

AU SOMMAIRE

Edito

Par Violaine Gelly

Page 1

Début 2022

Les stages au programme

Page 2

Dossier

La culpabilisation sociale

Interview d'Elsa Godart

Par Violaine Gelly-Gradwohl

Pages 3 et 4

A lire

Page 5

Alain Hénil et Karine Zibaut

Oracle sexualité sacrée

Marylin et Irvin Yalom

Une question de vie ou de mort

Eudes Séméria

Les quatre peurs qui nous empêchent de vivre

Retour sur..

Un anniversaire

Page 6

REDACTION

Responsable de la publication

Marie-Gabrielle Bernard

Rédactrice en Chef

Violaine Gelly-Gradwohl

Edito

Nous aurions aimé terminer ce dernier PsychoBook de l'année en claquant fermement la porte de 2021 aux nez des pessimistes et des alarmistes mais, au seuil de 2022, nous savons bien qu'il va nous falloir un peu de prudence et beaucoup de patience. Au fond de nous-mêmes comme à l'intérieur de nos cabinets, nous sentons combien l'humain est fragile ces temps-ci. Nos analysants, nos proches et nous-mêmes allons avoir besoin de bienveillance, de douceur et d'ouverture de cœur pour faire face à ce qui nous attend, quoi qu'il advienne.



En ce qui concerne plus précisément Indigo formations, nous sommes cependant heureux d'avoir pu continuer à tenir, en dépit des circonstances, nos engagements et nos élans. Vous n'avez pas lâché non plus, merci ! Et nous avons pu, toutes ensemble, en présence ou en pensées,

fêter le 10 septembre, les 10 ans + 1 de notre école. Cela nous a donné l'occasion de mesurer le chemin parcouru, depuis cette intuition commune d'Alain et Marie-Gabrielle qu'il manquait, dans le paysage des formations psy, une approche réellement intégrative. 7100 heures de cours dispensées ; 430 stagiaires ; 80 formateurs ; près d'une centaine de psychopraticien.ne.s installé.e.s ; 6000 boîtes de gâteaux bio dévorées témoignent de la réussite de ce pari.

Aussi sommes-nous bien décidés à continuer ! Dans les pages qui suivent vous découvrirez les quatre premiers stages de 2022, aux couleurs de nos envies et, nous l'espérons, des vôtres. Nous comptons sur vous, l'année prochaine comme les précédentes, pour faire vivre nos croyances en ce métier et la façon dont nous le faisons. Et que chacun.e d'entre vous reçoive dans son cœur tous nos vœux de bonheur. Associées, toutes nos petites lumières construiront des voies lactées. **Belle année à vous.** V.G.

..... AU PROGRAMME DEBUT 2022.....

Approfondissement de la formation initiation à la gestalt thérapie

Par Marie-José de Aguiar

Du jeudi 13 au dimanche 16 janvier 2022

Pour développer et affiner la dimension affective, émotionnelle et kinesthésique dans la relation à l'Autre, ce stage s'inscrit dans la continuité de tous ceux qui ont accompli le cursus de Gestalt. Il consiste à approfondir trois axes essentiels dans la posture de psychopraticien-ne en gestalt, axes qui soutiennent et développent la qualité de présence dans la relation thérapeutique. Ainsi le « être là » et la « résonance » dans la rencontre de soi et l'autre, dans « l'entre », est au cœur de notre travail de psychopraticien-ne.

