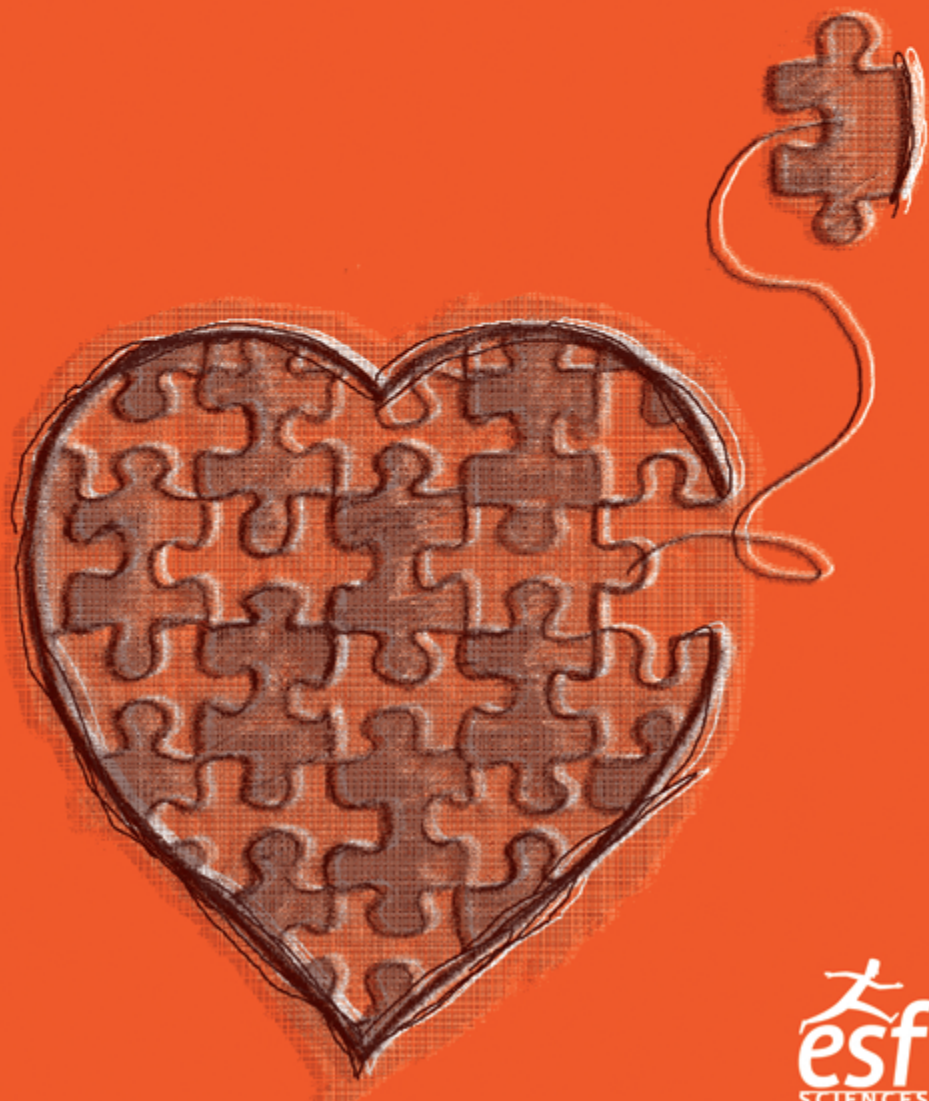


L'écoute thérapeutique

Cœur et raison en psychothérapie



L'ÉCOUTE THÉRAPEUTIQUE

L'ART DE LA PSYCHOTHÉRAPIE
Collection dirigée par le Docteur Philippe Caillé

Voir en fin d'ouvrage la liste des titres disponibles

Composition : Myriam Dutheil

Illustration de couverture : Chrystelle Tournebise

© 2001, ESF éditeur
SAS Cognitia
20, rue d'Athènes
75009 Paris

5^e édition 2018

www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN 978-2-7101-3436-7
ISSN 1269-8105

