcours initiatique dans lequel chaque étape devient une opportunité d'évolution et de plus grande ouverture du coeur, à l'aide de médiations, de conseils, de koans et de matras amoureux.

Ed Dervy, 23,90 €

Des jeux et des livres pour penser dès 4 ans.



Aline de Pétigny est une illustratrice et auteure pour enfants. Sa maison d'édition, Pour penser, regorge de livres et de jeux destinés à ouvrir les enfants à leurs émotions. Par exemple sa collection Paroles de Fées (Quatre clés pour s'ouvrir à la vie; Sept belles idées pour la vie; Six accords pour vivre en harmonie... etc) est un très bel outil pour entamer la discussion avec des enfants, dès 8 ans. Son jeu de cartes, Emotions monstres, peut se décliner en jeu des sept familles, en mistigri et autres jeu par paires. C'est amusant, joli et drôlement futé. Des outils de travail thérapeutiques formidables pour ceux d'entre vous qui reçoivent des enfants. Allez voir son site: www.pourpenser.fr

Stages à venir

Stage « Le rêve »

Module 2 du 7 au 10 juillet



Carine Lemarchand est psychologue. Elle officie actuellement dans le cadre du plan de lutte anti-terrorisme et à la prévention de la radicalisation en milieu carcéral. Outre cette compétence elle s'est spécialisée

dans l'approche du rêve lucide. Elle a participé au « Manuel clinique des expériences extraordinaires » dirigé par l'INREES et fait son mémoire de fin d'études sur « L'approche psychanalytique du rêve lucide » à l'Université de Caen.

Elle viendra animer la journée du vendredi 8 juillet autour du rêve lucide.

Stage Psychopathologie « TDAH et surefficience »

(stage complet)



Nous accueillerons la psychothérapeute **Lara Joseph** le dimanche 20 novembre au cours de cette session. Elle est spécialisée dans l'accompagnement des enfants et adolescents à Haut Potentiel. Elle viendra nous faire part de ses

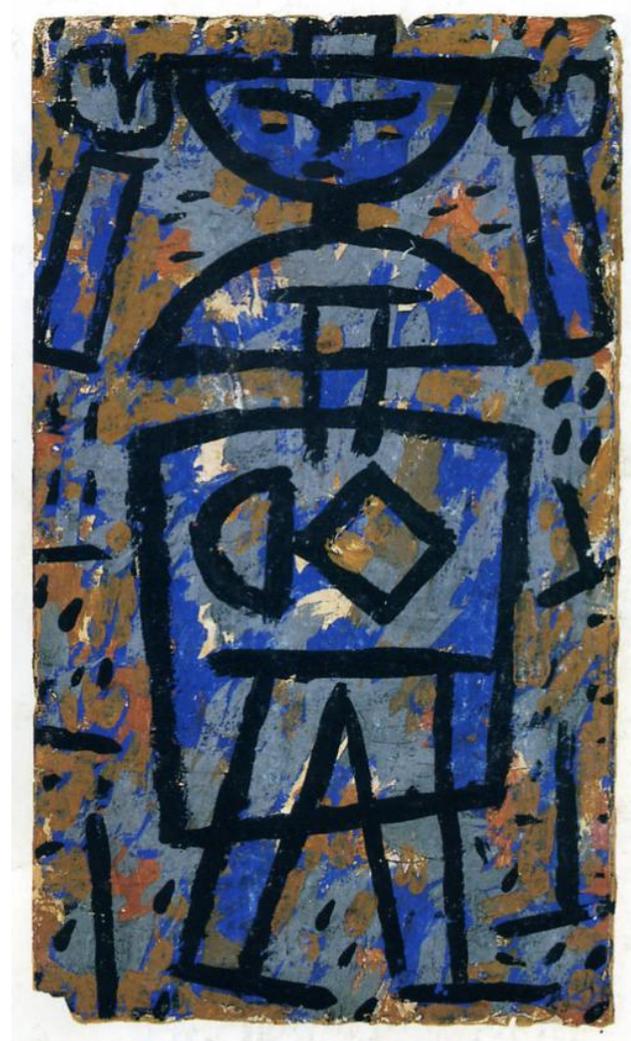
options thérapeutiques spécifiques et de son expérience clinique.

Mémoires

Retenez la date: le vendredi 11 mars, à 17 heures, à l'Arche, **Lynda Hamrioui** présentera son mémoire: "ESSE : la boussole du thérapeute".

Sur www.indigo-formations.fr, il est également possible de retrouver le mémoire de **Violaine Gelly**, dans la rubrique Publications. C'est sous cet onglet qu'il est également possible de consulter l'ensemble des **PsychoBook** déjà diffusés.

L'équipe Indigo Formations se réjouit de la perspective de lire plusieurs mémoires en cours d'écriture. Plusieurs certifications en 2016 ! Bon courage à toutes celles et ceux qui s'y préparent.



Paul Klee, *Haut les mains* - 1938