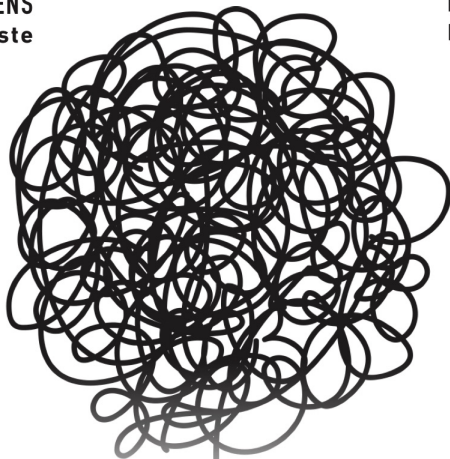


AMANDINE ISSAVERDENS  
Sophro-analyste

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](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto: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
<b><i>Partie 1 : On fait le bilan, calmement ?</i></b>	
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
<b><i>Partie 2 : Bienvenue en thérapie !</i></b>	
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 encrés 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

## *Avant-propos*

---

C'est lors d'une soirée d'hiver, au retour d'une journée à l'hôpital bien remplie et quelque peu compliquée que j'ai eu la surprise de recevoir un message sur mon téléphone. C'était Amandine, qui me proposait un projet assez fou : celui de coécrire un livre ensemble. Avec elle, nous faisons partie de cette nouvelle génération de « collègues digitaux », de ceux qui parlent de leur métier sur les réseaux sociaux. Faire découvrir notre pratique à travers des photos, des posts, des vidéos, et des partages quotidiens. Pourtant, nous ne nous sommes jamais rencontrés, autrement que par le virtuel. C'est sur Instagram que nos chemins se sont croisés, par hasard (ou peut-être pas finalement, qui sait ?), mais j'ai tout de suite apprécié le contenu qu'Amandine proposait sur son compte @curieuseconscience. Vraisemblablement, elle a aussi été sensible à ce que je publiais sur mon compte @psyandcoffee pour me proposer un tel projet. Au gré de nos échanges, j'ai rapidement compris que nous étions sur la même longueur d'onde. Aujourd'hui, le débat fait rage : les réseaux sociaux rassemblent-ils ou bien isolent-ils davantage ? En tout cas, une chose est sûre, sans eux, ce projet n'aurait sans doute jamais vu le jour, alors je choisis volontiers la première solution.



Amandine est sophrologue et sophro-analyste, et, pour ma part, je suis interne de psychiatrie, c'est-à-dire médecin mais encore étudiant, en dixième année de médecine et donc en fin de parcours d'études médicales, à quelques mois du doctorat. Bien que nous travaillions dans le même univers, celui de la santé mentale, et que nous soyons tous deux confrontés à la souffrance psychique des patients, nos pratiques diffèrent certainement sur plusieurs points. Amandine propose des thérapies dites alternatives (ou complémentaires), tandis que je porte la casquette de médecin. Un duo improbable ? Sans doute au premier abord. Incompatible ? Aucunement. Aujourd'hui, nous avons des regards et des outils différents, parfois semblables sur des problématiques communes. Mais surtout, un point commun qui nous relie tous les deux mais aussi à vous, lecteur, est celui d'être avant tout humains. Nous faisons un travail dont la base repose sur la relation. La relation à l'autre en tant qu'individu, en tant que personne unique. Ainsi, chaque échange est exclusif, riche d'expériences. Il façonne et aide le patient, et nous impacte inévitablement nous aussi, thérapeutes. Notre sensibilité, nos failles, nos pensées, nos certitudes mais surtout nos doutes, c'est avec émotion que nous nous autorisons à vous livrer ce qu'il se passe de l'autre côté de la porte.

