

Thierry Tournebise
Françoise Leclère

Préface du docteur Umberto Giardini

Au cœur de la psychothérapie

Nouveaux paradigmes
et déroulements détaillés
d'entretiens

EXEMPLAIRE DE LECTURE



Maquettiste : Myriam Labarre
Illustration de couverture : Malika Whitaker

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2018, ESF Sciences humaines
SAS Cognitia
20, rue d'Athènes
75 009 Paris

www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN : 978-2-7101-3454-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a, 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 et 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 » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Préface	5
Introduction	9

Première partie

L'approche mise en œuvre

1. Trois axes de la psychologie	13
2. Psychiatrie et maïeusthésie	15
3. Psychothérapies et maïeusthésie	19
Approches humanistes, existentielles.....	19
Approches psychocorporelles.....	21
Approches psychanalytiques.....	21
Approches TCC et EMDR.....	24
Autres approches.....	27
4. Précisions sur la maïeusthésie	33
Le mot « maïeusthésie ».....	33
Psychologie de la pertinence.....	34
La psyché.....	34
L'espace, le temps et l'uchrotopie.....	35
Le corps (élément de la psyché également).....	36
Les pulsions de vie et de survie.....	36
L'état communicant et l'état relationnel.....	37
Le rôle des symptômes.....	38
Les processus thérapeutiques.....	40
La posture du praticien.....	42
Type de thérapie.....	43
Les entretiens décrits dans cet ouvrage.....	44

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Deuxième partie

Quatre exemples cliniques détaillés

1. Séance avec Hervé	47
2. Séance avec Simone	87
3. Séance avec Leila	153
4. Séance avec Noah	213

Troisième partie

Pour conclure : mise en lien avec les fondamentaux

1. Quatre séances différentes	265
2. Des principes illustrés	267
Des symptômes « spécialement pour ».....	267
L'Être et son vécu, priorisés par rapport aux faits.....	268
Les ressentis comme guides.....	268
Reconnaissance, validation et « moment thérapeutique ».....	268
La reformulation comme moyen de reconnaissance et de validation.....	269
La formule directe pour optimiser la reconnexion.....	269
La distinction entre « reconnaissance », « validation » et « estimation ».....	270
L'absence de jugement à l'encontre du patient ou de ses proches.....	271
Les résistances comme source de guidage.....	272
La confiance inconditionnelle et connivence.....	272
L'Être émergent sait mieux que le patient (information de première main).....	273
La réjouissance du praticien.....	273
La vastitude du champ investigué, jusqu'au transpersonnel.....	274
3. Remédiation et déploiement	277
D'abord ne pas nuire (<i>primum non nocere</i>).....	277
Restauration de Soi, remédiation.....	277
Déploiement de Soi, individuation.....	278
La vie à travers chacun.....	278
Autothérapie.....	279
Bibliographie	281

Préface

J'ai fait la connaissance de Thierry Tournebise en 2015, chez un couple d'amis. Durant la soirée, nous avons partagé nos idées et Thierry m'a parlé de la maïeusthésie, cet art d'être sensible au processus de naissance de soi. En l'écoutant ce soir-là, je ne pensais pas que cette approche constituerait un tel bouleversement dans ma vie de thérapeute.

L'année suivante, j'ai rencontré Françoise Leclère, lors d'un stage de formation en maïeusthésie. Nous avons partagé nos expériences autour de l'impact de la maïeusthésie sur nos parcours fort différents. Cet impact était majeur et nos pratiques respectives en étaient profondément transformées.

Mon parcours personnel et professionnel m'avait ouvert à divers courants de pensée, dont l'approche jungienne qui avait été un des piliers de ma construction psychique. Carl Gustav Jung était un explorateur, qui à travers son œuvre a rendu compte de son cheminement personnel. De la même manière que pour sa Tour de Bollingen, construite par lui durant plusieurs années, Jung nous montre que la vie se bâtit pierre par pierre et que la personne chemine progressivement vers sa forme aboutie. Ce processus de maturation interne a été nommé par Jung l'individuation, c'est-à-dire le processus qui consiste à devenir celui que l'on a à être, à devenir l'Être qui était déjà inscrit quelque part au plus profond de nous, depuis le commencement. Tendre vers l'individuation, c'est postuler que la forme du pommier était déjà inscrite dans le pépin qu'il était, du moins dans sa potentialité, car les intempéries et autres événements environnants auront contribué à lui donner son aspect définitif. C'est donc postuler que l'Être que nous sommes amenés à devenir est en nous, et qu'il s'agit pour nous de préparer sa route.