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Thierry Tournebise

L'ÉCOUTE
THÉRAPEUTIQUE

Cœur et raison en psychothérapie

Postface de André Botteman



TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS.....	13
1. ART DE LA NAISSANCE DE SOI	17
– Accoucher de soi sans douleur !	17
– Présent, prénatal, transgénérationnel	18
– Des parts de soi en attente	18
2. LUTTES ET MAÎTRISE SONT SOURCES D'INEFFICACITE THÉRAPEUTIQUE	20
– Culture des démons et des dragons.....	20
– Le bien, le mal, la morale	20
– Un changement radical vers plus de respect et d'éthique	21
3. LA CHALEUR HUMAINE SANS L'FFECTIVITÉ	22
– Bien différencier l'amour et l'affectivité	22
– Ne pas confondre neutralité et froideur.....	23
– Distinguer : compenser et combler	23
4. LA PLANÈTE PSY	25
– Choisir un psy	25
– Les différents psy	25
– Différents, mais tous importants	26
– Les types de psychothérapie.....	26
– Indication de ces psychothérapies.....	27
– Indications multiples.....	28
– Synthèse maïeusthésique	29
5. PRÉSERVER LES SOURCES DE GUIDAGE	31
– Ariane et le sauveur maladroit.....	31
– Les pièges thérapeutiques	32
– Suivre le fil sans le couper	33

6. RASSEMBLER LES PARTS DE SOI ÉPARPILLÉES.....	34
– Isis et Osiris : Histoire d'un couple mythique	34
– Analogies psy.....	35
– Morceaux de soi éparpillés.....	36
– Une même famille pour un vaste projet	37
– Naissances et prudence	38
7. EGO ET AFFIRMATION DE SOI.....	39
– En même temps multiple et unité	39
– Le corps : structure spatiale	39
– Le psychisme : structure temporelle.....	40
– État de notre « habitat » spatio-temporel.....	41
– Amputations et béquilles compensatrices	42
– Intégrité sans béquilles	43
8. NARCISSISME ET EMPATHIE.....	45
– Celui qui s'admire ne s'aime pas	45
– Prothèse d'un manque d'amour	46
– Histoire de Narcisse.....	46
– Solitude, narcose et empathie.....	47
– Distance et empathie.....	48
– Une injonction contradictoire	49
– L'émotion n'est pas la sensibilité.	50
9. SUIVRE LE FIL DE LA RAISON.....	51
– Le problème et sa raison	51
– La raison est au bout du fil.....	52
– La raison est un mal qui est un manque	53
– La raison chez les personnes âgées	53
– Guider sur le fil de la raison	54
10. L'INCONSCIENT REMPLI DE RICHESSES	56
– Mieux différencier trésors et poubelles	56
– Le piège du « tout positif »	56
– Le bien-être : se sentir exister.....	57
– Chercher à supprimer est un piège	58
– Respect des résistances.....	59

11. LE BON USAGE DES RÉSISTANCES	61
– Itinéraires de délestage	61
– Rester libre des habitudes	61
– Comme des panneaux de déviation	62
– Une sorte de jeu de piste	62
– Écouter la raison sans jamais la nier	64
– Même la négation de soi ne doit pas être niée.....	65
12. REMETTRE LA CONFIANCE DANS LE BON SENS	66
– La confiance du patient envers le thérapeute.....	66
– La confiance du thérapeute envers le patient est une clé	66
– Le patient guide le thérapeute.....	67
– Le risque du diagnostic	68
13. APPRENDRE À NE PAS SAVOIR	69
– Savoir plus ou être plus ?	69
– Pour mieux guider	70
– Un savoir, source d’erreur de diagnostic	70
– Une mission médicale mal ciblée.....	71
– Le non-savoir, source de compétence	72
– Le cheminement thérapeutique	75
14. QUAND L’ACTION MASQUE LES MANQUES.....	76
– Du faire pour vivre... ou survivre	76
– Le masque de faire	76
– Le masque et le manque.....	78
– La mission impossible des Danaïdes	78
– Infimes mais présents : 2 % de vie à l’œuvre	80
15. VIDES ET COMPENSATIONS	82
– Déprime : un espace entre deux mondes	82
– Le vide et le plein	83
– Compensations.....	83
– Entre la vie et l’énergie, la lutte est inégale.....	84