Perversions et abjections

Par Alain Hénil

Du jeudi 27 au dimanche 30 janvier 2022

Les 4 jours de cette session seront consacrés à mettre en lumière le processus pervers et ses conséquences sur les victimes, celles que nous recevons dans nos cabinets. Comprendre ce processus c'est appréhender au mieux les axes qui peuvent permettre de mettre du sens à l'insensé du geste comme du ressenti. Ce stage permettra également de clarifier les différences entre plusieurs formes de perversion afin de ne pas tout rassembler sous la bannière de la seule perversion narcissique ! Cette session est en complémentarité de l'approche des perversions telle que proposée dans le module 3 de sexothérapie « Ombres et lumières »

Relations à l'analysant : débuts de pratique

Par Marie-Gabrielle Bernard et Violaine Gelly

Du jeudi 3 au dimanche 7 février 2021

Ce stage de quatre jours s'adresse aux psychopraticiens en projet ou en début d'installation. Le but est de regarder ensemble d'une part les démarches globales d'une installation – comment se faire connaître des prescripteurs, du public... - et d'autre part d'asseoir notre tranquillité et notre légitimité vis-à-vis de nos clients : accueil, première séance, conduites d'entretiens, clôture etc. Le but n'est pas donner des recettes mais d'échanger autour des inquiétudes liées à l'installation et de les apaiser, tout en regardant ce qu'elles disent de nous.

Masculin/ Féminin

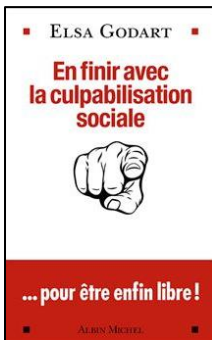
Par Marie-Gabrielle Bernard, Alain Hénil et Morgan Lucas

Du jeudi 17 au dimanche 20 février

Quatre jours de réflexions et d'analyses autour du concept de l'identité. Quatre jours pour questionner nos rapports à la masculinité et à la féminité à partir de nos ressentis mais, également d'apports historiques et anthropologiques. Pour mieux accompagner ces questionnements chez nos analysant-e-s Quatre jours pour saisir ce qui construit l'humain au-delà et à partir de la notion de binarité. Nous n'aborderons pas la question du genre (déjà développée dans le module 3 de sexothérapie « Ombres et lumières ») mais plus précisément la question de l'être humain comme espace systémique à partir, entre autres, des propositions de Carl Gustav Jung sur la définition des archétypes de l'anima et de l'animus.

..... CULPABILISATION SOCIALE ET THERAPIE.....

Elsa Godart : « Nous vivons un moment charnière où le cabinet du psy est le dernier endroit de parole »



La philosophe, psychanalyste et amie d'Indigo Formations, Elsa Godart a sorti cette fin d'année un essai, plus philo que psy, dont le titre contient une vraie promesse radicale : en finir avec la culpabilisation sociale. Dans ce livre, elle revient sur toutes les injonctions qui nous sont faites et qui semblent nous obliger à faire un choix qui n'est pas celui que nous souhaiterions faire.

C'est un livre éminemment politique, au sens strict du terme, qui parle de ce qui est agissant pour nous, individuellement, dans la vie de la cité. C'est également un appel à la résistance collective. Mais pour PsychoBook, nous avons eu envie de son regard de psychanalyste et avons demandé à l'auteure, ce qu'elle imaginait de notre rôle de psys, accueillant dans nos cabinets des personnes en butte à cette culpabilisation sociale.

Tu parles de culpabilisation sociale, de quoi parles-tu et comment la voit-on dans nos cabinets ?

Il est très important, voire fondamental que la jeune génération de psys soit formée aux mouvements du contemporain. Car nous recevons dans nos cabinets ce qui est de l'ordre du symptôme et ce qui est de l'ordre du malaise et je crois qu'il est très important de faire la différence, afin de résister à la tentation de la catégorisation et de la pathologisation. C'est particulièrement vrai de cette problématique de la culpabilisation.

Les deux tiers des problématiques psys étant à la culpabilité, il est indispensable de distinguer les problématiques liées au sujet parce qu'elles font partie d'un fonctionnement naturel – parce que la culpabilité morale est ce qui structure un sujet et ce qui structure une société – et les problématiques liées à la culpabilisation sociale.