De la même manière que, dans le cadre de la psychologie analytique de Jung, le thérapeute en maïeusthésie aide l'individu dans son parcours d'individuation. Pour cela, il rencontre l'individu au-delà d'un supposé clivage sain-malade, ne cherchant pas à définir ce qu'est un comportement adapté ou dysfonctionnel. Tout simplement cette question n'est pas d'actualité. La fonction du thérapeute est de favoriser la remédiation entre celui qu'est le patient et chacun de ceux qu'il a été ou dont il est issu. Cette rencontre va se faire d'autant plus facilement chez le patient que le thérapeute sait qu'elle va advenir et qu'il en éprouve et manifeste par avance une réjouissance.

La vision maïeusthésique représente plus qu'une théorie nouvelle, elle constitue une révolution. Elle permet de s'éloigner de l'idée qu'un individu souffre, car il porte en lui des comportements dysfonctionnels à corriger. Cette démarche « corrective », qui est

au cœur de l'approche en psychopathologie, a un coût énorme. Elle plonge le patient dans l'idée qu'il renferme une laideur en lui et elle pousse le thérapeute à vouloir le changer, comme s'il n'était pas présentable ainsi. Reconnaître que l'individu souffre car il porte en lui certains de ceux qu'il a été ou dont il est issu, non reconnus, offre au patient un tout autre regard sur sa situation, et au thérapeute une tout autre perspective thérapeutique.

La révolution de la maïeusthésie existe aussi dans la conviction que chaque pensée ou chaque acte d'un individu est porteur de pertinence. Cette pertinence à l'œuvre agit durant toute la vie. Elle offre à chacun l'opportunité de retrouver des Êtres de soi clivés, puis mis à l'abri à l'intérieur de soi, à l'occasion de certains événements de la vie, souvent dans le cadre de traumatismes. Le symptôme est un message adressé par ces Éléments clivés, afin qu'ils ne soient pas oubliés et dans l'espoir qu'ils puissent être un jour réintégrés à la totalité du Soi. Le symptôme psychologique témoigne d'un élan vers plus de complétude et de déploiement, plus qu'il ne signe une maladie.

Nous pourrions donc dire que la psychologie de la pertinence définit la santé comme un processus dynamique, caractérisé par l'aptitude à cheminer vers la complétude. L'absence de symptômes, qui habituellement est prise pour un signe de bonne santé, pourrait dans certains cas être révélatrice d'une stagnation de la psyché, d'une incapacité à être en contact avec soi, empêchant le processus de déploiement du Soi. Mais là encore, en maïeusthésie, il s'agirait d'aller chercher la pertinence pour la psyché d'un tel état de stagnation.

Si un individu pense avoir vécu une injustice, il y a une pertinence qui s'exprime. Si, en lien à cette injustice, il manifeste de la colère ou de la tristesse, il y a également une pertinence qui s'exprime. Toutes ces manifestations sont là pour que l'attention puisse être pointée vers des Êtres de soi qui attendent d'être vus et reconnus. Si l'individu peut reconnaître ces éléments de soi et les accueillir, alors ces derniers pourront retrouver leur place à l'intérieur de l'individu, qui poursuivra sa vie avec plus de complétude.

Comme l'indique son étymologie, la maïeusthésie se définit comme « *l'art d'être sensible au processus de naissance de soi* ». Cette naissance de soi à soi est permise par une attitude d'accueil sans compromis de la part du thérapeute, de la même manière que la sage-femme accueille le bébé lors de la naissance. Pour pouvoir être au monde, ce bébé doit être accueilli de manière inconditionnelle, dans la joie d'être vu. Comme le dit Donald Winnicott, « L'enfant existe, car il est vu avec bonheur par sa mère ». Nous pourrions dire de tous ces Êtres que nous accompagnons qu'ils existent, car ils sont vus avec bonheur par nous.

