



AETPR infos

Numéro 34

Printemps 2014

L'accompagnement psychothérapeutique dans la maladie, Compte rendu de la journée d'étude du 26/10/2013

Introduction de la journée par le Président,

Soigner la maladie, soigner le malade ...

L'auctoritas, comme pouvoir du soin. De la nécessité à la liberté.

Dans le bulletin AETPR de septembre, j'affirmais que le parcours de soin ne suit pas le paradigme de la réparation avec le retour à l'état qui précédait la maladie; il ne suit même pas le paradigme de la plénitude proposé par l'OMS, et ni même ne parcourt le sentier de l'harmonie de l'antiquité. Ne sont même pas appropriées les dérives biologistes et cognitives comportementales de la normalité d'aujourd'hui orientées à diriger le soin de façon à faire coïncider la réalité psychique avec la réalité extérieure. Il est également à exclure la perspective de soin qui vise à supprimer le "symptôme" en analogie au champ médical.

J'affirmais plutôt que le sujet lui-même est le premier sujet du soin qui devra s'arranger avec ce qu'il a, avec ses ressources cumulées dans son parcours de vie.

Qu'est-ce qui peut alors orienter le sujet ?

Un parcours prédéterminé défini par un projet thérapeutique selon le modèle prescriptif de la médecine et la référence à un idéal de santé défini préliminairement. Dans ce cas la "guérison" aurait un caractère déterministe de cause-effet, de relation entre la connaissance des causes de la maladie et l'effet de la thérapie.

Le sujet ne se prête pas à la mesure, né à la prévision ni même à des parcours universels égaux pour tous. Le sujet pris par des événements de la vie avec leur caractère imprévu est appelé plutôt à activer ses inventions subjectives selon un parcours personnalisé, qui sera influencé et orienté dans ses relations avec les choses, les personnes et la vie.

Le moteur qui guide le sujet dans son parcours ne pourra pas n'être que la découverte de son désir qui devra être plus fort que ses peurs, que ses angoisses et s'harmoniser avec sa volonté, parfois conflictuelle ou antinomique à son désir même. On ne fait pas toujours ce qu'on désire.

Ce qui entre en jeu dans la "guérison" se sont certainement les relations du sujet, mais le facteur primaire toutefois est le transfert avec son thérapeute/psychopraticien. Les effets thérapeutiques plus que la technique ou l'automatisme d'une procédure appliquée par le thérapeute relève de l'engagement et de la responsabilité des actes du thérapeute, le lieu dans lequel s'institue l'*auctoritas*.

La rémission d'un symptôme ou d'une difficulté dérive d'un intime consentement du sujet à l'acte du thérapeute/psychopraticien dans la remise en jeu d'un choix.

Il s'agit de mener le sujet dans un port sécurisant dans lequel il peut se séparer de l'état de nécessité que le symptôme ou la difficulté a pour lui. Le pouvoir du soin, si ainsi nous pouvons l'appeler, entendu comme la possibilité de prendre des décisions, faire des choix et acquérir une autonomie suffisante, est du côté du sujet. Il est toutefois un pouvoir et, comme chaque pouvoir, il est complètement vide s'il n'est pas activé et légitimé d'un *auctoritas*.

Le thérapeute/psychopraticien incarne cet *auctoritas*, pas avec un savoir sur le sujet, mais le sujet peut apprendre quelque chose de soi si le thérapeute/psychopraticien assume la responsabilité de soutenir son acte.

Valerio Canzian

Association Européenne de Thérapie Psychocorporelle et Relationnelle

Siège Social : 102, route du Polygone - 67100 STRASBOURG

Secrétariat : 5, rue des Aulnes - 67500 BATZENDORF ☎ 03 88 90 78 52 - 03 88 73 80 57

Site internet : www.aetpr-psychotherapie.org - Courriel : contact@aetpr-psychotherapie.org

Quelques nouvelles de l'association ... Quelques nouvelles ... Quelques



Les membres du Bureau souhaitant partager leurs travaux, réflexions et questionnements, vous trouverez dans cette rubrique de brèves nouvelles et des nouvelles brèves.

Sommaire

- **Page 1**
Introduction de la Journée d'étude par Valerio Canzian
- **Page 2**
Nouvelles brèves de l'AETPR
- **Page 3**
Journée d'étude du 26/10/2013 :
"L'accompagnement psychothérapeutique dans la maladie"
- **Page 4-5-6-7-8**
"L'accompagnement du sujet en prise avec la maladie" par Monique Mey
- **Page 9-10-11**
"La maladie, un point d'appui", par Claude Vaux
"Le clin d'œil de Tony" en page 11
- **Page 12-13**
"Quand la maladie enseigne" par Stéphanie Robert
- **Page 14**
"Mort et Résurrection" texte de Paul Rebillot
- **Page 15**
"Peut-on guérir dans le champ psy ?" Compte rendu du 1^{er} groupe de discussion par Monique Mey et Magali Burger-Volmer
- **Page 16-17**
"Peurs et maladie" Compte rendu du 2^e groupe par Aurélien Chevalier
Invitation au Forum de l'EABP en page 17
- **Page 18-19**
"A-t-on le droit en tant que psychopraticien de s'occuper de la maladie ?" Compte rendu du 3^e groupe par Isabelle Corbiat et Éliane Jung-Fliegans
- **Page 20-21-22**
"La rencontre" témoignage d'une cliente par Stéphanie Larrivière et Axel Brachet
- **Page 23-24**
"Expérience de totalité" par Céline Frochaux
- **Page 25**
"L'accompagnement" par Tony Fournier"
- **Page 26**
"Nouvelles Technologies" envoi d'Éliane Chrapaty
- **Page 27**
Infos... séminaires..., infos... formation...
- **Page 28**
La page des lecteurs : "Le bleu dans tous ses états"

☛ L'assemblée générale de l'AETPR

L'A.G. est toujours un moment fort d'une association. Saisissez cette opportunité pour prendre part à la vie de celle-ci en y apportant vos idées et vos suggestions. L'A.G. permet de resserrer les liens et de participer à un moment convivial.

Si vous souhaitez aborder un sujet précis, envoyez un mail au secrétariat ou à Tony, nous le mettrons à l'ordre du jour de l'AG.

L'assemblée générale de l'AETPR aura lieu au Centre Européen de Thérapie Psychocorporelle (102, route du Polygone) le 31/10/ 2014.

☛ Le site de l'AETPR

En pleine mutation, Aurélien assure...

☛ AETPR infos,

Merci aux lectrices et lecteurs, qui nous félicitent ou nous critiquent, qui commentent oralement ou par écrit les textes, la présentation, ... qui nous envoient leur écrit, morceaux choisis ...

☛ Journée d'étude

Une journée d'étude aura lieu **le 15 mars 2015**. Le thème reste à définir, à vos plumes pour différentes suggestions.

☛ L'EABP à Strasbourg,

Nous avons la joie et le plaisir d'accueillir à Strasbourg les 25, 26, 27 avril 2014, le "Forum" et le "Council" de l'Association Européenne de Thérapie Psychocorporelle (EABP) qui se réunissent pour la première fois... à Strasbourg. (voir en page 17) Le nombre de places étant limitées, si vous souhaitez participer à l'un de ces moments, il est nécessaire de vous inscrire en prenant contact avec Tony Fournier par mail (tony.batz@wanadoo.fr). ou par téléphone au 03 88 73 80 57

AETPR infos

Bulletin N°34

Responsable de la publication
Le Président et les membres du Bureau

Responsable de la rédaction
et

Comité de rédaction
Tony et les membres du Bureau



“L’accompagnement psychothérapeutique dans la maladie,”

Journée d'étude de l'AETPR
tenue le 26 octobre 2013 à Strasbourg
au Centre Européen de Thérapie Psychocorporelle

L'AETPR a accueilli au Centre une quarantaine de personnes pour débattre de ce thème.

Les débats sont introduits par Valerio Canzian : *L'auctoritas*, comme pouvoir du soin. De la nécessité à la liberté.

Puis, Monique Mey témoigne de ses réflexions et de son questionnement sur ce thème difficile : *“L’accompagnement du sujet en prise avec la maladie”*.

Ce qui m’a paru pertinent et juste : “le pourquoi fait tourner en rond et le comment ouvre, offre une forme de bienveillance... Quand je suis avec le malade, la maladie n’est plus là... je me suis toujours intéressée à la relation plutôt qu’à la maladie...” Tony

et enfin Claude Vaux et Stéphanie Robert partagent leur parcours face à la maladie : *“Quand la maladie enseigne”* :

Ce que j’ai retenu du partage de Claude : *“vivre la maladie de l’intérieur... tout le monde n’est pas capable d’entendre... si je continue à parler cancer, j’entretiens la maladie... comment je vais appeler “ÇA”... si la maladie était nécessaire sur mon chemin, s’il n’y avait pas d’autre chemin pour la transformation nécessaire...”* Tony

... du partage de Stéphanie : *“quelque chose s’arrête... ma vie est un témoignage qui a de la valeur... j’ai choisi la vie pour toujours... la maladie arrive à un moment... mettre des mots sur ma maladie m’a aidée... je ne suis pas ma maladie... comment je la nomme... ma maladie, c’est comme un rappel à soi... vers quoi je me dirige...”* Tony

“La maladie affecte aussi l’entourage, c’est adapter son comportement et trouver la place juste de cette maladie qui permet d’avancer pour soi également. Être avec dans un état d’amour.” Éliane

Dans l’après-midi, mise en place de trois groupes de discussion sur le thème : *“Soigner le sujet, soigner la maladie”*

- Peut-on parler de guérison dans le champ psy ?
- Peurs & maladies
- A-t-on le droit en tant que psychopraticien de s’occuper de la maladie ?

Mise en commun en grand groupe, puis synthèse.

Les témoignages ont été unanimement appréciés par les participants, comme vécus de l’intérieur. Nous sommes restés un moment sans paroles et reliés par une profonde émotion. Ce fut comme un intervalle hors du temps.

Les questions ont fusé... en douceur, en intense partage !

Tony

P.S. Quel chemin prendrons-nous pour permettre à la maladie d’aller vers la guérison ou d’aller vers la mort tout en nous sentant guéri ?

Présentation

Infirmière de formation initiale, j’exerce avec des collaborateurs en libéral depuis 22 ans. J’assure actuellement surtout la gestion du cabinet de soins. Je travaille encore comme infirmière à domicile de façon ponctuelle.

Formée par l’IFCC, je travaille comme psychopraticienne depuis bientôt 10 ans.

Il me semblait évident de ne pas mélanger les deux univers dans ma pratique. en clair cela signifie que je n’accepte jamais en thérapie une personne que j’ai soignée et vice versa.

En schématisant, je pourrais dire que le malade souvent remet son corps et sa vie entre les mains des soignants et c’est leur savoir-faire qui doit opérer dans le processus de guérison.

À l’encontre de ce mouvement, celui qui va en thérapie y va avec une demande, c’est-à-dire qu’il cherche à se responsabiliser. Je vais parler de mon accompagnement en tant que thérapeute...

Je pense à Paul, la quarantaine, atteint d’une maladie auto-immune, qui ne quittait pas son dossier médical des yeux et dont le seul sujet de conversation était celui de commenter ses bilans sanguins et radiologiques ou de décrire comment la maladie se manifestait dans son corps.

Paul était devenu sa maladie et a, grâce à elle, trouvé une identité.

Je pense à Paulette qui, à l’annonce du diagnostic de son cancer du sein, a décidé que même si les soignants avaient le savoir, elle ne sera pas l’objet de leur savoir.

Elle est partie en quête de ce qui pourrait être respectueux pour elle. Elle a refusé de se laisser happer par le système, de devenir un cas, un cancer, un numéro. À aucun moment, la peur n’a freiné son élan. La peur, c’est plutôt moi qui l’a sentie, un cancer c’est grave, mortel, il ne faut pas perdre de temps... et toute la panoplie qui s’y attache et qui inhibe le mouvement vers la vie. Elle a trouvé ce dont elle avait besoin et aujourd’hui son cancer est guéri et n’est en rien un mauvais souvenir. Elle y a laissé toutes ses économies, mais y a gagné en ouverture de cœur et d’esprit et goûte la joie de vivre, d’être en vie.

Qu’est-ce que nos peurs nous empêchent de vivre ? ou dans quoi elles nous emprisonnent en lien avec la maladie ?

En prenant du temps pour réfléchir au sujet de la journée d’étude, un événement m’a plongée de manière vertigineuse dans le sujet.

Suite à un dégroupage illicite, j’ai été brutalement privée du formidable outil de communication que représentent le téléphone et internet. Passée la première étape de consternation qui m’a laissée sans voix est apparu bien rapidement le fameux pourquoi.

Ce fameux pourquoi tellement présent à l’annonce de la maladie - qui fait que parfois la personne se précipite chez le thérapeute pour comprendre intellectuellement ce qui se passe. Ce fameux pourquoi, porte ouverte aux ruminations mentales, à la collection d’idées noires, à un flux sans fin de jugements négatifs et d’interrogations.

