

# 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