



EAT



Les
Nouvelles
de
l'école



36



On ne devient pas psy par hasard

France Brécard

Éditorial

Lors du séminaire d'exploration des motivations, nous proposons un exercice qui permet aux étudiants de visiter ou de revisiter leur motivation à devenir psychopraticien. Cet exercice, sous forme de rêve éveillé, montre comment chacun est impacté par les événements familiaux et comment le désir de devenir psy prend sa source dans la vie avec un parent dépressif ou violent ou absent, et parfois dans les événements tragiques arrivés sur plusieurs générations. Chaque enfant est touché par ce qui se passe dans sa famille et par la façon dont ses parents réagissent aux difficultés rencontrées. Injonctions et messages contraignants forment un scénario directement lié à ce qui advient dans nos familles et aux aléas rencontrés par nos parents.

Tout cela nous le connaissons plus ou moins en entrant en thérapie, en choisissant de devenir psychopraticien. Cependant on ne peut tirer une idée générale de ce qui se passe de douloureux dans les familles. Chacun va réagir à sa manière avec ses différences, ses forces et ses faiblesses.

Devant les tragédies, les difficultés rencontrées, devant les décisions prises par des parents, pas toujours matures ou encore dépassés par les événements, les enfants vont forger leur propre décision : s'éloigner, sauver, comprendre, détester, admirer, s'identifier... Pour chacun ce sera une décision qui semble mûrie mais qui prend sa source dans les âges précoces de la relation parent/enfant.

Le travail en thérapie, ainsi que la formation, permettent de revisiter les décisions prises et les raisons de ces décisions. Beaucoup vont comprendre que la décision de sauver leurs parents est souvent à l'origine de leur vocation. Tout petit, l'enfant voit sa mère ou son père dépressif, souffrant, parfois violent et pense qu'il pourrait

l'aider à aller mieux. Dans sa toute-puissance infantile, il se dit qu'il pourrait faire différemment, qu'il pourrait avec tout son amour leur permettre d'échapper à la dépression, à la peur de vivre, à la violence des événements.

Plus tard, ce besoin de sauver l'un ou l'autre parent se transforme en besoin de sauver les autres en général. C'est une bonne raison pour choisir de devenir psy. Et ce n'est pas une mauvaise raison car cela donne de l'empathie et de la compassion. Mais cette décision donne aussi de l'impuissance car on ne peut sauver que celui qui veut se sauver lui-même !

D'autres enfants, confrontés aux difficultés et incohérences de leurs parents ne décident pas de les sauver, mais de comprendre pourquoi ils sont ce qu'ils sont ! C'est une décision qui peut conduire aussi à décider d'être psychopraticien. Cela semble plus adulte et plus mature. Mais parfois, lorsque l'on a mieux compris ses parents, le métier de psy paraît moins désirable. C'est ce qui est arrivé à une de mes amies. Une fois qu'elle a intégré comment sa mère était devenue ce qu'elle était, elle n'a plus eu le goût de la psychologie !

Le travail en psycho-généalogie peut souvent donner sens à ce qui s'est passé dans les familles. Cela permet de remettre en place les différentes générations avec leurs traumas, leurs manques et leurs décisions, et ainsi de mieux comprendre nos parents.

Vouloir devenir psy n'est pas anodin et il est bon d'avoir les idées claires sur nos décisions et motivations. Certaines prises de conscience nous confortent dans notre désir et d'autres peuvent

Sommaire

Dernières nouvelles	3
Écrire pour voir	4
Liliane a déménagé	6
Marilyn, l'analyse transactionnelle et moi	7
Les citations de Jérôme Spick	9

nous faire changer d'avis. L'essentiel est d'être le plus juste possible sur notre désir de faire ce métier.

Une petite anecdote pour finir. J'avais en tête une phrase dont je cherchais l'auteur : "Ne me secouez pas, je suis plein de larmes". Je décide de demander à Mistral, l'IA française. J'écris la phrase sans dire que c'est une citation... et Mistral de me répondre : "Si tu ne te sens pas bien, je suis là pour toi !" Cela illustre bien ce qu'est la réponse automatique de l'IA, qui réagit aux mots et non à la situation réelle.

