

Panser le monde

AU SOMMAIRE

EDITO

Page 1

Alain Héril
Panser le monde

DOSSIER

Pages 2 à 4

Touchés et en lien

Page 4

Mémoire ;
Violaine Gelly, témoigne

A LIRE

Page 5

Lectures spéciales Noël

REDACTION

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

Par Alain Héril

Les mots sont tombés avec toute leur violence :

« Nous sommes en guerre ! ».

État d'urgence, mesures exceptionnelles, armée, police, contrôles... tout cet arsenal guerrier vient réveiller en nous des peurs irrationnelles, des angoisses profondes, des sentiments d'insécurité... Quelle est, à l'intérieur de tout cela, notre place à nous thérapeutes ? Comment pouvons-nous nous situer face à l'horreur et au fracas ? Car ce n'est pas la France seule qui est en souffrance et qui saigne, c'est notre planète, c'est l'autre et nous-mêmes. Face à ces mots anxiogènes nous avons à nous tenir sur le bord du monde et être conscients du rôle universel qui est le nôtre. Nos cabinets devenant des matrices singulières où les plaies s'ouvrent et se disent.



Nos patients souffrent de ce qu'ils peuvent verbaliser mais ils souffrent aussi de ce qui ne peut se dire car enfoui au plus loin de l'inconscient collectif humain. Pour les accompagner il nous faut offrir des espaces pour que ces paroles se déposent, s'écoulent, se partagent, se comprennent et se dépassent. Mais nous devons aussi offrir à celles et ceux qui cherchent aide auprès de nous, un point d'appui solide et puissant, un regard inscrit dans l'amour et la bienveillance, une posture calme et sereine, une solidité psychique, un axe d'alignement énergétique... Tous ces éléments nous instituent comme point d'ancrage pour nos patients et nous obligent à un travail sur nous d'ouverture de conscience particulièrement prégnante. C'est notre devoir et notre éthique profonde. Et plus que jamais nous avons à rester chevillés à notre Eros de manière puissante et indéfectible.

Pour ma part je suis travaillé par le fait que ce que nous vivons ne semble pas nouveau. C'est la continuité d'une histoire humaine construite sur l'effroi et l'ombre. Et je ne peux que me retourner sur la lecture de *La violence et le sacré* de René Girard, *La passion de détruire* d'Erich Fromm et *De la horde à l'Etat* d'Eugène Enriquez. Trois livres fondamentaux qui nous ramènent à nos soubassements et à nos pulsions individuelles et collectives dans ce qu'elles ont de plus complexes. Et la question que je me pose encore et encore est « Que faire ? ». Car au-delà de notre travail personnel et de comment nous pouvons faire l'effort louable de tuer la guerre en nous pour y installer paix et amour inconditionnel, nous avons l'impression d'être impuissants face à la terreur du monde.

.....ÉDITO, SUITE.....

Nous avons cruellement besoin de poésie et de symbolisation. Nous avons aussi cruellement besoin d'une approche profondément humaniste excluant le fait que l'autre est un ennemi parce qu'il est autre et nous avons à croire que le ventre du monde est constamment fécond d'espoir et de doux. Et pour pouvoir panser cette terreur, ces plaies béantes et inutilement fourragées par le fer des intégrismes et des extrémismes de tous bords, il nous faut aussi réapprendre à penser le monde, l'univers. Comment ? En devenant des psys citoyens du monde et en admettant que tant que le monde reste pensé par le masculin il court, sans aucun doute à sa perte.

J'émet ici l'hypothèse et le vœu de l'avènement d'une pensée féminine réellement inscrite dans le monde. Une pensée du monde basée sur un autre paradigme, une autre manière de percevoir l'être et le faire. Le Féminin n'est pas que la femme. C'est ce que nous portons en nous comme humanité

tendre. C'est notre capacité à accepter l'autre, à faire asile à sa différence. C'est une énergie qui ne se fonde que sur la recherche de la compréhension et l'empathie. C'est la face douce de l'Éros. C'est à cette source que s'abreuvent la plupart des thérapeutes. Bien sûr il est facile de décrédibiliser ce qui est du Féminin sous prétexte d'un manque d'impact et de vigueur et d'une vision trop simpliste et trop gentille du monde. Néanmoins il suffit de regarder les réactions spontanées après les attentats de ce vendredi 13 novembre 2015 pour s'apercevoir combien nous avons besoin d'entraide, de regards et de mains tendues et prises!