Bien vite m’est apparu que se questionner sur “pourquoi je ressens ce que je sens ou pourquoi je pense ce que je pense” c’est tourner en rond.

N’est-il pas plus intéressant de se concentrer sur le comment ?

C’est la différence entre le sentiment d’être jugé et celui d’être écouté.

Par exemple : imaginez la différence entre celui qui dit : “pourquoi avez-vous pris 3 kg ?”

et celui qui aborderait le même sujet par : “Comment ressentez-vous votre corps avec 3 kg en plus ?”

Posez la question du comment c’est offrir une forme de bienveillance qui ouvre la porte de l’intimité avec soi-même.

Je suis malade, est-ce ma faute ?

Attitude dangereuse que de déduire que tout est lié au fait d’avoir mal agi dans la vie et donc d’être puni. Car si nous sommes parfois responsable de notre maladie, nous n’en sommes jamais coupable.

Toutes les formules simplistes lorsque nous sommes confrontés à la souffrance :

- celui qui fait un infarctus car son cœur est brisé,
- celui qui souffre du genou qui peut s’interroger sur sa relation je-nous,
- celui qui a mal aux reins parce qu’il en a plein le dos
- etc., etc.

Le danger d’une grille de lecture symbolique › la conclusion pourrait se résumer à apprivoiser son monde intérieur ou à gérer ses émotions pour rester en bonne santé

ou alors pour celui qui a laissé pénétrer son corps par la maladie de chercher le conflit qui a rendu le corps vulnérable pour enrayer le mal.

Cette culpabilité d’être malade peut être illustrée à travers l’exemple de Sandrine : une jeune femme de 35 ans atteinte d’un cancer du sein bilatéral, persuadée qu’il s’est développé suite à son infidélité conjugale.

Cette dérive est entretenue par le refus de croire que nous pouvons être impuissants devant la maladie.

Pour éviter de se confronter aux limites imposées par la maladie, la personne essaie de trouver une guérison par le psychisme.

C’est le propre de la pensée magique - l’idée d’une toute puissance sur le réel et sur le corps.

C’est dans la tête, la psychosomatique ou les neuropathies

La personne se présente avec une demande de résultat encore plus claire. C’est mon ultime solution ou pire c’est la solution. Le thérapeute, à travers son savoir-faire, va me conduire à la guérison. Tout le travail s’orientera dans un premier temps sur l’axe de la responsabilité. Comment la personne peut se prendre par la main, cheminer dans ce qu’elle vit et poser une direction pour elle-même.

Selon les médecins, ils n’ont rien et pourtant, leur souffrance physique est réelle : “*C’est dans la tête, Madame, Monsieur, allez voir un psy*”.

C’est dans la tête, mais voilà cela ne veut rien dire. Une plainte doit toujours être prise au sérieux parce qu’elle indique une souffrance psychique et physique. Chaque plainte est toujours une demande d’amour et d’attention.

Le corps et l’esprit interagissent en permanence. Chacune de nos pensées engendre des émotions et celles-ci se répercutent sur notre organisme.

Je pense à Pierre, 42 ans qui souffre de fibromyalgie (douleurs articulaires, fatigue, troubles du sommeil). Une maladie mystérieuse, l’étiologie de la maladie est inconnue. Comme la médecine est impuissante, on ne traite que les symptômes.

Il a décidé en thérapie d’enquêter sur sa vie. Le mal est toujours là, mais il ne subit plus son mal, donc les douleurs sont moins vives et la gêne ne l’empêche plus de travailler (il est psychologue scolaire).

La psychosomatique, c’est quoi au juste ?

C’est dans la moitié du XIXe siècle que ce terme est né des mots grecs psukhê qui signifie âme et soma qui signifie corps.

On attribue sa paternité à un psychiatre allemand Johann Heinroth. Ce courant médical visait à introduire des facteurs psychiques pour rendre compte des causes de certaines maladies.

La médecine psychosomatique s’est construite sur deux ensembles théoriques :

- *la théorie de la névrose d’organe* prétend que les émotions trop réprimées créent des troubles fonctionnels puis des maladies organiques.
- *la théorie de la spécificité* à chaque émotion correspond un syndrome physique spécifique. Ce courant de médecine n’est pas enseigné en France.

“suite de “L’accompagnement du sujet en prise avec la maladie” ...

Lorsque l’on parle de maladie, on ne peut se satisfaire d’un discours tranché : *ni “tout vient du psychisme”, ni “tout vient du physique”*

Une bonne santé c’est une adaptation face aux coups de la vie à travers l’écoute attentive de notre esprit et de notre corps. C’est là que résident nos équilibres de vie.

Je pense à Marie-Christine qui souffre depuis des années au niveau du plancher pelvien. Après moult examens et traitements, les médecins lui ont dit que cela se passait dans sa tête. Cette douleur est là tout le temps. Ce qu’elle en dit “je veux “ne plus souffrir” et en même temps cela me donne une identité.

Dans le travail thérapeutique focaliser sur un seul événement n’a aucun sens, car c’est toute une vie qui vient me voir.

La direction que je choisis bien souvent est orientée sur les retombées psychiques comme l’angoisse, la dépression, les bouleversements de la vie affective, familiale et professionnelle.

La belle phrase, très à la mode en ce moment *“trouver un sens à sa vie”* qui prend un caractère urgent lorsque la maladie fait irruption dans leur vie. Comme si la personne n’avait plus toute sa vie, mais un reste de vie et que la personne rentrait dans l’urgence d’elle-même.

Pour sortir l’expression d’un contexte trop flou, trouver un sens et l’expression le dit bien, c’est trouver une direction dans sa vie.

Bien souvent, on est prisonnier d’un passé lourd et douloureux ou d’un avenir dans une projection sans fin.

Le sens peut donc être la capacité à donner une direction à son existence et aussi de donner une signification au sens en fonction de son histoire.

Illustration des propos à travers une fable : “Jacques se rend à la cathédrale de Strasbourg, sur son chemin, il croise un homme qui casse des cailloux. Il lui demande ce qu’il fait. Celui-ci lui répond , furieux qu’il fait un travail insipide, répétitif et en plus mal payé.

Jacques continue son chemin et en croise un deuxième. Il lui pose la même question et celui-ci lui répond qu’il est heureux de travailler en plein air peu importe ce qu’il fait.

Jacques continue son chemin et en croise un troisième. Même question et celui-ci de répondre mais vous voyez bien, je bâtis une cathédrale. Le sens qu’il donne à son travail, lui procure du bonheur car il métamorphose le réel.”

Je pense à une cliente Colette, fin de la cinquantaine avec un diagnostic de récurrence de cancer du foie. Elle entre en thérapie, paniquée à l’idée de peut-être mourir bientôt et de n’avoir su donner aucun sens à sa vie autre que celui de s’occuper de sa peur panique à l’idée de manquer d’argent. Elle a, durant toute sa vie, amassé une fortune colossale. Le travail thérapeutique lui a permis de mettre en lumière qu’elle vivait dans une pauvreté de lien avec elle-même et avec son entourage.

Comment le sens peut-il naître ?

Être dans la relation, dans le lien d’amour, comment est-ce possible s’il n’y a pas le lien d’amour ?

- dans la relation : être aimé et avoir quelqu’un à aimer nous fait avancer. Le sens naît de la capacité à se décentrer de soi pour aller visiter le monde mental et physique de l’autre.
- dans les épreuves : dans une existence trop choyée ou trop routinière, le risque a valeur d’initiation : exemple : la sexualité sans protection - conduire à tombeau ouvert ...

Dans notre société où l’on est de moins en moins en contact avec la terre, la faim, le froid, c’est-à-dire avec la réalité de se battre, certains vont jusqu’à mettre leur vie en jeu pour en éprouver le sens.

Je pense à Marylène, choyée, adulée, protégée dans son enfance qui a transformé sa vie en enfer jusqu’à presque en mourir en tombant dans l’anorexie.

Aujourd’hui, elle est amoureuse, a terminé ses études et vient de donner naissance à un petit garçon. Même si son rapport à la nourriture reste encore fragile par moment, ce n’est plus une obsession ou un obstacle à être en vie et dans la vie.

.../...

“suite de “L’accompagnement du sujet en prise avec la maladie”

- dans la corporalité : si nous ne nous autorisons pas à goûter, sentir, toucher, écouter, regarder, c’est-à-dire faire vivre nos sens et même souffrir et pour cela il faut porter toute notre attention sur le présent alors nous ne sommes pas connectés à notre corps.

Je pense à Mathieu qui, malgré ses 34 ans, a un corps usé. Il est raccommo   de partout, il n’y a pas un cm de son corps qui ne soit en souffrance. Mathieu n’est que dans son mental, le corps n’a aucune importance, seulement ce fameux corps se venge, s’enflamme, se fracture... ... et échappe à son contrôle. Et Mathieu ne comprend pas et ça l’énerve. Le peu qu’il s’autorise à sentir lui fait dire que s’il ne réagit pas, il va mourir.

- dans la spiritualité : il est possible de se sentir relié à une dimension qui existe au-delà de celle du corps ou de celle des êtres : “se relier à quelque chose de plus grand”

Parler et être   coute  

Le besoin vital de mettre en mots le bouleversement qui s’opère dans le corps et l’esprit de la personne, de raconter sa maladie, de raconter comment elle impacte la vie, de raconter ses peurs, ses angoisses, de raconter son corps, etc....

Il n’y a pas de souvenirs sans mots, sans discours intérieur. ce que l’on ne raconte pas, on ne s’en souvient pas. Lorsque l’on recommence à reconstituer le fil en repartant du corps et des sentiments, l’histoire parfois se reconstruit et le souvenir peut réapparaître.

Pascal, 36 ans qui n’a jamais pu avoir de relations sexuelles... Le travail corporel surtout, lui a permis de dérouler le fil de son histoire. Son père, pédophile qui n’h  sita   pas    le vendre à d’autres hommes dans la cave de l’immeuble où ils habitaient

Un transfert affectif s’opère souvent sur le thérapeute et l’écoute seule est en soi un médicament. C’est prouvé scientifiquement que la possibilité de verbaliser une souffrance psychique accélère le processus de guérison (la sécrétion de cortisol, l’hormone du stress est diminuée). Et dramatique quand la parole n’est pas   coute  e.

Alain, 33 ans, dont la femme a fait une dépression post-partum quelques années après la naissance de leur fille.    Strasbourg, un service pilote a été crée pour accueillir les femmes souffrant de cette pathologie. Le psychiatre qui suivait sa femme a estimé qu’elle pouvait réintégrer son domicile deux jours par semaine. Alain l’a suppli  e de la garder hospitalisée car il était terrorisé à l’idée qu’elle se suicide, car elle n’arrêtait pas de le lui répéter (ce qu’elle ne faisait pas avec le personnel soignant). Et c’est ce qu’elle a fait pendant qu’Alain est allé chercher du pain. Elle s’est d  fenestr  e, ce qui est resté intact dans son corps, se sont le visage, le foie et la vessie. Cela s’est passé en septembre et elle est toujours entre la vie et la mort. Alain vit un enfer et le sentiment de culpabilité s’est rajouté à toute la panoplie de souffrance liée à ce qu’il vit.

J’aime beaucoup le point de vue de François Roustang (formation lacanienne, il se définit non pas comme psychanalyste, mais comme thérapeute) qui dit : “Pour moi, la personne n’est pas un/une malade, mais un/une maladroit/e, c’est-à-dire quelqu’un qui, dans sa vie et avec son entourage, ne fait pas les gestes justes”.

Mon message est de lui dire : “Si vous voulez aller mieux, c’est simple, mais le problème est que c’est très, très difficile d’être simple et seul le lâcher-prise peut permettre d’y arriver?”

L  cher-prise, c’est renoncer aux intentions, à la maîtrise de son existence. La vie est toujours une invention, mais pour inventer, il faut se laisser inspirer. C’est l’histoire de tous les créateurs ou écrivains, ... et c’est aussi celle du patient qui veut guérir. Inventer demande d’accepter l’aventure et l’inconnu. on ne peut pas savoir à l’avance ce qui va se passer.

Je pense à Véronique figée dans une relation amoureuse destructrice qui l’a rendue malade. Après tout un cheminement, elle conclut : “Je sais que mon bonheur est à portée de main, mais cela modifierait tellement de choses dans mon existence que je n’ai pas envie de changer.”

Pour conclure, j’aimerais parler de la prévention pour le thérapeute qui n’a pas accueilli dans son cabinet une histoire terrifiante qui renvoie au questionnement suivant : “*Comment vais-je pouvoir être d’une quelconque aide pour la personne ?*”. C’est-à-dire comment peut-elle retrouver son énergie pour rester en vie ? À force de se heurter à des cas difficiles, le thérapeute peut glisser vers un burn out ou une dépression d’épuisement. Et lui, comment pourrait-il mobiliser son énergie pour ne pas tomber malade ? À chacun d’y répondre pour soi.

