

AU SOMMAIRE

Edito

Pages 1

Dossier

**Humanisme et
existentialisme**

**Viktor Frankl et Carl Rogers,
deux précurseurs de la
psychothérapie**

Pages 2 et 3

A lire

Page 4

**UN LÉGER SOUPÇON
D'AUTISME
D'Isabelle Le Peuch'**

**MA VIE EN MOTS
De Flavia Mazelin Salvi**

REDACTION

Responsable de la
publication

Marie-Gabrielle Bernard
Rédactrice en Chef

Edito

Nous espérons que ce PsychoBook de septembre vous trouve tous reposés, sereins et ressourcés après quelques semaines de vacances.

En ces jours de rentrée, il nous a semblé important de braquer le projecteur sur deux stages qui nourrissent notre volonté de vous ouvrir à des approches différenciées de travail psychothérapeutique. D'une part l'Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers, d'autre part, l'Analyse existentielle et la Logothérapie de Viktor Frankl. Ces deux visions du travail thérapeutique, différentes mais complémentaires, sont les deux piliers des thérapies humanistes et existentielles, régulièrement réunies sous le terme de thérapie relationnelle.

Par ailleurs, nous tenions à vous rappeler que nos stages se déroulent désormais dans un lieu différent que celui auquel vous étiez habitués depuis plusieurs années dans les locaux de l'Arche, rue de Fontarabie. Ne vous trompez pas ! Nous vous recevrons désormais à USIC, 18, rue de Varenne, dans le très chic 7^{ème} arrondissement (métros rue du Bac, Sèvres-Babylone ou St François-Xavier). Vos camarades qui ont eu l'occasion d'inaugurer les lieux en juin en ont été ravis... Nous serons heureux de vous y retrouver très bientôt.

Enfin, nous voici au début de la période de confirmation contractuelle de vos inscriptions au programme de l'année 2023, ainsi Anouk Villette va progressivement vous contacter par mail. Si votre sélection n'est pas encore faite, nous sommes à votre disposition pour tout complément d'information.

Belle rentrée à tou.te.s.

Carl Rogers et Viktor Frankl, deux précurseurs de la psychothérapie



Carl Rogers

Au cours de ce dernier trimestre, nous vous proposons deux stages présentant des approches différenciées de psychothérapie, permettant ainsi de nourrir l'aspect intégratif de notre regard. Le premier est une présentation de Carl Rogers et son Approche centrée sur la Personne (ACP) ; le second une initiation à Viktor Frankl et son Analyse Existentielle et la Logothérapie (AEL). En présentation de ces deux stages, il n'est pas inutile de revenir sur les différences entre thérapie humaniste et thérapie existentielle, dont chacune de ces deux personnalités est représentative. Certains ont un peu tendance à mélanger les deux, en les regroupant sous la notion d'approche relationnelle. Il est, certes, exact que les deux placent la relation à l'analysant au centre du travail thérapeutique et qu'il est parfaitement possible de s'inspirer des deux. Mais elles possèdent toutefois différences importantes.

La psychothérapie humaniste (Carl Rogers, Abraham Maslow, Fritz Perls,) considère que la nature humaine est fondamentalement bonne, douée du potentiel de maintenir les relations positives et de faire des choix qui vont dans le meilleur intérêt de soi et des autres.

Les psychopraticien.ne.s humanistes amènent les analysants à se libérer des croyances qui les limitent, en encourageant et en mettant en évidence la capacité d'autonomie et de responsabilité de chacun. **Pour les praticiens humanistes, ne pas être véritablement soi-même est la source des problèmes.**



Viktor Frankl

Pour la psychothérapie existentielle (Viktor Frankl, Irvin Yalom...), l'existence humaine est faite de choix et rien ne nous prédispose à savoir quel choix est le meilleur, les gens n'étant ni bons, ni mauvais, ni destinés à accomplir tel ou tel but. En conséquence, notre bien-être est dépendant de la manière dont nous assumons la responsabilité d'orienter notre propre existence, dans la limite de notre condition d'être humain. **Pour les psychopraticien.ne.s existentiels, ne pas prendre la responsabilité du sens de notre vie est la source des problèmes.**

