

AU SOMMAIRE

DOSSIER

Pages 1-3
Les dix ans d'Indigo

Pages 4
INFOS INDIGO
*Stage Analyse
Transactionnelle*

Pages 5
A lire
JE T'AIME, JE TE TROMPE
D' Esther Pérel

THERAPIE DE COUPLE
de Robert Neuburger

L'HYPNOSE
De Léon Chertok

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

2020, les dix ans d'Indigo Formations

Par Marie-Gabrielle Bernard et Alain Héril, fondateurs et co-directeurs



*Dis-le-moi, je l'oublierai.
Enseigne-le-moi et je m'en souviendrai.
Implique-moi et j'apprendrai.*
Benjamin Franklin

Il y aura dix ans le 24 janvier, un institut de formation qui ne disait pas encore son nom proposait son premier stage intitulé « Sexothérapie 1 ». Dans les locaux de la rue Louis Blanc, il y avait là 27 stagiaires réunis, pas mal de stress de notre côté et surtout, une incroyable méconnaissance de ce que nous étions en train de construire. Nous avons imaginé la structure d'Indigo Formations pour accompagner quelques stagiaires, venu·e·s d'une autre école, dans la fin de leur cursus d'apprentissage. Dix ans plus tard, ce sont plus de 400 stagiaires, 188 modules, 7000 heures de formation, 74 formateurs et intervenants qui ont tissé la trame de cette formidable aventure. Outre l'ensemble des praticiens préalablement en exercice qui sont venus et viennent toujours plus nombreux étayer leur posture et enrichir leur pratique auprès d'Indigo Formations, près de 70 personnes se sont installées partout en France. Elles ont ainsi rejoint le groupe si nécessaire des psychopraticien.ne.s en psychothérapie relationnelle.

..... 2020, LES DIX ANS D'INDIGO FORMATIONS

Ces dix ans ne furent pas toujours un long fleuve tranquille pour, on s'en doute, transformer Indigo formations en une véritable école, riche de sa propre différence et de son expérience. Il y eut des remises en question, des erreurs, des ratages disons-le. Mais également tant d'enthousiasme, tant de satisfactions, tant de plaisir. Il a pu nous arriver de nous tromper sur le choix de certains intervenants, il nous a fallu parfois renoncer à des idées que nous pensions bonnes ou préciser nos exigences ; dans tous les cas, nous avons tenté de nous ajuster constamment à vos réactions, vos envies, vos rejets parfois. Car c'est ensemble, vous et nous, que nous avons élaboré, pendant ces dix ans, les contenus pédagogiques et la vie d'Indigo.

Bien sûr, combien de discussions enflammées et profondes avec nos intervenants pour mieux définir le désir pédagogique qui nous anime et nous porte ? La Bulle s'en souvient sans doute... Mais c'est surtout en nous appuyant sur vous que nous avons évolué. En 2010, nous avons par exemple imaginé trois stages de sexothérapie. Aujourd'hui le cursus est composé de sept modules, avec une Master-class prévue en juin 2020. C'est à l'écoute de vos ressentis que nous avons progressivement introduits de plus en plus de praticums et d'expérientiels afin que l'intégration des connaissances ne passe pas uniquement par vos cerveaux (très bien faits par ailleurs...) mais que l'apprentissage se fasse également corporellement, émotionnellement, sensiblement. C'est également dans cette optique que nous avons organisé des stages en résidentiel. De même, après quelques cafouillages, il nous a fallu inventer le moyen de vous enseigner une indispensable mais parfois rébarbative psychopathologie. Nous sommes également fiers d'avoir pu vous

présenter quelques-uns de nos illustres pairs, au cours des soirées Grand Thérapeutes, de Guy Corneau à Danièle Flaumenbaum, en passant par Jean-Michel Fourcade ou Esther Pérel.

