



EAT

Les
Nouvelles
de
l'école

37

J'en rêve... Et après ?

Du fantasme à la réalité

Lettre d'information de l'École d'analyse transactionnelle de Paris-Île-de-France
Octobre, novembre, décembre 2026

France Brécard

Éditorial

Lors du séminaire d'exploration des motivations qui a eu lieu mi-septembre à l'EAT, et qui a réuni les personnes qui souhaitaient continuer leur formation pour devenir psychopraticiennes, j'ai été frappée par le fait que la plupart avait déjà rêvé à ce métier dès leur enfance ou adolescence. Mais le poids des interdits parentaux, des idées sur la difficulté de pratiquer, des peurs liées à leur capacité ou prétendue incapacité les avaient éloignées de leur désir et de leur rêve. Comme si le rêve d'un métier pas comme les autres ne devait rester qu'un rêve ! Il est vrai qu'il y a souvent loin du rêve à la réalité. Et quand nous passons de l'un à l'autre cela peut être décevant !

Les parents ont souvent peur des rêves de leurs enfants. Ils ont parfois été eux-mêmes confrontés à la déception, aux difficultés engendrées par leurs phantasmes quand on en vient au réel.

En effet, dans le rêve tout est beau, tout est parfait, tout est facile. Et un adolescent et parfois un adulte n'envisage pas les difficultés, ne voit pas les obstacles : le travail et le temps demandés, les déceptions, les erreurs, et parfois les échecs.

Ce qui se passe pour le choix d'un métier est vrai pour nos autres désirs : rencontrer quelqu'un, vivre en couple, voyager, changer de vie en partant ailleurs... et bien d'autres désirs qui nous traversent !

Dans cette façon de rêver notre vie sans passer à l'action, il y a beaucoup de peurs, des peurs héritées de nos parents et parfois des peurs liées à nos expériences douloureuses. Dans nos rêves d'enfant ou d'adolescent, nous épousons souvent les peurs de nos parents et nous stockons dans notre Parent interne les expériences difficiles de nos parents réels.

Le Parent normatif qui en résulte veut nous protéger des déceptions mais parfois nous empêche

de vivre ! Cependant, ce que dit ce Parent est parfois assez juste. Rêver, fantasmer est la première étape du changement mais la confrontation à la réalité est parfois difficile... dans le rêve nous sommes pris par notre désir et ne voyons souvent que les aspects positifs du changement. Tout est beau et désirable...

Quand nous passons du rêve à la réalité, cela devient beaucoup plus compliqué et parfois difficile. Nous avons rêvé la réussite, et parfois peu envisagé les obstacles !

Les études sont ardues, pas aussi intéressantes que dans notre rêve. La personne que nous avons enfin rencontrée a des défauts que nous n'avions pas vus, installé sur notre petit nuage amoureux. L'appartement, la maison choisis avec soin, sont pleins de défauts : mauvaise isolation, fuites d'eau, environnement bruyant que nous n'avions pas remarqué, tout à la satisfaction de notre désir.

Quant au délicieux bébé ramené à la maison après un accouchement difficile, il hurle toutes les nuits. Nous le savions, bien sûr, mais sans imaginer l'impact sur notre sommeil et notre humeur.

Bienvenue dans la réalité ! Ce n'est pas toujours facile, c'est parfois décourageant, et parfois cela nous marque d'une expérience douloureuse.

Et pourtant sans nos rêves et nos désirs, pas d'avancée. On risque de rester coincé dans une réalité pas toujours intéressante. Il n'y a pas d'obstacle mais pas non plus de réussite, pas de découragement mais pas de satisfaction.

En fait, nos rêves et nos désirs sont la première étape nécessaire pour aller de l'avant. Mais sans

Sommaire

Dernières nouvelles	3
L'observation est la première étape	4
L'envol : faire partie d'un groupe de thérapie, l'aimer... et puis le quitter	7
Se certifier : de la légitimité à l'identité	9
Les citations de Jérôme Spick	10

un Parent qui permet et soutient et un Adulte qui regarde la réalité en face, nous risquons de ne pas réussir et de garder une trace douloureuse de notre expérience !

Donc ayons des envies, des rêves, des fantasmes et puis écoutons ce qu'en dit notre Parent, positif et protecteur, et notre Adulte rigoureux et informé... Cela nous aidera à passer à l'action sans déception.