Par exemple, quelqu'un vient vous consulter parce qu'il a une maladie et que les discours ambiants le rendent coupable de sa maladie : il mange mal, il fume, il est trop stressé, il gère mal ses émotions, que sais-je. C'est la double peine. À son symptôme, la maladie, avec lequel il doit vivre, il va se voir rajouter un malaise imposé par un regard extérieur et dont, en plus, on va lui demander de se guérir en allant voir un psy !

Que crée en nous cette culpabilisation sociale ?

La culpabilisation crée deux inhibitions : la honte d'être soi et son corollaire, la soumission. La culpabilisation exogène, ce regard-juge imposé de l'extérieur, en vient à te faire douter de ce que tu es,

de ce que tu penses, de ton jugement. Donc cela crée la honte : je pense mal, je vis mal, je suis mal... et je vais tenter de faire mieux en me soumettant à ce jugement, en m'écrasant, en redoublant d'efforts.

Mais, conséquence majeure, cela crée de l'isolement et du mutisme. On s'enferme dans notre honte, on n'en parle pas, on la porte seul-e. Je raconte dans le livre comment une pédiatre de la PMI a tenté de me culpabiliser sur le poids de mon enfant. J'aurais pu me soumettre à ce jugement dans le silence et la culpabilité d'avoir un bébé qui sort des courbes et des normes. Sauf que j'en ai parlé à d'autres mamans. Et là j'ai entendu les récits des autres mères et toute la violence qu'exerçait systématiquement cette médecin. J'ai pu alors remettre à sa place le jugement qu'elle avait porté sur mon enfant. Y a-t-il une norme qui pourrait prétendre définir ce qu'est un parent parfait ? Ce que c'est que bien penser ? Que bien agir ? Que réaliser un travail parfaitement ? Voilà les questions à se poser pour admettre que non.

Pourquoi est-ce si difficile de ne pas douter ?

Les injonctions portées par la société contemporaine visent un idéal qui est inaccessible. Et comme on ne veut pas échouer, on va surinvestir notre tâche. Mais comme c'est un idéal, qu'il est par essence inaccessible, on ne peut pas faire autrement qu'être en situation d'échec et donc de culpabiliser. La pression est tellement forte qu'il n'y pas un endroit dans la société où tu ne peux pas ne pas douter de toi. Cela crée des égarés moraux qui ne sont plus capables de voir où est le bien et où est le mal, dans leur comportement, dans leur manière de penser, ils

..... CULPABILISATION SOCIALE ET THERAPIE.....

entrent alors dans une forme d'errance morale. Personne ne peut se retenir de douter devant une injonction contradictoire. Lorsque ton supérieur hiérarchique vient de te demander de réaliser un travail dans un laps de temps qui n'est pas suffisant pour que ce travail soit bon, comment tu fais ? Tu fais mal et tu te persuades que c'est de ta faute. Il ne peut pas y avoir de perfection de pensées donc nous sommes conduits à douter par rapport à ce que nous pensons. Le doute crée la culpabilisation et donc la soumission : je me sou mets à ce que l'autre pense de ce que je pense. C'est cela qui crée la honte, qui nous touche et cela isole et cela nourrit le repli sur soi.



La culpabilité n'est pourtant pas un phénomène propre à nos sociétés modernes ?

Cette forme de culpabilité n'a rien à voir avec la culpabilité qu'imposait l'Eglise par exemple, au nom d'une certaine conduite morale et sociale ; ni

celle que Freud a pu décrire. Nous sommes dans un autre registre. Nous sommes face à une multiplication des discours en tous genre, organisationnels, politiques, médiatiques, communautaristes... dans une foulditude de référents moraux. Cela crée de la confusion et il devient très difficile de penser par soi-même et de se faire sa propre idée de ce qui peut être le bien ou le mal.