Car, de l'autre côté de la porte, que se passe-t-il ? Que se chuchote-t-il parfois à demi-mot ? Quelles émotions s'autorise à livrer le patient ? Comment y répond le thérapeute ? Comment teinte-t-il de sa personnalité les entretiens ? S'autorise-t-il à livrer lui-même ses ressentis à son patient ? Toutes ces questions que l'on a déjà pu se poser trouvent quelques éléments de réponse dans les pages de cet ouvrage. Au-delà des clichés qui gardent encore une place importante dans la société actuelle, nous vous proposons de découvrir l'envers du décor, au

travers d'histoires de vie qui nous ont été confiées et sur lesquelles nous avons travaillé main dans la main avec les protagonistes. Il se peut que certains récits fassent écho en vous, peut-être parce que vous connaissez un proche qui a vécu ou vit la même situation, ou bien parce que, vous-même, vous vous sentez concerné. À ce titre, vous trouverez dans chaque chapitre un espace dans lequel vous pourrez déposer vos propres mots (ou maux ?), ainsi que quelques exercices pratiques vous permettant de vous questionner.

Pour terminer, deux petites mises en garde. Premièrement, afin de conserver l'anonymat des personnes que nous avons rencontrées et préserver le secret professionnel, certains éléments des histoires ainsi que les prénoms ont été modifiés. Deuxièmement, ce livre, bien qu'il puisse être considéré comme un espace de découverte et d'introspection, ne peut à lui seul être la réponse aux questions que vous vous posez sur vos propres difficultés ou votre souffrance. Dans ce contexte, je tiens à vous préciser qu'un avis auprès d'un professionnel de santé peut et doit être sollicité si besoin, afin d'évaluer plus en profondeur la problématique. J'ajoute également que chaque souffrance, quelle qu'elle soit, est légitime d'être explorée. Au placard les pensées du type « Ma souffrance n'est rien comparée à celle des autres » ! Je rassure systématiquement mes patients : la souffrance ne peut pas se comparer entre les individus, car chaque personne est unique.

Ce livre s'adresse aux lecteurs qui souhaitent découvrir ce qu'il se passe lors de consultations en santé mentale. Certaines histoires peuvent être plus compliquées que d'autres, certains exercices peuvent réveiller des choses en vous ; ainsi, il n'y a aucune obligation à les réaliser

Comment ça va aujourd'hui ?

si vous pensez que cela peut être difficile pour vous. L'important, c'est vous ! Enfin, j'espère que la lecture de cet ouvrage permettra au grand public de modifier le regard sur la santé mentale et de déstigmatiser tous les termes qui commencent par le préfixe « psy »...

Je vous invite à présent à vous faire couler un bon café chaud ou toute autre boisson réconfortante. Installez-vous confortablement, blotti dans deux ou trois coussins, un plaid sur les genoux. Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une douce lecture !

Hippolyte

# Introduction

---

Comment ça va aujourd'hui ? Que répondriez-vous à cette question banale, que vous entendez certes tous les jours mais qui n'en est pas moins profonde pour autant ? Sérieusement, comment allez-vous, *vraiment* ? Nous ne nous contenterons pas d'un petit « Ça va, ça va ! » comme réponse, ça c'est certain. Pas dans ce livre. Ici, nous allons parler à cœur ouvert, autant vous que nous.

Nous, c'est Hippolyte et Amandine ! Cette question, « Comment ça va aujourd'hui ? », nous la posons chaque jour dans nos consultations respectives pour ouvrir le lien thérapeutique et, croyez-nous, la réponse, nous allons la creuser. Encore et encore. Par exemple, ce début de consultation avec Justine :

- Bonjour Justine, comment ça va aujourd'hui ?
- Ça va, ça va, merci, et vous ?
- Je vais bien, mais on n'est pas là pour parler de moi ! Du coup, comment allez-vous ?
- Oh, mon fils est malade, mon patron me prend la tête et mon collègue de boulot est toujours aussi exécration.
- Ah ! et du coup, comment ça va ?
- Ben... je me sens énervée ! J'aimerais être détendue, mais je sens que je bouillonne et que ma colère est prête à exploser à tout moment.

– Super ça ! Vous passez vous-même d'un « *ça va* » à un « je me sens en colère », c'est très bien ! On travaille sur cette colère ?

Ah, je vous l'ai dit ! Nous n'allons pas nous arrêter à la frontière nord-coréenne du « Ça va, et toi ? » ! Nous ne sommes pas venus pour faire semblant ici. Nous allons vous partager de l'authentique et nous espérons que, vous aussi, vous vous livrez à cœur ouvert à nos côtés. Attention : début de consultation, vous avez une heure !