Puisse donc la dimension du Féminin poser sa gloire dans nos inconscients afin que nous puissions vivre une expérience jamais vécue : celle d'un goulot d'amour où nous pourrions nous abreuver à un lait féminin de Pensée et d'actes.

Alain Héril

.....TOUCHÉS ET EN LIEN.....

Vendredi 13 novembre : les attentats qui ont ensanglanté Paris sont survenus au cours d'un stage Indigo sur le toucher et le lien à l'autre. Les stagiaires présents étaient aux premières lignes de l'émotion et certains ont accepté de partager avec nous ce que leur a fait vivre ce week-end ensemble. Merci à Jamal Agzenai, Aurore Pingard et Virginie Steinmetz pour ce partage.

La présentation d'un mémoire est toujours un moment de joie et de fierté pour Indigo Formations. Joie de voir un cursus complet être symboliquement achevé ; fierté du travail accompli et du partage qui se poursuit. Ce vendredi-là, nous attendions celui de Violaine Gelly sur les résistances dans la cure thérapeutique (voir ci-après). Ce moment chaleureux, qui devait être éclipsé quelques heures plus tard par l'annonce des attentats, a cependant pesé sur l'intensité du week-end. En effet, au delà de sa description des résistances dans le lien entre patient et thérapeute et de la façon dont elles s'activent chez les deux, Violaine avait posé à quel point, pour elle, la résistance est une vertu, une force intime qui, si elle nous agace parfois en tant que thérapeute, a son utilité et son importance. Reprenant en clin d'œil la chanson de France Gall, elle nous a démontré comment résister était un moyen de prouver que nous existions.

De retour à Draveil, Alain et Marie Gabrielle Héril découvrent les premières nouvelles des fusillades dans les Xème et XIème arrondissement et la prise d'otages au Bataclan. Pour eux, la décision de maintenir le stage ne se pose même pas. « D'une part, ce stage « Etre en lien avec le patient » ne reposait pas que sur le toucher corporel mais également sur l'idée que nous sommes touchés par l'autre et par l'environnement, lequel se rappelait cruellement à nous, explique Alain. D'autre part, nous étions convaincus que le groupe pouvait être une matrice de sécurité. Les gens avaient bien entendu le choix de ne pas venir mais, à notre niveau, il n'y a eu ni réflexion, ni concertation : c'était une évidence que nous devions être là. Nous devions faire de ce stage un moment de pédagogie mais également de réparation». « Ce qui m'a immédiatement activée, analyse Marie-Gabrielle, c'est d'être du côté de la vie et de la résistance.

..... TOUCHÉS ET EN LIEN

Ce n'était pas réfléchi mais senti. Je me suis sentie comme une mère qui n'est concernée par le danger que parce qu'il touche ses enfants. C'est aussi une place de thérapeute : on peut être touchés par ce qui se passe pour notre patient et en prendre soin comme une mère prend soin des émotions de ses enfants ».

Les journées de jeudi et vendredi avaient déjà posé, avec beaucoup de practicums, les bases d'un travail entre les stagiaires. Cette journée de gestalt animée par Marie Josée de Aguiar allait poursuivre dans cette intention d'être en connexion avec l'autre, quel qu'il soit. Une météo très particulière a permis à tous de déposer ses ressentis et ses émotions.



Jamal et Catherine avaient dîné, vendredi soir, avec des amis, dans le quartier des fusillades. Coincés dans le restaurant, lumières éteintes, angoisse au ventre et impuissance au cœur, ils ont été cloîtrés jusque trois heures du matin avant de pouvoir rentrer chez eux. « Lorsque j'ai reçu le texto me disant que le stage était maintenu, il était hors de question que je n'y aille pas, raconte Jamal. Pourtant, je n'avais pas le cœur à y aller. J'étais en deuil, je le sentais bien. Et puis, à l'initiative de Marie José, grâce au groupe, j'ai pu déposer cette tristesse et l'immense colère qui se faisait jour depuis la veille. Dans ce stage sur le lien à l'autre, dans cette communion de pensées et d'amour, j'ai pu dire combien j'étais en colère devant cette folie meurtrière, fauchant une innocence qui ne cherchait qu'à célébrer la vie, et se réclamant de ma religion, alors même qu'islam veut dire « paix » en arabe. Une colère qui couvait en sourdine et qui a pu éclater ce jour là : colère contre le raidissement identitaire, contre l'ignorance qui conduit à la haine, contre cette rupture du lien à l'autre. Je suis sans doute le seul musulman d'Indigo Formations et c'était bien que je puisse faire entendre ma voix et mon émotion de croyant mais également d'homme libre. Que tous ait pu comprendre que j'étais comme eux et que le lien qui nous unissait, de cœur à cœur, purifiait toutes ces incompréhensions et toutes ces angoisses ».