Plus que jamais, il faut que les psy soient capables de faire la distinction entre une problématique symptomatique et une problématique morale. Sinon, ils vont tomber dans le piège qui consiste à remplacer une injonction par une autre injonction. Le psy n'a pas pour vocation d'être le guide moral, ni une source de culpabilisation ou de déculpabilisation, comme nous le demandent ces parents qui viennent pour valider qu'ils sont de bons parents. Ils viennent nous demander s'ils font bien alors que notre travail est d'accompagner la capacité du sujet à faire surgir son désir et de le transformer en liberté. C'est à cet endroit-là que nous accompagnons nos patients, via leur responsabilisation, c'est-à-dire leur capacité à faire leur choix en leur âme et conscience. Ils ne peuvent pas toujours, tout de suite, d'où l'absolue vigilance que nous devons avoir. Nous nous devons d'être précautionneux parce que : oui, pour traiter le symptôme de culpabilité, mais non en faire un enjeu moral ou un nouveau principe de culpabilisation !

Notre boulot de psy n'est pas de créer des injonctions pour dénoncer les injonctions. Ce n'est pas notre place de dire ce qui est bien ou mal et nous ne sommes pas là pour prodiguer des conseils.

C'est d'autant plus difficile quand le patient est dans ce que tu appelles un « choix contraint » ?

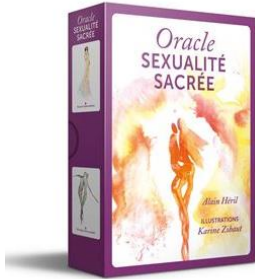
Nous sommes bombardés de choix contraints. Un exemple : comment ne pas être pour la liberté d'expression, le propre de notre démocratie ? Pour autant, cela signifie-t-il tout laisser dire ou tout entendre ? Voilà une situation de choix contraint... Autre situation dans l'actualité. En avril prochain, aux présidentielles, nous pouvons être amenés, comme la dernière fois, à choisir entre deux candidats par défaut. Tu ne voudrais pas voter pour l'un mais tu veux faire barrage à l'autre. Choix contraint. Le choix contraint est pervers : tu es amené à choisir là où tu ne veux pas choisir. Mais donc tu deviens, de facto, responsable de ton choix. Lorsque je reçois des commentaires désobligeants sur Facebook et où des personnes se sentent autorisées à juger de ma vie, de mes pensées, de mes actes, j'entre dans la culpabilisation. Je l'ai bien cherché, me rétorqueront les censeurs. Heureusement, j'ai le choix de ne pas me soumettre et de dire « stop ». A un moment il faut dire « non ». Mais ce n'est pas au psy de pousser le patient à dire « non », c'est au sujet de trouver son « non ».

Nous sommes dans un moment très important, c'est qu'à part sur les réseaux sociaux, le cabinet du psy est le dernier endroit de parole, il n'y a pas d'autres lieux où on peut briser le silence. Et c'est là qu'il nous faut faire attention. Nous n'avons pas à nous rajouter à la pression sociale. Nous devons faire preuve d'esprit de sagesse et ne pas tout pathologiser. Il faut en plus résister à la demande du patient qui vient nous chercher à cet endroit. Mon travail sur la culpabilisation, à dessein, n'est pas un travail de psy. Nous sommes les derniers devant lesquels on dépose une parole mais il faut savoir recevoir cette parole. Comprendre un sujet avant de le voir comme un patient, entendre sa parole autrement qu'une écoute de soignant avec humilité et altérité. Interroger et orienter ce sujet en errance dans une possibilité de parole.