16. DÉPRIME ET NAISSANCE DE LA CONSCIENCE	85
– Intérêt et anesthésie salutaires	85
– De la passion à la déprime.....	85
– L’occupation et la déprime.....	86
– Ligne de démarcation entre l’intérêt et l’attention	87
– Quelques allers et retours.....	88
– Phase de naissance	89
– Une aide à l’« accouchement ».....	90
17. LE MILIEU DE VIE.....	91
– Entre 40 et 50 ans : de l’intérêt vers l’attention	91
– L’heure des remises en cause.....	92
– D’un univers d’énergie vers un univers de vie.....	92
– Ultimes opportunités de naissances	93
18. PLUS DE SENSIBILITÉ ET MOINS D’EMOTIVITE	95
– La sensibilité et l’émotion.....	95
– Pour gérer l’émotivité.....	96
– Rôle de la sensibilité.....	97
19. LE PRÉSENT : UN CONTACT AVEC TOUTE NOTRE VIE	98
– Le passé aussi se rencontre dans le présent	98
– Attention au somato-psychique.....	99
– Accès à la présence de toute une vie	99
– Instant et cadeaux à notre portée.....	100
– Régresser ou rencontrer ?.....	101
– Chaque ressenti est une précieuse invitation	101
– Se poser la bonne question.....	102
20. LE STRESS BIENFAITEUR.....	103
– Comme une étiquette sur nos cadeaux.....	103
– Le stress et le fil de la raison.....	104
– Signal d’intensité croissante.....	105
– Supprimer le signal ne marche pas.....	105
21. L’HISTOIRE PERSONNELLE ET FAMILIALE	107
– Localisation de la raison	107
– Suivre le fléchage.....	107
– Hors de la vie personnelle. Histoire familiale.....	108

22. ŒDIPE MÉCONNU	110
– Dogmes et nuances	110
– La lignée d'Œdipe.....	112
– Histoire d'Œdipe lui-même	113
– Deux vaines tentatives d'évitement	115
23. SI ŒDIPE OU SON PÈRE AVAIENT FAIT UNE THÉRAPIE... ..	116
– Fuite et quête d'Œdipe	116
– Éléments clés de l'histoire	117
– Points remarquables et similitudes psy.....	118
– Si Laïos avait consulté un psychothérapeute	120
– Si Œdipe avait consulté un psychothérapeute.....	121
– Réflexions nous concernant	123
24. AVEC LE PATIENT COMME GUIDE	127
– Thérapeute = serviteur	127
– Accepter de ne pas voir pour mieux guider	128
– Faire équipe avec le patient.....	128
– Un guidage non directif.....	129
– Le patient a la carte, le thérapeute a la boussole	130
25. S'INDIVIDUALISER POUR MIEUX SE RAPPROCHER	133
– Pour être deux, cesser de ne faire qu'un	133
– S'individualiser sans se durcir	134
– Proches mais distincts	135
– Soi-même par rapport à tous ceux qu'on a été.....	135
– Une ressource réciproque	136
26. DEUILS ET FIN DE VIE	137
– Rupture, pulsion de survie	137
– La rupture du deuil	137
– Réconciliations dans le deuil	138
– L'oubli est indésirable.....	140
– Quand la sensibilité fait défaut.....	141
– La fin de vie.....	141

27. QUATRE FONDEMENTS DE L'ESPACE D'ÉCOUTE	143
– Les conditions matérielles	143
– Les conditions psychologiques	144
– L'espace d'écoute	145
– D'abord la sécurité du patient.....	147
28. LES CINQ VALIDATIONS ET LE GUIDAGE NON DIRECTIF	150
– L'état communicant.....	150
– Les 5 validations.....	152
– Authenticité et respects incontournables	158
29. MÉDIATION THÉRAPEUTIQUE	160
– Respect des réactions et des résistances.....	160
– Le processus thérapeutique.....	160
– Communications intérieures et médiation.....	161
– Inconscient, intellect et conscience	162
– Quelques contes	162
– Guidé par la sensibilité plus que par la mémoire	163
30. PSYCHÉ ET CUPIDON : COUPLE ET PROGRESSION RÉCIPROQUE	165
– L'âme et l'affectivité.....	165
– Le piège du pardon	166
– Le rôle de l'attachement.....	166
– Le creuset de la passion.....	167
– Psyché et Cupidon	169
31. PULSION DE SURVIE ET PULSION DE VIE.....	172
– Le désir et l'émotion.....	172
– Rôle et auto-équilibre de ces deux pulsions.....	173
– Écouter la pulsion de vie en situations ordinaires	174
– Naître ou ne pas naître ?	176

TABLE DES MATIÈRES

32. DURÉE D'UNE THÉRAPIE.....	177
– Naissances partielles ou totales.....	177
– Thérapies courtes et thérapies longues.....	178
– La naissance... et après !.....	178
– Un prénatal déjà très riche	179
– Devenir adulte.....	179
– Enrichissements, ouverture et humilité	180
 BIBLIOGRAPHIE.....	 183
 POSTFACE – André E. Botteman	 187