Les articles de la newsletter de ce trimestre sont consacrés au travail de thérapie de groupe. Avec une interview d'Isabelle Crespelle par Sari Van Poelje, suivi d'un article d'Aude Grand sur son expérience de thérapie de groupe.

Et en prime, si vous voulez passer la certification EAT/FF2P, l'article de Julie Philip vous fera voir les coulisses de l'examen !

Comme chaque trimestre, les nouvelles de l'école vous tiendront informés de ce qui se passe rue de Palestro.

Et bien sûr les citations de Jérôme Spick !

Bonne lecture !



Les participants du SEM à la fin de deux jours de travail intensif

terminée par l'exercice des dossards : chacun écrit sur le dos de chaque participant, donc de façon anonyme, les adjectifs qu'il lui inspire. Cela a suscité beaucoup d'émotions pour conclure ces deux jours d'introspection et de réflexion. Pour finir nous nous sommes tous retrouvés autour d'un apéritif dinatoire, ce qui a permis d'ajouter de la convivialité à tout ce travail intensif !

La rentrée des autres étudiants s'est faite, en premier lieu, autour des GEP et des supervisions. Chacun a retrouvé ses amis et collègues avec plaisir. Les nouveaux et les anciens ont rapidement fait connaissance au cours de la mise en place

Dernières nouvelles

En cet automne 2026, l'EAT a rouvert ses portes et inauguré son année avec le SEM, Séminaire d'Exploration des Motivations. Cet atelier a réuni une douzaine de participants, tous intéressés par la poursuite de leur formation à l'école. Le premier jour s'est construit autour des rêves et désirs du passé, ainsi que sur leurs liens avec les aspects transgénérationnels de ces désirs. La journée du samedi a été consacrée à un groupe de parole autour du métier puis aux entretiens individuels avec les formateurs des G3P. La journée s'est



Les participants du SEM pendant l'exercice des dossards

du programme, des contrats et des premiers exercices proposés. Cette rentrée des anciens s'est poursuivie avec la rentrée des G3P et des cours de FTA. Là encore des émotions, des surprises, un peu d'angoisse et beaucoup de plaisir. L'année s'annonce riche et intéressante pour les étudiants comme pour les formateurs !

Une nouveauté pour l'EAT, nouveauté qui démarrera en octobre : le module 3C- Compétences - Communication - Conseil. Ce module s'adresse plus particulièrement aux professionnels de la relation d'aide et des organisations. Il permet d'ouvrir l'EAT à une autre catégorie de personnes qui pourront utiliser l'AT directement dans leur vie professionnelle. Il sera animée principalement par Bénédicte Bouché - certifiée en organisation - et Isabelle Crespelle.

Cette année encore, de la nouveauté côté formateurs. Deux anciens élèves de l'EAT vont nous rejoindre pour étoffer notre équipe : Benoît Prual et Fatiha Belkoudja vont passer leur TEW et auront donc l'autorisation d'exercer en tant que formateurs à partir de janvier. Vous les rencontrerez certainement au cours de l'année dans vos groupes où ils viendront comme observateurs, avant d'enseigner à l'EAT, l'an prochain.

Certains sont déjà au courant, mais mieux vaut le préciser officiellement : en janvier nous déménagerons de la rue de Palestro. Le loyer trop élevé et les locaux surdimensionnés pour notre activité nous obligent à changer notre lieu de cours. Nous vous ferons part en temps utiles des renseignements complémentaires pour ce déménagement. C'est une nouvelle aventure qui sera très bénéfique pour l'école.

En ce dernier trimestre 2026 deux séminaires et une journée thématique auront lieu à l'EAT. Ils permettront d'approfondir d certains thèmes indispensables :

- *La Périnatalité*, animé par Françoise Tachker Brun et Bénédicte Bouché les 11 et 12 octobre. Ce qui se passe pendant la grossesse et dès les pre-

SAVE THE DATE

Nous ferons une fête pour dire au revoir à nos locaux, le 12 décembre 2026 à partir de 19 h.

Réservez bien cette date.

L'EAT fournira les boissons, à vous d'apporter vos créations culinaires...

miers mois du bébé s'imprime dans la psyché et le corps de l'enfant et pose la base du protocole de scénario. Comment reconnaître ces traces et comment travailler cette partie inconsciente et fondamentale dans l'histoire de nos patients/clients.

- *Journée thématique : niveau névrotique*, animé par Georges Escribano le 14 octobre. C'est la première d'une série de trois journées qui donnent les différents niveaux de psychopathologie, leurs caractéristiques et la façon de travailler avec les personnes de ce niveau.