C'est avec cette idée-là que ce livre est né : cette envie de vous montrer l'envers du décor. De vous faire découvrir ce qui se cache derrière la blouse du professionnel et de vous offrir l'occasion d'entrevoir ce qui se passe aussi en vous ! Nous allons ici vous partager les réponses, les réflexions, les émotions qui partent de cette simple mais ô-combien-importante-question. Et puis, nous, psychiatre, analyste, sophrologue, psychothérapeute, comment allons-nous ?

Des psychiatres, j'en avais croisé dans ma vie, mais Hippolyte, il n'en avait que la blouse. J'avais cette image négative pleine de préjugés sur les psys et Hippolyte est venu les balayer un à un. Un psychiatre bientôt diplômé qui parlait de méditation, de pleine conscience et de développement personnel, c'était aux antipodes de ce que j'avais connu par le passé. Le seul qui m'avait accompagnée par ses ouvrages et ses formations, c'était Christophe André, le psychiatre qui révélait à mes yeux tout autre chose de la psychiatrie. Finalement, je peux dire qu'Hippolyte, c'est mon Christophe André à moi ! C'est le psychiatre que j'aurais adoré consulter lorsque j'avais 20 ans, et comme j'aime faire des pieds de nez à la vie, je trouvais intéressant de coécrire cet ouvrage avec lui.

Comme moi, vous vous demandez ce qui se cache derrière la blouse ? Vous croyez qu'un être humain gît sous ce tissu blanc ou vous pensez qu'un cyborg, dépourvu d'émotions et de compassion, l'a remplacé ? Non, parce que, soyons claire, parfois j'ai eu l'impression de rencontrer ces médecins en manque d'empathie, l'air mutique, prescripteurs fous de pilules, qui ne demandaient pas grand-chose à part « Comment ça va en ce moment ? », ne sachant pas s'ils écoutaient vraiment la réponse. Vous voyez de quoi je parle, vous qui avez déjà consulté ? Ou justement, ce que je vous décris là vient nourrir vos propres préjugés sur la psychiatrie ?

En réalité, je n'ai pas envie de dépeindre un tableau noir sur les psychiatres. Je crois qu'ils font avec leurs bagages, leurs apprentissages, leurs formations et leurs postures, différents pour chacun d'entre eux. Il serait mal venu de tous les mettre dans le même sac. Mais les préjugés de la jeune femme de 20 ans en moi étaient encore là et j'avais envie de creuser. Alors, j'ai demandé à Hippolyte : « Comment tu fais ? Comment tu fais pour trouver le juste milieu entre la compassion et la prescription ? Entre les “Vous pouvez vous reposer chez vous” et les “Vous devez être hospitalisé” ? Comment tu fais pour garder ta posture de médecin et ton humanité d'être humain ? Ta sensibilité, je la ressens. Tu fais comment, dans tes consultations, avec elle ? Tu crois qu'on a le droit de montrer l'être humain vulnérable derrière le thérapeute ? »

Oui, je crois que nous pouvons, et c'est pour cela que ce livre a pris vie. Pour vous ouvrir les portes de nos cabinets afin de vous donner une idée de ce qu'il s'y passe... et de vous proposer de vivre aujourd'hui une expérience originale : vous sentir vous-même en thérapie et, au

fil des rencontres et des consultations, travailler sur vous à nos côtés. Pas seulement aux côtés du psy ou de la thérapeute, mais aussi de l'être humain qui anime chacun d'entre nous. Parce que derrière ceux qui vous ouvrent la porte de leur cabinet ou de leur salle de consultation à l'hôpital se trouve un être humain, et c'est dans nos têtes que vous allez pouvoir vivre durant la lecture de ce livre. Sans fioritures, en toute sincérité et sensibilité.



Oui, nous pouvons être thérapeutes et sensibles. Oui, la compassion peut s'associer à la blouse du psychiatre. Oui, les médecines alternatives comme la sophrologie et toutes les approches psychocorporelles peuvent largement s'entrecroiser et se compléter avec notre médecine occidentale ; le but étant d'atteindre un équilibre entre tout ce qui vit en nous : notre corps, notre esprit, nos pensées, notre mental, nos émotions, notre conscience...

Amandine

## 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 !

---



**L**orsque 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.



**I**l 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).