Il convient de bien distinguer l'Être que nous rencontrons des événements qu'il vit ou des actes qu'il commet. Cette distinction permet au thérapeute de se réjouir de la rencontre (car il rencontre un Être), de mettre l'événement au second plan et d'adopter une véritable posture d'accueil (car, mis au premier plan, l'événement risquerait de prendre toute la place et, par son éventuelle gravité, d'affecter patient et thérapeute).

Toutefois, les actes et les événements accompagnent nos vies et contribuent à nous définir. Il serait erroné de ne pas pleinement considérer leur impact, et cela constituerait l'omission d'une part importante de notre travail de thérapeute. À la différence du pommier dont nous parlions, qui sera façonné par son génome et par les intempéries et autres événements environnants, l'être humain possède deux caractéristiques qui le rendent unique : sa responsabilité face à la vie ainsi que son libre arbitre.

Une fois le cheminement en maïeusthésie accompli (remédiation des clivages et déploiement réalisé), c'est un *Être adulte* qui est né, prêt à se confronter à la vie. Son rapport à la peur s'est modifié, la possibilité d'être en contact avec soi comme avec les autres a augmenté. La vie de l'*Être adulte* peut enfin commencer, celle qui permet à l'individu de se tourner vers l'extérieur et de participer à la construction du monde, pour une cause plus grande que lui-même. L'objectif existentiel peut enfin se dessiner et donner la direction, au-delà des préoccupations individuelles.

Pour accomplir cette part de notre destin, nous nous devons d'apprendre de nos actes, et cela ne peut se faire sans une dose certaine de courage et d'abnégation, qui au fil du temps constituera notre force. Cette force, révélée à travers les apprentissages de la vie, permettra à l'homme ou à la femme de porter des projets sociaux, visant le bien-être de ses pairs. Cette étape est essentielle à la survie de notre espèce, car tant que nous restons focalisés sur nos dysfonctionnements et notre recherche de bien-être personnel, nous ne pouvons porter aucun projet qui va au-delà de cette recherche. L'égoïsme individuel ferme la porte de tout avenir collectif, et à terme la société ne peut y survivre.

La maïeusthésie, après avoir aidé l'individu à devenir adulte à travers la rencontre aboutie avec soi-même, lui donne les outils pour aller vers une deuxième naissance, celle qui permet l'émergence de l'humain mature et responsable, prêt à assumer sa part collective.

Dr Umberto Giardini

*Psychiatre et psychothérapeute - Médecin chef de département,
Centre neuchâtelois de psychiatrie, Suisse.*

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Introduction

Cet ouvrage est particulièrement destiné aux praticiens. En même temps, il peut être utile à toute personne souhaitant accéder à une découverte et une compréhension de ce qui se passe dans nos mécanismes psychologiques.

Pour savoir comment se déroule une séance de psychothérapie, il faut se pencher sur les théories, les fondements et les différents points d'appui de chacune des écoles thérapeutiques. Pourtant, si on n'a que la théorie, la question du « comment cela se passe » reste entière. La théorie est une chose, la mise en œuvre en est une autre. Pour répondre précisément à cette question, cet ouvrage met l'accent sur la mise en œuvre et dispose de quatre séances entièrement retranscrites (avec l'autorisation et la contribution des patients concernés).

Une première étape évoque l'approche mise en œuvre et donne des éléments théoriques qui permettront de mieux situer le déroulement des séances. Puis le cœur de cet ouvrage proposera les séances intégralement rapportées, avec le verbal du praticien et du patient (retranscription d'enregistrement), le non verbal de chacun des deux également, et des commentaires intercalés sur les éléments théoriques mis en œuvre. Les patients, à la suite de leur lecture de la retranscription, y ont ajouté les pensées qui leur sont venues à l'esprit lors des séances. Qu'ils soient remerciés pour cette précieuse contribution. Pour terminer, une conclusion récapitule les points clés à la lumière de ce que ces séances ont apporté.