TABLE DES EXEMPLES

Exemple sur l'alcoolisme.....	43
Exemple de la femme âgée en maison de retraite qui veut aller ranger son bois	53
Exemple de l'enfant qui pleure quand il s'est fait mal	57
Exemple de la femme qui doit faire le deuil de son mari décédé	59
Enfant de deux ans qui se rappelle la mort de son grand-père	63
Exemple du monsieur qui n'aimait pas l'enfant myope qu'il a été	64
Exemple de la femme qui dit «je ne vauX rien»	65
Exemple de la femme, malade mentale, qui jetait des gâteaux par la fenêtre	68
Exemple de celui qui dit «Je n'ai pas de mémoire parce que je suis enrhumé » 70	
En formation, mise en situation médecin/patient	71
Exemple de la femme enceinte qui ne sent pas l'enfant qu'elle porte	72
Exemple du deuil d'enfant et du chagrin d'adolescence	73
Exemple de la femme âgée qui veut aller chercher son petit-fils à l'école .	93
Exemple de la personne interpellée par un simple programme télé	98
Exemple de l'homme qui, à cinq ans, a surpris sa mère en adultère	101
Exemple de l'enfant de cinq ans qui voulait n'avoir que deux ans (histoire transgénérationnelle)	108
Rêve incestueux le soir où il perd sa mère	110
L'infirmière choquée au décès d'un de ses patients	111
Homme violent avec sa compagne. Chemin d'amour vers son père	129
Exemple de la femme qui a perdu sa mère il y a treize ans	140

AVANT-PROPOS

UN OUVRAGE SUR LA VIE

C'est avec beaucoup de plaisir que je destine ce troisième ouvrage à ceux pour qui la vie représente ce qu'il y a de plus précieux, à ceux qui ont soif de comprendre des choses nouvelles, à ceux qui, même s'ils sont savants, ont gardé l'humilité de reconnaître qu'ils ne savent pas tout.

« Le cœur » ne désigne pas ici l'affectivité, mais la chaleur humaine. Je préciserai plus loin exactement la différence fondamentale entre les deux. L'efficacité d'une psychothérapie dépend de l'absence d'affectivité et de la présence de chaleur humaine.

« La raison » désigne ici la cause, la source, l'origine. Retrouver la raison, c'est retrouver la source du ressenti présent. C'est aussi découvrir que ce ressenti présent n'existe pas à cause du passé, mais spécialement pour le réhabiliter, pour lui donner le soin et l'attention qu'il attend depuis si longtemps...

Vous trouverez dans cet ouvrage un regard délicat et profond sur l'aide psychologique ainsi qu'un grand respect des individus. C'est aussi un éloge de la liberté d'esprit dans le sens le plus noble du terme, car aucune théorie, aussi séduisante soit-elle, ne doit nous enfermer... pas même ce qui est écrit dans cet ouvrage.

LIBRE DE TOUTE ÉCOLE

Ce qui s'y trouve n'y est d'ailleurs pas théorique et se veut libre de toute école de pensée. Je l'ai écrit en m'appuyant sur les faits et l'expérience. Je dois cet aboutissement à tous ceux que j'ai aidés en tant que psychothérapeute ainsi qu'à tous ceux que j'ai formés depuis treize ans en tant que formateur dans des services de soins.

Ce qui est écrit dans cet ouvrage doit rester évolutif pour chacun d'entre vous, comme cela le reste pour moi-même.

Ne rien croire et ne jamais se laisser convaincre, mais rester sensible et ajouter l'expérience à l'expérience. Rester libre et s'ouvrir sans jamais se laisser happer par rien. Garder du discernement pour ne jamais laisser personne détruire ce qu'il y a de plus précieux en nous. Les propos qui vont suivre sont destinés à s'ajouter à votre bagage mais surtout pas à le remplacer.

AVEC UN RESPECT DES ACQUIS ANTÉRIEURS

Nous ne devrions jamais accepter que quelque chose ou quelqu'un nous coupe de nos racines ou de nous-même, même quand nous devons remettre en cause certaines de nos pensées, attitudes ou actions. Gardons bien à l'esprit que notre remise en cause se produit justement grâce à ce que nous avons vécu auparavant. Ce que nous avons vécu doit donc rester en nous comme un bien précieux, comme un fondement incontournable. Sans qu'on s'en aperçoive, le présent s'appuie sur cette richesse ! Sans elle, il devient fragile et nous nous perdons dans quelque chose qui n'est pas nous.