Du côté des espérances réalisées au-delà de ce que nous imaginions, il y avait également à l'origine d'Indigo notre souhait de créer, non pas des promotions figées, mais des groupes de stagiaires, fluctuant au gré des choix et des disponibilités des uns et des autres. Nous avons envie que se côtoient des personnes s'engageant dans un cursus complet avec des praticiens (psycho-praticiens, psychothérapeutes, psychanalystes, psychologues, sophrologues ou hypnologues), déjà en exercice, venus chercher des connaissances particulières ou simplement approfondir celles déjà acquises. Nous rêvions — et vous l'avez fait ! — d'enrichissements croisés, d'expériences différentes et de formations complémentaires dont la mise en commun nourrirait l'intensité des échanges et des apprentissages. Au final de ces dix ans, certains ont fait un bout de chemin avec nous, d'autres sont arrivés au terme d'un intégral parcours d'apprentissage et d'installation. Dans tous les cas, nous assistons régulièrement, avec beaucoup d'émotions, à l'éclosion et au développement des affinités qui se nouent entre vous. Toutes ces rencontres professionnelles, amicales (voire amoureuses mais chut...), ces liens de soutien mutuel et de solidarité font partie intégrante de la fierté qui nous anime. Vous vous êtes assez moqués de nos rôles parentaux dans Indigo pour qu'ici, « papa et maman » vous disent leur fierté de voir leurs « enfants » s'épanouir dans une si belle fraternité, accueillant toujours en bienveillance, vos difficultés, vos larmes parfois, vos rires et vos enthousiasmes.

..... 2020, LES DIX ANS D'INDIGO FORMATIONS

Et du côté des tristesses partagées, comment ne pas rappeler, ici, la mémoire des stagiaires qui nous ont quittés, emportés par le cancer, Frédérique Schneider et Raymond Wagner ?

Et puis, il y eut pour nous tout le cheminement intellectuel que nous avons conduit pour faire d'une intuition, une formation de référence pour une psycho-analyse intégrative dont nous sommes persuadés qu'elle peut dynamiser les psychothérapies de demain. Le livre « Pour une psychothérapie intégrative », écrit à huit mains signe une étape dans ce cheminement de pensée, nourri de vos apports, de vos réflexions et de vos enthousiasmes, notamment autour du concept ESSE. Rien de tout cela n'aurait pu être sans vous.

Alors bien sûr, nous posons ici les mots de fierté et de gratitude. Mais rien ne s'arrête en

cet anniversaire : il est simplement l'occasion d'un bilan d'étape que nous avons envie de partager et de fêter avec vous. Faites-nous le plaisir de réserver déjà sur vos agendas, la soirée du 15 mai 2020. Nous reviendrons sur les détails plus tard... promis ! Avec la complicité et le professionnalisme d'Anouk à nos côtés, nous avons encore, et encore, à cœur d'améliorer ce qui est, et surtout, de continuer à inventer, pour mieux comprendre ce qui fait relation et ce qui fait sens, en cette période pour le moins troublée. Nous sommes désireux de poursuivre avec vous et nous sommes avides de ce qui va venir et continuer à se bâtir. Dans la perpétuelle construction d'un centre de formation généreux et ouvert, curieux et sérieux, humain et souriant.

LE STAGE « ANALYSE TRANSACTIONNELLE » DÉPLACÉ

Pour éviter les difficultés de transport annoncées pour la journée de grève du 5 décembre, nous avons été dans l'obligation de décaler le stage **Approches Différenciées, l'Analyse Transactionnelle** qui devait avoir lieu du 5 au 8 décembre. Il aura désormais lieu du **23 au 26 janvier 2020**.

Ce stage nous semble intéressant car l'analyse transactionnelle est l'une des méthodes psychothérapeutiques qui ne peut que nourrir notre positionnement intégratif. Inventée par Eric Berne qui l'a présentée comme une approche phénoménologique à la construction freudienne. Outre des États du Moi, issus de l'enfance, l'analyse transactionnelle propose de repérer des jeux psychologiques, des types d'échanges qui se répètent et qui se terminent par un sentiment de malaise. Parmi les autres concepts de l'analyse transactionnelle, on trouve les positions de vie, des éclairages sur la gestion des signes de reconnaissance et des sentiments, la structuration du temps, les drivers ou messages contraignants, les méconnaissances et les différents degrés de passivité. Par ailleurs, l'AT offre une nouvelle forme de questionnement de l'analysé.



Dans ce stage, nous serons accompagnés par Isabelle Crespelle, une des spécialistes françaises de l'AT, vice-présidente de la FF2P et enseignante.

15 MAI : LA FIESTA DES DIX ANS

Comme nous vous le disions dans l'édito de ce PsychoBook, nous avons organisé une fête pour célébrer les dix ans d'Indigo. Faites-nous le plaisir de réserver dès à présent votre soirée du 15 mai 2020. Que les personnes éloignées de Paris prévoient un week-end à la capitale pour nous rejoindre. Prenons une collation festive en bord de Seine, réunissons-nous, rencontrons-nous ! Vous recevrez en début d'année une invitation détaillée.