Par ces temps difficiles, n'oublions pas que l'être humain est une grande ressource quand ça va mal. Rappelons-nous qu'être psy nécessite de renoncer aux réponses mécaniques pour sentir l'autre dans sa problématique et sa différence. L'empathie, la compréhension, la reconnaissance ne sont pas des mots, mais une attitude, une façon d'être envers l'autre. Et cela aucune machine ne peut le remplacer.

Cette newsletter est la dernière de l'année scolaire. Nous vous souhaitons un bel été plein de rencontres, de stimulations et de signes de reconnaissance ! Voilà des articles qui nous donnent à comprendre la nature sensible du vivant : comment travailler avec les notes prises en séances par Michel Akrich, Liliane et son déménagement, 3^e épisode, et enfin une analyse délicate de la vie de Marilyn Monroe par Aude Gard.

Bonne lecture !

Dernières nouvelles

Le trimestre a été bien rempli malgré un mois de mai caractérisé par un grand nombre de week-ends fériés durant lesquels nous évitons de travailler et de faire travailler les élèves !

En avril les étudiants ont pu se pencher sur le processus obsessionnel, séminaire animé par Georges Escribano. Ces deux jours ont permis de

comprendre comment ce processus est à l'œuvre dans les pensées, les sentiments et comportements des personnes plus ou moins bloquées dans ce système.

Puis Françoise Tachker-Brun a permis aux étudiants de travailler sur les secrets de famille. Comment ceux-ci se mettent en place, comment ils impactent le scénario. Comment on peut les découvrir et comprendre le mécanisme de leur transmission. C'est une partie très intéressante du scénario qui peut passer inaperçue du fait même qu'elle est basée sur le secret.

En mai a eu lieu la journée thématique sur le processus psychotique, animée par Georges Escribano. Proposée en visio, elle a réuni un bon nombre d'étudiants. Ce processus qui n'est pas toujours très visible peut se rencontrer chez certains patients dans des moments de crise. C'est intéressant de savoir le reconnaître.

En juin enfin les séminaires "stratégies d'intervention" et "plan de traitement" ont été les vedettes du mois. Animé l'un par Christine Maurice, l'autre par Olivier Colombel, ces séminaires sont indispensables pour penser le déroulement de la thérapie. Ils donnent des repères et des moyens d'action qui permettent de travailler dans la conscience de ce que l'on fait.

Le mois de mai a vu, pour certains, une étape importante dans leur processus de formation : la certification EAT/FF2P. Proposée par l'école sur les critères de formation validés par la FF2P, c'est pour les étudiants, malgré le stress, un grand plaisir. Après un travail écrit sur une étude de cas, les candidats ont la possibilité de montrer à l'oral leur façon de penser, de travailler et leur capacité à réfléchir. Cette année cinq nouveaux lauréats ont brillamment franchi l'obstacle. C'est une belle étape pour les étudiants et une répétition générale importante pour passer le CTA (Certified Transactional Analyst).

Pour continuer dans les célébrations, le mois de juin est aussi le moment où les étudiants de



Ci-dessus, après la soutenance de FTA2, les participants et leurs diplômes.

Ci-contre, les nouvelles certifiées : Nadia Dufeu, Véronique Tutard, Florence Beaune, Julie Philip et Corinne Fravalo.

FTA présentent leur travail de fin de cycle : une étude de cas réalisée en groupe et présentée à leurs formateurs et à leurs camarades. Stress, joie, soulagement, satisfaction, applaudissements sont les mots-clés de cette journée. La chaleur de la canicule n'a pas empêché la chaleur des applaudissements.

Je ne reprends pas la lettre d'information que vous avez tous reçue concernant le futur de l'école. Cette célébration des soutenances était la dernière dans nos locaux et cela valait la peine d'être là pour applaudir étudiants et formateurs pour cette année de travail. Applaudir aussi les 27 ans que nous avons passé dans nos locaux qui ont vu passer des générations d'étudiants !

Michel Akrich (akrich.cab@gmail.com)

Écrire pour voir

Quand les mots du patient deviennent un espace de transformation

Il arrive en séance qu'une phrase surgisse et modifie imperceptiblement la texture du moment. Elle ne se distingue pas toujours par sa force apparente. Elle peut même passer inaperçue, noyée dans le flux des paroles. Et pourtant, elle contient quelque chose d'essentiel : une manière

d'être au monde, une croyance intime, une douleur ancienne. Le plus souvent, ces phrases disparaissent aussitôt qu'elles ont été prononcées. Mais que se passe-t-il lorsqu'on décide de les retenir et plus encore de les écrire ?