Prenons l'exemple de l'angoisse. Pour les thérapies humanistes, l'angoisse est « mauvaise », il convient d'en trouver la source et de la combattre. Pour les thérapies existentielles, l'angoisse n'est ni « bonne », ni « mauvaise ». Elle est inhérente à la condition humaine puisqu'elle découle de notre confrontation aux contraintes existentielles. Il ne s'agit alors pas tant de la combattre que de l'utiliser pour qu'elle devienne un moteur de la création de soi.

Cette vision des choses entraîne donc une forme de travail différente. Dans la thérapie humaniste, l'écoute totale et empathique s'accompagne d'un encouragement à se sentir centré sur soi, ses ressentis, ses émotions. Dans la thérapie existentielle, l'écoute est également parfaitement bienveillante mais s'y ajoute une dimension socratique, c'est-à-dire un « éclairage de l'existence de l'autre ». Le thérapeute va regarder la manière dont le patient entrevoit son existence en questionnant ses pré-supposés de l'existence (croyances, déterminismes...) et en les discutant, au sens philosophique du terme.

..... Humanisme et existentialisme

Du 13 au 16 octobre 2022, Carl Rogers et l'Approche Centrée sur la Personne

Carl Rogers (Etats-Unis, 1902-1987) est considéré comme le créateur de la troisième voie psychothérapeutique américaine après la psychanalyse et le behaviorisme (les TCC). La prémisse fondamentale du cadre théorique de Carl Rogers repose sur la conviction que l'homme est par essence un organisme digne de confiance et que le fond de la nature humaine est essentiellement positif : « Un des concepts les plus révolutionnaires qui soit sorti de notre expérience clinique est la reconnaissance accrue que le centre, la base la plus profonde de la nature humaine, les couches les plus intérieures de sa personnalité, le fond de sa nature animale, que tout ceci est naturellement positif, est fondamentalement socialisé, dirigé vers l'avant, rationnel et réaliste. »

Dès 1942, il publie son premier ouvrage d'importance, *Counseling and Psychotherapy* qui jette les bases de sa méthode. Celle-ci est encore en gestation, mais déjà, il s'oppose au diagnostic, à l'interprétation (de type psychanalytique) et au conseil psychologique. Dès cette époque, il considère que le rôle du psychopraticien n'est pas de résoudre les problèmes du client, mais au contraire de l'aider à déterminer ses propres buts. L'objectif de la relation d'aide psychologique est de permettre au client d'acquérir une compréhension de lui-même telle qu'il devient capable de résoudre ses difficultés par lui-même. Mais cela est possible seulement s'il existe une relation thérapeutique libre et bienveillante



Intervenant : **Xavier Haudiquet-Lamarque**, psychopraticien, Directeur d'ACP-France

Du 8 au 11 décembre, l'Analyse existentielle de Viktor Frankl

Viktor Frankl (Autriche 1905-1997) est considéré comme le fondateur de la troisième école psychanalytique de Vienne (après Freud et Adler). Dès les années 20, il s'éloigne de la doxa freudienne en estimant que l'une des causes principales de la névrose est la perte de sens.

Il défend la thèse selon laquelle l'inconscient est principalement d'essence spirituelle car « lorsqu'on trouve un sens aux événements de sa vie, la souffrance diminue et la santé mentale s'améliore ». Il nourrira cette théorie de son expérience personnelle dans les camps de concentration nazis dans lesquels périront tous les membres de sa famille.