THEATRE / « LES PASSAGERS DE L'AUBE ». De Violaine Arsac

Tous les participants aux stages de sexo-analyse connaissent Violaine Arsac qui intervient régulièrement comme comédienne. Violaine est également auteure de théâtre et metteuse en scène. Sa dernière pièce, « Les passagers de l'Aube », créée au festival d'Avignon, se jouera à Paris à la rentrée 2020.

C'est l'histoire d'un jeune et brillant interne en dernière année de neurochirurgie et à l'avenir tout tracé, dont les certitudes vont voler en éclats. C'est l'histoire d'une intrigue scientifique qui va mettre en danger la femme qu'il aime, sa carrière et l'estime de son meilleur ami ; d'une quête effrénée où vont se confronter médecine occidentale et sagesse anciennes, expériences de Mort Imminente, amour, raison, et physique quantique. Un médecin rationnel peut-il en arriver à croire qu'un homme est plus qu'une mécanique scientifique ? La science peut-elle rejoindre le spirituel ? Au-delà du théâtre, un questionnement intime et universel, porté par une histoire d'amour hors du commun, lumineuse et insensée.



A Paris, au Théâtre 13 / Jardin - Du 9 janvier au 9 février 2020 - Du mardi au samedi à 20h et le dimanche à 16h.

JE T'AIME, JE TE TROMPE

D'Esther Pérel



Ceux qui ont eu la chance de la rencontrer lors de sa venue lors d'une soirée grand thérapeute d'Indigo connaissent la passion d'Esther Pérel pour le couple. Cette thérapeute belgo-américaine a connu un succès international en 2007 avec la parution de son premier livre « L'intelligence érotique » et depuis enchaîne les conférences et les interventions. Ses deux Ted Talk (à voir sur youtube) ont été vus par plus de 30 millions de personnes... Son podcast Where Should We Begin?, une immersion dans son cabinet au cours de laquelle un couple anonyme décrit les embûches du quotidien, a déjà réuni 15 millions d'auditeurs dans 140 pays. Son deuxième ouvrage se penche sur l'adultère et la façon dont un couple peut (ou pas) survivre à l'infidélité. Pour Esther Pérel l'adultère n'est pas toujours le signe d'un couple qui ne fonctionne plus... Qu'est-ce qu'être infidèle ? Comment peut-on tromper tout en se disant heureux dans son couple ? Est-il possible d'aimer plusieurs personnes à la fois ? Tromper, est-ce forcément trahir l'autre ? Est-ce qu'une liaison peut paradoxalement aider un couple ? A travers ces questions, Esther Pérel s'interroge sur le besoin vital de retrouver une partie de soi qui a été perdue. Et si la trahison est une blessure profonde, la guérison n'en est pas moins possible. Le couple pourra rebondir pour donner naissance à une nouvelle union... avec la même personne. Limpide dans sa lecture, passionnant dans son analyse de cas issus de sa clinique, éclairant pour ceux qui accompagnent des couples, ce livre a tout pour devenir un classique.

Editions Robert Laffont (21 €), Livre de poche (8,30 €)

THERAPIE DE COUPLE, manuel pratique

De Robert Neuburger

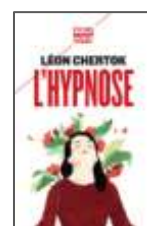


Évaluer les ressources des couples, leurs compétences et leurs capacités de résilience, plutôt que leurs manques : tel est l'esprit qui anime ce manuel pratique sur le sujet. Robert Neuburger, y traite du dispositif thérapeutique et des principales problématiques, des divers modèles de thérapie, de la flexibilité nécessaire du thérapeute et des questions liées à la séparation. S'appuyant sur une expérience de plus de cinquante ans et sur les apports d'autres thérapeutes renommés, Robert Neuburger propose une approche tridimensionnelle du couple qui ouvre à un choix important de stratégies thérapeutiques et d'outils pratiques destinés autant à favoriser la créativité des thérapeutes.

Payot, (25 €)

L'HYPNOSE

De Léon Chertok



Léon Chertok, l'un des plus importants défenseurs de l'hypnose scientifique, a influencé des auteurs comme François Roustang et Tobie Nathan. Il dresse ici un tableau complet des apports de cette approche, en souligne le rôle historique, et fait le point de ses diverses applications thérapeutiques.

A travers une étude détaillée de la relation hypnotique, il développe ensuite ses aspects techniques. Enfin, la présente édition est augmentée d'une troisième partie qui recense les récents acquis de l'hypnose.

PBP, 9,70 €