Naturellement, ce qui est en nous (notre histoire, nos idées, nos comportements, nos actions et nos réactions) ne ressemble pas toujours à quelque chose de précieux ! Dans ce cas, nous avons culturellement l'habitude de le combattre pour nous en libérer et nous améliorer. Vous avez sans doute déjà rencontré beaucoup de conseils vous promettant les meilleures armes pour y parvenir. Or, ce qui importe, ce n'est pas la maîtrise de soi dans une lutte guerrière acharnée, mais plutôt l'accueil de soi dans une grande délicatesse.

MIEUX OUVERT À SOI POUR MIEUX S'OUVRIRE AUX AUTRES

C'est pour cette raison que j'ai intitulé mon ouvrage précédent « Chaleureuse rencontre avec soi-même »... et que j'y ai ajouté en sous-titre « Le plus court chemin vers l'autre ». Il est difficile d'être vraiment chaleureux avec les autres si on ne sait pas l'être avec soi-même. Rien de nombriliste ! Bien au contraire ! Le but est une vie sociale où les individus se respectent mieux dans leurs différences. À condition d'avoir parfaitement différencié l'amour de l'affectivité, la chaleur humaine est une composante fondamentale de tout travail d'aide et de psychothérapie (voir chapitre 3).

UNE APPROCHE THÉRAPEUTIQUE

Après vingt années en tant que praticien, j'ai fini par accepter de donner, en 2000, un nom à la démarche thérapeutique que je pratique. Celle-ci comporte des nuances très spécifiques que les patients ne pouvaient évoquer en

quelques mots à qui leur demandait : « Quel type de psychothérapie fais-tu ? ». Je l'ai baptisée « Maïeusthésie ¹ ». Ce terme permettra à chacun d'énoncer en un mot les nuances demandées par leur interlocuteur.

J'ai tardé à ce « baptême » car afin que tout reste évolutif mon principe est depuis longtemps qu'il est préférable de ne s'enfermer dans aucune démarche (y compris dans la mienne), mais j'ai dû me rendre à l'évidence : nommer une approche permet d'être précis dans ce que l'on désigne. Cela ne doit rien enlever à l'évolutivité, mais juste procurer l'avantage de situer rapidement ce dont on parle.

Le type de thérapie que vous allez donc découvrir ici a des caractéristiques précises qui ne peuvent tout à fait être classées dans les trois types analytique, comportementaliste et psychocorporel dont vous trouverez les détails au chapitre 4.

La maïeusthésie est caractérisée par la « naissance de soi » permettant de mieux aller vers les autres, de mieux les respecter, de mieux les rencontrer.

La composante de liberté et d'évolutivité doit en rester un point majeur. En effet nous ne connaissons que trop ces situations où, s'appuyant sur des théories, certains essayent d'en convaincre d'autres... y compris pour leur « bien » !

S'AJOUTE À CE QUI EXISTE SANS PRÉTENDRE RIEN REMPLACER

Que de situations où la différence est combattue au lieu d'être source d'enrichissement réciproque ! Que de situations où sous l'apparence de l'aide, malencontreusement, il y a écrasement ! Que de situations où le projet d'évolution se transforme en immobilisme écrasant... au nom d'une vérité !

Certains courants de pensée peuvent en être la caricature... au moins là on s'en rend compte et on peut ne pas se laisser entraîner ! Mais dans la vie de tous les jours, dans des conversations ordinaires, chacun essaye toujours

1. Etymologie

Aisthêsis : mot grec signifiant sensibilité, sensation venant de la racine grecque « Aisth » signifiant *idée de percevoir*

Maïeutique : *Maïeutikê* en grec signifie « art de faire accoucher ». La maïeutique est la méthode par laquelle Socrate disait accoucher l'âme en dialoguant. Il affirmait ainsi effectuer la « délivrance » des pensées que l'esprit contient sans le savoir.