Terminer aussi par un clin d’œil en lien avec mon travail d’infirmière

En parlant de Mathilde qui, malgré ses 96 ans et son corps rongé par la maladie, a gardé un esprit vif et un amour pour la vie? Elle chantait beaucoup, s’intéressait à ce qui se passe dans le monde et aimait le champagne (elle en buvait tous les jours un verre) un matin et quelques heures avant qu’elle ne commence son voyage vers un ailleurs, elle me demande de lui faire une promesse, son objectif, sa direction était de fêter ses 100 ans. elle sentait qu’elle n’y arriverait pas : “Boire une coupe de champagne “à sa santé”, c’est son mot le 18 janvier 2017 jour de son 100e anniversaire. Cette idée que je puisse prolonger quelque chose d’elle l’enchantait”

Terminer aussi en ouvrant à un questionnement : le constat que la tendance à compartimenter aussi la psyché comme les parties du corps :

- problème cardiaque → le cardiologue
- problème de couple → thérapeute pour couple
- problème dans la sexualité → le sexologue

En quoi cela pourrait être juste ?

En quoi cela pourrait être maladroit ?

Monique MEY

BIBLIOGRAPHIE...

NOUS AVONS LU, AIMÉ, APPRÉCIÉ, INTERROGÉ ...

- ♥ LA MALADIE A-T-ELLE UN SENS ? DE THIERRY JANSSEN - ÉDITIONS FAYARD
- ♥ ET SI LA MALADIE N’ÉTAIT PAS UN HASARD ? DE PIERRE-JEAN THOMAS-LAMOTTE - ÉDITIONS LE JARDIN DES LIVRES
- ♥ QUAND LA MALADIE NOUS ENSEIGNE DE JEAN-PATRICK CHAUVIN - ÉDITIONS J.LYON
- ♥ LA MALADIE CHERCHE À ME GUÉRIR DE PHILIPPE DRANSART - ÉDITIONS LE MERCURE DAUPHINOIS

♥ IL EXISTE DE NOMBREUX OUVRAGES DE TÉMOIGNAGES FACE À LA MALADIE,

Quelques titres ...

à découvrir,
à dénicher,
à se remémorer
les oubliés... & ceux à
relire parfois !

LA LISTE RESTE INFINIMENT INFINIE ...

ET VOUS, AVEZ-VOUS ENVIE DE PARTAGER AVEC NOUS

VOS COUPS DE CŒUR, VOS COUPS DE GUEULE ?

“La maladie, un point d’appui” par Claude Vaux

Un an après l’opération, quelle leçon tirer de ma rencontre avec “Réveille-toi” ?

Le jour même où j’ai appris que j’avais un carcinome épidermoïde, bref, un cancer de la bouche, je suis allé consulter. Au cours de l’entretien, le chirurgien, un homme de mon âge, me dit assez rapidement qu’il y a trois causes connues pour ce type de cancer, ce sont *“la cigarette, l’hérédité”*. Je valide pour ces deux-là. J’ai longtemps fumé et ma mère est morte d’un cancer du pancréas. Pour la troisième, il se prend la tête dans les mains, pose ses coudes sur son bureau et d’un ton confidentiel rajoute comme s’il se forçait un peu à le dire : *“aujourd’hui je dois bien l’avouer, la troisième est le facteur psychologique”*. Pour le psychopraticien que je suis, la scène ne manquait ni de sel, ni d’humour.

Nous fixons la date de l’opération fin juillet 2012, une semaine après le séminaire d’Ompio. Dans la foulée, je téléphone à mon cousin Carlo, médecin radiothérapeute, spécialiste en cancérologie. Le soir même, nous nous retrouvons chez lui avec son épouse et Éliane. Carlo appelle tout de suite le meilleur chirurgien qu’il connaisse à Strasbourg, une sommité dans le domaine. Au téléphone, ce médecin me confirme la nécessité d’opérer rapidement à l’appui d’une photo du cancer que mon cousin lui envoie depuis son I phone.

Mes pas m’emmènent le lendemain chez un de mes grands amis. Je le retrouve à son bureau avec l’intention de parler de ce qui m’arrive. A peine assis, je lui confie : *“Henri, j’ai un cancer”*. Il est très émotif, un mélange d’angoisse et de tristesse envahit son visage. Tout de suite, il cherche à me rassurer, me donner des conseils : *“Tu as consulté ? Tu vas te faire opérer, hein”* ? Sa peur parlait dans sa bouche tout autant que son amour. Sa réactivité me sert de leçon. J’aurais mieux fait de me taire. Je n’ai pas envie de recevoir l’angoisse des autres, la mienne me suffit. Je vais me taire longtemps, même avec mes enfants.

“Amour, Intrusion”, le thème du séminaire de juillet 2012 était de circonstance. Que de faux pas, de pièges, d’enfermement au nom de l’amour ! J’attendais de mon ami simplement de pouvoir parler de ce que j’éprouvais, de ce que je vivais. Mais, un autre de mes grands amis, à qui je me suis quand même confié a su m’écouter, sans me juger, ni me conseiller, juste m’écouter. Sa présence aimante et attentive m’a apporté une aide précieuse. Les échanges réguliers avec lui m’ont aidé à mieux me rassembler, reconnaître ce que je voulais et ce que je ne voulais pas.

Très vite, pendant et après le séminaire à Ompio, une évidence m’est apparue. Je voulais en faire quelque chose, ne pas subir passivement un traitement, une opération, certes nécessaire à mes yeux, mais non suffisante. J’avais besoin d’accompagner aussi activement que je le pouvais ce processus de transformation, de chercher ce que me racontait cette maladie qui m’avait donné Rendez-vous.

Au retour du séminaire, une semaine avant la date fixée pour l’opération, un appel inattendu de mon chirurgien : *“Monsieur Vaux, j’aurais besoin de vous parler. Cette après midi, c’est possible pour vous”* ? Assis côte à côte dans sa salle d’attente, proche l’un de l’autre, presque à nous toucher : *“Monsieur Vaux, j’ai un service à vous demander. Mon frère me prête sa villa au bord de la mer la semaine prochaine. Je suis fatigué et j’ai vraiment besoin de me reposer. Pouvons-nous reporter l’opération”* ? Tout ça sur le ton de la confiance, demandé gentiment comme un service. J’accepte le report, mais, au moment de le quitter, je repose la Question : *“Oui mais alors, et les métastases”* ?

“Pour le moment, vous n’avez encore rien à craindre”.

Pour moi cette situation inattendue et cette dernière phrase ont raisonné comme un clin d’œil du monde. Ça m’a donné des ailes pour m’investir encore plus dans ce que j’avais déjà entrepris, des piqûres de Quinton dans la bouche qu’une amie m’avait appris à me faire, une pratique nocturne quotidienne du mouvement, des séances de thérapie... Je suis monté sur mon cheval et j’ai pris la situation à bras le corps avec le secret espoir de guérir et peut-être d’échapper à l’opération.

C’est avec cette énergie qu’Éliane et moi sommes partis au Pérou fin août participer à un séminaire. Des cérémonies chamaniques, toutes sortes de plantes, vomitives, curatives, dépuratives, des plantes d’enseignement, un jeûne de 5 jours, ont stimulé mon espérance et m’ont fait un bien fou. Par la suite, j’ai appris de la bouche du chirurgien que ce type de cancer double toutes les 3 semaines. Il n’en a rien été. Au Pérou, plusieurs fois, j’ai même vraiment cru être guéri.

.../...

Le retour à Strasbourg m’a rappelé à une autre réalité. Très vite le jeu s’est inversé. Ma belle énergie combative a fait place à un long passage dépressif. Tout cela en gardant toujours le silence sur ma maladie. Eliane a tout simplement été formidable. Toujours présente pour m’écouter, elle a soutenu ma démarche en gardant ses doutes pour elle. Jusqu’à la fin de l’année et pendant plusieurs mois, elle a pris en charge une grosse partie du travail de l’institut.

Ça m’a permis de continuer le voyage toujours sur les mêmes bases de piqûres, pratique du mouvement, thérapie auxquelles j’avais même ajouté des bains très chauds à la japonaise et des marches en forêt. Mais le carcinome gagnait du terrain. Je ne mangeais déjà plus ni sucre, ni viande rouge depuis plusieurs mois. Pour aller plus loin, j’ai commencé un régime de racines crus, betteraves, carottes et radis noir avec du pain complet. Ce fut ma seule nourriture pendant 2 mois. J’ai fait ça dans le mouvement. J’en avais envie, c’était un peu comme une évidence. La décision de jeûner qui a suivi, je l’ai prise dans le même état d’esprit. Un soir, je n’ai rien mangé et ça pendant 12 jours. Je savais que les cellules cancéreuses n’aiment pas le jeûne. Le mien n’a peut être pas été suffisant. Toujours est-il que la maladie devenait de plus en plus visible. Ce moment a été comme un passage au noir. L’espoir me quittait. Je continuais mes pratiques au jour le jour en perdant de plus en plus de terrain. Je perdais en même temps le sens de tout ça.

Il faut dire que je vivais avec une plaie ouverte dans la bouche. La douleur était constamment présente, me rappelant que j’étais malade. C’était aussi devenu une boussole. Dès que je me tendais ou que je ressentais des émotions, la douleur augmentait. Elle augmentait aussi avec le sel, le citron, parfois simplement la nuit avec l’air que je respirais. Mais certaines nuits, pendant la pratique du mouvement, elle disparaissait. Je vivais alors des états d’extase avec au bout l’espérance folle de la guérison.

Mais le lendemain matin au réveil, je retombais dans une autre réalité, celle de la souffrance. C’était véritablement un voyage intérieur. Avec le recul, je peux dire que cette maladie m’a amené à visiter des moments oubliés de mon histoire, des souffrances affectives que je croyais réglées avec ma famille, mes amis. Durant ce voyage beaucoup de choses se sont réparées, apaisées. Plus le temps passe, plus je considère cette rencontre comme faisant partie de ma vie, comme un passage nécessaire. Aujourd’hui, je comprends encore mieux les paroles d’Yvan Amar : *“J’ai eu trois maîtres”* : *“Mon maître Indien Chandra Swami, Ma femme Nadège, Ma maladie”*.

La quête de sens a longtemps été soutenante dans ma démarche. L’illusion était que peut-être, tout au fond, je découvrirais l’origine, le sens caché derrière ce que la vie me demandait de vivre et d’assumer. Petit à petit, cette quête a perdu son sens. Elle a fait apparaître de nombreux sens, de nombreux liens avec l’histoire de ma vie et celle de mes ancêtres mais pas *“le Sens, la Vérité”* cause de la maladie. Lors du passage au noir en novembre/décembre 2012, je n’ai pas tout de suite réalisé que cette quête de sens m’avait quitté. Un peu comme si cette recherche ne m’intéressait plus. Je me contentais d’être avec ce qui m’arrivait au jour le jour. Mon énergie était très basse, j’avais perdu 14 kg mais je poursuivais mes pratiques quotidiennes. Après coup, mon sentiment est que cette maladie m’a guéri d’une tension intérieure qui accompagnait beaucoup de mes actes. Elle m’a aussi aidé à me rapprocher d’une plus grande coïncidence avec l’esprit et la pratique du mouvement. En me mobilisant autour du point d’appui qu’elle a été, la maladie m’a permis de m’arrêter, de faire le point, de réfléchir à ce que je faisais de ma vie. Elle m’a aidé à conforter plus profondément certains choix comme mon métier d’enseignant en thérapie psychocorporelle, la construction du centre à Strasbourg... Mon corps de sensations, d’instinct, ma nature animale ont été des refuges, des aides précieuses qui ont soulagé l’angoisse de la mort qui donne la main au diagnostic du cancer. La première nuit après avoir appris la nouvelle, une angoisse terrifiante m’a saisi. La nuit pour ça est un moment privilégié. A cet instant, je me suis souvenu de deux choses : la prière et la plongée dans le monde de mes sensations. Je ne suis pas entré dans l’angoisse. Je n’ai pas donné prise. Après, j’ai béni le jour où j’ai rencontré Maître Tsuda et la pratique du mouvement. Sans cela, j’aurais sûrement cherché une réponse dans un produit, un médicament, une addiction ou je ne sais quoi encore.

Heureusement, j’avais une compagne à qui parler. J’ai mis tout ça en mots. L’accompagnement de la maladie m’a renforcé dans l’évidence du psychocorporel. De manière synthétique, presque caricaturale, je peux dire que le cancer a guéri une partie profondément enfouie de mon angoisse existentielle.

Son passage me laisse plus calme intérieurement, mieux construit psychiquement et mentalement. Pour tout cela, je le remercie.

Mais me direz-vous, comment l’aventure s’est terminée ?