Donner une forme à ce qui se passe

La parole, en thérapie est vivante. Elle circule, hésite, bifurque. Elle échappe autant qu'elle révèle. Écrire vient interrompre ce mouvement. Non pour le figer mais pour en extraire un fragment, le déposer quelque part. Sur un tableau, une feuille, parfois simplement entre deux personnes. Ce geste est simple. Et pourtant, il transforme profondément la situation. Ce qui était fugace devient visible. Ce qui était intérieur prend forme extérieure. On pourrait dire que quelque chose du psychique change de statut : il devient regardable. Comme si la pensée, en s'inscrivant, acceptait d'être rencontrée.

Voir ses propres mots/maux

Il y a une différence radicale entre dire et voir ce que l'on dit. Lorsque le patient découvre ses propres mots écrits devant lui, un léger décalage s'opère. Ce qu'il énonçait comme une évidence, presque à son insu, devient une proposition, une formulation, parfois même une

construction. Ce déplacement est au cœur de nombreuses approches contemporaines. Dans la thérapie narrative¹ développée par Michael White², on insiste sur l'importance de séparer la personne de ce qui la traverse. Écrire dans ce contexte, n'est pas anodin : c'est déjà créer une distance. Une phrase comme "je ne compte pas vraiment" n'a pas le même poids lorsqu'elle est pensée, dite ou vue. Sur le tableau, elle devient presque une hypothèse. Quelque chose que l'on peut regarder ensemble.

Un espace entre deux

Le tableau (ou tout autre support visible) introduit un troisième espace dans la relation thérapeutique. Ni tout à fait celui du patient, ni tout à fait celui du thérapeute. Un espace partagé. On ne parle plus seulement à quelqu'un, mais avec quelque chose sous les yeux. La phrase devient un point de rencontre. Elle peut être reprise, déplacée, interrogée. On peut s'en approcher, s'en éloigner, y revenir. Ce déplacement, discret, change souvent la dynamique de la séance. Il ralentit. Il ouvre. Il permet parfois d'éviter les affrontements directs, notamment dans les thérapies de couple où les paroles peuvent rapidement devenir circulaires ou défensives.

Maria et Florian : écrire ce qui ne se dit plus

Maria parle beaucoup. Florian, beaucoup moins. Elle raconte l'épuisement, la solitude, la sensation de ne pas être choisie. Lui écoute, parfois, mais se retire dès que la tension monte. Il dit ne pas savoir quoi faire. Il se sent pris entre sa femme

et sa mère, incapable de répondre aux attentes de l'une sans trahir l'autre. Un jour, Maria dit, presque en passant : "Je ne suis pas prioritaire." La phrase pourrait se perdre. Elle est dite sur un ton fatigué, sans emphase. Mais elle contient tout. Alors elle est écrite. Sur le tableau apparaît aux yeux du couple : "Je ne suis pas prioritaire."

Le silence qui suit n'est pas le même que les autres silences. Florian regarde. Maria aussi. Ce n'est plus seulement une plainte. C'est une réalité posée entre eux. Florian finit par dire, après un temps : "Je ne pensais pas que c'était ça que tu ressentais." La phrase n'a pas résolu le conflit. Mais elle a déplacé quelque chose : elle a rendu visible ce qui organisait la relation.

Choisir ce qui mérite d'être écrit

Écrire une phrase en séance n'est jamais neutre. Toutes les paroles ne sont pas retenues. Toutes ne deviennent pas visibles. Ce geste implique un choix et donc une lecture. Le thérapeute sélectionne, isole, met en évidence. Dans les thérapies cognitives développées par Aaron T. Beck³, ce travail existe déjà sous une autre forme : identifier les pensées automatiques, les formuler puis les examiner. Mais ici, quelque chose s'ajoute : la dimension relationnelle et incarnée du geste. Ce qui est écrit prend une valeur particulière. Presque une autorité. C'est pourquoi ce geste demande une certaine délicatesse. Écrire c'est aussi orienter.