- *Le couple*, animé par Christine Maurice et Myriam Mouchie les 27 et 28 novembre. Pour tous ceux qui veulent travailler avec les couples, une formation indispensable. Elle permet de comprendre les processus complexes à l'œuvre dans la vie d'un couple pour intervenir au bon endroit !

Renseignements et inscriptions auprès de Pierre Didier (eat-paris@orange.fr).

Sari Van Poelje

L'observation est la première étape

Une conversation de Sari Van Poelje avec Isabelle Crespelle sur le groupe au cœur de l'AT, sur l'importance d'observer avant d'intervenir, et sur l'ouverture à la joie.

Isabelle Crespelle, que Sari qualifie de doyenne de l'analyse transactionnelle (AT), est une psychologue qui a commencé sa carrière dans la

dynamique de groupe. Elle a découvert l'AT au milieu des années 1970, a obtenu sa certification d'Analyste Transactionnelle Enseignante et Superviseure (TSTA) en 1989, puis a co-créé, avec son amie proche Fanita English, un modèle d'observation pour thérapeutes en formation, toujours enseigné aujourd'hui dans plusieurs écoles d'analyse transactionnelle. Elle et Sari ont siégé ensemble au conseil de l'EATA et sont collègues depuis 1996. Dans cette conversation, elles abordent comment le groupe a toujours été au cœur de l'AT, pourquoi l'observation est si importante, et leur conversation s'est achevée avec des réflexions sur l'amour, la mort et la joie.

Comment elle a découvert l'AT

Elle était déjà psychologue et enseignait la dynamique de groupe à l'Université Paris VIII, une institution avant-gardiste, lorsque l'AT est arrivée en France. Deux livres d'Eric Berne — *Des jeux et des hommes* et *Analyse Transactionnelle et psychothérapie* — ont suffi à faire d'elle une passionnée. En 1977, elle a introduit un enseignement d'AT de 36 heures à l'université de Paris VIII. Cette même année, elle et son mari Alain, tous deux thérapeutes, se sont rendus à un congrès de l'EATA (Association Européenne d'Analyse Transactionnelle) à Seefeld et ont proposé un atelier sur leur travail avec les couples. Dans ce même congrès, elle a assisté au *101* animé par Raymond Hostie. Elle en est ressortie transformée et a commencé sa formation en bonne et due forme avec un superviseur américain, Tom Frazier, qui venait à Paris pour l'enseigner. Elle a obtenu sa certification CTA en 1981. Ses trois superviseurs pour le TSTA étaient Antoinette de Moll, Marge Reddington et George Kohlrieser. Elle a obtenu sa certification en 1989.

Elle a initié à l'AT plus de 3 000 étudiants à l'Université Paris VIII pendant trente ans et a enseigné des cours *101* une quarantaine de fois dans divers lieux : Martinique, Guadeloupe, Hongrie,

Russie, Ukraine, Lituanie, Arménie, Serbie, Iran, Kazakhstan, Maroc et aussi en France !

En 1995, elle a cofondé l'école d'AT de Paris, toujours active aujourd'hui.

Le groupe a toujours été au centre

L'AT, rappelle-t-elle, a débuté en tant que méthode de thérapie de groupe : pour Berne, elle n'était pas vraiment conçue pour un travail individuel. Avec son mari Alain, elle pratiquait la thérapie de couple, pionnière même dans l'accueil d'un couple par un autre couple, et parfois en suivant les deux partenaires en thérapie individuelle en parallèle du travail conjugal. Après la mort d'Alain dans un accident de voiture, elle n'a pas pu continuer la thérapie de couple et s'est tournée pleinement vers le groupe. Sa formation en dynamique de groupe lui a offert une manière de pratiquer la thérapie de groupe, qu'elle a trouvée être le travail le plus gratifiant de tous. En Fanita English — défenseure acharnée de la thérapie de groupe et une amie avec qui elle conversait chaque semaine jusqu'à la fin de la vie de Fanita — elle a trouvé la partenaire avec qui elle allait construire son modèle.