L’opération plusieurs fois reportée, le temps qui passait, les risques de métastases augmentaient beaucoup. Ça, je l’ai gardé pour moi. Mais à la fin, j’ai dû me résoudre à fixer à nouveau une date pour l’opération. Tout au fond, j’espérais encore la guérison, même si la maladie devenait de plus en plus visible. La veille du jour fixé, j’ai encore longuement hésité, pesé les risques, interrogé mon instinct, consulté, prié... La nuit, durant la pratique du mouvement, l’évidence s’est imposée, je devais me faire opérer. J’y suis allé confiant, ouvert et participant. Le résultat a été à la hauteur et aujourd’hui ma bouche est saine.

Une chose a été importante pendant ces mois de souffrance, j’ai très vite donné un nom à mon cancer, c’était pour moi comme une évidence dès les premiers temps. Durant une séance de mouvement, **“Réveille-toi”** s’est imposé. Avec ce nom, cette maladie est devenue mienne, elle n’était plus seulement celle de la médecine. Après, dans mes dialogues intérieurs, j’utilisais ce nom et plus celui de cancer, de maladie ou de carcinome. C’était une façon de prendre pied dans la situation. Sinon, on peut très vite se sentir dépossédé de son identité. Au mois de septembre, quand je suis venu reporter pour la troisième fois la date de l’opération la secrétaire me dit : *“Mais, monsieur Vaux, j’ai cinq cancers qui attendent. Moi” !!* *“Mais, je ne suis pas un cancer, madame”*.

Cette anecdote illustre bien mon propos ne pas devenir seulement un cancer, dans les bras de la médecine, comme un enfant sans défense, mais rester un sujet vivant, acteur de sa maladie et de sa vie. Lors de l’opération, j’ai pris la main tendue de la médecine ça m’a fait un bien fou de relier ainsi l’individu que je suis avec le collectif dont elle est issue.

Lors de notre séjour au Pérou, la nuit pendant une cérémonie chamanisme,
j’ai perdu le **“R”** de **“Réveille-toi”**.

Claude Vaux

Le Clin d’œil... de Tony

Oral & écrit !

En reprenant les écrits des uns et des autres, je me suis remise dans l’état d’écoute de cette journée du 26 octobre et je me suis rendue compte que dans l’écrit, je ne retrouvais pas cet état d’écoute, de perception intime que j’avais ressenti en moi lors de cette journée...

Les paroles fusent, volent (même si elles sont écrites sur le papier dont je lis(un peu) mon texte), parfois elles restent suspendues et planent, puis elles repartent de plus belle et ondulent... Nous connaissons tous l’envolée lyrique de l’orateur !!

L’oral semble plus léger, même si la parole est lourde de sens !

Et quand les mots se posent, atterrissent... et s’appuient sur d’autres mots, ils s’affirment, prennent une consistance et existent

L’écrit est là sous mes yeux, je peux y revenir si je n’ai pas compris.

L’oral s’envole et parfois je ne me souviens pas de ce qui a été dit.

Trouver l’alliance entre l’oral et l’écrit, comment introduire l’union entre ces deux modes d’expression... ..

L'annonce de la maladie est un moment intense de sentiment de solitude et de révélations intérieures. Alors que le médecin échographe me confirmait que mon nodule rénale était bien un cancer je dis : "Au point où j'en suis" ... et je me tus. Il crut que je m'effondrais et que je n'allais sans doute pas avoir la force de me soigner. Il sauta donc sur son téléphone pour me prendre un rendez-vous chez un chirurgien renommé.

Pour moi, intérieurement, il en était tout autre : du "blanc" dans lequel me mit cette information surgirent des évidences : cette maladie était *dans l'ordre des choses*. Au point où j'en étais, en effet, je développais une maladie mortelle. Pas étonnant au fond, je n'aimais plus m'investir dans mon métier de professeur des écoles, je vivais seule après un divorce mal digéré, j'avais perdu ma mère d'un cancer quelques années auparavant, ma fille était partie de chez moi et je venais de perdre (d'un cancer) une très bonne amie. Cela faisait beaucoup sans doute. Je savais que j'étais épuisée depuis quelques temps et cette alerte m'apparut "salutaire" : j'allais enfin pouvoir me reposer ! La maladie m'enseignait in petto mon profond besoin de repos.

Et puis, très vite, me revinrent des petites phrases intérieures que j'avais entendues sans vraiment les prendre en compte. Depuis quelques semaines en effet, quand j'allais aux toilettes, j'entendais dans ma tête : "Tiens, "ça" fonctionne encore". Et puis encore : "Comment se fait-il que je ne sois pas malade, fatiguée comme je suis et pleine de deuils et de séparations ... serais-je plus forte que les autres, moi, la petite femme de quarante kilos ?" J'avais même été voir un énergéticien pour qu'il me révèle quelque chose du déséquilibre que je ressentais intérieurement. Mais non, il ne découvrit rien, sinon ma grande fatigue morale et physique.

La maladie révélait ainsi quelque chose que je connaissais sans le savoir. Elle affichait au grand jour ce qui était déjà là sans que je sache le regarder et le sentir. Elle m'obligeait à comprendre qu'au-delà de ma conscience, j'avais accès à d'autres messages et que, jusqu'à maintenant, je me comportais en aveugle, sourde, muette et séparée de mon corps... Je m'étais coupée de mon intuition, de mon instinct.

Puis, entre le temps de l'annonce et celui de la néphrectomie, je compris que j'étais en train de me réconcilier avec ma vie. Elle m'apparaissait jusqu'alors être un échec et je regardais mon parcours avec désespérance.

Pourtant, l'annonce d'une maladie mortelle à l'âge de 47 ans m'embarqua dans une autre perspective : ma vie telle qu'elle était, et peut-être ... écourtée si je mourrai de mon cancer, m'apparaissait tout à coup digne de valeur, car elle revêtait une vertu fondamentale, celle d'être tout simplement un parcours humain.

Je compris que je pouvais regarder ma vie comme un témoignage, certes fait de difficultés et de tentatives pas toujours couronnées de réussites, mais le seul fait de l'avoir vécue me semblait essentiellement humain et en cela, irrémédiablement digne. Bingo ! Je commençais à me regarder avec bienveillance, à m'adoucir, à changer de point de vue. L'imminence d'une mort possible venait de me permettre de me réconcilier avec moi-même. Je découvris par ailleurs que j'avais un choix crucial à faire, celui de vivre ou de mourir.

Au fond, j'étais dans une liberté jusque là jamais contactée car j'avais en moi le pouvoir de mourir vite si je laissais faire les choses. Mon cancer se développerait et j'arrêteraï de porter si difficilement ma vie. Je n'étais pas sûre d'avoir encore le courage de me battre pour vivre. Il me semblait plus facile de laisser tomber la partie et de m'en aller.

A la suite de mon opération, une nuit, après trois jours de soins intensifs où la morphine, les machines, les tuyaux et les visites de spécialistes toutes les vingt minutes m'empêchaient d'atterrir en moi et me sécurisaient, je me retrouvais dans une chambre, seule. Plus de morphine, plus de visites, plus de technique. J'étais là, vide, vidée de mon rein, après trois jours de jeûne, seule. Une douleur considérable m'envahit alors au niveau de la hanche et ne me lâcha plus. Très inquiète et n'ayant aucune réponse des médecins, j'appelais une amie thérapeute. Au milieu d'un temps qu'elle me consacra, elle me posa une question qui me toucha en plein cœur : "Où en es-tu de ta spiritualité ?". Je passais ensuite une nuit d'insomnie et dans une semi-conscience, une vision s'imposa à moi : je vis très nettement un petit objet pyramidal sur lequel était posé une petite latte plate horizontale. D'un côté était la vie, de l'autre la mort. Je regardais cet objet, fascinée, quand sans crier gare, le plateau pencha ... du côté de la vie. Émue, je pleurais car je venais de comprendre que j'avais choisi la vie. Et cela, pour toujours.

Au fond de la douleur, sans vraiment le décider consciemment, je venais de décider de vivre. Ce que je n'avais pas su faire avant ma maladie s'imposait à moi. Ma maladie me permit de me repositionner, de m'orienter. Elle me donnait une direction.

Est-ce que la maladie ne serait pas cette recherche extrême d'un organisme recherchant l'équilibre nécessaire à la vie ?

Loin de la calamité qu'offre la vision médicale de la maladie et ses pronostics, ce qui s'imposait à moi était mon désir de vivre. Le cadeau était considérable.

Je m'engageais alors, très doucement, dans le mouvement de la vie en découvrant les chemins de ma créativité engourdie. Je fais des stages de dessin, je traçais tous les jours sur une frise le mouvement et les couleurs de mes humeurs, de mon climat intérieur, je chantais, je repris mon accordéon...

.../...

Et je découvris le Qi Gong qui m'incita à me recentrer, à débloquer mon énergie stagnante, à bouger avec ma fragilité et ma fatigue. Je commençais à développer ma sécurité intérieure. Cette pratique corporelle reste au cœur de ma vie aujourd'hui et le taoïsme (comme le mouvement régénérateur thérapeutique), lieu du non faire, est une orientation qui me permet de me sentir à ma place, dans la sécurité et la présence à l'ici et maintenant.

Dans le même temps, je compris que j'avais besoin d'aide. Seule, je pressentais que je n'avais pas le pouvoir de trouver ce que je cherchais désespérément depuis mon adolescence rebelle et addictive, et bien entendu avant, dans ma quête d'amour et mes difficultés à quitter la relation fusionnelle avec ma mère. Je découvris alors la psychothérapie psychocorporelle. Mes formateurs devinrent mes maîtres, au sens oriental du terme. Paul Rebillot fut le premier, qui m'accueillit dans mon entièreté et m'offrit à me regarder, par son regard. Il était un soleil qui me regardait avec amour. Il me choisit pour un travail au centre. Il m'offrit ses pleurs, sa maladie, sa créativité. Je vécus son stage "Mort et résurrection" et en fut bouleversée. Il venait à point. Je compris que mourir était nécessaire pour vivre. Je pouvais donc perdre un rein pour vivre. C'est cela que j'avais fait, que mon organisme "corps-esprit" avait entrepris. Je m'engageais alors sur un chemin où il me fallait continuer à apprendre à mourir à moi-même encore et encore, pour vivre ma vie. J'entrais alors "en amour" avec la psychothérapie et je sentis qu'elle allait être mon guide pour la suite de ma vie. Je choisissais d'entrer en formation de psychopraticien afin d'apprendre un nouveau métier. Ainsi, en même temps que je trouvais une autre orientation professionnelle, je travaillais à mon intériorité. Je savais que je ne me trompais pas, même si j'étais percluse de doutes.

Mes formateurs m'offrirent le même regard que celui de Paul Rebillot. Celui qui me permit de me regarder telle que j'étais.

Ils ne me regardèrent pas comme une malade du cancer, une cancéreuse en voie de rémission et sujette à métastases, non, dans leurs yeux, je me voyais comme j'étais : une femme certes souffrante mais, en tant que telle, capable de trouver les trésors qui lui sont propres. J'appris le "Oui et..." qui ose accueillir ce qui est et invite à faire avec.

Et je n'ai jamais été déçue. Moi ! Pas déçue par mes professeurs, maîtres, psychothérapeutes et représentants parentaux ? Moi, confiante ? Moi, capable d'accepter une déontologie, un groupe, une entreprise et des projets ? Moi, la rebelle, la souffrante ? C'est pourtant cela qui se passait et je me mis, dans cette sécurité, à apprendre à sortir de mes enfermements, de mes peurs, de mes hontes, de mes renoncements.

Jamais je n'ai "travaillé" directement sur ma maladie. J'ai pris des chemins détournés. Le temps du repos et de la convalescence me permettait de m'orienter autrement, d'expérimenter de nouvelles voies et de commencer à laisser mourir mes vieilles rigidités. Le sens advenait, par petites touches, à petits pas, à petites marches escaladées. Le temps de la reconstruction de mon être était en marche.

Ma thérapie m'apprit que ma maladie était bien mienne, qu'elle était le révélateur de ce que j'étais et que mon matériau le plus précieux, c'était moi. Je travaillais à être moi-même. Ma maladie s'imposait à moi comme une étape nécessaire à cette naissance à moi-même. *Elle était dans l'ordre de ma vie.* Elle était sur mon chemin de vie, à vivre, à traverser. Elle m'a enseigné à mettre des mots sur mes souffrances muettes, à relier mes émotions à mes manques affectifs et aux abus vécus, à accepter les images d'engloutissement, à traverser mes terreurs. Ma maladie m'a enseigné à vivre (enfin) ma vie en recontactant mon plaisir et mes désirs. Je me sens maintenant plus libre, plus stable, plus sûre. Pourtant, je continue, encore et toujours, à me guérir de mes vieilles blessures. Et peut-être faudra-t-il encore que je sois malade... pour vivre. Ou peut-être pas.