Ce que l'écriture produit

Lorsque les mots apparaissent dans l'espace, plusieurs effets se manifestent :

- 1– La thérapie narrative, venue d'Australie (1980), et créée par Michael White et David Epston, se fonde sur notre aptitude à fabriquer des histoires pour donner du sens à notre quotidien, à notre identité et à notre vie. Certaines d'entre-elles pourront être de nature à rassurer et à procurer des sentiments de joie et de bonheur, d'autres de nature à inquiéter, à dévaloriser, à disqualifier et par là-même devenir pathogènes.
- 2– Michael White (1948–2008) était un thérapeute australien et l'un des fondateurs de la thérapie narrative, une approche novatrice de la psychothérapie centrée sur le pouvoir des récits personnels. Dans son approche, "le problème est le problème, la personne n'est pas le problème." L'écriture rend possible cette séparation en donnant au problème une forme visible.
- 3– Aaron T. Beck (1921–2021) était un psychiatre et psychothérapeute américain, professeur émérite de psychiatrie à l'Université de Pennsylvanie. Il est mondialement reconnu comme le fondateur de la thérapie cognitive puis de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

- Le temps ralentit. On ne peut plus fuir aussi facilement.
- La pensée se clarifie. Une phrase écrite supporte mal l'imprécision.
- La mémoire s'ancre. Ce qui est visible reste au moins le temps de la séance.
- L'émotion s'intensifie parfois : voir ses propres mots peut toucher plus profondément que les entendre.

Les travaux de James W. Pennebaker⁴ ont montré que la mise en mots, par l'écriture, participe à une meilleure organisation de l'expérience émotionnelle. En séance, cette organisation se fait à deux.

Les zones de fragilité

Mais écrire n'est pas sans risque. Une phrase peut se figer, devenir une identité. "Je suis comme ça." Elle peut exposer trop vite, trop fort. Certains patients ressentent une forme de mise à nu. Elle peut aussi renforcer, sans qu'on le veuille, la position du thérapeute : c'est lui qui choisit ce qui est digne d'être écrit.

Enfin, il existe un risque plus subtil : celui de sur-interpréter. De donner à une phrase une importance qu'elle n'aurait peut-être pas eue autrement. Écrire demande donc un ajustement constant. Une attention à l'autre mais aussi à sa propre intention.

Un geste encore discret

Curieusement, cette pratique reste peu décrite dans la littérature francophone. Elle existe sans être vraiment nommée. On la retrouve en filigrane dans différentes approches : dans l'externalisation narrative, dans les outils cognitifs, dans certaines formes de thérapie expérientielle. Mais le geste précis, écrire en séance, sous les yeux du patient, demeure relativement peu formalisé. Peut-être

parce qu'il se situe à un endroit simple. Et que ce qui est simple est parfois moins théorisé.

Ce que l'on fait des mots

Écrire les mots d'un patient, c'est en prendre soin d'une manière particulière. Ce n'est pas seulement écouter. Ce n'est pas seulement comprendre. C'est choisir de leur donner une forme, un espace, une durée. C'est accepter qu'ils nous regardent autant que nous les regardons. Et peut-être, au fond, c'est poser cette question essentielle : que faisons-nous, en tant que thérapeutes, de ce qui nous est confié lorsque cela mérite d'être vu ?

Liliane Valet (liliane.valet@wanadoo.fr)

Liliane a déménagé

(suite et peut-être fin !)

Ça y est : nous avons emménagé dans la nouvelle maison. Pendant ces six mois en location, nous avons acheté puis mis à notre goût la nouvelle maison. Maison qui était "habitable", les précédents propriétaires y habitaient, et c'était écrit dans l'annonce, mais faut-il croire les annonces ?

Au départ, nous avions prévu de refaire les peintures et de changer le carrelage de la pièce principale. Finalement, nous avons presque tout refait à l'intérieur. Au fil des nouveaux projets, je me suis demandé ce qui sous-tendait cette presque frénésie, ce désir de changer à peu près tout ce qui était là précédemment. Il fallait bien sûr nettoyer, les précédents ayant délaissé quelque peu l'intérieur, mais il me semblait qu'il y avait plus. J'avais l'impression que la maison était comme un corps, que nous voulions lessiver, transformer, maquiller, habiller, bien au-delà d'y assurer notre sécurité, au-delà d'en espérer un certain confort.