Au-delà des mots, des questions et des réponses, du non verbal, la notion de posture du praticien sera toujours très présente. Les émergences verbales et non verbales du patient y seront toujours considérées avec subtilité, sur le plan existentiel.

Dans l'introduction, nous commencerons par les apports théoriques pour faire un tour d'horizon des différentes approches de thérapies existantes. Une telle liste ne peut être exhaustive, mais donne déjà un aperçu de ce qui est disponible. La maïeusthésie étant l'approche mise en œuvre dans les quatre vignettes cliniques qui font le cœur de cet ouvrage, il importait d'en situer les nuances par rapport à différents paradigmes existants ; préalable essentiel à la description de la maïeusthésie proprement dite, pour en préciser les nuances et les subtilités. Les six ouvrages que j'ai publiés et mon site Internet (plus de 2 200 pages librement disponibles en ligne) mettent à votre disposition des compléments si cela vous semble utile.

Je remercie Françoise Leclère pour sa précieuse contribution et ses apports professionnels, notamment dans l'entretien avec Leila que nous avons tous deux accompagnée. Elle est sexotraumatologue, praticienne en maïeusthésie, diplômée en sexologie et en

éducation à la sexualité. Elle propose des formations certifiantes de sexotraumaticien sur l'accompagnement spécifique des personnes ayant subi des violences sexuelles (l'accompagnement au déploiement, basé principalement sur la maïeusthésie).

Je remercie également le Dr Umberto Giardini (psychiatre et psychothérapeute, médecin chef de département au Centre neuchâtelois de psychiatrie, praticien en maïeusthésie) pour sa relecture attentive et sa généreuse préface.

Thierry Tournebise

EXEMPLAIRE DE LECTURE

GUIDE DE LECTURE DE LA DEUXIÈME PARTIE

Apports du patient concernant ce qu'il pensait lors de la séance (après lecture de cette restitution)

Verbal du patient et du praticien

Commentaires sur les éléments de la maïeusthésie mis en œuvre

Non verbal du patient et du praticien

Pensées du patient (révélées ultérieurement) : Je sais que c'est ce que je veux en vain depuis toujours !

Thérapeute : Donc vous vous engagez dans quelque chose dont vous craignez que ce soit éprouvant !

Reformulation de ce qui est proposé par le patient.

En maïeusthésie, la reformulation est en même temps un moyen de témoigner de la reconnaissance que l'on accorde au patient avec ce qu'il éprouve, et aussi une demande de confirmation (au cas où une nuance nous aurait échappée).

C'est donc une phrase verbalement et grammaticalement affirmative, mais très légèrement interrogative sur le plan non verbal. Elle se situe dans le champ des questions fermées puisqu'elle appelle une réponse par « oui » ou « non ».

Hervé : Totalem.

Thérapeute : « Totalem », donc c'est du courage d'y aller !

Hervé : Ouais.

Thérapeute : Bravo.

Alors vous me dites « me libérer de la vision... », ce qui a l'air de vous toucher, c'est cette vision de l'ennemi !?

Hervé : Oui, ce qui est déjà un progrès parce qu'avant j'avais une vision de monstre... mais je ne crois plus aux monstres ! Et ça s'est transformé en ennemi... ce qui est un peu différent quand même.

Thérapeute : Oui, parce qu'à la limite, l'ennemi... il peut être humain quand même !

Il arrive en maïeusthésie que le praticien fasse un apport d'information. Ici de distinguer entre « un humain », aussi dangereux soit-il, et « un monstre » qui ne fait plus partie du

Confirmation de ce que le patient exprime.

Confirme sans hésiter.

Le praticien valide de ce fait ce que cela représente d'y aller.

Confirme sans hésiter.

Félicitations, sans exagération.

Reformulation à propos de cette précision.

Précision sur la différence entre « monstre » et « ennemi ».