L'observation est la première étape

Le modèle qu'elle a créé avec Fanita est, au cœur, un modèle d'observation pour les thérapeutes en formation. Un thérapeute expérimenté et bien formé travaille en cercle avec huit clients. Derrière eux, un cercle d'observateurs-étudiants (en troisième année ou au-delà) observent en silence, échangeant par écrit des notes et des questions avec Isabelle, qui les guide. Après une séquence de thérapie d'environ 90 minutes, les clients prennent la place des observateurs et les observateurs celle des clients, et pendant une demi-heure, l'enseignante, le thérapeute et les observateurs discutent du travail thérapeutique réalisé tandis que les clients écoutent. Va-et-vient dure deux jours et demi, se concluant par une dernière heure tous ensemble. Cette forme

est inspirée par Berne : dans son travail à l'hôpital psychiatrique McAuley de San Francisco, il faisait asseoir le personnel en cercle derrière les patients pendant qu'ils discutaient de la semaine, puis amenait le personnel au centre pour parler, en présence des patients.

Avant de pouvoir intervenir, insiste-t-elle, il faut apprendre à observer et écouter son contre-transfert.

Les deux perspectives

Interrogée sur le fait de savoir si elle travaille uniquement avec les concepts individuels ou aussi avec les concepts systémiques de Berne, sa réponse est simple : les deux. Les états du moi, les transactions, les jeux et le scénario coexistent avec les frontières, les rôles et les dynamiques, choisis en fonction des besoins du moment. Elle invite les observateurs à observer le processus, et pas seulement le contenu — repérer les schémas plutôt que les mots. Elle leur demande d'écrire leurs propres émotions pendant l'observation, précisément pour pouvoir les mettre de côté (contre-transfert) et écouter plutôt le sens profond sous ce qui est dit.

Cette approche voyage : récemment invitée par l'école d'AT de Marina Banic à Belgrade, elle a animé le modèle en tant que thérapeute avec cinq clients et cinquante observateurs en cercle qui communiquaient avec leur enseignante TSTA, Marina (un thérapeute évite de faire de la thérapie avec ses propres étudiants).

L'amour, un cœur ouvert et la joie

Récemment, son attention s'est portée vers le sens de la vie et la peur de la mort, peur qu'elle observe chez presque tous. Parfois, elle s'assied auprès de patients en fin de vie, les aidant à trouver des mots pour exprimer ce qui les effraie. Dans sa propre pratique, elle a exploré la méditation profonde, la transe et la respiration holotropique. Dans ses groupes, elle ouvre simplement un autre

type d'accueil — rendant sécurisant le fait de parler de ce qui peut advenir après, mais sans jamais aborder le sujet avant qu'une personne ne l'évoque elle-même.

Sari se souvient des expériences de quasi-mort de sa propre mère et de sa grâce face à la mort, et toutes deux conviennent qu'être en paix avec la mort est ce qui nous libère pour être plus heureux dans la vie. Ce que propose Isabelle à toute personne commençant une démarche :

1. Aimez-vous suffisamment (souvent un long chemin en thérapie) ;
2. Ouvrez votre cœur aux autres et à la nature ;
3. Cherchez la joie plutôt que les problèmes, car quand on la cherche, on la trouve.

Œuvres et idées mentionnées ou évoquées dans la conversation, avec des lectures connexes pour ceux qui souhaitent approfondir

- Eric Berne, *L'Analyse Transactionnelle en psychothérapie*, 1961, Petite Bibliothèque Payot ;
- Eric Berne, *Des jeux et des hommes*, 1964, Éditions Stock ;
- Eric Berne, *Principes du traitement de groupe*, 1966, Éditions AT — les racines de l'AT dans le groupe et le cercle hospitalier ;
- Isabelle Crespelle, *Un modèle d'observation active pour les thérapeutes en formation*, AT, TAJ, 18(3), 1988 ;
- Fanita English, "L'Épiscénario et le jeu de la pomme de terre brûlante", AAT n°9 Classiques 2 — et son plaidoyer de toute une vie en faveur du traitement de groupe ;
- Fanita English "Les mécanismes de substitution des sentiments parasites aux sentiments réels", AAT n° 7 Classiques 1) — a obtenu le Prix Eric Berne pour cet article ;
- Fanita English, avec Isabelle Crespelle, *S'épanouir tout au long de sa vie*, 2010, Inter Éditions ;
- Stanislav et Christina Grof, *Théorie et pratique de la respiration holotropique*, 2010, Dervy — états non ordinaires et exploration intérieure.