4– James W. Pennebaker est un psychologue social américain, professeur à l'Université du Texas à Austin, connu pour avoir fondé la méthode de l'écriture expressive. Ses recherches relient l'usage du langage naturel à la santé psychologique et physique, aux relations sociales et à la personnalité.

Je découvre ce texte : "La maison est une enveloppe. Elle protège ; elle permet les échanges... nous habitons une maison comme nous habitons notre corps et vivons dans le monde, avec nos croyances, nos craintes, nos joies et aussi toute notre histoire passée et nos espérances à venir. Si la maison a une âme et un inconscient, c'est parce que des hommes et des femmes ne cessent de la construire."¹

Pour qui vit dans une maison, cette enveloppe est le plus souvent importante. Nous y inscrivons la trace de notre passage dans ce monde avec nos goûts, nos envies. Il me semble qu'il nous aurait été difficile de nous installer dans "les goûts" des précédents propriétaires, comme si c'était un peu déplacé, quelque chose qui aurait à voir avec le corps mais que je ne sais définir.

Plus loin, je trouve ce passage : "Même s'il existe le plus souvent des liens privilégiés avec celle qui prend soin du bébé après sa naissance, c'est tout l'entourage humain qui abrite du monde extérieur. Ce sont les bras qui portent, le biberon ou le sein qui nourrit, le berceau mais aussi le nom qui donne son identité, la loi qui interdit le meurtre et l'inceste, les murs qui protègent du chaud, du froid des intempéries. La demeure garantit la permanence de la vie car elle enveloppe ceux et celles qui dorlotent le nourrisson ; elle héberge les protecteurs. 'La maison abrite la rêverie, la maison protège le rêveur, la maison nous permet de rêver en paix' souligne Gaston Bachelard. Quand elle s'effondre, c'est une mère qui lâche son nourrisson, le biberon qui se brise, le sein qui se tarit. Robinson n'est plus dans une île accueillante et secourable, il est atterré."²

La maison serait une extension de ce lien privilégié à la personne qui s'est occupée de nous lors de nos premiers jours. Cela expliquerait pourquoi il est si difficile pour certains de changer

de maison : ils ne changent pas de lieux d'habitation, ils changent d'enveloppe. Cela expliquerait combien cette relation a quelque chose d'intime, de profond, d'indicible. Projetons-nous dans nos maisons, à l'âge adulte, quelque chose qui s'est installé en nous à un moment très ancien, à un moment préverbal ?

Malgré tout, nous avons fini pas habiter à temps plein cette maison. Je suis épatée par le fait que je me suis très vite habituée à ce nouvel environnement. Passés les moments d'égarements à la recherche des objets, la vie se réorganise.

Comme souvent, c'est l'avant qui est difficile, prendre la décision, organiser, quitter.

L'imagination et la peur sont nos meilleurs et nos plus mauvais amis.

"Malgré toute leur bonne volonté, Ali et Yema n'habitent pas l'appartement, ils l'occupent !"³

Que faut-il pour habiter vraiment un endroit, y vivre, mais pas seulement ? La question reste ouverte, tellement complexe, personnelle et intime...

Aude Grard (aude.grard@gmail.com)

Marilyn, l'analyse transactionnelle et moi

Marilyn Monroe aurait eu 100 ans le 1^{er} juin 2026. En fan absolue — de celles qui vont pleurer sur sa tombe au cimetière de Brentwood à Los Angeles, de celles qui ne se lassent jamais de scruter le mystère de son visage — je ne peux résister à la tentation de marquer cet événement en vous proposant un moment de recueillement, une petite "méditation transactionnelle" autour des mots

1— Patrick Avrane, *Maison. Quand l'inconscient habite les lieux*, Puf, 2020, p. 15.

2— *Ibid.*, p. 69.

