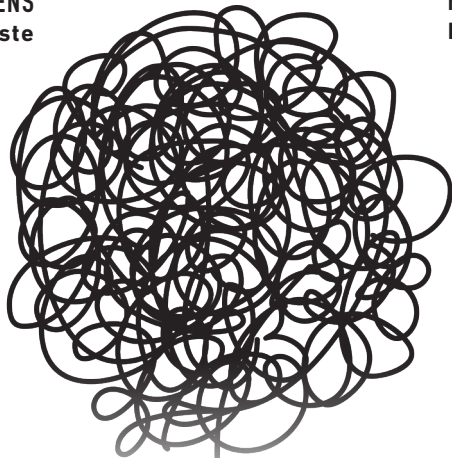


AMANDINE ISSAVERDENS
Sophro-analyste

HIPPOLYTE MAUREL
Interne en psychiatrie



Comment ça va aujourd'hui ?

BIENVENUE EN THÉRAPIE



sans
filtre
des Éditions Jouvence

D'Amandine Issaverdens aux Éditions Jouvence :

Résilience : guide d'exploration de Conscience

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2022

ISBN : 978-2-88953-564-4

Couverture : Gaëlle Merlini

Maquette intérieure : Valérian Lallement

Mise en pages : PCA/CMB

Illustration de couverture : AdobeStock, © Alextanya

Illustrations intérieures : AdobeStock, pictogrammes © amin268 © Valenty,
p. 67 © ambassador806, p. 86 © Kateryna, p. 95 © JungleOutThere ; autres
visuels : © Éditions Jouvence.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés
pour tous pays.

Sommaire

<i>Avant-propos</i>	11
---------------------------	----

<i>Introduction</i>	15
---------------------------	----

Partie 1 : On fait le bilan, calmement ?

À votre Santé !	23
Je ne suis pas venu ici pour souffrir !	26
C'est grave, docteur ?	29
Comme Julien Doré, j'ai dépassé les limites ?	31
<i>La thérapie alternative, oui, mais jusqu'où ?</i>	31
Et les médicaments dans tout ça ?	32

Partie 2 : Bienvenue en thérapie !

Ouvrons les portes de nos cabinets	39
L'agoraphobie d'Anna	40
<i>Dehors, il fait beau ?</i>	40
<i>Pause-café</i> Exercice : contemplation en pleine conscience	48



La phobie sociale d'Élodie et son refus scolaire	49
<i>Et pourquoi pas un bar à chats ?</i>	49
<i>Pause-café</i> Exercice : les cercles de zone de confort	56
Difficile, pour Jessica, de se livrer en thérapie	59
<i>Non, rien de rien</i>	59
<i>Pause-café</i> Exercice : miroir, mon beau miroir	66
L'amaxophobie d'Ernest	68
<i>Pilote de formule 1 ? Même pas en rêve !</i>	68
<i>Pause-café</i> Exercice : la posture du héros	76
Sam et son trouble du spectre autistique	77
<i>La différence, celle qui dérange !</i>	77
<i>Pause-café</i> Exercice : couleurs et sensations	85
Une anxiété de séparation pour Axel et sa maman	87
<i>Maman, est-ce que tu vas mourir ?</i>	87
<i>Pause-café</i> Exercice : la jarre des petites fiertés	94
Michel, le psychologue en thérapie	96
<i>Quand le cordonnier est le plus mal chaussé</i>	96
<i>Pause-café</i> Exercice : la Communication NonViolente®	104



Les ruminations anxieuses de Madeleine	106
<i>Ce n'est pas la pleine lune, et pourtant.....</i>	106
<i>Pause-café</i> Exercice : identifier une rumination	113
Le contre-transfert de l'analyste avec Nicolas	114
<i>Rendez-vous en terre inconnue.....</i>	114
<i>Pause-café</i> Exercice : réappropriation de projections.....	121
Les TOC d'Adam	123
<i>Même une pomme, c'est risqué !.....</i>	123
<i>Pause-café</i> Exercice : les petits bonheurs de la vie	129
Marie-Hélène vit un burn-out	130
<i>Il est où le bonheur, il est où ?.....</i>	130
<i>Pause-café</i> Exercice : les bonshommes allumettes de Jacques Martel.....	137
L'anorexie mentale de Justine.....	140
<i>Les chiffres de la terreur.....</i>	140
<i>Pause-café</i> Exercice : manger en pleine conscience.....	146