Merci Claude de m'avoir fait encore une fois confiance en me demandant d'intervenir avec toi durant cette journée de travail sur l'accompagnement psychothérapeutique de la maladie. Ce fut un cadeau. Je pus me "sentir à la hauteur". A ta hauteur ? A ma hauteur ? Je ne sais pas. J'ai pu être simplement là, comme je suis, et sentir qu'il était légitime de le faire, à ma manière et en lien avec toi. Nous étions ensemble.

Merci à tous mes thérapeutes, formateurs et superviseurs. J'espère qu'ils savent que sans eux, je n'aurais pas pu être ce que je suis aujourd'hui : une psychopraticienne heureuse et une femme amoureuse

Au moment où je mets un point final à ces lignes, je reçois un sms de ma fille vivant à Bruxelles : elle m'annonce qu'elle est hospitalisée d'urgence, touchée dans ses organes génitaux. Nouveau basculement ? Nouvelles peurs à traverser. Nouvelles questions...

La Mort est au centre de la vie.

**C'est elle qui nous permet de grandir jusqu'à l'échéance finale,
dernière étape de notre croissance.**

Dans le processus du "*Voyage du Héros*", une ultime épreuve attend le héros avant la récompense finale : la confrontation avec la mort. Cette expérience est si importante que j'en ai fait l'objet d'un stage spécifique : "*Mort et Résurrection*"

Face à la mort, en effet, nous sommes confrontés à la nécessité du "lâcher prise". Il nous faut renoncer à tout ce qui nous est cher (objets, êtres aimés,...) mais aussi accepter nos insatisfactions et nos échecs. C'est un lent cheminement vers le "rien" absolu, l'endroit où les choses n'existent plus et où il n'y a plus personne.

Alors qu'il effectuait le "Voyage du Héros" et au moment d'entrer dans ce processus de deuil, un participant me dit un jour : "*Je viens juste de découvrir la beauté de la vie et tu me dis que je vais mourir !*". Il avait vraiment envie de me tuer ! Il est vrai que lorsque nous parvenons à éprouver la plénitude de la vie, nous avons une conscience plus claire de nos attachements et leurs pertes nous semblent d'autant plus poignantes. Mais dénouer chacun des liens est aussi un moyen de clarifier le système dans lequel nous nous trouvons. Parce que nous pouvons approcher notre mort et l'accepter -en nous confrontant au "rien" absolu et en le traversant- une fenêtre s'ouvre par laquelle nous pouvons découvrir une nouvelle façon d'être dans le monde. Ce n'est vraiment que lorsque nous avons expérimenté ce qu'est n'être plus rien que nous pouvons naître à nouveau.

Le jour de mon quarantième anniversaire, assis auprès d'un ami, je me suis mis à pleurer pendant deux heures sans arrêt. Je pleurais pour dire adieu à tous mes rêves et toutes les ambitions de ma jeunesse, à la force et l'agilité de mon corps, je pleurais pour dire au revoir à tout, jusqu'à ce que je me suis sentis complètement vide. Une nouvelle sensation apparût alors : j'étais devenu capable de m'ouvrir à autre chose, d'éprouver une impression nouvelle de plénitude. C'était une sorte de renaissance.

Chaque personne a la possibilité de renaître ainsi à elle-même. La seule façon d'y arriver est d'abandonner ce qui est vieux, d'éprouver le renoncement, l'adieu, le passage par la douleur et quelquefois de ressentir la détente et la joie du lâcher prise.

Au cours du stage "Mort et Résurrection", nous disons adieu à ce que nous possédons de plus précieux, à nos relations les plus intimes. Nous rédigeons notre testament et nous prenons des dispositions pour notre corps après la mort. Puis nous partageons un dernier repas avant d'organiser et de célébrer nos funérailles. Nous passons ensuite la nuit dans "notre tombe", symboliquement, comme si nous plantions une graine dans la terre, notre terre-mère, et la graine ainsi plantée, germe et devient, le lendemain matin, le nouvel enfant, l'enfant cosmique, l'enfant divin s'éveillant à un monde nouveau. Si l'on réussit à lâcher prise totalement, quand on ouvre les yeux, c'est comme si on les ouvrait pour la première fois sur un univers nouveau ; si on inspire, c'est comme si c'était la première respiration se produisant dans cet univers ; un effleurement, un contact, tout cela semble se produire pour la première fois.

Et c'est là, pour moi, que se situe le but du processus : accepter le courant de la vie comme il vient, ne pas chercher à le modifier mais s'ouvrir à tous les changements qui, de toute façon, surviennent. C'est quand la vie devient une merveille -comme elle l'est pour un petit enfant- que le moindre changement nous apparaît soudain comme un miracle. Ce que nous vivons dans notre vie, même de plus banal ou de plus contraignant comme le travail, devient alors une aventure !

Tout ce processus, tel que je le ressens, est une tentative pour nous éveiller à nous-mêmes, pour nous faire prendre conscience que nous sommes chacun de nous une source unique de vie. Ainsi nous pouvons découvrir combien il est merveilleux d'être vivant au milieu des autres, combien nous pouvons partager avec chacun d'eux et aussi combien nous pouvons nous aider mutuellement dans notre propre développement.

Finalement, je crois que "Mort et Résurrection" est le stage le plus important que j'ai créé.

Trois groupes de discussion sur le thème : *“Soigner le sujet, soigner la maladie”* :

- Peut-on parler de guérison dans le champ psy ?
- Peurs & maladies
- A-t-on le droit en tant que psychopraticien de s’occuper de la maladie ?

Premier groupe : Magali Burger-Vollmer et Monique Mey

Peut-on parler de guérison dans le champ psy ? ...

Ce qu’on entend par “guérison”

Pour répondre à la question, il nous faut d’abord poser que la guérison dans le champ “psy” recouvre bien autre chose que la guérison, au sens médical, de la maladie. Dans le champ “psy”, c’est le sujet lui-même qui va chercher à guérir, et non un savoir-faire médical. Cette guérison - dont la preuve est un mieux-être - est l’aboutissement d’un cheminement.

Au départ, il y a souvent une demande prégnante de comprendre quelque chose de l’irruption de la maladie dans sa vie, ou d’un mal-être chronique qui impacte la vie et qui serait soudain diagnostiqué. La guérison « psy » ne se résume pas, alors, à un dysfonctionnement corporel ou organique, mais plus largement à une guérison qui concerne son être, son psychisme, âme, sa spiritualité, son histoire. La personne prend conscience de façon intime de valeurs essentielles.

La guérison “psy” implique cette approche globale de l’être et ce d’autant plus que les personnes n’y sont souvent guère sensibles d’emblée. Un tel cheminement suppose un réel engagement, et non une simple demande de mieux-être qui s’appuierait sur le savoir du “thérapeute”.

Dans ce sens, c’est en réalité au sujet de définir ce que veut dire pour lui la guérison ; comment il estime se sentir guéri, selon les repères qu’il se sera défini.

En quoi consiste la pratique

Dans ce cadre, la pratique consiste à accompagner la personne dans sa réappropriation de la maladie, à travers ce qu’elle est en train de vivre. Ce mouvement ou changement de paradigme permet de rester une personne à part entière, et non pas simplement identifiée et réduite à sa maladie.

Les thèmes qui peuvent être abordés au cours de l’accompagnement sont, par exemple :

- ⇨ le sens de la maladie (tant que cette quête est signifiante)
- ⇨ la peur de la mort, la déchéance
- ⇨ comment vivre avec sa maladie
- ⇨ la relation à soi, à son image
- ⇨ la relation à l’autre, au collectif.

A travers ces aspects, il s’agit d’agrandir le regard sur la maladie, d’en être observateur et par-là même, plus témoin conscient et finalement plus “acteur concret”.

Yvan AMAR a dit en substance que si quelqu’un lui enlève son mal, *“sans que je puisse comprendre en moi, alors je ne suis pas guéri.”*

Peurs et maladie...

Nous avons choisi de questionner au sein de notre groupe les peurs qui accompagnent le thème de la maladie.

Nous nous sommes dans un premier temps intéressé aux peurs de la personne malade : la peur du regard de l'autre, la peur d'en parler, la peur du changement, de la douleur, de la mort...

Et puis les peurs de son entourage, de sa famille, de ses amis et des autres.

Pour le thérapeute, nous avons partagé la peur des messages induits par les étiquettes des appellations médicales. En réponse, nous avons reconnu la nécessité de questionner nos propres peurs et de vérifier notre sécurité intérieure dans l'accompagnement de la personne malade.

Bien entendu, il a été souligné l'importance de ne pas positionner notre accompagnement psychothérapeutique comme une réponse directe aux attentes de guérison, qu'elles soient inconscientes ou explicitement formulées.

Puis nous avons accueilli les peurs qui peuvent se révéler dans l'accompagnement d'une personne gravement malade, comme la crainte d'aggraver l'état de cette personne par une action thérapeutique non-appropriée. Nous avons poursuivi en reconnaissant l'importance de connaître les limites de notre champ d'action, particulièrement avec le toucher.

Dans notre métier, l'accueil, la reconnaissance, l'expression et l'organisation de nos peurs est une pratique courante et écologique. C'est ainsi que nous pouvons offrir à nos consultants des conditions confortables pour faire de même. Dans ce contexte, nous avons reconnu vivre parfois une sorte de phénomène de contamination, de contagion émotionnelle, jusque dans notre corporalité.

Nous en profitons, dans le cadre de cette journée d'étude, pour témoigner de nos rencontres, dans notre pratique, avec cette émotion archaïque, inscrite au plus profond de notre corps depuis la nuit des temps.

Puis notre débat s'aventure aux frontières du possible dans le cadre d'une psychothérapie, avec la peur des comportements et des états induits par une maladie psychique : délire, discours irrationnel, violence, perte de repères, passage à l'acte... Ce qui renforce notre responsabilité d'évaluer les risques, éventuels ou avérés, de danger pour la personne, son environnement et nous même.

En lien avec notre pratique "le toucher psychothérapeutique", nous évoquons les peurs d'éventuelles contre-indications médicales, et la nécessité d'user de prudence et de bon-sens dans nos interventions.

Parfois, c'est le diagnostic psychiatrique qui fait peur, avec la difficulté d'intégrer ce que ce terme désigne dans la réalité de notre pratique professionnelle. Nous approfondissons la question en distinguant diagnostic médical, qui est la démarche permettant de déterminer l'affection dont souffre le patient, et réalité subjective, c'est-à-dire l'expérience de la personne : ce qu'elle vit, la façon dont elle le vit, la réponse et le sens qu'elle peut y donner.

Une question prolonge notre réflexion : comment sortir de cette confusion de champs et de paradigmes, qui nous oblige à considérer différemment, selon le point de vue qu'on adopte, ce que l'on désigne pourtant du même nom.

De même, avec la récente évolution de la loi concernant l'usage du titre de psychothérapeute, comment ne pas craindre les malentendus que peut générer la coexistence de deux pratiques différentes de la psychothérapie, l'une médicale et l'autre psycho-sociale, dont les acteurs n'ont ni le même titre, ni la même formation, ni les mêmes objectifs ?

L'accent est ensuite mis sur la posture de responsabilité et de respect du psychopraticien à l'égard de son consultant, lorsque la personne qu'il accompagne est amenée à prendre des décisions importantes concernant sa maladie. Nous avons partagé les peurs que peuvent générer les décisions des personnes que nous accompagnons, lorsque celles-ci ne tiennent pas compte ou s'opposent aux avis médicaux.

Enfin, nous avons reconnu nos peurs conséquentes aux maladies graves. La peur de la douleur que celles-ci peuvent entraîner. La peur de ne pouvoir accueillir certains aspects de l'invalidité ou du handicap. Et enfin la peur de la mort, à travers ses signes annonciateurs que sont les symptômes de décrépitude.

Nous saluerons la nuance, soulignée par l'une d'entre-nous, expérimentée dans l'accompagnement de personne en fin de vie : "*je ne veux pas vivre*" ne signifie pas "*je veux mourir*".

En conclusion, que la personne que nous accompagnons se dise malade, avoir ou traverser une maladie, son expérience de vie nous confronte à de nombreuses peurs.

Au delà du seul sens qui compte pour cette personne, c'est-à-dire celui qu'elle peut donner à sa maladie et qui lui permet de mieux la vivre, nous nous sommes retrouvés, sûrement par affinité psychocorporelle, sur la vision de la maladie en tant que processus du vivant.

Ainsi nous pouvons nous détacher du vieux paradigme qui considère le combat contre la maladie comme unique réponse et intégrer une vision plus fonctionnelle de la maladie, conditionnelle de l'être en devenir perpétuel, jusqu'à sa mort.

En tant que professionnels, la traversée de nos peurs dans ce contexte est une nécessité, non-seulement pour accompagner nos clients dans le processus de leur maladie, mais également pour construire un modèle et un discours qui puisse être perçu comme une alternative complémentaire à ceux que propose le champ de la santé aujourd'hui.