3— Alice Zeniter, *L'art de perdre*, Éditions J'ai lu, 2019.

de Marilyn, dans ce journal qui nous relie. Car si les psychanalystes ont glosé sur son cas jusqu'à plus soif, je n'ai pour l'instant trouvé aucun écrit explorant son cas en analyse transactionnelle. Ce qui m'arrange bien pour passer au-dessus de mes réticences appareillées solidement à quelques injonctions bien sournoises (les garces !) et vous partager mon travail, entre analyse conceptuelle et impressions sensibles.

Marilyn Monroe est morte le 4 août 1962 par ce qui semble être une surdose accidentelle aux barbituriques. Geste autodestructeur ultime ? Scénario perdant selon Berne ? Je ne me satisfais pas d'une sentence aussi radicale. C'est toujours la fin de l'histoire qui transforme une vie en destin, l'après-coup qui oriente à posteriori la lecture du cheminement d'un être. Que fait-on du hasard, de l'accident ? Et s'il y avait eu ne serait-ce qu'une pilule de Nembutal en moins dans le cocktail de tranquillisants qu'a pris Marilyn ce soir-là, que serait-il arrivé ? Aurait-elle vécu longtemps ? Comment aurions-nous jugé son scénario ?

Marilyn luttait. Contrairement à l'image de fille naïve véhiculée par ses films, Marilyn avait une lecture riche et lucide de sa vie intérieure : elle était consciente de ses fragilités, travaillait sur elle-même en psychanalyse. J'avais choisi le cas de l'actrice pour mon devoir de première année en centrant mon travail sur ce qu'il nous reste d'elle de plus personnel : son journal et ses notes rassemblés dans *Fragments*, publié en 2011. Elle y décrit ses états émotionnels, dans des termes qui résonnent étrangement avec l'analyse transactionnelle. Marilyn : bernienne sans le savoir ? Après tout, Berne et elle étaient contemporains et vivaient dans la même ville. Ils auraient pu être amis.

Des signes de reconnaissance déréglés

– *Les désaxés*

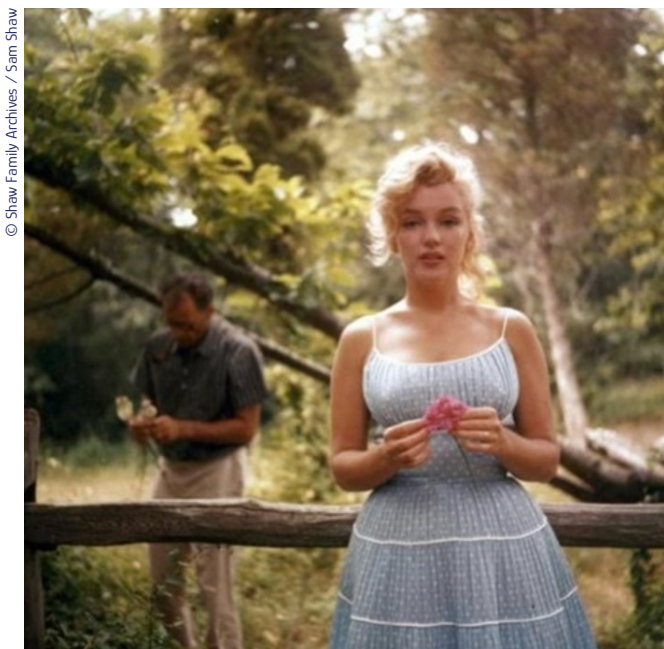
"Je suis toujours effrayée quand quelqu'un fait mon éloge, car bizarrement cela me fait souffrir et provoque en moi de nouvelles appréhensions."

Marilyn sent bien qu'elle est coincée dans une ambivalence douloureuse : jetée dans une quête éperdue de signes positifs, elle ne sait pas les accepter. Sauf, s'ils proviennent d'inconnus – c'est l'impasse du statut même de star. Marilyn a souvent affirmé que l'un des plus beaux souvenirs de sa vie correspondait au 16 février 1954, lorsqu'elle alla soutenir le moral des troupes américaines en Corée du Sud. Ce jour-là, elle interprète devant 13 000 hommes surexcités les chansons des films qui l'ont rendue célèbre. Elle en sort radieuse, galvanisée, oubliant le froid polaire et son mariage qui s'effondre avec Joe DiMaggio. Il l'attend de pied ferme à l'hôtel pour la battre.