Aude Grard

L'envol : faire partie d'un groupe de thérapie, l'aimer... et puis le quitter

Il y a un an j'ai quitté mon groupe de thérapie, après huit ans. Huit années de séances, à raison de deux mardis par mois, de 18 h 30 à 21 h 30. J'ose ici vous confier mon expérience, qui résonnera peut-être avec certains et suscitera l'envie de se lancer chez d'autres.

Je voudrais vous raconter ce que ce groupe a représenté pour moi, pourquoi il a été si fondamental dans mon cheminement vers l'Adulte. Ce groupe, je l'ai aimé ; profondément, passionnément. Et puis un jour, sans crier gare, une idée à commencer à germer : "je vais quitter le groupe". Une idée presque absurde au début, comme une provocation faite à moi-même. Pourquoi quitter un groupe qu'on chérit, qui constitue autant un lieu d'émulation intense qu'une famille, un refuge ? Cette idée a pourtant, peu à peu, pris de la densité et du sens.

Et finalement, je crois que partir du groupe a été aussi important pour moi que d'en faire partie.

En m'appuyant sur mon expérience et sur un peu de théorie (qui m'apporte un écho conceptuel, mais aussi du courage pour m'adresser à vous), je propose que nous explorions ensemble le sens de mon cheminement en groupe — du sentiment d'appartenance à l'envol. Je m'appuierai sur un article d'Isabelle Crespelle, *Ma pratique de la psychothérapie de groupe*¹, et la traduction d'un article de Priscilla F. Kauff, *The Termination*

*Process: Its Relationship to the Separation-Individuation Phase of Development*².

L'expérience de la thérapie de groupe : une société secrète pour devenir soi

Bien difficile de ramasser en un article huit années de thérapie de groupe. Les membres, les sentiments et les phases ont évidemment fluctué, mais je voudrais partager deux vécus qui fondent pour moi l'expérience groupale et en font toute la beauté.

Se sentir important et soutenu

Le soutien des membres du groupe m'a émue, réparée, renforcée. Je me souviens des feedback après le récit d'un épisode particulièrement difficile de mon enfance, que je banalisais. Les visages désolés des membres, parfois éclaboussés de larmes, leur colère authentique envers mes parents, leur profonde affliction et leur désir rétrospectif de me protéger. Ce soutien-là est très singulier : il est pour moi encore plus puissant que celui de notre thérapeute, car il s'exprime sans réserve du côté des émotions. Il est une sorte de mélange entre un soutien amical, familial, et thérapeutique. Il a redonné de l'importance à mon propre vécu, forcé mes premières résistances qui disaient : "vous dites ça pour être gentils" ou "je n'arrive pas à vous croire". En langage AT, je dirais que le groupe soigne directement les émotions parasites : la confrontation aux émotions authentiques des autres, parfois brutales, a été pour moi une expérience puissante. Je pourrais dire que le groupe re-parente, et il re-parente doublement : sa structure collective protège et fait autorité, ses membres nourrissent et confrontent, comme une sorte de monstre à plusieurs têtes, puissant et bienveillant.

1— AAT, 2015/3, n° 151.

2— The American Group Psychotherapy Association, Inc., volume XXVII, janvier 1977. En téléchargement libre sur le site : https://www.researchgate.net/publication/22321868_The_Termination_Process_Its_Relationship_to_the_Separation-Individuation_Phase_of_Development

Isabelle Crespelle insiste d'ailleurs sur le caractère irremplaçable du travail de groupe par rapport à la thérapie individuelle : "Un travail émotionnel intense va, par contagion et/ou identification, susciter des émotions chez les autres personnes du groupe : c'est un accélérateur de thérapie, car le client peut être ainsi amené à toucher des problématiques profondes, archaïques, jusqu'alors inconscientes ; notons que cet effet cathartique n'existe pas dans la relation duelle."

Expérimenter un soi authentique

L'expérience de la thérapie de groupe ressemble pour moi à ce que nous vivons à l'EAT, dans les moments les plus vrais et les plus intimes. Comme à l'école, le groupe permet d'expérimenter en lieu sûr la possibilité de dire les choses, en trouvant la bonne manière pour soi. Sur ce point, je viens de loin. J'ai toujours moqué les gens qui "disent ce qu'ils pensent" et l'érigent en valeur. Je les regarde de haut et j'ai envie de leur répondre, en prenant ma voix la plus bourgeoise "chère madaaamme, ne savez-vous pas que le mensonge constitue le ciment de la vie en société et que, comme le dit Albert Camus, un homme, ça s'empêche ?" Oui, j'ai pu me convaincre qu'il était bon de ne pas dire ce que l'on pense, mais j'ai fini par admettre qu'en définitive, je ne disais jamais ce que je pensais.