Compte rendu par Aurélien Chevalier

L'EABP à Strasbourg !!!

Nous avons la joie et le plaisir d'accueillir à Strasbourg les 25, 26, 27 avril 2014, le "Forum" et le "Council" de l'Association Européenne de Thérapie Psychocorporelle (EABP) qui se réunissent pour la première fois... à Strasbourg.

Le Forum dont l'AETPR est l'un des membres est constitué des représentants d'un ensemble d'écoles de thérapie psychocorporelle et d'organismes professionnels de différents pays.

Le Council regroupe les délégués des associations nationales représentant l'EABP dans leurs pays respectifs.

La journée du vendredi 25 est ouverte aux membres de l'AETPR. Elle se déroulera au siège de l'AETPR, 102 Route du Polygone - 67100 Strasbourg.

Le programme comprend deux communications en anglais.

- De 13h à 15h30, le toucher psychothérapeutique par Éliane Jung-Fliegans et Claude Vaux.
- De 16h à 19h, éthique et thérapie psychocorporelle suivie d'un débat par Michael Heller auteur de différents ouvrages dont notamment : *Psychothérapie corporelle, fondements et méthodes (2008)* et *Body psychotherapy, history, concepts and methods (2012)*

A partir de 19h30, la soirée organisée par l'AETPR autour d'un apéritif dînatoire sera l'occasion d'une rencontre informelle avec nos collègues de différents pays, Allemagne, Bulgarie, Espagne, Finlande, Israël, Italie, Portugal, Pays bas, Russie, Suisse....

**A-t-on le droit en tant que psychopraticien
de s'occuper de la maladie ?**

Situation

D'un point de vue légal, nous n'avons pas le droit de soigner une maladie.

Une maladie, une pathologie (quelle est la différence ?) est diagnostiquée par un médecin.

Le médecin seul est habilité à poser un diagnostic et à :

- demander des examens,
- faire des prescriptions,
- proposer une chirurgie, des protocoles, etc.

Parfois, le "client" est "envoyé" par le médecin. Le médecin a proposé au patient de faire un cheminement, décelant que la maladie révèle quelque chose d'un mal-être plus général.

Devoir du psychopraticien

En tant que psychopraticien, j'ai le devoir de vérifier si le client a consulté un médecin, voire à l'inciter à le faire ; d'un point de vue légal, j'ai le devoir "d'assister une personne que je décèle en danger" lorsque le patient a des douleurs inexplicables.

Mais je n'ai aucune obligation de résultat, aucune obligation de guérison.

Quand le client est envoyé par un médecin, je peux être amené à ressentir une difficulté à me dégager de l'influence médicale, à sortir du "staff" du parcours conventionné, à sentir que je peux être détaché et en même temps complémentaire.

Le diagnostic d'une maladie insère la personne dans le collectif avec une étiquette et donne des éléments qui évaluent :

- la gravité,
- l'espérance de vie,
- les protocoles de soins,
- un calendrier.

et qui donnent au patient une autre réalité de vie, du quotidien : examens, soins, couloirs d'hôpitaux, etc.

L'obligation de guérison et de résultat face à la maladie

Quelle est la place du psychopraticien dans la maladie du client ?

Comment ne pas s'occuper de la maladie ?

Comment faire pour séparer le sujet de la maladie ?

J'accompagne la personne, pas la maladie. Il faut faire attention à ne pas fragmenter le sujet ... (mais ce n'est pas parce qu'on n'est pas malade qu'on est en bonne santé)

En tant que psychopraticien, je dois distinguer maladie et souffrances :

- maladie : événement, faits objectifs
- souffrances : vécu de l'événement

On travaille avec ce qui émerge à la suite d'un diagnostic. il y a un avant et un après la définition d'un diagnostic, le fait de nommer rassure.

Il y a une qualité identitaire qu'on fabrique avec l'apport du diagnostic identifiant la maladie, la nommant : "*Enfin, je peux me battre*". L'adversaire est identifié.

La médecine soutient et accompagne le malade dans le processus de soins vers (ou non) la guérison, mais le sujet est en lien avec la mort. Si la maladie peut donner une bonne occasion de se sentir en vie, elle donne un rendez-vous. Elle actualise ma peur de la mort, ma réalité du mortel, elle donne du sens à ma vie.

Le système de santé crée de l’espace pour l’accompagnement dans le soin : logique industrielle, un problème = une solution (création du DU de psychopraticien : thérapie de la personne atteinte par la maladie)

Maladie et symbolique

Ce qui se dit dans le corps est symbolique.

En tant que psychopraticien, j’accompagne la personne ; je sors le médecin de l’espace thérapeutique (le spectre du médecin)

“J’ai ça, mais qui suis-je ?”

La réponse du diagnostic posé sur le symptôme a une fonction identitaire; une fois que c’est nommé, le sujet dit qu’il peut se battre. Nous sommes à l’envers du regard du médecin.

Au fond, avons-nous le droit d’élaborer un autre discours sur la maladie ? de la définir autrement, de la regarder autrement ? de quitter ainsi la logique industrielle qui gère la maladie dans notre culture ?

Ce qui m’intéresse, c’est ce que vit la personne dans sa chair, dans son être; la maladie est un vecteur. nous savons écouter le sujet. Étant écouté, nous l’aidons à s’écouter.

il est important de renommer la maladie qui appartient au sujet, par le sujet.

ex : la pieuvre → la médecine a disparu, reste la relation entre le sujet et la maladie.

Déplacer pour que la maladie devienne plus symbolique

Nous ne nous occupons pas de la maladie, mais de ce qui fait mal, des souffrances exprimées par la maladie.

La personne qui consulte penche vers la vie.

Chercher la force, le courage pour aller vers la pulsion de vie.

Sortir d’un combat

Aider le client à aller avec, à ajuster quelque chose en lui pour ne plus subir, pas dans l’objectif de guérir, mais dans l’objectif de mieux vivre avec.

Il est important d’accueillir les croyances du client, le regard sur le sens que peut avoir la maladie dans sa vie.

Grâce au psychocorporel, toucher le corps -le corps malade-, mais ne pas appuyer dessus. Apprendre, accompagner la personne à s’écouter;

Apprendre la maladie enseigne !

Faire attention au pouvoir que peut donner l’accompagnement d’une personne malade, plus vulnérable

Attention au problème de toute puissance

En tant que psychopraticien, je dois écouter, prendre la main de la personne malade et ainsi l’aider à s’occuper de sa relation à sa maladie.

“Être malade, n’exprime-t-il pas le “besoin” de guérir de quelque chose ?”

Stéphanie et Axel nous propose une relecture de la loi Accoyer, de son élaboration et de ses "emballements", ainsi qu'un descriptif de la thérapie psychocorporelle !!!

Première de mes "rencontres" présentée sur EnjolieVie, Axel en est une vraie, de rencontre... De celles qui vous font découvrir des mondes inconnus...

Je vous précise que je n'ai aucune compétence dans son domaine ; je m'en tiendrai donc à ce que je sais faire : écouter mon intuition, ouvrir grand les yeux, les oreilles et... le cœur. Comme d'habitude, je vous enjoins à ne rien avaler tout cru, sans réflexion ni discernement, mais je vous prie d'accepter l'autre.

En clair, ma position étant totalement et volontairement subjective, elle ne vaut pas validation de telle ou telle pratique mais laisse ici et maintenant place à un homme drôlement passionné et bienveillant... Deux belles qualités, vous en conviendrez !

Ces entretiens ont levé mes doutes, répondu à mes questions, posé d'autres questions, ont dilué ma (très grande) paranoïa... Alors, pourrais-je consulter un psychopraticien ? Je commence au début...

En bonne néophyte j'ignore tout ou presque de ce qui différencie un psychologue, d'un psychothérapeute, d'un psychopraticien... D'abord, ce mot-là je ne le connais même pas et je le lis pour la première fois sur le site internet d'Axel... (<http://un-chemin-vers-soi.webnode.fr/>)

Psychothérapeute ou psychopraticien ?

Axel est un homme sérieux, il commence donc par m'expliquer en long en large et en travers qui fait quoi, ou plutôt qui est censé faire quoi, à partir de quelles études et pourquoi tout a été chamboulé il y a quelques années avec l'adoption de la loi Accoyer... (votée en 2004 mais appliquée en mai 2010, grâce à la publication de son premier décret d'application, et modifiée en mai 2012 avec la parution d'un deuxième décret d'application)...

Si, à ce moment précis, vous avez déjà perdu le fil, accrochez-vous pour la suite.

Désireuse d'éclaircir le paysage français, la loi Accoyer a mis un grand coup de pied dans le système : la volonté affichée au départ étant celle de lutter contre les dérives sectaires. La chose partait certainement d'un bon sentiment mais n'a, finalement, rien simplifié du tout, voire a opacifié encore le monde "psy":

Bref, aujourd'hui nous avons le choix entre :

- ☞ les psychiatres, qui sont médecins,
- ☞ les psychologues, qui possèdent un diplôme universitaire bac + 5
- ☞ les psychothérapeutes, qui possèdent un diplôme universitaire bac + 5 ET ont fait un stage de 4 mois dans une institution,
- ☞ les psychanalystes,
- ☞ les **psychopraticiens**, qu'on appelait avant psychothérapeutes...

Le titre de psychothérapeute peut être demandé à l'ARS (Agence Régionale de Santé) par quiconque possède les bons diplômes universitaires + un stage en psychopathologie clinique... La thérapie personnelle n'est plus une obligation... La loi Accoyer a créé le "Registre National des Psychothérapeutes". L'appartenance à ce registre national, qui nécessite le passage devant une commission composée de psychiatres et de psychologues cliniciens, est un processus compliqué auquel a refusé de se soumettre une bonne partie des psychothérapeutes... Ils ont donc perdu leur titre au passage... Les différentes fédérations existantes se sont alors regroupées pour mener une réflexion commune et ont décidé d'un nouveau titre, celui de "psychopraticien".

Axel a suivi le cursus de l'Institut de Formation en Thérapie Psychocorporelle (IFCC) de Strasbourg, accrédité à délivrer le Certificat Européen de Psychothérapie (CEP). La formation garantie :

- ☛ Une formation en psychopathologie clinique,
- ☛ Une psychothérapie personnelle,
- ☛ Une formation continue permanente,
- ☛ Une supervision tout au long de la pratique professionnelle,
- ☛ La soutenance d'un mémoire devant le jury,
- ☛ Un engagement à se conformer à la charte déontologique.

Patient/Client

La loi Accoyer a codifié l'usage du titre de psychothérapeutes mais n'a pas réussi à réglementer ce qui se passe à l'intérieur des thérapies. Hélas, le diplôme ne fait pas le bon thérapeute et la difficulté persiste pour trouver celui qui pourrait nous accompagner...

Surtout, cette loi a, aux yeux d'Axel, fait passer les besoins de thérapies liées à des difficultés ponctuelles de vie dans le champ des maladies mentales... Avec le risque de confondre les troubles de l'épanouissement personnel avec de réelles pathologies.

Axel, d'ailleurs, ne parle pas de patient car, dit-il : « je ne suis pas médecin » et surtout, les gens qui viennent le voir ne sont pas malades...

Alors, pourquoi fait-on une psychothérapie ?

La psychothérapie répond à un besoin d'aide pour une personne en difficulté. On va voir un psychopraticien qui saura accueillir sa souffrance sans la juger. Une relation se crée et se développe entre le client et le thérapeute. Elle est la base et le lien nécessaire au cheminement durant la psychothérapie.

La psychothérapie sert en premier lieu à décharger le trop plus de souffrance et à se libérer de ce qui fait mal depuis parfois longtemps. Elle sert à exprimer avec les mots ce qui n'a jamais pu être dévoilé mais aussi à pouvoir exprimer les sentiments, les émotions, toutes les charges liées à la douleur.

La psychothérapie sert aussi à mettre du sens, à clarifier les tenants et les aboutissants de l'incompréhension de nos souffrances. Pas seulement pour comprendre mais aussi pour s'accueillir tel que l'on est.

Enfin, la psychothérapie sert à se découvrir, à éclairer des parties de nous pas encore connues, des talents cachés, c'est un chemin vers soi-même...

À qui s'adresse une psychothérapie ?

À toute personne en difficulté de vie, relationnelle et/ou existentielle, qui souhaite du changement dans sa vie et a décidé de prendre en main son destin.

Qu'est-ce que la thérapie psychocorporelle ?

Une méthode humaniste, nous dit Axel, au cadre précis même si chaque séance ne se déroule pas selon un processus prédéfini. C'est une méthode qui s'adapte à la personne, tout au long de la thérapie mais également à l'intérieur de chaque séance.

Du déroulement de la thérapie, a fortiori d'une séance, je ne vous dirai pas grand-chose, les mots, surtout écrits, ne peuvent exprimer assez. Et puis comment raconter tout ce qui peut se passer à l'intérieur d'un rendez-vous entre deux personnes ? Ce serait comme essayer de raconter la somme de tout ce qui fait un homme. Impossible.