Le psychotraumatisme de Rachel.....	147
<i>Libérée, délivrée.....</i>	147
<i>Pause-café</i> Exercice : mon passé dans le présent.....	157
Le deuil de Mathilde.....	159
<i>Ma moitié à tout jamais.....</i>	159
<i>Pause-café</i> Exercice : la lettre à soi dans trois ans	165
Léon et ses visions.....	169
<i>SOS fantômes !.....</i>	169
<i>Pause-café</i> Exercice : rationaliser la peur d'avoir peur	177
La schizophrénie d'Eliot.....	179
<i>D'occultes symboles enrésés sur les mains.....</i>	179
<i>Pause-café</i> Exercice : sublimer sa colère.....	186
La crise de milieu de vie d'Alice.....	188
<i>Une femme avec une femme.....</i>	188
<i>Pause-café</i> Exercice : ce que je veux vraiment	196





<i>Comment ça va chez vous ?</i>	199
<i>Que sont-ils devenus ?</i>	203
<i>Conclusion</i>	209
<i>Remerciements</i>	213
<i>Bibliographie et numéros utiles</i>	215
<i>Contact et réseaux sociaux</i>	217

En pratique



Tout au long de ce livre, vous allez parcourir différentes histoires puis des propositions d'exercice. Le regard du psy s'invitera dans chacun des récits, et votre propre regard également : votre regard sur vous-même, pour des bilans introspectifs, mais aussi sur nos situations, notre vécu, nos casquettes. Vous pourrez à votre tour jouer les thérapeutes !

Ainsi, pour nous différencier, vous retrouverez les histoires et exercices d'Hippolyte sous ce pictogramme :  ; et les récits d'Amandine seront précédés de celui-ci : . D'un côté, vous serez donc à l'hôpital avec votre psychiatre Hippolyte. De l'autre, vous serez en consultation avec votre sophro-analyste Amandine, à son cabinet.

Entre ces récits, nous vous proposons des « pauses-café », à l'instar de petits exercices de développement personnel, d'introspection, de méditation, de pleine conscience, de « jeux » thérapeutiques qui vous permettront de cheminer en vous-même, comme nous le proposons souvent à nos patients. Prenez le temps d'une pause-café : déposez votre corps sur le divan et osez vous livrer, vous aussi, dans les pages qui vous seront réservées tout le long de cet ouvrage.

Le rendez-vous est pris, votre thérapie commence ici !

PARTIE 1

*On fait le bilan,
calmement ?*

À votre Santé !



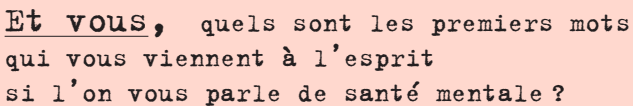
Lorsque l'on vous dit « santé mentale », quel est le premier mot qui vous vient à l'esprit ? Allez-y, prenez trente secondes pour y réfléchir.

Il y a quelques années, encore jeune étudiant en médecine en plein doute sur mon choix de spécialité et pourtant déjà sensibilisé à la santé, j'aurais répondu : « Santé mentale ?!... Maladie mentale ? Schizophrénie ? Troubles mentaux ? Oh là là ! Dangereux ! » C'est sans aucun doute un terme que j'aurais perçu comme plutôt négatif ou, du moins, j'aurais ressenti une sensation désagréable. Parce qu'à l'époque, j'associais systématiquement le terme « santé » au terme « maladie » et je ne voyais pas toutes les facettes de la Santé avec un grand « S ». Parce que, bien entendu, nous pouvons être en mauvaise santé, souffrir de maladie, pathologie ou troubles, mais nous pouvons aussi voir l'autre côté du chemin, celui de la bonne santé. D'ailleurs, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) définit la santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Nous voyons donc qu'il existe une multitude de facteurs intervenant dans cette définition.