A ses côtés, Aurore. C'est quand elle s'est réveillée le samedi matin pour venir au stage qu'elle avait découvert l'atrocité des nouvelles. « Pour moi, il n'était pas question de ne pas aller au stage, j'ai même été rassurée par le fait que le stage ait lieu. J'avais besoin de retrouver de la bienveillance et de l'attention à l'autre ». Pour Aurore, la difficulté de cette confrontation avec la mort se doublait d'une réelle célébration de la vie. Outre sa date anniversaire, ce 14 novembre devenait celle de Raphaël, son neveu, né cette nuit là. « Je ressentais une forme de culpabilité d'être née ce jour là, avec l'impression de devoir m'excuser à chaque souhait de « bon anniversaire ». Je me trouvais à faire face au mépris de la vie des terroristes alors que la vie, ce jour là, avait doublement de sens pour moi. » Par hasard, dans le cercle de chaises que Marie-José avait préparées, il y en avait de vides puisque certains stagiaires n'étaient pas venus. Ce jour là, elles devenaient le symbole de chaises que plus personne n'occuperait. « Cela nous a permis d'explorer notre tristesse pour certains, notre colère pour d'autres, notre peur. Il y avait un unisson dans les vibrations qui étaient de l'ordre de la communion. » De ces jours de deuil vécus ensemble, Aurore gardera, dit-elle, « l'entremêlement entre la vie et la mort et l'accueil de l'émotion, la nôtre ou celle de l'autre, sans jugement et sans reproche. Comment être en lien s'appuie sur une conscience de soi et une conscience de l'autre. Et puis ce besoin d'urgence à être prête, présente à moi même et aux autres, à faire en sorte que les liens avec les autres soient clairs et en ordre, une urgence à vivre pleinement. Enfin, en lien avec le mémoire sur les résistances qui avait été présenté la veille, ce qui m'a énormément saisie à ce stage, ce sont tous les modes de défenses et de résistances propres à chacun, dans ce contexte, pour répondre de manières si différentes à l'horreur mais aboutissant à un unisson de cœurs et de vie. »



..... TOUCHÉS ET EN LIEN

C'est une autre vie qui parlait en Virginie. Celle du bébé à naître qu'elle porte. « Pourtant, dit-elle, ce n'est pas à l'enfant que j'ai pensé. Face aux événements, je me suis mise en protection. Le samedi matin, après avoir traversé en bus un Paris désert, j'ai mis en place une forme de résistance personnelle. Le temps de partage que nous avons eu avait été trop court à mon goût et je comprenais que certains soient dans le volontarisme de continuer, d'avancer. Mais c'était trop tôt pour moi et je me suis protégée en refusant de participer aux practicums pour ne pas me mettre émotionnellement en danger. Mais les moments très émouvants de cette journée m'ont tout de même percutée et ce trop plein d'émotions m'a conduit à m'interroger sur ma présence le dimanche. J'ai décidé de couper la poire en deux et je n'y suis allée que le matin ».



Ce programme du dimanche, bousculé par la défection de la formatrice du jour, Alain et Marie-Gabrielle l'avait réinventé, en fonction des événements, pour en faire un lieu de réparation. « Je l'ai ressenti très fort, poursuit Virginie. J'ai touché du doigt la bienfaisance de l'énergie du groupe, l'accueil de chacun dans sa différence et dans son émotion. Et puis j'ai ressenti très fort que la vie reprenait le dessus, que nous avions en nous les ressources nécessaires pour surmonter tout ça. »

Intitulé, de façon presque prémonitoire, « Toucher et lien à l'autre » ce stage semble avoir été pour les personnes présentes un lieu de réparation personnelle : « Il s'est accompli dans le cadre d'une vraie rencontre, quelque chose d'extraordinairement fraternel », résume Alain. Mais au delà de ça, il a parlé de notre place de thérapeute : « Si tu es au bon endroit pour toi, tu es au bon endroit pour l'autre », conclut Virginie.