Ce qui est important c'est de comprendre le respect inhérent à cette thérapie. Jamais le psychopraticien ne doit pousser et encore moins obliger à plus de paroles, plus d'émotions. Axel le dit : « tu fais ce qui est bon pour toi ! »

Le toucher thérapeutique

Encore un mot que je ne comprends pas ! Je le lis sur le site d'Axel et comme je ne suis pas du genre à laisser mes questions en suspens, je pose très vite la question qui me taraude... Quitte à le frustrer un peu sur sa vision de notre entretien... Mais j'ai vu sur son site et sur les autres (<http://www.ifcc-psychotherapie.fr>) cette mention au "toucher thérapeutique" et, bien sûr, je veux savoir...

Axel commence par "tout ce que ce n'est pas", (c'est une façon comme une autre d'expliquer) : "ce n'est pas un massage, ce n'est pas de la kiné... " C'est une stimulation des fascias (enveloppe qui entoure chaque muscle)...L'originalité de la méthode est dans ce "toucher présence". Le psychopraticien invite le consultant à sentir, à venir au contact conscient de la partie de son corps qu'il est en train de toucher. Inviter à sentir ne veut pas dire guérir, transformer ou manipuler. Il propose au sujet de prendre appui sur le contact et de venir dans une présence à lui-même plus consciente et sensible.

Et là on touche au fondement de la méthode qui part du principe que le corps est "une mémoire vivante". C'est le principe du "body-mind" (corps conscience) pour lequel le corps, les émotions, les pensées, les mots, interagissent... Ainsi le psychopraticien vous considère dans votre globalité : il vous écoute sur tous les plans. Ce que vous dites, ce que votre corps dit, ce que vos émotions racontent... Petit à petit, il vous conduit à prendre vous-même conscience de ce que vous exprimez... La thérapie psychocorporelle fait ainsi appel à l'intelligence naturelle du corps pour permettre à la personne d'être plus en contact avec elle-même.

Le corps-conscience, inspiré des travaux de Wilhelm Reich, met l'accent sur la possibilité de communication entre le corps et le psychisme. Fondateur de la thérapie psychocorporelle, il permet de comprendre que le corps porte en lui les traces du vécu de la personne mais permet surtout de libérer ce que Reich a appelé la "cuirasse caractérielle", zone du corps où toutes les émotions sont stockées.

L'Intégration Posturale Psychothérapeutique se propose, au travers d'une écoute sensible du corps, des sentiments, des sensations, que la personne puisse exprimer la douleur qu'elle retient depuis des années. Le "toucher thérapeutique" permet la connexion entre toutes ces dimensions et propose à la personne qui consulte de se libérer de cet "incontrôlé". Sa prise en compte permet au sujet de se rapprocher de ce qui est enfermé en lui, qu'il ne sait, n'ose ou ne peut pas dire.

Le corps comme "mémoire vivante" permet au consultant de prendre appui en lui-même et en ses propres ressources corporelles. Soutenu par une attention bienveillante du praticien il peut ainsi libérer des tensions et charges jusque-là restées enfermées et souvent causes de dysfonctionnements et de souffrances existentielles.

Vu comme ça mes questions tombent d'elles-mêmes à l'eau... J'imaginai une grande séance déshabillée et totalement effrayante... rien de tout cela... tout se fait comme le désire celui qui suit la psychothérapie, à son rythme et sans jamais rien forcer... Un vrai processus personnel dans lequel le psychopraticien nous accompagne...

Pour moi qui viens du monde du théâtre et qui possède une formation d'énergéticienne, cet appel au corps dans une psychothérapie est comme une évidence de guérison...

Axel conclut : "La psychothérapie est un moment qu'on se donne à soi pour explorer les blocages et les transformer. La personne traverse et transforme d'anciennes souffrances que la thérapie actualise. Et c'est là que les ressources du corps sont un appui formidable. Elles ouvrent des portes parfois inaccessibles aux mots seuls. La thérapie psychocorporelle permet plus de libertés avec ses émotions, d'être plus libre dans la vie et plus libre avec ses fonctionnements."

Pour conclure

Loin de moi l'idée de faire d'EnjolieVie un annuaire des thérapeutes, ni de devenir le testeur de toutes les thérapies proposées... J'en reste à ce que je ressens. J'ai rencontré Axel dans un contexte qui n'avait rien à voir avec sa profession et c'est découvrant son site, donc son métier, que j'ai eu envie de poser toutes mes questions... Quelle belle découverte d'un homme passionné par ce qu'il fait, pas blasé et toujours en mouvement au sein même de sa pratique ! Si le cœur vous en dit et si vous cherchez un jour de l'aide pour aller plus profondément vers vous-même, vous pouvez toujours le contacter !

*Cet article a été écrit à 4 quatre mains...
Deux de ces mains appartenant à Stéphanie Larrivière, les deux autres à Axel Brachet*

Quelques extraits...

☞ "La maladie est pour le patient le moyen de survivre" Groddeck

☞ Cette affirmation fait écho à celle de C.G.Jung : "La maladie est l'effort que fait la nature pour guérir l'homme".

☞ "La maladie oblige à vivre de façon très différente, elle porte en elle, la possibilité d'une métamorphose."

☞ "C'est l'occasion de faire le point, de prendre conscience de ce qui ne fonctionne plus et de poser de nouvelles bases."

☞ "Être déclaré guéri ne suffit pas à reprendre son existence comme on l'avait laissée. La maladie laisse des traces, visibles ou non."

☞ "L'entourage a un rôle déterminant."

☞ "Dans l'épreuve, les liens peuvent aussi se consolider."

extrait d'un article "revivre après la maladie" - "un autre regard sur la vie" dans Valeurs mutualistes de mars/avril 2014

Retour sur mes terres

Lorsque le monde est d'accord que je ne sois pas d'accord et qu'il s'arrange pour que cela soit juste

A la suite d'une semaine de séminaire avec l'IFCC sur le thème du père et de la conception, je suis rentrée chez moi. Le lendemain, après une bonne nuit de sommeil, je me réveille avec le soleil. Je décide d'aller sur la terrasse d'un hôtel 5 étoiles, car même si les prix y sont exorbitants, cette terrasse se trouve dans un endroit magnifique au bord du lac. Il y règne une atmosphère paisible, calme, proche de la nature et je l'aime beaucoup.

Je suis donc assise à cette terrasse et je me sens vraiment bien. Je m'y installe confortablement en allongeant mes jambes sur une autre chaise et en prenant soin de mettre mon sac sous mes pieds. Je suis installée comme ça un bon moment, je profite du soleil, du calme de l'endroit, des clapotis de l'eau du lac, je prends des photos, je me sens bien avec moi-même et c'est bon.

Quand soudain le chef des serveurs vient à ma table (ce n'est pas lui qui m'a servi) et me dit avec un sourire à la "con" que je ne peux pas mettre mes pieds sur la chaise car ... *ce n'est pas le genre de la maison*. A l'intérieur de moi, je bous et j'ai envie de... lui péter la gueule, mais je n'arrive qu'à lui dire : *Même avec mon sac sous mes pieds ?* Il me répond à nouveau oui avec le même sourire et un soupçon de mépris. Je le ressens comme un : *Vous n'avez pas le standing pour être ici Madame*. Mais ça, quelque part je m'en fous. Ce qui m'a vraiment énervée c'est de me retrouver parachutée dans un contexte connu pour moi, où on me dit *Non* avec pour seul argument que : *c'est comme ça, ici ça ne se fait pas, c'est pas bien et bla et bla et bla*. Je trouvais le *Non* du chef des serveurs vide de sens. J'avais le sentiment d'avoir respecté le fondement de la règle, le sens de celle-ci. C'est-à-dire : "on ne mets pas ses pieds sur la chaise pour ne pas la salir et respecter ainsi les suivants qui viendraient s'y asseoir".

Sinon, pourquoi ne pas mettre ses pieds sur une chaise ?

Je me suis demandé comment faire avec ça. La première idée, a été de payer et de partir en me jurant de ne plus jamais venir là. Mais je ne trouvais pas ça juste pour moi, car cela aurait impliqué de me priver de cet endroit. De plus, cela avait un petit goût de coupure qui ne me plaisait pas.

La deuxième idée, a été de payer uniquement 14 francs (nous sommes en Suisse) à la place des 15.- que coûtait mon café et mon jus d'orange et d'écrire sur le ticket : *Domage que ça ne soit pas "le genre de la maison" que vos clients soient installés confortablement !* Mais le fait de payer 1.- de moins, ressemblait un peu à un passage à l'acte et cela me dérangeait. La troisième idée, a été de laisser mon mot sur une feuille, de tout payer et de partir.

Et finalement, je pose le mot sur un billet de 10.- et je décide pour les faire chier, de payer les 5.- restant avec ma petite monnaie. Alors que j'étais en train de compter, je me rends compte que j'ai la possibilité si je le veux, de mettre seulement 4,95 francs. Et je le veux ! Je paie donc 14,95 francs à la place des 15.- et je laisse sur la table le "*Domage que ça ne soit pas « le genre de la maison » que vos clients soient installés confortablement*".

Je m'en vais, je suis contente de moi, cela m'a fait beaucoup de bien. J'ai pu exprimer mon désaccord de manière concrète, en payant 5 centimes de moins, et avec le mot, j'explique le sens de ma démarche. Je me suis rendue justice et je me sens en accord avec mon action. Il pointe tout de même en moi un petit sentiment de culpabilité par rapport à la serveuse. Est-ce vraiment juste qu'elle doive mettre de sa poche les 5 centimes que j'ai refusé de payer. Je calme la petite pointe de culpabilité montant en moi : *5 centimes ce n'est pas grand-chose et si jamais elle doit les payer, ça ne la ruinera pas*.

Donc, je quitte la terrasse contente et fière de moi. Fièvre d'avoir osé dire mon désaccord. Je me promène au bord du lac, je prends des photos de la passerelle de l'utopie (elle porte ce nom car elle est construite de telle manière qu'elle défie les lois de l'équilibre). Je cherche le meilleur point de vue, je suis attirée vers un arbre...

... Et là, au pied de l'arbre, il y a ... une pièce de 5 centimes.

Je souris et la repose par terre pour la photographeur.

Il y a là un brin d'herbe formant une sorte de S et en cadrant la photo, je me rends compte que : la pièce, le brin d'herbe et la roche forment le symbole du Yin et du Yang. Joli clin d'œil ! Dans un premier temps, je mets la pièce dans ma poche. Je la fais mienne en me disant qu'elle sera mon grigri de ma capacité à dire non. Dans un deuxième temps, je sens que ça n'est pas sa place, qu'elle n'est pas à moi. Je prends conscience que si je la rends à l'hôtel, les comptes seront justes pour tout le monde. De mon côté j'aurai pu dire non et du côté de la serveuse et de l'hôtel, il n'y aura pas de manque à gagner. En prenant conscience de cela et en décidant de rendre la pièce, je me suis sentie dans un état de totalité, incarnée à l'intérieur du tout. Je suis donc passée près de la terrasse et j'y ai lancé discrètement la pièce de 5 centimes pour la rendre à l'hôtel. Le cliquetis de la pièce tombant sur le sol sonnait le retour à un équilibre juste et bon. A un équilibre entier

Tout cela pour vous partager l'enseignement reçu du monde ce jour-là et l'interprétation que j'ai faite de cette synchronicité. Sur le ton d'un bon père, d'un sage; le monde me disait qu'il était d'accord que je ne sois pas d'accord et en mettant cette pièce sur mon chemin, il m'a donné la possibilité "d'équilibrer les comptes". C'était le petit coup de pouce nécessaire pour être congruente, juste avec moi **et** les autres. Cela parlait pour moi, de l'importance d'intégrer toutes les parties du tout pour qu'une justice soit juste. Même 5 petits centimes pris à la mauvaise place, peut créer une injustice, un déséquilibre et ainsi empêcher le tout.

La synthèse de cette histoire est (avec comme préalable ... un père intérieur qui tient la route) :

- à l'extérieur du cadre,
on peut trouver le « et manquant » permettant de reconstituer le tout.
- en sortant un peu du cadre,
on peut trouver par d'autres moyens, de quoi reconstituer le tout.

Après cette expérience que je nommerais : "Une expérience de totalité" Je me sentais vraiment bien, entière et à l'intérieur d'un monde entier lui aussi Cela m'a donné envie de partager ce texte. Et c'est un peu pour cela qu'il a pu venir jusqu'à vous !

Céline Frochaux

Pour ceux que cela intéresse, durant les heures qui ont suivies cette expérience et un peu comme dans un rêve, j'ai décrypté les symboles de cet étonnant voyage. Tout d'abord le chiffre 5 et sa symbolique forte qu'on retrouve dans différents domaines. Ensuite, les chiffres ayant jalonné cette expérience et que je lie aux arcanes du tarot de Marseille. L'arcane 5 (le pape) pour les 5 centimes, l'arcane 10 (la roue de la fortune) pour le billet de 10.-, l'arcane 15 (le diable) la prix total des consommations et l'arcane 20 (le jugement) lié à l'arcane 21 (le monde) dont l'image et le chiffre me sont venus au moment où je me sentais dans cet état de totalité.