Il y a, en effet, tant de croyances, d'*a priori* et d'illusions autour de la santé mentale que beaucoup associent cette notion au terme de « folie ». J'ai, moi-même, fait partie de ces gens-là. Mais, pour en faire pleinement partie, il m'aurait fallu au moins comprendre ce

qu'est la folie. Ce terme est resté dans le langage courant, mais il a été complètement banni du langage des professionnels de santé. Si la folie désigne toutes sortes de comportements, passagers ou non, jugés comme anormaux, c'est-à-dire qui s'éloignent plus ou moins de la norme, alors, comme le dirait le chat dans *Alice au pays des merveilles* : « Nous sommes tous fous ici. » Dans une définition personnelle, je dirais que la santé mentale repose sur une notion d'équilibre, une harmonie du corps et de l'esprit pour un épanouissement personnel et durable (bien que nous soyons confrontés au cours de notre vie à des moments douloureux qui rendent faillible cet équilibre ; on cherche alors à retrouver sa pleine santé mentale).



Et vous, quels sont les premiers mots
qui vous viennent à l'esprit
si l'on vous parle de santé mentale?

Je ne suis pas venu ici pour souffrir !



« **U**ne thérapie ? Pour quoi faire ? Je n'ai pas envie de déballer ma vie ! Le passé est passé, je n'ai pas envie de remuer le couteau dans la plaie, ça ne sert à rien. Aller voir un psy ? Un psychiatre en plus ? Je ne suis pas fou, je n'ai pas besoin de ça moi, je peux me débrouiller tout seul ! » On connaît tous des personnes comme ça. De celles qui n'ont besoin de rien ni de personne pour aller bien dans leur vie, alors que leurs névroses sont si grandes qu'elles-mêmes brandissent le drapeau blanc pour signifier : « Pitié, viens faire la paix avec nous ! » Beaucoup attendent d'être au bord du gouffre, voire d'être tombés dedans avant de se prendre en main et d'oser consulter. Pour tout un tas de raisons qui leur sont **propres et justes**. La honte, la fierté, la pudeur, l'orgueil, la peur... L'idée de montrer sa vulnérabilité et d'oser parler de ses souffrances peut paraître insurmontable. Mais, pour autant, en mettant la souffrance de côté, le mal-être ne disparaît pas. C'est ainsi que l'on se retrouve face à une recrudescence de burn-out, de troubles de l'anxiété, d'addictions, de phobies sociales, etc. Parce que la société dans laquelle nous évoluons rend toujours tabou ces questions de santé mentale. Ainsi, ceux qui en ont besoin attendent la rupture psychique pour ne plus avoir le choix que de consulter. Leur mal-être les rattrape et les voilà, un genou à terre, devant leur psy alors qu'ils auraient pu venir sur leurs deux jambes quelques semaines plus tôt. Je pense vraiment qu'il s'agit d'une question de société et qu'elle est

importante. L'accompagnement pour une santé mentale équilibrée devrait être la préoccupation de tous : notre famille, nos amis, nos patrons, nos enseignants, nos directeurs, nos collègues et même notre gouvernement ! Pour justement anticiper et prévenir ces moments où la consultation n'est plus une option mais une nécessité, voire une obligation. Nous voilà bien, tiens !

Mais alors, avons-nous tous besoin d'une thérapie ? Pour vivre libres, équilibrés et être guéris de nos blessures ? Peut-être. À un moment de la vie où nous sommes fragilisés ? Sûrement. Cela permet de vider la soupape et d'arrêter de verser de l'eau dans un pot cassé. Eh bien, oui ! Et si on recollait le pot d'abord ?



Et vous, qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'aller consulter ?