L'étymologie de « maïeusthésie » met donc l'accent sur l'accouchement et sur la sensibilité. Elle définit une sensibilité aux délicats processus d'accouchement du psychisme qui s'accomplissent en soi (comme une pulsion inconsciente de vie). La maïeusthésie permet d'accompagner ces processus avec conscience pour qu'ils se déroulent plus vite et plus sereinement. Maïeusthésie se déclina en : maïeusthésiste (ou praticien en maïeusthésie), maïeusthésie-thérapie, psycho-maïeusthésie, thérapie de type maïeusthésique, etc.

de convaincre l'autre plutôt que de l'entendre. Comme s'il détenait une vérité face à un ignorant. Or, quiconque tente de convaincre quelqu'un est, mine de rien, en train d'essayer de bâtir la « secte des deux qui pensent comme lui ». Il représente alors un peu un danger pour l'intégrité de son interlocuteur... même si ce danger n'est que local car il ne touche qu'une personne, il n'est pas anodin.

Fort de ces observations, afin de ne pas retomber dans un tel écueil (même en toute bonne foi), je vous propose de considérer que la maïeusthésie s'ajoute à ce qui existe mais ne prétend rien remplacer. C'est un outil de plus mais surtout pas une vérité qui balaye le reste !

Il n'y a ni à convaincre ni à se laisser convaincre, mais à partager des expériences différentes où les bases sont en cohérence avec nos ressentis.

C'est avec cet état d'esprit qu'il est souhaitable aussi de se rencontrer soi-même car, comme si cette tendance à essayer de convaincre les autres ne suffisait pas, nous nous l'infligeons tout seul, nous-mêmes. Nous essayons trop souvent de nous convaincre plutôt que d'aller à notre propre rencontre.

Cet ouvrage vous donnera quelques pistes pour ne pas s'éloigner de soi-même, ni des autres. Quelques pistes surtout pour accomplir cette naissance de soi qui tarde tellement à venir alors qu'elle est la *source d'une assurance sans ego*.

Vous y découvrirez des considérations importantes sur la vie avec une sensibilité et une précision qui n'oublie pas l'humour. Il s'adresse à toute personne avec ou sans expérience en la matière.

Ces lignes seront aussi utiles pour les professionnels que pour les néophytes. Derrière des mots simples et accessibles à tous vous y trouverez des nuances subtiles et innovantes.

Si vous êtes un professionnel désirant apporter une grande *qualité de soin à ceux qui vous consultent*, je souhaite que ma pratique, s'ajoutant à votre expérience, la complète harmonieusement pour contribuer à atteindre votre but.

Si vous êtes un néophyte, je souhaite que cet ouvrage s'ajoute à *votre expérience de la vie*. Qu'il vous permette d'en comprendre les enjeux à travers un éclairage donnant sa place à chaque richesse de votre histoire personnelle. Qu'il vous permette aussi d'en comprendre les blessures et de les aborder sous un jour nouveau. Qu'il vous permette de vous rapprocher de la vie qui est en vous autant que de ceux qui sont autour de vous.

ART DE LA NAISSANCE DE SOI

*Vraiment venir au monde**Accoucher de soi sans douleur !*

La psychothérapie est un chemin empli de délicatesse, de simplicité, de respect. On y trouve de la considération, de la douceur, de la reconnaissance. C'est un espace de vie sans ambiguïté où règnent la confiance et l'assurance de ce qu'il y a de meilleur. C'est un espace privilégié où il est possible d'accomplir la naissance de soi-même en toute sécurité. Quand ce n'est pas le cas, c'est peut-être simplement qu'il ne s'agit pas de psychothérapie !

Cette naissance de soi est un acte inestimable qui mérite les meilleures conditions d'accomplissement. Il ne faut pas oublier qu'il s'agit aussi d'un processus de vie naturel qui s'effectue même en dehors des psychothérapies. C'est une force de vie à l'œuvre que le psychothérapeute doit savoir accompagner sans jamais la combattre.

Il doit se considérer comme un accoucheur, humble, chaleureusement présent, compétent, efficace. Son aide est particulièrement souhaitable quand le processus naturel peine un peu. Elle est indispensable quand la situation se présente mal. En cas de souffrances psychologiques importantes, il est particulièrement judicieux de se faire aider par lui.

J'ai une certaine sympathie pour Socrate qui nommait son art de la parole « maïeutique » (gr. *maieutikê* « art de faire accoucher »). Évidemment ! Car sinon je n'aurais pas nommé « maïeusthésie » la thérapie décrite dans cet ouvrage. L'art du dialogue de Socrate fut considéré comme l'art d'aider autrui à accoucher des pensées que son esprit contient sans le savoir.