Le groupe, a constitué, non seulement un lieu d'expérimentation d'une parole sincère, mais, avant cela, un lieu de découverte de ma propre pensée. Ne plus chasser la pensée indicible, mais au contraire, s'y accrocher, la laisser dire, s'épanouir, pour peut-être réussir à l'exprimer, protégée par le cadre et le regard de la thérapeute... Une révolution pour moi, qui continue à cheminer.

Comme le résume encore Isabelle : "Le groupe permet d'initier des comportements, des modes de relation nouveaux dans un lieu protégé, et ainsi de les reproduire dans la vie."

J'irai plus loin, j'ai découvert dans le groupe un nouveau moi. Un moi sans regard extérieur,

nu, mais pas sans ressources. Qui est-on quand on ne tient plus aucun rôle, ni social, ni familial, ni conjugal ? Le groupe a constitué pour moi une expérience unique : l'intensité des échanges, l'expérimentation d'un soi débarrassé de toutes les scories sociales, sans oublier la confidentialité, m'ont toujours donné le sentiment de faire partie d'une société secrète, dont l'intimité extrême constituait le privilège ultime.

L'appel de l'envol : partir, vraiment ?

Et puis un jour, alors que je disais encore la veille : "le groupe fait partie des choses les plus importantes dans ma vie", une étincelle s'est allumée : "Et ce serait comment, la vie sans le groupe" ? Je me suis sentie d'abord comme une petite fille qui prépare un mauvais tour, mais l'idée a fait son chemin jour après jour jusqu'à s'imposer : "Je vais quitter le groupe, oui, je serai bientôt prête." Et immédiatement après, la peur, comme un éclair : "Comment pourras-tu survivre sans le groupe" ? C'était la même question qui s'était posée à moi quand j'avais quitté le foyer familial, à l'âge plus que raisonnable de vingt-trois ans. J'ai ainsi oscillé entre mon désir de m'envoler et la crainte, pendant plusieurs mois.

Dans ce mouvement d'aller-retour, d'éloignements en rapprochements, je me retrouve dans l'article de Priscilla Fierman Kauff. Elle explique que le groupe est une manière de retraverser la symbiose, un processus d'individuation qui passe par l'intégration de la "bonne mère" à l'intérieur de soi, pour aller de la dépendance à l'autonomie. Ce mouvement ne se fait pas d'un coup, mais sous forme d'aller-retour, comme le petit enfant qui apprend à marcher, fait des cercles concentriques de plus en plus grands autour de son parent. Elle écrit également : "La terminaison est inscrite dans le processus thérapeutique dès le début." La fin est donc plus qu'une étape, c'est l'aboutissement d'une trajectoire.

J'ai préparé fébrilement ma dernière séance, j'ai écrit des textes et choisi des images pour chacun des membres, car je voulais dire jusqu'au bout à chacun ma vérité. Combien ils avaient compté pour moi dans toutes leur unicité, leurs forces et leurs douleurs. Quelle place ils avaient occupée dans ma projection : mon frère s'il avait été gentil, ma tante si elle avait été soutenante. Ce fut un moment de communion intense. Lors de cette dernière séance, le sentiment de perte et la peur avaient disparu pour laisser place à la gratitude et la puissance. J'en suis sortie grandie, comme si tout ce travail des huit années s'était ramassé et cristallisé en un soir.

Comme si me détacher du groupe me permettait paradoxalement de le faire mien.



Le tableau Femme devant le coucher de soleil (1818), de Caspar David Friedrich, illustre bien mon émotion lors de mon dernier groupe : une solitude chaleureuse, un détachement lumineux, porté par un sentiment de puissance.

Le groupe vit en moi

Un an après, je ressens encore davantage ce sentiment d'intégration du groupe en moi. Comment vous décrire ? Un peu comme l'artiste Marion Laval-Jeantet, qui s'est fait inoculer du plasma de cheval lors d'une performance intitulée "pour que le cheval vive en moi", je ressens profondément que "le groupe vit en moi".

Je porte, et pour toujours, un peu de ses cellules. Et ce sentiment m'éclaire et me soutient tous les jours. Pour cette raison et toutes les autres, j'invite à tenter l'aventure.