En finir avec la culpabilisation sociale, Albin Michel, 19,90 €

Oracle sexualité sacrée

Alain Héril et Karine Zibaut



Ce n'est pas réellement un livre mais un jeu que nous offrons en cette fin d'année nos amis Alain et Karine. Leur oracle est constitué de 43 cartes, magnifiquement dessinées par la plume d'artiste de l'une et accompagnées d'un livret commenté par la finesse de l'autre. On sent dans

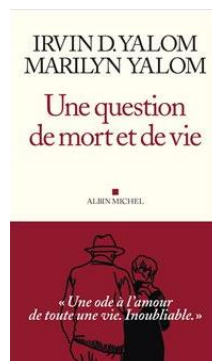
chacune de ces cartes le plaisir et le talent que ces deux-là ont eu envie de conjuguer pour nous relier à une forme de sexualité dite « sacrée » mais qui est également très humaine et très proche. Vivre une sexualité sacrée, c'est accéder à une transformation intérieure ainsi qu'à des moments d'extase grâce à une sexualité connectée, profonde, vécue en conscience. C'est une expérience sensorielle puissante, qui va bien au-delà du seul acte de faire l'amour ou d'enchaîner des postures sexuelles. Oracle à tirer seul ou à deux, destiné à initier un dialogue dans le couple, ce jeu met de la beauté et de la profondeur dans un échange qui peut parfois être difficile.

Leduc S ; 23,90 €

Une question de mort et de vie

Marylin et Irvin Yalom

On ne présente plus Irvin Yalom mais selon l'adage qui veut que « derrière chaque grand homme se cache une grande femme », on oublie régulièrement celle qui a partagé sa vie pendant 70 ans, son épouse, Marylin. Ces deux-là se sont rencontrés lorsqu'ils avaient 17 ans. Pendant que lui traçait la route de psychiatre puis de psychologue, puis de psychanalyste et de psychosomaticien, Marylin, passionnée par la France, devenait une référence en matière d'histoire de la littérature de notre pays, professeure à l'université de Stanford, historienne et féministe. Et puis, en 2019, Marylin s'est vu diagnostiquer un



cancer qui l'a emportée en quelques mois. Avec son mari, ils ont décidé d'écrire à quatre mains le journal de ce départ annoncé. Un livre brisé en son milieu par la mort de Marylin et qu'Irvin continue avec douleur et engagement afin de nous faire partager son chemin de deuil. Les pages écrites par Marylin sont bouleversantes et étrangement sereines ; elle y narre ses adieux, à ses enfants, à ses amis et la tranquillité qui l'habite. Puis vient la douleur, insupportable et le désir qu'elle affirme clairement qu'on l'aide à mourir. Une aide qu'Irvin Yalom ne se résout pas à lui apporter, refusant d'envisager cet adieu qu'il a, tant de fois, accompagné au cours de ses thérapies. Sans cacher cette ambivalence, il nous fait partager ses doutes et ses faiblesses. C'est un livre d'une humanité déchirante. Marylin Yalom est morte le 19 novembre 2019.

Albin Michel, 21,90€

Les quatre peurs qui nous empêchent de vivre

Eudes Séméria

Auteur de ce livre, prix Psychologies-FNAC 2021, le psychologue Eudes Séméria se réclame de la thérapie existentielle, qui nous est chère dans notre parcours intégratif. On sent dans cet essai grand public, la trace des contraintes existentielles qu'il a choisi de vulgariser sous le terme de ces peurs qui nous empêchent de vivre. Pour lui, toutes ces peurs quotidiennes qui nous empoisonnent peur de déranger, d'échouer, de décevoir, d'entrer en conflit ou, plus trivialement, de rougir, de conduire, de téléphoner... — relèvent de quatre catégories qui nous concernent tous : La peur de grandir, ou la difficulté à assumer un réel statut d'adulte autonome ; la peur de s'affirmer, c'est-à-dire de se définir, de définir son rôle et sa place ; la peur d'agir qui se traduit par la difficulté à se projeter et à construire un sens à sa vie, la peur de se séparer ou la difficulté à faire confiance aux relations affectives. C'est clair mais pas dénué de profondeur, bourré d'exemples et chaque chapitre se conclut par quelques pages dites « En thérapie » qui apportent un éclairage intéressant pour des psychopraticien-ne-s.

Albin Michel, 19,90 €

..... IMAGES SOUVENIR

Merci !