Les « psy » reprochent cependant à la maïeutique un risque d'induire des réponses (même involontairement) et lui préfèrent en général l'écoute non directive. Malgré ma sympathie pour la maïeutique, je ne souhaite pas y identifier la démarche thérapeutique décrite dans ces pages. Je ne la distinguerai pas seulement par le nom, mais aussi par le contenu, je m'en différencierai sur de nombreux points (entre autres le type de naissances à accomplir) et notamment par le type d'écoute que je propose qui est plutôt

un guidage non directif. J'expliquerai plus loin en détail cet apparent paradoxe du guidage non directif¹.

Présent, prénatal, transgénérationnel

J'aime cependant cette idée de parler de naissance de soi, non pas à cause de Socrate, mais parce que c'est vraiment de naissance qu'il s'agit. De par l'expérience que j'ai acquise auprès de tous les gens que j'ai aidés en tant que psychologue ainsi que par le travail que j'ai pu faire sur moi-même, j'ai toujours constaté qu'il s'agissait de naissance.

Cette naissance de soi concerne toutes sortes de circonstances de notre vie depuis notre conception jusqu'à aujourd'hui... nous devons même y considérer notre histoire familiale connue ou inconnue et bien d'autres choses. Chaque part de nous, que nous avons mise entre parenthèses suite à des moments de douleur, attend son droit de naître et de prendre sa place dans notre vie.

La tendance naturelle conduit à éloigner de son souvenir les moments pénibles pour assurer la survie immédiate après une situation de traumatisme. Ceci est aussi judicieux que de mettre un prématuré en couveuse en attendant que sa maturité permette de le faire sortir sans risque. On place ainsi en « gestation artificielle » la part de nous qui ne peut assimiler l'événement traumatisant en attendant la maturité qui en permettra la naissance définitive.

Mais comme c'est malheureusement le cas dans certaines maternités, le service de néonatalogie s'occupant des prématurés est trop éloigné. Il ne permet pas à la mère de voir tout de suite son enfant ni à cet enfant de rencontrer tout de suite sa mère.

Des parts de soi en attente

De même, quand on a ainsi mis de côté une part de soi en souffrance, cette part de soi est souvent éloignée de notre conscience. Les deux unités sont parfois même très éloignées l'une de l'autre. Elles sont même parfois si éloignées qu'elles traversent les générations !

Comprenons bien que c'est une naissance de soi au sens élargi : naissance de celui que nous sommes, de tous ceux que nous avons été depuis que nous existons... et de tous ceux dont nous sommes issus.

1. Chapitre 28, « Cinq validations ».

Nous vivons donc ainsi provisoirement amputés de cette part de nous un peu comme la nouvelle maman vit provisoirement amputée de la présence de son enfant qui vient de naître quand celui-ci, prématuré, part dans une unité de néonatalogie éloignée.

À la différence de cette jeune maman qui, elle, ne cesse de penser à son enfant, nous perdons conscience de notre « progéniture » immature. Ceci est bien compréhensible car le moment traumatisant n'est généralement pas associé à un heureux événement !

Mais, encore une fois, très judicieusement, pour pallier cette amnésie, nous nous dotons des outils nécessaires pour retrouver le chemin en temps voulu. Ce seront toutes les réactivations ultérieures qui jalonneront notre vie pour nous rappeler qu'une part de nous-mêmes nous attend dans un bout de notre histoire.

PERRONE Reynaldo, NANNINI Martine, *Violences et abus sexuels dans la famille*, Une approche systémique et communicationnelle.

ROGERS Carl, *La relation d'aide et la psychothérapie*.

ROGERS Carl, *Psychothérapie et relations humaines*, Théorie de la thérapie centrée sur la personne.

SELVINI Matteo, *Mara Selvini Palazzoli, histoire d'une recherche*, L'évolution de la thérapie familiale dans l'œuvre de Mara Selvini Palazzoli.

SELVINI PALAZZOLI Mara, CIRILLO Stefano, SELVINI Matteo, SORRENTINO A.M., *Les jeux psychotiques dans la famille*.

SELVINI PALAZZOLI Mara, BOSCOLO L., CECCHIN G., PRATA G., *Paradoxe et contre-paradoxe*, La thérapie systémique face aux familles à transaction schizophrénique.

SINELNIKOFF Nathalie, *Dictionnaire critique des psychothérapies*, Concepts, principaux théoriciens, techniques, pathologies, symptômes.