Julie Philip

Se certifier : de la légitimité à l'identité

Mon parcours de formation à l'école a été marqué par une crise de légitimité que de nombreux psychopraticiens rencontrent. J'ai un temps envisagé d'intégrer la fac de psychologie : la curiosité et le désir d'apprendre bien présents mais surtout l'obsession du titre... encore lui ! Face à l'ampleur de la tâche (et mon manque de motivation !), je me suis ravisée pour accepter peu à peu l'idée que les titres ne disaient rien de la compétence et de la réussite d'un psy.

En 2022 je me suis installée à Marseille, j'ai ouvert mon cabinet et chemin faisant d'autres désirs ont resurgi.

Pendant ma formation j'ai toujours senti une ambivalence entre la recherche et la pratique. Et mon expérience en cabinet m'a permis de saisir à quel point elles sont indissociables l'une de l'autre.

Comprendre, théoriser, écrire, peut-être même enseigner ? Autant de perspectives qui se dessinaient à mesure que ma patientèle se développait. L'examen du CTA devenait donc une

étape nécessaire vers ces nouvelles ambitions et la certification FF2P une première marche accessible dans ce parcours. Car il est vrai que l'examen du CTA pouvait m'apparaître comme une immense montagne à gravir, pour laquelle j'aurais besoin d'un entraînement. C'est ainsi que, poussée par ma superviseuse (merci France) j'entrepris fin 2024 de préparer la certification de l'école.

Je m'étais donné six mois pour rendre mon écrit. Face aux aléas de la vie, le travail fut malheureusement mis en pause. Deux semaines avant la date butoir, je dus renoncer à rendre mon mémoire pour cette session, mais je restais bien déterminée à le reprendre l'année suivante. En octobre 2025, non sans difficulté, je me remettai au travail.

La rédaction du mémoire avança par à-coups entre enthousiasme et lutte, et s'acheva dans l'urgence. Puis la fierté du devoir accompli fit place à l'angoisse de l'oral : sortir du secret de mon cabinet pour s'exposer au grand jour ! Le vrai saut dans le vide était là, vertigineux. Or c'était tout sauf un saut, c'était une invitation. J'ai pu saisir à cet instant ce que l'école m'avait apporté de plus précieux : une communauté à laquelle j'appartenais. Formateurs, collègues et pairs m'ont donné au fil du temps l'accueil, les permissions et les encouragements dont nous avons tous besoin et qui nous ont peut-être manqué.

Ce chemin fut sinueux mais riche d'expériences. Bien plus qu'une légitimité professionnelle, voici ce que ce processus a permis. Face à l'exercice en lui-même :

- dans le renoncement d'abord, se donner la permission de faire dans le plaisir et non dans la souffrance,
- puis dans l'effort sur la durée, se voir persévérer malgré les petites voix qui s'invitent,
- et enfin sentir l'immense joie et la fierté d'avoir atteint son objectif.

Dans l'expérience et ce qu'on en récolte :

- affiner son analyse et prendre conscience de sa compétence,

- observer un regard plus affûté et une posture plus alignée en séance,
- assumer et valoriser son identité de thérapeute,
- et enfin sentir la satisfaction et la gratitude de se voir et d'être vu sur le bon chemin.

Cet exercice va bien au-delà d'un jalon à franchir dans un parcours professionnel. Il permet de se plonger au cœur d'un cas et de mettre du sens et de la justesse sur l'intuition. Une intuition qui s'en trouve étoffée et dont tous nos clients bénéficient par la suite.

Cette expérience aura permis deux choses : apprécier ma place au sein d'une communauté professionnelle et me sentir meilleure jour après jour auprès de mes clients.

Alors, ça vous tente ?

Les citations de Jérôme Spick

Les pièges de la pensée déconnectée du vécu

"Une fois que vous avez conçu une opinion, celle-ci vous bloque. Vous vous sentez ensuite obligé de la défendre, d'argumenter, de devenir agressifs." – Philippe Kapleau

"Le problème, ce n'est pas les pensées, c'est le fait que nous ne nous rendions pas compte de leur absence de réalité."
– Charlotte Joko Beck

"Plutôt que de se torturer les méninges à essayer de décider ce qu'on doit faire, mieux vaut laisser décanter toutes ses pensées." – Charlotte Joko Beck

"Ne laissez pas les mots penser à votre place."
– Krishnamurti

"Une compréhension intellectuelle ne suffit pas : elle est parfois pire que l'incompréhension." – Charlotte Joko Beck