Rescapé, il publie en 1959, *Le sens de la vie*, dans lequel il construit une philosophie de l'être humain, l'Analyse existentielle, qu'il accompagne d'une pratique psychothérapeutique, la Logothérapie. Celles-ci interrogent les croyances et les déterminismes de l'analysant en regardant plus spécifiquement la souffrance engendrée par leur confrontation aux contraintes existentielles. Nourri de philosophie, Frankl estime que la vie de l'homme est orientée par un projet, un mouvement de propulsion vers l'avant. Cette capacité donne à l'être humain une liberté qui le différencie des autres espèces du vivant. Mais cette liberté donne du coup une énorme responsabilité à l'homme envers sa vie et son destin : « L'angoisse existentielle en est le revers indissociable ».



Intervenante : **Violaine Gelly**, psychopraticienne, certifiée par l'EFRATE, école française d'Analyse Existentielle

UN LÉGER SOUPÇON D'AUTISME

D'Isabelle Le Peuch'

Ed. Larousse (16,95€)



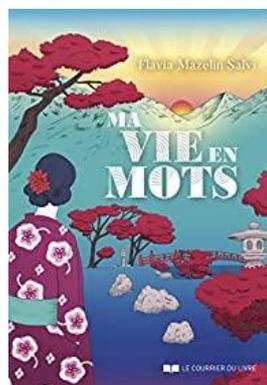
Sans en avoir conscience, de nombreuses personnes sont concernées par les troubles du spectre autistique. Lorsqu'ils sont légers ou compensés, ils passent inaperçus mais suscitent incompréhensions et tensions entre la personne souffrant de ces troubles et les autres.

Gestalt-thérapeute, Isabelle Le Peuch' a écrit ce livre issu de sa clinique et largement illustré par des exemples tirés de celle-ci. Elle nous immisce dans les relations que peuvent tisser des personnes autistes – sans déficience intellectuelle – et non autistes. Il n'est pas ici question de prétendre que l'un est normal et l'autre pas ; ou qu'il convient de changer l'un des deux. En revanche, elle assure que c'est la relation qui doit changer, car c'est elle qui souffre des effets de l'hyper ou l'hypo sensibilité, le renfermement sur soi, l'étrangeté. De récit de séances, en thérapie de couple ou de groupe, Isabelle Le Peuch' nous montre, par l'exemple, comment il est possible de sortir des cercles vicieux des malentendus, des tensions, voire des maltraitements, pour se diriger vers une dynamique bienveillante et réciproque. Également formatrice, Isabelle Le Peuch' va intervenir en cette fin d'année durant le stage « Accompagner les traumatismes et abus » (ce stage est d'ores et déjà complet).

MA VIE EN MOTS

De Flavia Mazelin Salvi

Ed. Le Courrier du Livre, (16,90€)



On peut parfaitement détester les cahiers d'écritures et autres manuels de développement personnel souvent galvaudés. Et puis, un jour, par amitié, jeter un œil sur celui-ci et se passionner pour les exercices qu'il propose. La

journaliste et autrice Flavia Mazelin Salvi, spécialiste de zen et de psychologie, s'est inspirée, pour écrire ce "Ma vie en mots", des *Notes de Chevet* de Sei Shônagon. Dame de la cour de l'impératrice au début de l'an 1000, celle-ci a recensé des centaines de petits textes commençant par le mot chose, qu'elle soit triviale ou sacrée. « Choses qui ne s'accordent pas : une personne qui a de vilains cheveux et porte un habit de damas blanc ». Ou « Chose splendide : les veines du bois dans une statue de Bouddha ». Émue par la rémanence émotionnelle de ces textes millénaires, Flavia Mazelin Salvi a d'abord décidé de répondre aux propositions de Sei Shônagon puis de nous en offrir une version plus contemporaine, plus proche de nous. Plus de trois cents portes d'entrée dans notre vie nous sont ainsi présentées autour de trois grands thèmes : les choses (« ... qui font me sentir utile ; ... que j'oublie tout le temps ; ... qui sont douces à mes mains ») ; les gens (... que j'ai aimés et que je n'aime plus ; ... qui ne disent pas ce qu'ils pensent) et les lieux (... inspirants ; ... hors du temps). Au-delà de l'exercice d'écriture basique, c'est un très beau voyage dans une poésie intime et existentielle.