L'accompagnement par Tony Fournier

Mon premier contact avec l'accompagnement a été l'accompagnement des personnes en fin de vie, peu à peu une évidence s'est inscrite en moi et c'est devenu l'accompagnement des personnes, parce que les besoins et les désirs restent ceux d'une personne.

Au cours de ces accompagnements,

j'ai appris que nous ne finissons pas tout ce que nous avons entrepris, qu'il est primordial de permettre à d'autres de continuer ce qui a été important pour soi.

J'ai appris que je ne suis que le maillon d'une chaîne et chacun a son rôle à jouer, son expérience à apporter avec ses acquis, ses connaissances, ses échecs et ses succès.

Après chaque accompagnement,

j'ai appris que j'ai un deuil à faire et que, si pour moi, la personne est partie, pour d'autres elle arrive,

j'ai appris à prendre le temps de me réinvestir dans la vie, de réinvestir le désir,

j'ai appris que c'était le moment de reconsidérer mes attentes, mes désirs par rapport à moi-même, à l'autre, aux autres, au sens de la vie, de ma vie.

Ces accompagnements m'ont enseigné l'humilité et m'ont permis de prendre conscience de ma fragilité, je les ai peu à peu intégrées et leur ai permis de mûrir, ce fut parfois une traversée difficile.

De ce cheminement, de ces réflexions est né ce texte :

Accompagner l'autre, c'est ...

*Accompagner l'autre,
c'est être ouvert à la relation.*

*Accompagner l'autre,
c'est prendre le temps d'établir le contact.*

*Accompagner l'autre,
c'est prendre son pas,
ne pas chercher à le précéder,
pas plus qu'à rester en arrière.*

*Accompagner l'autre,
c'est reconnaître et accepter ses différences.*

*Accompagner l'autre,
c'est respecter ses choix,
ne pas vouloir lui imposer notre point de vue.*

*Accompagner l'autre,
c'est lui permettre de partager ce qu'il ressent.*

*Accompagner l'autre,
c'est comprendre ce qu'il dit
à travers larmes, colère, espoir, abandon.*

*Accompagner l'autre,
c'est être solidaire tout en acceptant sa solitude.*

*Accompagner l'autre,
c'est être disponible à ses mots,
afin que le sens de sa parole ne soit pas
déformé par notre manière de la recevoir.*

*Accompagner l'autre,
c'est mettre de côté nos critères, nos jugements de valeur.*

*Accompagner l'autre,
c'est parfois écouter et entendre autre chose que la parole dite.*

*Accompagner l'autre,
c'est être présent.*

Tony

L'étranger

Quelques années avant ma naissance, mon père connut un étranger récemment arrivé dans notre village.

Depuis le début, mon père fut subjugué par ce personnage, si bien que nous en arrivâmes à l'inviter à demeurer chez nous.

L'étranger accepta et depuis lors il fit partie de la famille.

Moi je grandissais, je n'ai jamais demandé d'où il venait, tout me paraissait évident.

Mes parents étaient enseignants : ma maman m'apprit ce qu'était le bien et ce qu'était le mal et mon père m'apprit l'obéissance.

Mais l'étranger, c'était un conteur, un enjôleur. Il nous maintenait pendant des heures, fascinés par ses histoires mystérieuses ou rigolotes.

Il avait la réponse à tout ce qui concernait la politique, l'histoire ou les sciences. Il connaissait tout du passé, du présent, il aurait presque pu parler du futur !

Il fit même assister ma famille à une partie de football pour la première fois.

Il me faisait rire et il me faisait pleurer.

L'étranger n'arrêtait jamais de parler, ça ne dérangeait pas ma Maman.

Parfois elle se levait, sans prévenir, pendant que nous continuions à boire ses paroles, je pense qu'en réalité, elle était partie à la cuisine pour avoir un peu de tranquillité. (Maintenant je me demande si elle n'espérait pas avec impatience qu'il s'en aille.)

Mon père avait ses convictions morales, mais l'étranger ne semblait pas en être concerné.

Les blasphèmes, les mauvaises paroles, par exemple, personne chez nous, ni voisins, ni amis, s'y seraient permis. Ce n'était pas le cas de l'étranger qui se permettait tout, offusquant mon père et faisant rougir ma maman.

Mon père nous avait totalement interdit l'alcool. Lui, l'étranger il nous incitait à en boire souvent.

Il nous affirmait que les cigarettes étaient fraîches et inoffensives, et que pipes et cigares faisaient "distingué".

Il parlait librement (peut-être trop) du sexe. Ses commentaires étaient évidents, suggestifs, et souvent dévergondés.

Maintenant je sais que mes relations ont été grandement influencées par cet étranger pendant mon adolescence. Nous le critiquions, il ne faisait aucun cas de la valeur de mes parents, et malgré cela, il était toujours là !

... Cinquante ans sont passés depuis notre départ du foyer paternel.

Et depuis lors beaucoup de choses ont changé.

Il n'empêche que, si vous pouviez pénétrer chez mes parents, vous le retrouveriez quand même dans un coin, attendant que quelqu'un vienne écouter ses parolotes ou lui consacrer son temps libre....

Voulez-vous connaître son nom ? Nous, nous l'appelons ...Téléviseur !

Attention, maintenant il a une épouse qui s'appelle Ordinateur !... et un fils qui s'appelle Portable ! et un neveu, pire que tous ! Lui c'est le SMART PHONE

mail envoyé par Éliane Chrapaty

Comme pour la langue d'Esopé, les nouvelles technologies sont la pire et la meilleure des choses ; à nous de faire le lien et la différence et de les utiliser à bon escient

Oser sa créativité

au cours de vacances "autrement"

Chez nos amis belges...

☞ *"Se faire Confiance en Conscience"* du 14 au 17 août 2014
animé par Dirk Marivoet et Christian Girardet
Inscription : www.marche-feu.eu

☞ *"Feu - Terre - Air - Eau, Notre nature"* du 28 juin au 2 juillet 2014
animé par Christian Girardet, Corinne Urbainet Régis Verley
Inscription : www.stages-baya.eu

☞ *"Pause, Dépose, ose"* du 19 au 24 août 2014 à Montélimar
animé par Didier Caruso
Contact : au 01 48 05 15 89 - 06 03 85 34 92 - caruso.didier@neuf.fr

☞ *"Atelier terre & connaissance de soi"* en Ardèche du 7 au 14 juin et du 19 au 26 juillet 2014 et dans la baie de Somme du 9 au 16 août et du 16 au 23 août 2014
animé par Liliane Kotrys-Gabel
Contact : au 03 88 53 92 42 - 06 81 01 56 14

☞ *"Graine de Violence, graine de Vie"* du 7 au 11 novembre 2014 à la Bresse
animé par Denise Pécheur et Hélène Ruhland
Contact : au 03 88 53 92 42 - 06 81 01 56 14

☞ *"Au cœur de mes ressources"* du 28 juin au 2 juillet 2014 à la Bresse
animé par Marie-Odile Houver
Contact : au 03 88 53 92 42 - 06 81 01 56 14

Geneviève Liétaert-Dumoulein et Tony Khabaz :

Mort et Résurrection du 13 au 19 avril
Le Voyage du Héros du 27 avril au 3 mai
Rituels de Transformation du 6 au 8 juin
Une personne, un mythe (anciennement danse avec les dieux) du 6 au 12 juillet

Geneviève Liétaert-Dumoulein et Nathalie Champougny :

L'arbre de vie du 6 au 12 septembre, réservé dans un premier temps aux personnes qui ont suivi l'Advanced Training avec Paul Rebillot
Le Voyage de l'Amoureux en octobre, dates à confirmer.

Formation professionnelle Programme des Écoles

- Formation de praticiens en art-thérapie psychocorporelle animée par Catherine Jenny et Catherine Lubrano
Contact : Catherine Jenny au 03 88 92 25 03

- Formation de praticiens en Intégration Posturale Thérapeutique (IPT) à l'Institut de Formation en thérapie psycho-Corporelle - IFCC
Contact : Éliane Jung-Fliegans et Claude Vaux au 03 88 60 44 84



☞ Séminaire ouvert aux anciens étudiants "Mythologie et psychothérapie : le mythe d'Electre" du 4 au 9 mai 2014

☞ Séminaire d'été de l'IFCC

"Liens d'amour" du 13 au 17 juillet
animé par Éliane Jung-Fliegans, Claude Vaux et une équipe de psychopraticiens de l'IFCC

☞ Psychopathologie

- Lucien Tenenbaum animera :
"Les psychoses" du 13 au 15 juin 2014
- Dorra Belkaaloul animera : *"La psychopathologie du corps à l'adolescence"* du 21 au 23 novembre 2014

☞ Supervision

- * mardi animé par Lucien Tenenbaum
- * mardi animé par Éliane Jung-Fliegans et Claude Vaux en alternance
- * mercredi animé par Éliane Jung-Fliegans et Claude Vaux en alternance
- * jeudi réservé aux étudiants(es) animé par Éliane Jung-Fliegans et Claude Vaux en alternance
- * groupe **sur deux jours**, animé par Éliane Jung-Fliegans et Claude Vaux en alternance

☞ Révision en IPP (Intégration Posturale Psychothérapeutique)

- * samedi animé par Vincent Riedinger et Patrick Zilliox - cette journée reprend les sessions de 1 à 7.

Contact : secrétariat de l'IFCC au 03 88 60 44 84

Le Centre Européen de Thérapie Psychocorporelle

propose régulièrement
des pratiques psychocorporelles
animées par des psychopraticiens

Contact : secrétariat de l'IFCC
au 03 88 60 44 84

La Page des Lecteurs,

Cette page est la vôtre,

à vous de nous envoyer un article, un extrait de livre qui vous a plu, une phrase qui vous interpelle ou une réflexion que vous avez envie de partager ...

Hélène Ruhland, psychopraticienne à Nancy nous offre une palette de couleurs, tout en nuances...

"Le bleu dans tout ses états"

"Quand il dit **bleu**, je vois **rouge**. Un autre voit **jaune**, ma sœur voit **vert**, mon voisin voit **violet**, mon chien voit tout en **noir** et ma mère tout en **rose**.

Certains voient autre chose que des couleurs : des chansons, des saveurs, des gares, des lendemains, des moineaux, des citernes.

Est-ce à dire que personne ne voit **bleu** quand il dit **bleu** ? Cela signifie que chacun voit son **bleu** à sa porte. Que le regard est plus important que la chose regardée, l'écoute plus importante que la chose écoutée, la lecture plus importante que la livre, le souffle plus important que le poumon.

Que personne n'a jamais pu imposer son **bleu** à personne. Que les parleurs de **bleu** le veuille ou non.

Est-ce que toute parole est ainsi condamné au malentendu ? Toute parole s'expose aux rires des dieux et à la liberté des hommes. Toute parole n'est qu'échange, commerce et grain à moudre. Mais toute parole est existence. Fais que ce grain soit le meilleur possible. Le plus plein, le plus odorant, le plus doré.

Si tu es celui qui dit **bleu**, que ce **bleu** soit la poignante légèreté du ciel et le **bleu** ombrageux des flots, que ce **bleu** soit le **bleu** des rails et de l'encre, et de l'Orient et des volets et des lessives, et le **bleu** des yeux de ta mère, alors je verrai **rouge**, mais ce **rouge**, mon **rouge** sera pivoine, désir, foulard, carmin, prénom, serment, fanal, que sais-je ?

Le **vert** de ma sœur sera tout aussi imprévu pour elle. De son **violet**, mon voisin fera une douce consolation.

De son **noir**, mon chien fera un nouveau départ dans la vie.

Et ainsi de suite...

Plus profond sera ton **bleu**, plus fervent et plus vrai, plus tu éveilleras, plus tu révéleras en chacun sa couleur, sa vibration d'une couleur unique et qui jusque-là manquait à l'histoire des hommes.

Ainsi le monde semblera meilleur et peut-être le sera-t-il vraiment.

Alors soigne ton **bleu**, mon frère, creuse ton **bleu**, affûte ton **bleu** et parle-moi.

La prochaine fois, je te dira **rouge**"

Daniel MERMET "Là-bas si j'y suis" Carnets de routes. La découverte France Inter 1999

Éliane et Claude nous proposent une réflexion :

"Tout ce qui augmente, restreint ou étend le pouvoir du corps, augmente, diminue ou étend le pouvoir d'action de l'esprit, tout ce qui augmente, diminue, restreint ou étend le pouvoir de l'esprit, de même, augmente, diminue ou étend le pouvoir d'action du corps." Spinoza (1632-1677)