..... MÉMOIRE ET CERTIFICATION

Ce 13 novembre à l'issue de la journée de stage, Violaine Gelly est venue présenter son mémoire de certification sur les résistances dans la cure thérapeutique. Elle raconte ce qu'elle a ressenti.



« Malheureusement endeuillée par les attentats qui suivirent et ma joie abimée par la sidération collective, la présentation de mon mémoire de fin d'étude a cependant été un moment étrange et rempli de grâces. Étrange, car il signait la fin d'un chemin particulier : celui d'une formation débutée, comme je le raconte dans le mémoire, dans un certain aveuglement personnel et poursuivie dans la lente éclosion d'un désir profond. Au delà de mon installation et de mes patients, il me semble que la présentation de ce mémoire signa le moment précis où, symboliquement, je pouvais me revendiquer d'une communauté de pairs et accepter d'y avoir une légitimité. Et quand je dis un moment rempli de grâce, c'est parce que jusqu'à la toute fin de cette présentation, mon propre regard sur mon travail a encore changé. L'attention, la bienveillance,

l'encouragement, l'affection, le soutien qui se sont manifestés ce soir là m'ont conduite à une vraie sécurité personnelle qui n'était pas encore tout à fait établie quelques heures avant. J'étais arrivée avec l'envie de présenter une démarche de pensée et de travail dont j'avais du mal à jauger la qualité, l'originalité et l'utilité. Je suis repartie avec le sentiment que ce travail allait servir à d'autres que moi. Après tous ces mois passés à élaborer toute seule dans mon coin, je me retrouvais dans la chaleur du lien, partie prenante d'un tout, avec des personnes qui se disaient prêtes à aller plus loin avec moi dans la réflexion pour l'affiner et l'enrichir. Ce qui n'était jusqu'alors qu'un travail personnel prenait désormais vie dans un collectif de pairs.

Et puis vint l'annonce des attentats et le déferlement d'images du week-end. C'est alors le thème de ce mémoire qui me hanta. Oui, je continue à le croire, la résistance est une vertu, la résistance est une digue, la résistance est une force. » VG

A LIRE.....A VOIR.....A LIRE.....A VOIR.....A LIRE.....

SPECIAL NOEL

Parce que nous n'avons pas toujours envie, pendant ces temps de vacances, de lire des livres trop ardu, tout en aimant continuer à cultiver notre curiosité, petite sélection de « romans graphiques » à vocation psy, à offrir ou à s'offrir.

Alcoolique

De Jonathan Ames et Dean Haspiel



Jonathan A. est alcoolique. Tout est dit dans cette phrase, tout comme les présentations lors des séances des A.A. Dans ce roman graphique très sombre et très trash, il entraîne son lecteur dans ses descentes aux enfers, ses tentatives de désintoxication, son mal de vivre et ses amours ratées. C'est fort comme un coup de poing dans la figure et étrangement poignant. Une BD exceptionnelle.

Ed Monsieur Toussaint Louverture, 22€

Supersourde

De Cece Bell



Couronné par le prix du meilleur livre de jeunesse aux Etats-Unis, ce livre vaut plus que le lectorat des plus jeunes. Tout adulte ne peut qu'être touché par l'histoire de Cece, devenue sourde à l'âge de quatre ans, et la façon dont elle a vaincu ce handicap dans son quotidien de petite fille. En se transformant en super héroïne, Super Sourde, celle-qui-entend-tout, elle restaure une confiance en elle-même stupéfiante. Un livre formidable pour parler du handicap aux enfants et pour pénétrer, aussi peu soit-il, dans le monde des malentendants.

Les Arènes, 19,90€

La maison circulaire

De Rachel Deville



Plus poétique, plus impressionniste, cette BD là est sans doute un peu plus difficile d'accès que les deux précédentes. Normal : Rachel Deville y brosse son autoportrait à partir de ses rêves. L'histoire est donc décousue, très onirique mais plutôt hypnotique. A travers les chemins sinueux de ses rêves, elle nous entraîne dans des architectures urbaines, comme ses histoires, labyrinthiques voire kafkaïennes. On peut lâcher en route mais si on s'y accroche, en ne cherchant pas nécessairement le sens des choses, un sentiment d'abandon peut surgir. Étrange et envoûtant.

Actes sud BD 27€

Les équipes Indigo Formations et PsychoBook vous souhaitent de belles fêtes de fin d'année dans la fraternité et la douceur.