Une peur archaïque – *Le démon s'éveille la nuit*

"Sur scène, je ne serai pas punie pour cela, ni fouettée, ni menacée [...] avoir peur ou honte que mes parties génitales soient exposées."

Marilyn est parasitée par la peur en permanence. Peur de mal faire avec les autres, crainte



Marilyn et son regard perdu, malgré la légèreté apparente de la scène. Prise l'année suivant son mariage avec le dramaturge Arthur Miller (1957), le photographie laisse apparaître, à l'arrière-plan, cet homme qui cueille quelques fleurs.

de décevoir les réalisateurs, appréhension par rapport à l'avenir. À cette peur s'ajoute la honte, une honte qui semble d'ordre sexuel et qui prend tout sens, si on sait que Marilyn pouvait être paralysée par la peur sur un plateau jusqu'au bégaiement. Ce bégaiement qui s'était déclenché juste après une agression sexuelle qu'elle a subie enfant. Ce traumatisme semble s'insinuer dans ses expériences de travail comme un élastique, faisant taire toute colère, sentiment qui n'apparaît d'ailleurs jamais dans son journal.

Le pressentiment d'une issue scénarique tragique - *Quelque chose doit craquer*

"Pourquoi est-ce que je me sens moins un être humain que les autres (toujours senti d'une certaine façon que je suis sous-humaine pourquoi en d'autres mots, je suis la pire, pourquoi) ?" "J'étais le genre de filles qu'on retrouve morte dans une chambre minable, un flacon de somnifères vide à la main." Étrange prophétie qui pose le décor de son futur décès : qu'en aurait dit Berne ? Marilyn semble décrire ce sentiment diffus provoqué par l'injonction "n'existe pas" transmise par sa mère qui aurait tenté de la noyer enfant, ancrant en elle une position de vie négative, comme "sous-humaine". Quelle lutte acharnée Marilyn a pourtant menée pour exister, exister pleinement, exister plus fort, plus beau que les autres. Marilyn s'est inventée elle-même : sa voix, son corps, son maquillage et ses cheveux sont une construction consciente, une création géniale et éblouissante. Travaillant son jeu sans relâche selon les nouvelles méthodes introduites par Stanislavski, menant un bras de fer continu avec les studios de la Fox pour avoir des rôles plus intéressants, mieux payés, n'hésitant pas à divorcer d'hommes qui la faisaient souffrir. Marilyn se battait fort pour triompher.

Je ne me résous pas à la mort de Marilyn. J'aimerais que le scénario de sa vie s'écrive autrement, et je refuse d'y accoler l'adjectif "perdant". En relisant ses mots, empreints de vérité et de poé-

sie, son visage revient — encore et toujours. Pétri d'enfance et pourtant entièrement façonné, figé comme un masque mais sans cesse en mouvement, traversé d'une joie lumineuse et d'une tristesse infinie : profondément humain. Dans les fragments de son visage, je cherche l'illusion du mien.

"Seuls quelques fragments de nous toucheront un jour des fragments d'autrui. La vérité de quelqu'un n'est en réalité que ça, la vérité de quelqu'un. On peut seulement partager le fragment acceptable pour le savoir de l'autre. Ainsi on est presque toujours seuls.

Comme c'est aussi le cas de toute évidence dans la nature — au mieux peut-être notre entendement pourrait-il découvrir la solitude d'un autre."

Les citations de Jérôme Spick

Une vie pour être soi

Citations extraites du livre de William Cornell (Payot, 2015).

"Une vie satisfaisante est une vie riche en compétences, elle est le produit de beaucoup d'apprentissages nourris par l'intérêt et le soutien de ceux pour qui nous comptons." (p. 13)

"Il nous faut souvent une vie entière pour faire éclore notre moi véritable." (p. 9)

"Peu d'individus entrent en psychothérapie avec espoir et optimisme." (p. 15)

"Une thérapie requiert une envie d'accepter le risque et l'incertitude." (p. 9)

"La psychothérapie stimule [...] la capacité de réfléchir à la manière dont nous pensons." (p. 111)

"Le thérapeute doit accorder au patient l'espace pour sa pensée propre, une pensée différente de la sienne." (p. 53)

"Il s'avère souvent que le problème tenace [chez un patient problématique] est plus celui du thérapeute que celui du patient." (p. 95)